

COMERSE EL BOSQUE. ALIMENTOS A REDESCUBRIR DE NUESTROS CAMPOS Y MONTES.

Juan Andrés Oria de Rueda

Profesor de Botánica Forestal, Micología Aplicada y Conservación de Flora Protegida

RESUMEN: En la sociedad tradicional en Palencia se degustaban multitud de tallos, hojas y brotes de plantas silvestres, flores, frutos, hongos, etc, así como animales diversos, que se consumían en guisos, ensaladas, dulces, servían para la fabricación de vino, licores, aceite, tortas y quesos de cuajo vegetal, embutidos, etc y que se abandonaron de una manera drástica y hasta obligada, acusados de miserables y anticuados. Esto mismo ha ocurrido también con numerosas variedades agrícolas de cultivo abandonadas, calumniadas hasta hace muy poco como despreciables y muestra de incuria y pobreza. Curiosamente en estos últimos tiempos, la alta Gastronomía más moderna y los restauradores más afamados del mundo están redescubriendo con sorpresa y volviendo a apreciar toda esta enorme y diversa riqueza natural y cultural. Muchos de estos alimentos poseen un valor culinario, nutricional y medicinal excepcional que debemos recuperar. De ahí el gran interés de su conocimiento y aplicación práctica para evitar la simplificación de la dieta actual.

PALABRAS CLAVE: Plantas silvestres comestibles, Frutos del bosque, Palencia.

FORAGE THE FOREST. EDIBLE WILDPLANTS TO REDISCOVER IN FIELDS AND WOODLANDS

ABSTRACT: In the traditional society in Palencia, a multitude of stems, leaves and shoots of wild edible plants, flowers, fruits, mushrooms, etc. were collected and tasted. Many of these foods have exceptional culinary, nutritional and medicinal value that we must recover. Hence the great interest of its knowledge and practical application to avoid simplifying the current diet.

KEY WORDS: Wild edible herbs , forest fruits, Palencia.

LOS PAISAJES COMESTIBLES

Numerosas plantas, hongos y animales silvestres de los montes han servido de sustento durante milenios al ser humano. Incluso la subsistencia de diversos pueblos en el mundo continúa hoy dependiendo de algunos. La recolección local de frutos, semillas, hojas, raíces, hongos y trufas, moluscos y crustáceos, etc... se pierde en el origen de los tiempos y motivaba incluso desplazamientos anuales. Posteriormente se han empleado para fabricar pro-

ductos elaborados, como los dulces y aceites de hayucos, nueces, bellotas y avellanas, vinos y dulces de ráspero, mostaja (tras el veranillo de San Miguel en la montaña), mora, amaruégano, amellomas, saúco, tortas de bellota dulce de roble, etc. No se trataba solo de un alimento de supervivencia, necesario para un sistema autárquico, sino que se consideraban manjares de gran sabor y calidad nutricional y emblema de la gastronomía local. En muchos casos, se regulaba su aprovechamiento en las ordenanzas locales, que incluían época de recolección

y captura o forma de promover y conservar su producción. Cientos de especies de plantas y animales silvestres prestaban nutrimentos variados a la sociedad rural tradicional y diversificaban notablemente su dieta, frente a la drástica simplificación de la comida actual. Por ello, curiosamente existe una fuerte y moderna tendencia a volver a recolectar, consumir y cocinar productos silvestres tradicionales por motivos ecológicos, nutricionales y gastronómicos (Thayer, 2006, De Hody, 2018). De ahí, que el conocimiento tradicional y etnográfico de las plantas y animales resulte de gran interés para el uso racional y aprovechamiento sostenible de los recursos naturales.

En la literatura española sobresalen las numerosas referencias que Cervantes incluye en *El Quijote* a estos manjares silvestres en donde se considera a estos alimentos como frugales, de gran utilidad y de elevada talla moral “y a la opinión que tiene y orden que guarda de que los caballeros andantes no se han de mantener y sustentar sino con frutas secas y con las yerbas del campo”.

En la provincia de Palencia hemos registrado hasta el momento más de 150 alimentos vegetales tradicionales en suma de tallos, hojas y brotes de plantas silvestres, flores y frutos, hongos, etc, que se consumían en ensalada, menestras y guisos, servían para la fabricación de vino, licores, aceite, tortas y quesos de cuajo vegetal, condimentos y conservantes de embutidos, etc y que en su mayoría se abandonaron a mediados del siglo XX de una manera drástica y hasta obligada, acusados de miserables y anticuados, indicadores propios de incuria y miseria. Esto mismo ha ocurrido también con numerosas variedades tradicionales de cultivo abandonadas, acusadas hasta hace muy poco de despreciables y muestra de incuria y pobreza. Sin embargo en la actualidad hay una

seria apuesta por recuperar estos alimentos tradicionales al comprobarse su alto valor nutricional, medicinal natural, fuente de aminoácidos esenciales y antioxidantes, auténticos y acendrados sabores, aromas únicos, etc. Lo que anteriormente era patrimonio propio de los pastores, leñadores o de los más pobres vuelve a las mesas más selectas a manos de los grandes chefs y a figurar en las cartas de los restaurantes de mayor prestigio. De hecho, en los últimos tiempos, la alta Gastronomía más moderna y los restauradores más afamados del mundo están redescubriendo con sorpresa y volviendo a apreciar toda esta enorme y diversa riqueza natural y cultural. Muchos de estos alimentos poseen un valor culinario, nutricional y medicinal excepcional que debemos recuperar. De ahí el gran interés de su conocimiento y aplicación práctica.

Sin pretender ser exhaustivos, en esta lección vamos a comentar un variado conjunto de plantas silvestres comestibles cuyas hojas, brotes, flores y frutos se degustan como un plato o acompañamiento de gran sabor e interés alimenticio.

LA PARADOJA DE LA RÚCULA O YERBA PICONA

En este renovado descubrimiento de sabores rurales perdidos hay multitud de ejemplos pero vamos a contar la curiosa historiografía de la aromática rúcula de las ensaladas. Esta hierba de hojas alargadas y pinnatifidas, en su momento había sido apreciada por la cocina romana (citada por Plinio, Dioscoride Pedanio o Columella) pero que había quedado reducida al desacreditado uso rústico en los pueblos y caseríos de toda España, acusada por algunos de incuria y de alimento miserable propio de pobres. Una vez olvidada, por haber sido calificada de

miseria, de unos años a esta parte los cocineros más renombrados ponen de moda la rúcula llevándola a las mesas más selectas y a la moderna estima de “gloria gourmet”.



