

PLANTAS CON FRUTOS COMESTIBLES DE LA PROVINCIA DE CORDOBA (ARGENTINA)

Primera entrega

Biól. José M. Toledo y Biól. Cecilia Molina

Entre los servicios ambientales que brinda la enorme riqueza que posee la flora regional de Córdoba, se cuentan las distintas formas de su aprovechamiento por el hombre. Uno de los usos más generalizados entre la población campesina y pueblerina cordobesa, es la alimentación. Una cantidad de vegetales que crecen en la provincia son objeto del consumo humano, y una lista aún mayor constituye un recurso alimenticio para la fauna autóctona y el ganado en sus diversas formas. Muchas plantas de la región se utilizan asimismo con fines medicinales, aunque no son motivo de este trabajo.

Además de la rica flora autóctona que posee la provincia, el hombre ha aportado especies traídas desde otros continentes y que hoy se encuentran formando parte de la flora silvestre y son utilizadas como alimentos. Algunas -aunque no lo sean- están asimiladas y aceptadas como nativas en el inconsciente colectivo, tal el caso del berro y la rúcula. La contracara es que muchas de las plantas introducidas o exóticas pueden amenazar a las especies autóctonas, llegando a desplazarlas en muchos casos.

De acuerdo a las investigaciones de Maranta (1987) sobre vegetales alimenticios usados por los aborígenes Mataco, éstos consumen 76 especies nativas. En nuestros estudios en Córdoba hemos detectado alrededor de 50 plantas que son utilizadas para la alimentación.

A continuación se ofrece un listado no exhaustivo de las plantas utilizadas por el hombre, en especial por sus frutos comestibles, en la provincia de Córdoba. Se incluyen descripciones someras de las especies y del hábitat, que facilitan su encuentro y reconocimiento en el campo, y se agregan comentarios acerca de su interés alimenticio y breves alusiones a otros usos posibles. Esta es la primera de varias entregas que irán completando el catálogo.

Plantas de interés alimenticio:

ÁRBOLES

El "**aguaribay**" (*Schinus areira*), de la Familia Anacardiaceae. Otros nombres: "aguaribay", "árbol de la pimienta", "gualaguay", "aguaribay", "árbol de la pimienta". Árbol resinoso, de 5 a 15 m de altura, globoso y de follaje persistente. Las flores son amarillentas y pequeñas, de 3 a 5 mm de diámetro y agrupadas en racimos péndulos, visibles de Diciembre a Enero. El fruto es una drupa rojiza.

Hábitat: En Bosque Chaqueño, cerca de viviendas, a orillas de cursos de agua.

Comentarios: Sus frutos son levemente picantes y constituyen la "pimienta rosa" de gran aceptación actualmente por su particular y agradable sabor. Hasta hace un tiempo eran un sucedáneo de la pimienta y frecuentemente usado como adulterante de esta especia. Con las frutas se hace arrope, vinagre y una especie de aloja o chicha. Es muy cultivado en plazas y jardines.

El "**algarrobo blanco**" (*Prosopis alba*), "**algarrobo negro**" (*P. nigra*), "**chileno**" (*P. chilensis*), "**caldén**" (*P. caldenia*) y "**dulce**" (*P. flexuosa*), de la Familia Fabaceae. Árboles caducifolios de 5 a 10 m de altura, poco espinosos, ramas flexibles y péndulas con inflorescencias en racimos amarillentos cilíndricos y axilares. Las flores -muy pequeñas, amarillas con tintes rojizos-

aparecen entre Septiembre y Noviembre. El fruto es una vaina recta o levemente encorvada, amarillenta con manchas moradas o violáceas.

Hábitat: en diversos tipos de suelos pero más abundantes en los áridos. Tolera muy bien la sequía.

Comentarios: Los frutos son de pulpa dulce constituyéndose en una excelente fuente de carbohidratos y proteínas. Los lugareños los preparan en diversas formas. Con la harina de algarrobo se preparan dulces: patay (torta consistente muy común en el Norte Argentino), alfajores y arrope con los frutos hervidos y molidos. También se hacen café y caramelos. A partir de la fermentación de los frutos se elaboran bebidas. La aloja se elabora mediante un proceso rudimentario que consiste en colocar en un recipiente cerrado con agua pura, varias vainas de algarrobas maduras. Basta con partir en dos partes cada algarroba para un correcto proceso de fermentación. La añapa es una bebida refrescante que se obtiene mediante una preparación semejante, aunque sin que llegue a fermentar o con una fermentación tan leve que la graduación alcohólica sea menor a 1°. Tiene usos en la medicina popular y es asimismo un buen recurso alimenticio para el ganado en épocas de escasez. Su corteza desprende gran cantidad de taninos los cuales son utilizados en el curtido de cueros y para teñir telas. Son muy utilizados para mueblería debido a su madera dura y resistente.

