



Reconocer plantas silvestres con seguridad: cuatro plantas comestibles

DE UN VISTAZO



Lugar

Fuera, en un prado lejos de carreteras, campos y caminos de perros



Idea central

Identificar con seguridad cuatro plantas silvestres fáciles de reconocer, prepararlas y dar gracias a Dios por su provisión



Esfuerzo

Material 10 min · Preparación 30 min



90 minutos



equipos de 3-4



12-16 años



solo con un dirigente que sepa



Material

- ☐ fichas de las cuatro plantas: ortiga, diente de león, margarita, llantén menor
- ☐ cestas o bolsas de tela, guantes de jardín para la ortiga
- ☐ un cuenco con agua limpia, tablas y cuchillos
- ☐ requesón o queso fresco batido (o una alternativa vegetal), sal y pan
- ☐ un rodillo de cocina y un paño



Desarrollo

0-15'

Introducción y normas – La regla de oro: solo se come lo que conoces al cien por cien y lo que el dirigente ha comprobado.

15-35'

Fichas – Mirar, tocar y oler las cuatro plantas. Buscar rasgos típicos: pelos urticantes, látex blanco, roseta de hojas, nervios paralelos.

35-55'

Recolectar – Recolectar en equipos: solo pequeñas cantidades, solo hojas y flores limpias. El dirigente revisa cada planta.

55-75'

Preparar – Lavarlo todo, pasar el rodillo sobre las hojas de ortiga envueltas en el paño, picar fino y mezclar con el queso.

75-90'

Devocional y comida – Salmo 104,14: Dios hace crecer la hierba para el ganado y las plantas que sirven al ser humano. Dar gracias y comer juntos.



Reconocer plantas silvestres con seguridad: cuatro plantas comestibles



Cómo funciona – explicado de forma sencilla

- 1 Presenta cada planta con su ficha y enseña un ejemplar de verdad.
- 2 Ortiga: con guantes, coger solo las hojas jóvenes de arriba.
- 3 Diente de león: reconocerlo por la roseta de hojas y el látex blanco; las hojas jóvenes son más suaves.
- 4 Margarita y llantén menor: recoger flores y hojas jóvenes; el llantén tiene hojas largas y estrechas con nervios paralelos.
- 5 Antes de preparar, cada equipo extiende su cosecha y el dirigente retira todo lo dudoso.

Ejemplo: «La ortiga pica porque sus pelillos son como jeringuillas diminutas. Cuando pasamos el rodillo, los pelillos se rompen y ya se pueden comer. Dios pensó algo muy ingenioso».



Seguridad

- Solo se come lo que el dirigente ha revisado una por una; el dirigente debe conocer bien las cuatro plantas.
- En esta actividad no se recogen umbelíferas, ajo de oso, bayas ni setas: tienen dobles venenosos.
- Recolectar solo lejos de carreteras, campos fumigados y caminos de perros, nunca en espacios protegidos; lavarlo todo bien.
- Preguntar por alergias: quien reacciona a las compuestas (p. ej. manzanilla, artemisa) no come diente de león ni margaritas; ojo con la alergia a la leche.



Variantes

- Sin comer: bingo de plantas, encontrarlas e identificarlas sin probarlas.
- Sal de hierbas: mezclar hierbas secas con sal gruesa y llenar tarritos.



Para reflexionar

¿Por qué cosa de la creación de Dios estás hoy especialmente agradecido?