Figura 1. Yerba picona o rúcula en un huerto en Palencia, apreciada en ensaladas

Hay varias especies de crucíferas frecuentes en los campos que corresponden a lo que se denomina cultamente rúcula, como *Eruca vesicaria*, así como otras similares, como *Diplotaxis tenuifolia* y *Diplotaxis muralis*. En los pueblos de la provincia de Palencia los nombres vernáculos y populares de estas plantas de ensalada son los de *yerba picona*, *llirionda*, *malgüele*. En otras regiones se llama oruga, brugo, roqueta, ruca (catalán), etc y es reconocida tradicionalmente por su sabor picante y uso medicinal como vermífuga, digestiva y laxante suave. Se recogen sus hojas basales antes de que desarrolle su inflorescencia en primavera. En los huertos se desarrolla durante varias es-

taciones del año aunque son las silvestres las de sabor más intenso, con empleo en ensaladas. Los glucosinolatos, componentes azufrados son los principales responsables de los sabores picantes de rábanos, mostazas, berzas, repollos y demás crucíferas alimentarias y que sorprendentemente aportan conocidas sustancias anti-tumorales siempre que se tomen crudas o poco cocinadas. De hecho en España hay diversos cultivares tradicionales de rábanos largos, de conocido sabor picante que apenas se cultivan por ello y que poseen un valor anticancerígeno a promover, frente a los rabanitos usuales en los mercados modernos y que apenas pican, siendo menos útiles como medicinales.

OTRAS PLANTAS EMPLEADAS EN ENSALADAS

Además de la citada yerba picona o rúcula, se pueden citar las hojas y tallos tiernos de diversas herbáceas, así como vistosas flores como las azules de la achicoria, moradas de las malvas o del árbol de Judas, blancas de la acacia y amarillas del pan de pecu o peculilla (especies del género *Primula*). También algunos frutos membranosos verdes y tiernos, como los de los olmos. Se trata de plantas vivaces cuyas hojas se consumen en crudo en ensaladas, especialmente en primavera tras las lluvias abundantes de marzo y abril. Las más abundantes y buscadas tradicionalmente son las achicorias (*Cichorium intybus*) por ser muy abundantes en las márgenes de caminos, tierras removidas y linderos. Las hojas de la achicoria silvestre son deliciosas comestibles en primavera, cuando se recogen en los bordes de campos e incluso en otoño (algo más bastas), siempre que se recojan las hojas de las rosetas basales antes de que entallen en verano, pues entonces amargan. Las escarolas pertenecen a la misma especie botánica aunque son cultivares especiales seleccionados.

En campiñas de cereales y viñas entre barbechos, otra de las hierbas comestibles más apreciadas para ensalada es la aujera, ajunjarria o escoba aujera (*Chondrilla juncea*), compuesta de la que se recogen sus cogollos de hojas basales y rosetas tiernas que abunda en barbechos y terrenos removidos, como el caso de las viñas. Se cosechan sus rosetas de hojas tiernas en primavera y se consumen en ensalada con aceite y vinagre o cocidas.

Verduras tiernas de invierno, que se desarrollan tras las fuertes heladas de enero son las pamplinas o merujas (*Montia fontana chondrosperma*), antiguamente abundantísimas en las fuentes y caños sobre terrenos silíceos de la mitad norte de Palencia desde Carrión de los Condes) y los berros (*Nasturtium officinale*) son muy conocidos, recolectados en arroyos limpios y bien iluminados. Se consumen sus hojas basales desde enero y febrero hasta abril, pues al florecer pican mucho y se convierten en tóxicos. De ahí viene el dicho popular:

*Si quieres ver a tu tío morir,
dale berros en abril*

Otra umbelífera que convive con el berro y se consume en ensalada es la berraña o berraza (*Apium nodiflorum*), también llamada arrabaza, cuyas hojas recuerdan a una mezcla de apio y zanahoria. Se trata de una umbelífera acuática de fuentes y arroyos bien iluminados, pero que podría dar lugar a confusiones con la especie muy tóxica *Oenanthe crocata*, conocida como nabos del diablo, de su misma familia, más alta y de hojas más estrechas.

Un grupo aparte de las plantas de ensalada lo constituyen las acidulas *aceras*, *acedas*, *acederillas* y *aceros*, diversas especies pertenecientes al género *Rumex acetosella*), que se emplean como un complemento curioso o detalle en el yantar, pues un plato

entero no es nada agradable para todos los comensales.

Otras verduras muy conocidas popularmente son malas hierbas de las huertas en verano, como son las verdolagas o verlos (*Portulaca oleracea*), que se recogen en verano antes de que florezcan y fructifiquen, así como las abayucas (*Sonchus oleraceus*) Rosetas basales de y las acelgas bravas (*Amaranthus retroflexus*) o moco de pavo comestibles cuando son jóvenes y tiernas, antes de florecer. Cuando entallan y se desarrollan más, todas las citadas sirven de forraje a las gallinas y gochos que los comen con fruición.

Un alimento infantil muy popular ha sido el de los panecillos o pan de malvas, frutos verdes y tiernos de *Malva sylvestris*, redondos como hogazas en miniatura. Las hojas tiernas de esta abundante especie se recogen en primavera para ensaladas y guisos o bien en verano y otoño en los huertos, cuando se arrancan sus rosetas de hojas con una azadilla.

En el mes de marzo es el tiempo de degustar la riquísima y tierna ensalada de *palomicas* o *paniquesillo de olmo*, frutos de negrillo u olmo (*Ulmus minor* y *U. pumila*), verdura comestible deliciosa, para la celebración de la Fiesta de la



Figura 2. Pan y quesillo de olmo (*Ulmus pumila*), consumido en ensalada hacia el 25 de marzo.

Anunciación (25 de marzo). Sabe mejor que la lechuga. Se recolectan a mano (“ordeñan”) de la rama, se lavan y se echa sal, aceite y vinagre. En algunos restaurantes rompedores y carísimos, como el catalán *El Bulli* te lo incluían como grandes y originales delicias gastronómicas.

Como el cocinero y gastrónomo Sam Thayer escribe en su libro *The Forager's Harvest* (2006): las sámaras del olmo no solo son comestibles sino deliciosas “Elm samaras are simply gourmet”.