Los "**cardones**" (*Stetsonia corine*), de la Familia Cactaceae. Es un cactus arborescente, en candelabro de 4 a 8 m de altura, con flores blancas grandes y vistosas, con numerosos pétalos en 2 ciclos, con floración entre Noviembre y Abril.

Hábitat: Bosque Chaqueño.

Comentarios: Los frutos (tunas) maduran entre Noviembre y Abril, son comestibles frescos y también se usan en la elaboración de arropes y dulces. Los tallos son empleados en artesanías y otros utensilios. Las hojas son utilizadas como forraje de emergencia.

El "**chañar**" (*Geoffroea decorticans*), de la Familia Fabaceae. Árbol xerófilo, caducifolio de 2 a 10 m de alto, espinoso, ramoso casi desde su base; tronco con corteza parduzca que se desprende en tiras longitudinales. Cuando crece aislado es un árbol que alcanza los 10 m; cuando forman bosquecillos densos y puros debido a sus raíces gemíferas, tiene forma arbustiva de hasta 4 m. Las flores se encuentran reunidas en racimos amarillo-anaranjados y perfumados. Aparecen antes que las hojas o en forma simultánea desde Agosto a Diciembre. El fruto es una drupa globosa u ovoide lisa y rojiza brillante.

Hábitat: especie poco exigente a las condiciones del suelo, se desarrolla tanto en suelos áridos como en suelos salitrosos y arenosos.

Comentarios: Con sus frutos se elabora el arrope, la chicha y una bebida alcohólica: la aloja de chañar. En época de cosecha, el fruto se consume fresco. También se come hervido y mezclado con grasa de pescado. Para preparar dulce tipo jalea se muelen los frutos y se los hierva a fuego lento, no se necesita azúcar pues es dulce. Su follaje y frutos son apetecidos por los animales, y también brindan protección para el ganado. Sus flores son muy visitadas por abejas. La presencia abundante de esta especie es indicadora de terrenos desgastados y con escasa productividad.

El "**mistol**" (*Ziziphus mistol*), de la Familia Rhamnaceae. Árbol de 5 a 10 m de altura, de copa globosa, con hojas trinervadas y flores amarillentas de 5 mm de diámetro, reunidas en fascículos axilares que aparecen entre Octubre y Diciembre. El fruto drupáceo es ovoide, rojizo, con 1 semilla grande.

Hábitat: En zona árida hasta los 1000 msm.

Comentarios: Frutos comestibles; se los puede consumir maduros o elaborar el patay, preparar arropes o una golosina llamada "bolanchao" o gualanchao. Este es un postre típico del NOA. Para su preparación se muelen los frutos frescos hasta lograr una pasta granulosa, se forman bollitos y se los rebosa en harina tostada de algarroba o en pan rallado y se los dora en horno caliente. Tostando y moliendo los frutos del mistol se obtiene un sucedáneo del café llamado (café de mistol) utilizado actualmente en dietética por sus valores nutritivos y por su baja o nula presencia de alcaloides.

El "**molle de beber**" (*Lithraea molleoides*), de la Familia Anacardiaceae. Otros nombres "molle, "molle Córdoba", "chichita". Árbol de copa globosa, resinoso, de 5-10 m de altura, con flores amarillentas, pequeñas, agrupadas en racimos poco llamativos, que aparecen en Diciembre y Enero. El fruto es una drupa verdosa-amarillenta. Cuando se seca se torna transparente, con el endocarpio negruzco.

Hábitat: Bosque serrano, en quebradas, hasta los 1300 msm.

Comentarios: Las semillas molidas se usan como pimienta blanca, y enteras como pimienta rosada. Con la cubierta dulce de las semillas se prepara chicha y la "leche de molle", que es una chicha no fermentada que ayuda a adelgazar sin debilitar. Con la cubierta separada de los frutos, disuelta en agua, se prepara una bebida refrescante y diurética (upi); si ésta se deja fermentar se convierte en "chicha de molle". La "miel de molle" se elabora hirviendo el líquido de los frutos maduros o secos hasta que toma consistencia de jarabe. Al fermentarse la miel se obtiene vinagre. La exposición a la sombra del árbol provoca irritación de la piel; esta dermatitis es llamada "flechazo del molle".

El "**molle negro**" (*Sideroxylon obtusifolium*) Familia Sapotaceae. Otros nombre: "guaraniná".

Árbol de de 5 a 20 m, de altura, a veces arbustivo, con rebrotes de varios troncos, florece entre octubre y febrero, sus frutos aparecen desde diciembre hasta abril.

