

Estas son las recetas que hemos realizado en el Taller de cocina natural y vegetal, con productos naturales de la tierra, plantas y flores silvestres y cultivadas. Muchas de ellas las vemos en los bordes de los caminos o por el campo y tal vez no supiéramos que tuvieran propiedades nutritivas o esos sabores tan peculiares; ni siquiera que se pudieran hacer recetas de cocina tan sabrosas.

## Mantequillas aromáticas

---

### *Ingredientes*

Mantequilla  
Cebollino (tallo)  
Albahaca  
Tomillo limonero

### *Elaboración*

Templar la mantequilla dejándola a temperatura ambiente previamente o calentándola un poco. Lavar bien las plantas a utilizar y dejarlas que escurran el agua en papel de cocina.

Picar muy fino (o triturar) las hojas o ramas

Mezclar por separado cada hierba con una porción de mantequilla, colocarlo en moldes de silicona y dejar enfriar en la nevera.

Desmoldar y listo: tres sabores diferentes de mantequilla aromática.

**Variantes:** Cualquier hierba comestible; combinación de albahaca + salsa de tomate....

## Crema de ortigas

---

### *Ingredientes*

Ortigas  
Patata  
Cebolla  
Agua  
Sal  
Aceite

### *Elaboración*

Picar la cebolla en juliana y rehogar con un chorro de aceite en una cazuela.

Lavar las ortigas dejándolas escurrir un poco. Cuando la cebolla esté un poco dorada incorporar las ortigas. Pelar y preparar las patatas en cachelos, incorporándolas al guiso. Si es necesario, añadir más aceite. Rehogar la mezcla y añadir agua y sal. Cuando la patata esté cocida, triturar con la batidora.

**Truco:** Las ortigas se pueden consumir en crudo pero antes hay que eliminar los pelillos urticantes. Esto se consigue pasando varias veces los dedos por la hoja en el sentido de crecimiento del pelillo (ponerse guantes de látex o vinilo).

# Tempura de hojas y flores

---

## *Ingredientes*

Harina  
Líquido: Agua  
Cerveza  
Levadura de cerveza  
Sal  
Flores y hojas: Inflorescencia del saúco  
Hojas de llantén  
Flores de caléndula  
Hojas de judía silvestre  
Hinojo en rama  
Aceite

## *Elaboración*

1. Tempura con agua: Mezclar agua y harina con varillas removiendo hasta que la consistencia de la mezcla sea semidensa y no queden grumos. Añadir la levadura y una pizca de sal. Y reservar en nevera hasta ser empleadas.

2. Tempura con cerveza: La mezcla será de cerveza, harina y sal realizando la misma operación que en el caso anterior. Lavar bien todas las flores y hojas a emplear dejándolas escurrir sobre papel de cocina. Bañarlas en la tempura y freír. Dejar sobre una bandeja con papel de cocina para que escurra el exceso de aceite.

**Truco:** Para que quede bien la tempura, el líquido que se emplee debe estar muy frío.

**Variante:** Además de poder utilizar cualquier tipo de harina (de trigo, maíz, garbanzos...), se puede utilizar cualquier tipo de líquido que se quiera para dar diferentes sabores al rebozado. Pueden ser infusiones dejándolas enfriar antes de ser utilizadas.

# Ensalada de productos silvestres

---

## *Ingredientes*

Acederas  
Manzana  
Piña deshidratada  
Naranja  
Vicia silvestre  
Flor de malva  
Flor de trébol

## *Elaboración*

Lavar bien todas las flores y hojas a emplear dejándolas escurrir sobre papel de cocina. Cortar en láminas la manzana y pasar por la plancha dejando enfriar. Pelar la naranja y quitarle la piel a los gajos. Incorporar todos los ingredientes en una ensaladera y aliñar al gusto.

**Truco:** para quitar la membrana de los gajos, primero cortar los extremos de la naranja para tener una superficie plana sobre la que apoyar, pelarla y finalmente hacer cortes a cada lado del gajo para dejar el gajo libre de esa piel o membrana. Los gajos se pueden soltar fácilmente.  
**Variante:** Cualquier planta silvestre o cultivada comestible. Si la piña es natural pasarla previamente por la plancha.

## Barritas energéticas

---

### *Ingredientes*

Base: Copos de avena  
Semillas de chía  
Miel  
Aceite  
Semillas de sésamo  
Semillas de lino  
Arándanos secos o deshidratados  
Uvas pasas  
Piña deshidratada  
Nueces

### *Elaboración*

En un cuenco se echa un chorrito de aceite y se incorporan los copos de avena, a fuego lento y removiendo continuamente hasta que se vayan tostado.  
Después incorporar las semillas de chía.  
Sin dejar de remover ir añadiendo poco a poco el resto de los ingredientes que se deseen incorporar. Los frutos secos, arándanos y pasas mejor triturarlos para que no sean trozos demasiado grandes.  
Cuando ya esté todo un poco tostado, retirar del fuego y echar la miel, mezclando mucho para que todos los ingredientes queden bien impregnados de la miel.  
Repartir en moldes de silicona y dejar que enfríe.

## Paté de pimiento aromático

---

### *Ingredientes*

Pimientos asados y pelados  
Nueces o cualquier otro fruto seco tostado  
Aceite de oliva  
Sal  
Hierbas aromáticas (hojas o ramas de romero, albahaca...)

### *Elaboración*

Triturar los pimientos con el resto de ingredientes y listo para untar.

# Espárragos en infusión aromática

---

## *Ingredientes*

Manzanilla  
Hinojo  
Agua  
Espárragos  
Aceite

## *Elaboración*

Para hacer la infusión se pone una cazuela con agua al fuego, hasta que rompa a hervir, retirarlo del fuego y añadir las aromáticas tapando. Dejar enfriar.

En una sartén echar un chorrito de aceite, pasar los espárragos por ella y colocarlos en una fuente. Verter la infusión fría sobre los espárragos

# Bebida refrescante de pepino y menta

---

## *Ingredientes*

Agua  
Menta o hierbabuena  
Una nuez de Jengibre  
Pepino  
Limón

## *Elaboración*

Hacer una infusión de menta o hierbabuena. Cuando esté templada añadir el jengibre muy picado y dejar que enfríe.

Finalmente rallar el pepino y añadirlo a la infusión junto con el limón exprimido. Triturar o filtrar y servir muy frío.