Una curiosa ensalada del mes de mayo es la de *pan y queso* o “pan y vino”, es decir de las aromáticas flores de la acacia blanca (*Robinia pseudacacia*) aderezadas con aceite y sal. Es un árbol norteamericano “moderno”, introducido desde Francia hacia 1800 y extendido a gran escala en plantaciones de pueblos y ciudades por los liberales decimonónicos como “árbol de la libertad”, para competir con el tradicional y comuniejo negrilla u olmo.



Figura 3. Ensalada de pan y queso, flores de acacia blanca (*Robinia pseudacacia*)

BROTOS CONSUMIDOS COMO ESPÁRRAGOS

Los espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*), cuyos brotes tiernos se cosechan en mar-

zo y abril en las laderas secas y montes mediterráneos, son objeto de animada búsqueda en las comarcas palentinas meridionales, bajo encinas y pinos. Al avanzar la primavera se hacen espinosos e incomedibles. De ahí el dicho popular

El espárrago de abril para mí

el de mayo para mi amo

y el de junio para ninguno

El más grueso espárrago de soto (*Asparagus officinalis*) pertenece a la misma especie que el cultivado agrícolamente pero resulta más sabroso, de muy buen gusto, y se busca en la chopera naturales y riberas. Otros tipos de tallos terminales y tiernos considerados como espárragos que se recogen y comen después de cocerse son las betigueras (*Humulus lupulus*), los lupios (*Tamus communis*) y los espárragos de nuez o de nabo de culebra (*Bryonia cretica*).

La betiguera (*Humulus lupulus*) es el lúpulo que encontramos silvestre en nuestros sotos y riberas. Los extremos de los brotes tiernos son apreciados comestibles como espárragos. Sus frutos sirven para aromatizar la cerveza. Varios fabricantes de cerveza artesanal de Palencia emplean la betiguera o lúpulo silvestre para elaborar sus originales bebidas.

Otro tipo de espárrago es la *panchoca*, *manchoca*, *machuga* o pan de loba (especies del género *Orobancha*), planta frecuente como parásita de las mielgas (*Medicago sativa sylvestris*), habas y escobas lebreles. Sus tallos floríferos tiernos se comen como deliciosos espárragos, una vez cocidos en agua con sal o bien rebozados y fritos para incluirlos en la menestra local.

VERDURAS SILVESTRES PARA COCIDOS Y MENESTRAS

En las zonas de campiñas y llanuras de Tierra de Campos y Páramos hay diversas especies de verduras comestibles apreciadas, a menudo frecuentes al borde de cañadas y cordeles ganaderos, así como en viñedos y barbechos. Destacan las herbajas, cardillos, ajunjarrias, collejas y mielgas, siempre recogidas en primavera muy tiernas pues más adelante, al entallecer y florecer se endurecen, amargan y se hacen incomedibles. En la conocida mielga (*Medicago sativa sylvestris*) solo se utilizan los brotes tiernos de flores y hojas, en crudo o cocinados con patatas, como espinacas o acelgas. Las hojas tiernas y alargadas de las collejas (*Silene vulgaris*) sirven para elaborar deliciosas tortillas. Además podemos reseñar como muy conocidos otros como los hinojos o anises y demás hierbas silvestres "comenales" de huerta (verdolagas, abayucas y acelgas bravas).

Entre las más afamadas verduras de potajes y cocidos están los cardillos (*Scolymus hispanicus*) en la zona mediterránea y meridional mientras que los umbelíferos budaños (*Heraclium sphondylium*) destacan en la porción septentrional y montañesa. Formaban parte por derecho propio de la ancestral y exquisita menestra palentina.

Los cardillos son las hojas basales del muy espinoso cardo amarillo (*Scolymus hispanicus*), cardo mediterráneo muy abundante en terrenos secos con trasiego de ganados trashumantes y hoy en áreas removidas por camiones y maquinaria pesada. Se conoce por toda España y se aprecia mucho como verdura primaveral, antes de que se desarrolle y florezca. A finales de marzo y en el mes de abril se buscan las rosetas de hojas que se extraen con una azadilla. Se limpian del borde pinchado y se elaboran en cocidos y potajes.

Entre los potajes cuaresmales de cardillos silvestres con garbanzos más auténticos, destaca el que incluye choco, pota, sepia, calamar.... que llegaba al interior rodeado de sal ("de media cura"). En la actualidad los cardillos se venden en tiendas especializadas a un elevado precio. Miguel de Cervantes en El Quijote ya incluye a esta planta silvestre (tagarnina) en el alegato del Caballero del Bosque contra el de la Triste Figura, como alimento rústico y de pobres: "replicó el del Bosque que yo no tengo hecho el estómago a tagarninas, ni a piruétanos ni a raíces de los montes" (Quijote (Parte Segunda, cap. XIII))

Los cardillos mesteños y pastoriles, a menudo se guisan con la ayuda del exquisito *ajestrín o ajoporro (Allium schoenoprasum)* especie de ajo silvestre también apreciado en verde para hacer tortillas de ajetes y en guisos.



Figura 4. Cardillo (*Scolymus hispanicus*) florido en verano. Su roseta de hojas tiernas se aprecia mucho en potajes cuaresmales con garbanzos

LAS BERBAJAS

Entre las verduras sabrosas tradicionalmente muy buscadas por los campos de Palencia, especialmente en Tierra de Campos y Tierra del Cerrato, y menos conocidas en la actualidad, están las verbajas. Según localidades se llaman también *abarbajas*, *aberbajas* y *abejácaras*. Presentan en primavera unas rosetas características de hojas largas y laciniadas que se degustan habitualmente en guisos y algunos en ensalada. Pertenecen a varias especies de los géneros *Tragopogon* (*T.pratensis*, *T. porrifolius*) y *Scorzonera* (*S. graminifolia*, *S. hispánica* y *S. laciniata*). Son especies ligadas a barbechos, eriales sin labrar y bordes de caminos y campos de cultivo, por lo que han disminuido mucho en los últimos decenios, especialmente por el abuso de herbicidas. La verbaja amarilla (*Tragopogon pratensis*) y la roja o rubia (*Tragopogon porrifolius*) eran más frecuentes en Tierra de Campos. La verbaja rubia, roja o barballa posee raíces con sabor dulce, debido a su contenido en inulina. Las rosetas jóvenes se tomen incluso crudas. Los tallos floridos se cuecen y comen como espárragos. Las sabrosas especies de verbajas del género *Scorzonera* son propias de la España mediterránea caliza por lo que se ven y recogen en el Cerrato.