Comentarios: su madera es usada para carpintería, la corteza como medicinal, las ramas y hojas constituyen un forraje de emergencia para el ganado y fauna nativa. Los frutos frescos son consumidos por diversos herbívoros y por el hombre. Sus flores son visitadas por abejas.

La "**palma caranday**" (*Thr trinax campestris*), de la Familia Arecaceae. Otros nombres "palma", "palmera", "caranday", "carandilla". Árbol endémico de 1 a 7 m, las inflorescencias muy perfumadas -con flores pequeñas y amarillas- tienen hasta 40 cm de longitud y aparecen en verano. El fruto es una drupa oval y rojiza que madura entre Febrero y Marzo.

Hábitat: en campos abiertos, en pastizales y arbustales del Espinal, Bosque Serrano y Chaqueño, hasta los 1200 msm.

Comentarios: Las flores atraen gran variedad de abejas, avispas y otros insectos, por lo que se la considera una importante especie melífera. Los frutos son comestibles por animales y el hombre, como fruta fresca, o en compota. Antaño, se fabricaba una bebida alcohólica y mermelada. También se utilizan sus hojas como combustible, artesanías, cestos, utensilios y en floricultura, sus troncos para cercos y corrales. Actualmente es explotada como ornamental.

La "**pata**" (*Ximenea americana*) de la Familia Ximeniaceae.

Árbol pequeño o arbusto, perenne, hemiparásito, de 1.5-7m de altura. Inflorescencias en racimos subumbelados con 2 a 5 flores, raramente solitarias, estas son campanuladas,

blanquecino-amarillentas a verdosas, fragantes. El fruto es una drupa, axilar, amarilla-verdosa a rojiza, fragancia dulce, elíptica a subglobosa, de 1-2.5 cm de long., con una semilla blanca.

Comentarios: Se usa para leña. El fruto madura en Diciembre y es comestible crudo o cocido, su suave sabor amargo es debido a la presencia de ácido prúsico en la pulpa. La semilla es purgativa y es muy rica en aceite, por lo que tiene aplicación en perfumería. La madera es suavemente aromática y se utiliza como sustituto de la madera de sándalo en Sudamérica. La corteza es astringente y rica en taninos por lo que se usa para curtir pieles. Es una planta tintórea y forrajera de emergencia.

El **"quimilo"** (*Opuntia quimilo*), de la Familia Cactaceae, también llamado "quimil". Es un cactus arborescente, de 1,5 a 4 m de altura, con artejos o cladodios elípticos, de 20 a 40 cm de largo. Las flores son rojizo-anaranjadas de 5 a 8 cm de longitud, que florecen entre Octubre y Febrero. Los frutos son bayas piriformes, de color amarillento, de 5 a 7 cm de longitud.

Hábitat: Bosque Chaqueño y Serrano, hasta los 800 msm.

Comentarios: Sus frutos comestibles son aprovechados también por el ganado. Es una planta nativa que se reproduce por gajos.

El **"tala"** y **"talilla"** (*Celtis ehrenbergiana* y *C. chichape*), de la Familia Celtidaceae. El tala es un árbol de 3 a 10 m y el talilla un arbusto de 3 a 10 m de altura. Ambos con espinas, hojas simples y trinervadas, tallos grisáceos, zigzagueantes, con espinas rectas sin hojas. Las flores son pequeñas y poco llamativas. Los frutos son bayas carnosas de color rojizo-anaranjado.

Hábitat: en bosquesillos, en el llano, hasta los 1000 msm.

Comentarios: Los frutos comestibles se consumen frescos. La cosecha es en verano y otoño. Sus son utilizadas como medicinales, su tronco como madera, leña o carbón y sus raíces son tintóreas.

La **"tusca"**, (*Acacia aroma*) de la Familia Fabaceae. Otro nombre: "aromo negro".

Es un árbol pequeño a mediano, de 2-9 m. de altura, con flores en inflorescencias globosas, compactas, amarillas, muy perfumadas. El fruto que madura entre Marzo y Abril, es una vaina, legumbre o chaucha color castaño rojiza, afelpada, recta o curva, 5 a 20 cm. long., estrangulada entre semilla y semilla, con poca pulpa, dulce. Semillas oscuras, muy duras.

Comentarios: Este árbol posee numerosas aplicaciones en medicina popular (tos y heridas), sus frutos son comestibles, fresco y fermentado y también se los usa como forraje para el ganado y son consumidos por zorros y pecaríes. Su raíz se la utiliza como tintórea (rojo).