Figura 5. Verbaja roja (*Tragopogon porrifolius*) hierba arvense comestible, frecuente en zonas cultivadas.

Entre las verduras silvestres de montaña podemos destacar las especies de plantas con

brotos tiernos (“puntas”) antes de entallar y endurecerse, que se consumen como espárragos, es decir cocidas y después aliñadas. Entre las más ancestrales se encuentra el budaño (*Heraacleum sphondylium*) de la montaña y los páramos palentinos planta s nitrófila muy ligada a los prados de siega abonados generosamente con estiércol vacuno. Los parajes con enorme abundancia de esta alta umbelífera, que llega a



Figura 6. Peculillas o prímulas, verduras comestibles.

pintar de blanco bordes de caminos, así como laderas y praderíos enteros se denominan budañales y constituían una vegetación de gran aplicación alimentaria y forrajera. Los brotes tiernos se cuecen y, una vez cocidos, se rehogan en manteca y ajo y se comen. A menudo se mezclan las puntas de budaño con otras de ortiga tierna. Además, las hojas de las plantas grandes se pican y se cuecen dándose tradicionalmente

a los lechones durante la época de primavera y verano, antes de que llegue la montanera de bellotas y hayucos. Al decir de los paisanos, les viene bien en su desarrollo porque les “purgan”.

Los tallos huecos del budaño se empleaban para beber agua de fuentes y arroyos, como también la sidra, a modo de pajitas.

Los budaños gustan especialmente a los osos pardos a comienzos de primavera cuando salen de las oseras por lo que se dirigen a los budañares a consumir estas verduras. El abandono de los prados de siega y la ganadería ha enrarecido notablemente a esta umbelífera amiga del estiércol y la siega y, antaño, abundantísima.

Finalmente otras plantas que se han comido tradicionalmente son algunos geófitos con bulbos comestibles peculiares. Es el caso de las otoñales *merenderas*, *quitameriendas* o *echapastores* (*Merendera pyrenaica*) y las primaverales curcubillas o peculiarillas (*Romulea bulbocodium*); ambos son geófitos propios de majadales y terrenos pisoteados por los rebaños y unidos a las vías pecuarias de trashumancia. La merendera se buscaba por los niños que iban provistos de un palo en punta para sacar la cebolleta subterránea y comerla cruda. “Sabía a avellana” nos comentan. No obstante no se pueden nunca comer en abundancia por su contenido en el alcaloide colchicina.

En la montaña además de los quitameriendas encontramos las macucas (*Conopodium majus*) en ambientes de pastoreo de altura.

En las vegas y linares de los páramos palentinos se buscaban con denuedo hasta hace muy poco las dulces *loncejás* o *anoncejás*, tubérculos dulces y avellanados de la preciosa *Lathyrus tuberosus*, útil leguminosa castellana de preciosa floración rosada que se utiliza en Europa como planta ornamental en los jardines.

No estaría de más su cultivo para volver a degustar este alimento con sabor.



Figura 7. Loncejás o anoncejás, tubérculos dulces de la leguminosa *Lathyrus tuberosus*.



Figura 8. Cardo queso o cuajaleches (*Galactites tomentosa*), uno de los cardos que se emplean como cuajo vegetal para elaborar tortas de queso.

FRUTOS SILVESTRES

Existe una multitud de árboles y arbustos productores de frutos comestibles en nuestra provincia (Oria de Rueda, 1996, 2008). Entre los frutos secos silvestres destacan bellotas o landes, hayucos y avellanas, así como de las nueces bravas o conchos. Entre los carnosos hay cantidad de estirpes, destacando las pertenecientes a los géneros *Rubus*, *Vaccinium*, *Sorbus*, *Malus*, *Pyrus*, *Mespilus*, *Crataegus*, *Prunus*, *Sambucus*, *Ribes*, *Arctostaphylos*, *Arbutus*, *Cotoneaster*, *Berberis* y *Lycium*. Los arilos rojizos del tejo son plenamente comestibles, aunque no sean estrictamente frutos desde el punto de vista estrictamente botánico. También son muy dulces y sorprendentes los falsos frutos carnosos “moras rosas” de la escoba de blanquero o piorno moral (*Ephedra distachya*)



Figura 9. Los deliciosos ráspanos o arándanos de la Montaña (*Vaccinium myrtillus*), buscados para elaborar mermeladas y que hasta hace unos decenios se utilizaba para fabricar vino tinto.

en el Cerrato (Oria de Rueda, 2008), antaño buscado como tentempié por los pastores trashumantes al pasar por la comarca.

En pleno verano maduran los generosos cascabelillos o ciruelas andriniegas (*Prunus cersifera legionensis*), frutal bravo ligado a riberas y sotos y que hasta hace unos años se llevaba en grandes cestas a los mercados rurales. Dentro de los frutos del bosque resaltamos los abubillos montesinos, pumas o zarangüénganos (*Ribes alpinum*, *R. petraeum* y *R. nigrum*), arbustos de riquísima fructificación para elebaorar dulces y mermeladas.

También en agosto comienza la gran producción de bayas de saúco (*Sambucus nigra*), del que se elabora un riquísimo dulce y algunos un extraordinario y perfumado aguardiente. Eso sí, hay que recordar que en fresco son tóxicas.



Figura 10. Abubillos, pumas o zarangüénganos (*Ribes rubrum*), frutos de dehesas montañeras de hayas, robles, mostajos y avellanas

Entre los frutos silvestres del destemple, es decir cuando llega el fresco después de San Miguel, figuran las acerolas y su pariente bravo la *majoleta*, *majueta*, *majueta o amajueta* (*Crataegus monogyna*) que posee diversas es-tirpes, algunas muy carnosas y gruesas, llama-das “majuetas de manteca”. También es época de maduración de las andrinas, endrinas o bru-ños (*Prunus spinosa*), comestibles tras las he-ladas, aunque se apañan ciertas cantidades con anterioridad, para elaborar el digestivo *licor de andrinas* poniendo a macerar estas ásperas drupas en aguardiente o anís. Parecidas son las andrinas reales (*Prunus insititia*) de mayor ta-maño y comestibilidad, pero no tan apropiadas para hacer el licor o pacharán casero.



Figura 11. Espino majoleta (*Crataegus monogyna*), espino muy frecuente, en el que se observan las flores de primavera y algunos frutos de otoño.

Los diversos escaramujos, agavanzas o espino de tapaculos (rosales silvestres) sumi-nistran un delicioso dulce con gran cantidad de vitamina C, aunque hay que limpiar los frutos de sus pelos y semillas del interior pues pueden provocar obstrucciones intestinales. Las mae-llas o amaellas, pequeñas manzanas silvestres son muy buscadas por los osos tras las prime-ras heladas de otoño. Sirven para elaborar el digestivo *licor de amaellas*, tipo exquisito de

pacharán de mayor calidad gustativa que el normal de endrinas.

Un fruto silvestre carnosos que constituye un verdadero manjar es el exquisito *amiérga-no*, *amaruérgano*, *meruérgano* o *mayueta* (*Fra-garia vesca*), variedad montés y boscosa de la fresa. La planta crece en abundancia en las de-hesas cantábricas abiertas de grandes hayas, ro-bles y mostajos de la montaña siempre que haya remoción del terreno y suficiente luz, por lo que suele acantonarse en las cunetas y bordes de pistas forestales o en lugares donde se han rea-lizado aprovechamientos. Para su promoción es necesaria cierta actividad al ser planta nitrófila y ruderal. Antaño, las aguerridas montañesas del alto Carrión bajaban canastos de esta ex-quisita frutilla roja, así como de *arrásmanos*, a lomos de sus negras y peludas yeguas hasta los pueblos grandes del piedemonte.

Los *mostajos*, *amostajos* o *mostellares* (*Sorbus aria*, *Sorbus torminalis*) producen abun-dancia de frutos carnosos de gran aprecio cuan-do están maduros. En las dehesas de la Montaña palentina el abundante mostajo blanco (*Sorbus aria*) nos ha sorprendido por su envergadura, al-canzando grandes diámetros y desarrollos. Sus frutos, las amostajas, maduran con el veranillo de San Miguel y su agradable y perfumado sabor recuerda al de la manzana dulce y aromática. Son muy buscados por los osos pardos de la montaña palentina, que construyen a veces una especie de plataforma de ramas en su copa a modo de nido, en donde se aposentan, ya que las van partiendo a medida que consumen toda su dulce cosecha. Frecuentemente es tal la poda que el mostajo queda prácticamente desmochado.

Alguna vez, al acercarse un recolector a un mostajo a cosechar sus frutos un oseño que estaba en su copa desciende precipitadamente dando un soberano susto al “mostajero”.

Tradicionalmente los montañeses desmochaban los mostajos para suministrar forraje a cabras, ovejas y vacas, respetando horca y pen-dón para mantener vigoroso el arbolado.



Figura 12. Acerolo (*Crataegus azarolus*) en el Campus Universitario palentino de la Yutera. En el mes de octubre del año 2020 produjo una cosecha total de 120 kgs de acerolas rojas.

El mostajo de perucos es el *Sorbus torminalis* que aparece por grupos dispersos en el páramo silíceo y la montaña de Palencia. En la Dehesa de Tablares-Congosto de Valdavia era muy abundante y en la actualidad se pueden ver algunos ejemplares. Sus frutos bien maduros saben a manzanas asadas. Se recogían en los montes y se llevaban a los mercados de pueblos de Tierra de Campos.

Otro fruto peculiar y dulzón de las laderas pedregosas de la montaña es la deliciosa ame-

lloma o amejoma (*Amelanchier ovalis*), del celta *amellus* (manzano), cuyo oscuro fruto sabe a dátil (Oria de Rueda, 2008) y muy buscado por los osos pardos.

Las populares moras (*Rubus ulmifolius* y *caesius*) son los frutos del bosque más extendidas por setos (zarzamoras), arroyos y riberas de toda la provincia y muy buscadas. La mora santiagueña (*Rubus caesius*) es propia de orillas de ríos y bordes de choperas. Aguanta más la sombra y madura alrededor del día de Santiago (25 de julio). Sus frutos tienen pocos granos pero más grandes y azulados. Del mismo género *Rubus* que la zarzamora pero silvestre solo en zonas de la Montaña palentina está la aromática y rosada gatimora, altimora, antimora o mora de la Reina (*Rubus idaeus*). Crece en bordes de caminos y claros en las dehesas cantábricas sobre terrenos removidos y silíceos, quedando solo en las márgenes cuando se cierra el monte. Se trata de una especie nitrófila que ocupa antiguos cultivos y refugios del ganado en los bosques pero que se enrarece con el abandono rural. Sus variedades cultivadas constituyen las frambuesas, muy apreciadas y favorecidas en suelos frescos, huertos y jardines por toda la provincia.



Figura 13. Escobas de blanquero (*Ephedra distachya*) en el Cerrato, productoras de las moras rosas, frutos comestibles y dulces. Los tallos contienen el alcaloide efedrina, antecesor de la anfetamina.

La mora sanmiguelena (*Rubus ulmifolius*) es la más abundante en los setos, claros y bordes de montes y fincas por toda la provincia. Tiene mucho más frutos en cada racimo y es más tardía, por San Miguel (29 de septiembre) siendo la más cosechada y aplicada en dulces y mermeladas. Un fruto muy peculiar es el del espinoso escambrón (*Lycium barbarum*) que se plantaba mucho en el Cerrato y sur de la provincia para cercar huertos o heredades en ambientes secos. Actualmente ha alcanzado un gran aprecio como *superalimento* y fuente de antioxidantes. Es el hoy famoso *goji* de los chinos.

EL ARRÁSPANU DE LAS TABERNAS

Uno de los frutos silvestres palentinos más apreciados es el ráspano o *arráspanu* (*Vaccinium myrtillus*) comestible en fresco, en dulces y del que se fabricaba vino. Se trata de una mata leñosa de hasta unos 70 cm de altura y cuyos frutos negruzcos azulados maduran en verano y comienzos de otoño. Crece solo en terrenos silíceos entre los 1000 y 2000 m de altitud. Forma extensas raspaneras que tapizan las dehesas y montes aclarados de brezos, pinos, hayas y robles en la Cordillera Cantábrica. Se trata de un fruto con un elevado contenido de antioxidantes. Cuando llega el otoño los frutos fermentan y elevan su contenido en alcohol. Los pastores en esa época evitaban que el ganado lanar se quedara en las zonas altas y con raspaneras, pues se emborracha y se pierde, siendo entonces presa fácil de los lobos.

En el Reino de León (hasta la montaña palentina occidental) se fabricaban cantidades de vino de arráspanu todavía atestiguado en la montaña palentina a mediados del siglo XIX en las tabernas, en las que se colocaba de señal una escoba de brujas recogida en un pino de la montaña (docenas de términos y lugares que se

llaman Pineda, Pinedo, etc y donde estos árboles fueron talados y erradicados).

El potencial de producción de fruto de ráspano o arándano es muy elevado pues llega a alcanzar las 2 tm/ha en pinares aclarados. La planta es rizomatosa, los rizomas llegan a crecer hasta más de 5 m y el crecimiento de los arandanales es centrifugo.

Hace 30 años la producción de ráspano o arándano en nuestras montañas era muy elevada (de 60 a 350 kg/ha) (Oria de Rueda, 1990). Para recuperar y promover la cosecha de ráspano en las comarcas montañosas se hace necesario el aclareo del monte o el brezal alto denso, cortas por bosquetes de árboles y control de otras plantas que den excesiva sombra, siendo de interés la ganadería bovina para el mantenimiento de este fructífero matorral. Por el contrario, el exceso de ciervos, que ramonean la planta y consumen sus flores, disminuye la producción de fruto hasta hacerla desaparecer. El mayor recubrimiento de ráspano y de mayor producción de fruto tiene lugar en los pinares albares (*Pinus sylvestris*) aclarados de 40-100 años de edad (Oria de Rueda, 2003, 2008). La polinización de sus flores tiene lugar gracias a insectos resistentes al frío, sobre todo abejorros montanos del género *Bombus* (también por las abejas en días más templados) que son muy necesarios para la fructificación abundante. Ocurre con frecuencia que no hay suficientes abejas en primavera en la época crucial de floración del ráspano aunque luego en verano, los apicultores de Valencia o Salamanca traen millares de colmenas.

Otra de las bebidas naturales peculiares de Tierra de Campos era el Agua de regaliz, obtenido por cocción y purificación de las raíces del paloduz silvestre (*Glycyrrhiza glabra*). En algunas localidades de Tierra de Campos se fabricó agua de regaliz que se vendía como un refresco, no sólo como un remedio contra la tos

o la bronquitis hacia 1960, utilizando las raíces de esta planta que medra cercana a los arroyos y rías molineras. “Era como la antigua coca cola” nos comentaron en Castromocho. Curiosamente una Real Cédula de 7 de noviembre de 1788 permitía “arrancar a los dueños de fábricas de extracto de regaliz, orozuz o palodulce” las raíces necesarias de esta planta, bajo ciertas condiciones, con libertad de derechos reales (Pérez López, 1796) para favorecer la producción y cultivo de esta elevada planta rizomatosa.

CARDOS DE CUAJO VEGETAL

La conocida torta de queso del Casar de Cáceres o el canario queso de flor de Guía no son exclusivos en su género. En el Cerrato castellano se han elaborado quesos de cuajo vegetal con diversas plantas silvestres y cultivadas. Se trata de un queso singular que se conoce por este nombre por razones históricas, económicas y sociales, pero que se ha venido elaborando desde muy antiguo en lo que fueron comarcas ganaderas de renombre. Su principal singularidad consiste en que para cuajar la leche no emplea cuajo animal (como los demás quesos), sino cuajo vegetal (sobre todo las flores trituradas), un sistema tradicional de rebaños de áreas mediterráneas trashumantes, como la destacada comarca mesteña de La Serena (Extremadura) donde antiguamente era muy utilizado el cardo cuajaleches (*Galactites tomentosa*) y otras especies de cardos bravíos, como *Cynara humilis* en Sierra Morena o el cardo blanco *Cynara baetica* en las serranías calizas de Andalucía. En Palencia, sobre todo en el Cerrato castellano, para hacer queso de oveja y cabra se ha utilizado el cardo *Cynara cardunculus*, y la aromática mielderera (*Galium verum*).

BELLOTAS Y HAYUCOS

Entre los frutos secos silvestres o bravos destacan las bellotas dulces, los hayucos y las avellanas.

Las bellotas se consideran por muchos hoy solo un típico nutrimento porcino pero las dulces y avellanadas se emplean para fabricar una sorprendente y exquisita *torta de bellotas*. Los pueblos hispanos antiguos aprovechaban especialmente estos frutos forestales como alimento energético. Se sabe que la encina posee afamadas variedades de fruto comestible pero también algunos robles, como el roble malojo o marojo (*Quercus pyrenaica*) y el roble albarejo, enciniego o carrasqueño (*Quercus faginea faginea*). Del primero, en Palencia se apreciaba (y cultivaba) sobre todo la variedad de *roble castañero*, que los asturleonés llaman *carbayu castañeiru*, de gruesas y seleccionadas bellotas redondas, de fácil descascarillado y de sorpren-



Figura 14. Roble castañero palentino (*Quercus pyrenaica*), variedad del roble malojo de grandes bellotas dulces que se recogían para asarlas y elaborar tortas comestibles y guisos.

dente dulzura, y que se preparaban, como selecto buen yantar, asadas o en potajes con chorizo y morcilla. También se fabricaba harina de las mismas y en tiempo de escasez, incluso aceite, especialmente del roble albarejo del Cerrato, que llega a superar el 5% de ácidos grasos.



Figura 15. Roble albarejo o carrasqueño (*Quercus faginea*), muy extendido por toda la provincia en terrenos calizos. Pose variedades de lande o bellota dulce, además de otras.

Las bellotas hispanas gozan de un potencial alimenticio especial y en los últimos tiempos se están revalorizando mucho como *superalimento* a nivel mundial, seleccionadas para elaborar pasta de cocina oriental de lujo, barras energéticas, etc. Son ricas en fibra y aminoácidos esenciales. Sirven para elaborar alimentos libres de gluten y son prolíficas en lípidos poliinsaturados, potentes antioxidantes y compuestos fenólicos útiles. Además se ha comprobado su valor anticancerígeno. Por ello, sabemos que ciertos negociantes sin escrúpulos saquean en secreto algunos de nuestros montes para llevar-

se este “nuevo” tesoro de nuestros alimentos tradicionales y venderlo en las redes de *internet* a “precio de oro”.

Los venerados árboles glandíferos se protegían por las leyes de forma preferente, hasta el punto de que el ancestral *Forum Judicum* visigótico aplica severas penas a los que talan y derriban a estas cupulíferas, fueran jóvenes o viejas. Las ordenanzas municipales antiguas protegían a estos estratégicos árboles productores de fruto y los guardamontes vigilaban su cumplimiento. Desde la antigüedad muchos guardabosques protegían la riqueza forestal del latrocinio de madera y bellotas en Palencia. Hace 500 años, el guarda Juan Moreno, de la Dehesa de San Pelayo de Cerrato ahuyentaba con éxito a los ladrones y evitaba el robo de bellotas de encinas y robles por parte de saqueadores. Lo extraordinario es que este primer agente medioambiental del que tenemos noticias en Palencia era negro africano, colocado a las órdenes de Fray Pedro de Almazán, en los tiempos en que fue abad de este monasterio (Grupo Siro et al., 2010).

Nuestro inmortal Cervantes dejó claro ser un entusiasta de las bellotas como alimento tradicional energético de gran valor nutritivo (“Y mi señor Don Quijote, que está delante, sabe bien que con un puño de bellotas, o de nueces, nos solemos pasar entrambos ocho días...” y en otro momento las declara dignas de un banquete “Acabado el servicio de carne tendieron sobre las zaleas gran cantidad de bellotas avelanadas”).

Otro de los frutos secos aprovechados de antiguo es el fabuco, obe o hayuco de los hayales de la Montaña, que se comercializaba en los años de gran fructificación. Del hayuco se obtiene un exquisito aceite (*olio de fabuco o de haya*) que actualmente vuelve a apreciarse en la alta gastronomía europea. El aprecio de este

aceite, hoy *gourmet*, es muy elevado. En el año 2020 el litro de aceite de hayuco fabricado en los trujales alemanes costaba unos 200 euros.



Figura 16. Recogida de hayucos para fabricar aceite.
Codex Granatensis

El obe contiene nada menos que un 40 % de ácidos grasos no saturados, aceite rico en ácido oleico. Una hectárea de dehesa cantábrica de hayal aclarado produce, en los años de fruto, hasta 2500 kg de hayuco que suministran 600 kg de olio de haya, de color amarillo pálido, sin olor apreciable y de un sabor suave y dulce con aroma avellanado inconfundible. Tiene fama de no enranciarse e incluso de acrecentar su calidad con el tiempo, con la curiosa cualidad de conservarse muchos años.

Los montañeses cargaban los carros de sacos de hayucos en las dehesas y se molían en los olvidados molinos de aceite de linaza, con muelas peculiares con resalto. Los bagazos o residuos que quedan después de la extracción del aceite son buenos combustibles y desprenden mucho calor. Los residuos que quedan servían para engordar al ganado de cerda.

Hasta hace unos años se bajaban los hayucos hasta Tierra de Campos en mercados de trueque para cambiarlos por legumbres “al tanto por tanto”, es decir igual cantidad de ha-

yucos por otra de legumbres. Para el caso del trigo, medida y media del cereal por cada una de hayuco. En el leonés valle de Sajambre se elaboraba una tarta artesana de harina de hayucos tostados, como se hace con la almendra hoy en la tarta de Santiago. Los alérgicos al gluten y a las avellanas pueden tomar estos dulces y tartas con agradable sabor a nuez.

Las restricciones del ganado en las dehesas de haya hizo decaer en Europa la producción de este fruto. El francés Colbert ya en 1670 aboga por prohibir el acceso de los ganados al hayedo para favorecer la regeneración intensiva del mismo y maximizar la producción de madera frente a la de alimentos, como hayucos y ráspanos.

Además del olio de hayuco se obtenían otros aceites en Palencia, como el usadísimo olio de lino (aceite de linaza) y el de nuez.

Los piñones del pino albar o piñonero (*Pinus pinea*) son muy apreciados en repostería y tradicionalmente suministran el rico cascajo típico de las Navidades. Las piñas verdes y tiernas, de San Juan a San Pedro (cuando se produce el llamado *medro de la piña*) se mondan con la navaja y se degustan como una original y rica merienda y bocado exquisito en algunas de nuestras bodegas.

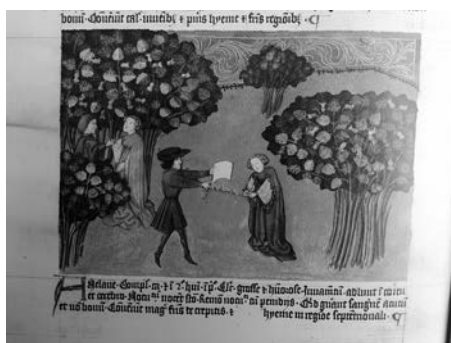


Figura 17. Dehesa de avellanos. *Codex Granatensis*.
Para producir fruto en abundancia los avellanos tienen que estar bien iluminados en setos y montes adehesados.

SETAS: EN OTOÑO SOBRE TODO, PERO ALGUNAS EN PRIMAVERA

Unas 16 especies de setas se recogen tradicionalmente en las comarcas palentinas, cifra bastante elevada pues en España no llega a 12 de media (Oria de Rueda, 2007)

El hongo comestible más buscado y afamado en nuestros lares es, con diferencia, la exquisita seta de cardo (*Pleurotus eryngii*) siempre unida al cardo corredor (*Eryngium campestre*), prolífico y muy ligado a cañadas y cordeles de trashumancia. También su prima hermana la seta de cañaflaja (*Pleurotus eryngii ferulae*) asociada a las cepas de varias umbelíferas (*Thapsia villosa*, *Ferula*, *Opopanax*, *Elaeoselinum*...) (Oria de Rueda, 2007).



Figura 18. Las muy buscadas setas de cardo (*Pleurotus eryngii*) que salen en las cepas del cardo corredor (*Eryngium campestre*) en las cañadas, cordeles y baldíos con paso periódico de rebaños.

En los pastizales que acompañan a la seta de cardo suelen medrar a placer otras especies, como los exquisitos hongos o champiñones (*Agaricus campestris*, *A. arvensis*, *A. crocodilianus*...) o la oscura seta de caña o cañada (*Melanoleuca melaleuca*), que aunque no tan apreciada se recoge si no se encuentran otras mejores. También en las eras y baldíos se descubren las deliciosas y enterradas turmas (*Ter-*

pezia claveryi), apreciadas trufas de tono pardo amarillento.

La precoz seta de álamo (*Agrocybe aegerita*) brota con profusión en grandes grupos sobre cepas y troncos de álamos y otros árboles de ribera. Suele salir en buena parte del año pero es conocido su carácter precoz en el brote, fructificando ya en agosto y sin lluvias.



Figura 19. Setas de álamo (*Agrocybe aegerita*), especie muy gregaria que aparece formando grandes grupos en troncos y tocones de álamos de los sotos.

En los troncos y tocones de choperas pero también en olmos, nogales e incluso hayas, aparece la multitudinaria seta de mocha o de chopo (*Pleurotus ostreatus*), hoy día muy cultivada. Llega a formar grupos de hasta 17 kg de peso, agrupación de centenares de setas que fructifican juntas. En los últimos años prospera también en la grandes medas o montañas de pacas de paja. En las choperas también es frecuente la multitudinaria seta de raíz (*Lyophyllum aggregatum*) que crece fasciculada formando grandes grupos.

En las eras de los pueblos y en las majadas la seta más famosa es la abundante senderina (*Marasmius oreades*), que se recolecta con una tijera, cortando el pie fibroso y duro, no comestible. Estas pequeñas setas se ponen a secar atravesándolas con un hilo y colgándolas al sol para después guardarlas en un tarro y

confeccionar las riquísimas e invernales sopas de ajo. Otra apreciada seta es la vistosa cocorria o cogorzo (*Macrolepiota procera*), prolífica en los pastizales, cañadas, cordeles y cordones trashumantes.

En los páramos abiertos y pastoreados con encinas y robles aclarados proliferan los corros de montesinas (*Clitocybe geotropa* y *Clitocybe alexandrii*). Cuando desaparece la ganadería se ven sustituidas por especies amargas, como la insufrible amargosa (*Lepista amara*).

En la montaña se ha hecho famosísima la seta blanquilla (*Tricholoma georgii*), que aparece con profusión en los pastizales calcáreos con espinares intercalados y con ganado. El ser el perrechico de los vascos ha encumbrado a esta exquisita especie que crece en corros. Otras setas de ese habitat pedregoso y calizo son la seta de lastra (*Tricholoma goniospermum*), la rojilla o levantalastras (*Rhodocybe truncata*).

En las riberas abundan en primavera las cagurrias (*Helvella monachella*), muy buscadas en la cuenca del Carrión, así como las manjarrías o colmenillas (*Morchella esculenta*), que hay que cocer antes de guisar pues resultan tóxicas en crudo.

En los pinares el rey es el conocido nícalo (*Lactarius deliciosus*), con frecuencia acompañado de los muy buscados hongos o migueles (*Boletus pinicola* y *Boletus edulis*).

Otro hongo muy conocido por los pastores, que lo buscan en troncos de robles, salces y mimbreras, ciruelos y manzanos y hasta tejos es el pollo de monte o seta de pollo (*Laetiporus sulphureus*). Es comestible siempre que se recoja joven y tierno pues al envejecer se endurece y adquiere textura de corcho. Algunas veces es tal la producción de pollo de monte que alcanza los 70 kg de peso total en la base de un solo árbol.

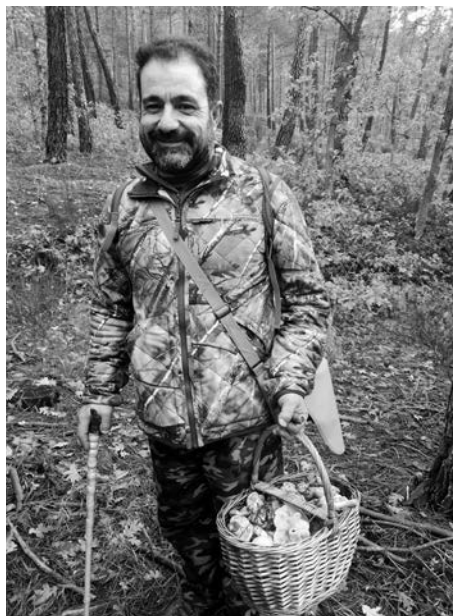


Figura 20. Recolector palentino apañando los buscados nícalos (*Lactarius deliciosus*) en los pinares.

BIBLIOGRAFÍA

- Blahat, F. (2019). La forêt s'invite à table. Recettes. Geo hors série. Pourquoi nous avons tant besoin des arbres. 148 pp.
- Cervantes (de) y Saavedra, M. (1605). El ingenioso Hidalgo Don Quixote de la Mancha. Editado por Don Francisco de Robles. Madrid.
- Cruz, J., Herrero, B., Herrero, E. (2016). Plantas de uso tradicional en el Cerrato Palentino. Diputación de Palencia. Náyade Producciones. Palencia. 216 pp.
- Cruz, J., Herrero, B. (2017). Plantas de uso tradicional en la Montaña Palentina. Diputación de Palencia. Náyade Producciones. Palencia. 336 pp.
- De Hody, C. (2018). Les bienfaits des arbres: Reconaitre, récolter cuisiner et se soigner. Epa Editions. Paris. 268 pp.

- Gordaliza Aparicio, F. R. (1995). Nuevo Vocabulario Palentino. El Diario Palentino. Palencia. 368 pp.

- Grupo Siro, Moratinos, M., Palomino, A. (2010). San Pelayo de Cerrato. De la fundación monástica a la Fundación Grupo Siro. Edit. Grupo Siro. 102 pp.

- Martínez de Azagra, A., Oria de Rueda, J.A., Paredes Sisniega, M.C. (1999). Por tierras y montes de Almazan. Adema. Almazán.

- De la Parra, B. Olaizola, J., Santos, L., Fraile, R., Oria de Rueda, J.A. (2008). Guía de Setas. Páramos y Valles palentinos. Páramos y Valles. Saldaña. Palencia.

- Oria de Rueda, J.A. (1990). Recursos vegetales del bosque de montaña. Revista *Quercus* 50: 30-35.

- Oria de Rueda, J.A. (1996). Plantas silvestres de Palencia. Ed. Cálamo. Palencia.

- Oria de Rueda, J.A. (2008). Árboles y arbustos de Castilla y León. Fotografías Justino Díez. Editorial Cálamo. Palencia. Tercera edición. 400 pp.

- Oria de Rueda, J.A. (2007). Hongos y setas tesoro de nuestros montes. Segunda Edición. Ediciones Cálamo. Palencia

- Pérez López, A.X. (1796). Teatro de la Legislación Universal de España e Indias. Imprenta de Don Antonio Espinosa. Madrid.

- Tardío, J., Pascual, H., Morales, R. (2004). Alimentos silvestres de Madrid. Ediciones la Librería. Madrid. 246 pp.

- Thayer, Samuel (2006). The Forager's Harvest. Guide to Identifying, Harvesting and Preparing Edible Wild Plants. Edit. Forager's Harvest. Wisconsin.