El **"ucle"** (*Cereus forbesii*), de la Familia Cactaceae. Cactus arborescente de 2 a 5 m de altura, muy ramoso, con largas espinas. Las vistosas flores son blancas, de 15 cm de longitud y florecen de Noviembre a Enero. Los frutos rojos, de 6 a 8 cm de diámetro, maduran de Diciembre a Marzo.

Hábitat: Bosque Chaqueño Occidental.

Comentarios: Los frutos (tunas) son recolectados y consumidos frescos, también se usan en la preparación de dulces y arrope.

El **"vinal"** (*Prosopis ruscifolia*) de la Familia Fabaceae.

Árbol o arbusto de 3–15 m de altura, flores verdes-amarillentas, pequeñas en racimos de 8–15 cm de largo. El fruto es una legumbre, submoniliforme, estrecha de 10–25 cm de largo, con márgenes ondulados, fuertemente coloreados de violeta.

Comentarios: Su madera se utiliza para postes. Las flores son visitadas por abejas. Los frutos que maduran en diciembre y enero, poseen una mediana concentración de azúcar y se consumen frescos o hervidos. También sirven para la preparación de harina y panes y fermentados para chicha. Es un buen forraje para el ganado y se lo utiliza como medicinal y actualmente como forestal.

ARBUSTOS Y SUBARBUSTOS

El **"aji del monte"** (*Capsicum chacoense*), de la Familia Solanaceae. Otros nombres: "ají del campo", "ají de la mala palabra". Es un subarbusto nativo de 20 a 80 cm de altura, con flores pequeñas, blancas, solitarias y visibles desde Diciembre a Febrero. Fruto es una baya erguida, oval, roja, negra o verde de cerca de 1 cm de longitud, maduran desde Enero hasta Abril.

Hábitat: En cercos y alambrados, en el borde del monte.

Comentarios: Los frutos, muy picantes, son utilizados molidos como condimento. También se consumen como fruta fresca.

El **"calafate"** (*Berberis hieronymii*, *B. ruscifolia*) Familia: Berberidaceae. Otro nombre: "quebrachillo".

Arbustos endémicos, perennes, espinosos, de 0,4 a 2 m. de altura, con flores amarillo-anaranjado, agrupadas en pequeños racimos visibles de Agosto a Diciembre. El fruto es una baya pequeña, negro-azulada, de 5 a 8 mm. de diámetro.

Hábitat: en terrenos pedregosos de las sierras de Córdoba hasta los 2500 msm.

Comentarios: tintórea, medicinal y ornamental, con frutos oscuros comestibles dulces, para comer frescos o en mermeladas.

La **"manzanita"**, (*Gaultheria poeppigii*) Familia: Ericaceae. Otro nombre: "chaura"

Arbusto endémico bajo de cerca de 40 cm de altura con flores blancas, campanuladas y péndulas, de menos de 1 cm. de longitud que aparecen desde Enero a Marzo. Hojas ovado-elípticas, aserradas.

Hábitat: en zonas montañosas altas, prefiere laderas algo húmedas (más de 1500 m.s.m.). (En el Uritorco, Yuspe, Achala).

Comentarios: Su fruto es una baya comestible de sabor agradable (manzana verde) que se consume fresca o en dulces.

Las **"pencas"** (*Opuntia sulphurea*), de la Familia Cactaceae. Otro nombre "quiscaloro". Es una planta suculenta, espinosa, de 0,3 a 0,6 m de altura, con artejos o cladodios elípticos, extendidos sobre el suelo. Las flores vistosas, amarillas, de 5 a 8 cm de longitud, rotáceas y sésiles, aparecen entre Diciembre y Febrero. Los frutos son bayas rojas, truncadas en el ápice, de 3 a 4 cm de longitud, que maduran entre Enero y Mayo.

Hábitat: Bosque Chaqueño y Serrano.

Comentarios: Sus frutos pequeños son comidos como fruta fresca por muchos animales como reptiles, roedores y mamíferos, así como lo fue por el hombre primitivo. En la actualidad su consumo es escaso. Las hojas son utilizadas como alimento para el ganado. Crece por gajos.

La "**perilla**", (*Margyricarpus pinnatus*) Familia: Rosaceae. Otro nombre: "yerba de la perdiz".

Arbusto de 15 - 40 cm de altura, con flores solitarias axilares, que aparecen entre Enero y Marzo. Sus frutos subglobos, rojizos y carnosos alcanzan 1 cm de Diámetro.

Hábitat: en pastizales, en suelos rocosos y arenosos de las zonas montañosas, hasta 3000 msn.

Comentarios: planta utilizada en medicina popular, con frutos comestible frescos.

El "**piquillín**" (*Condalia microphylla*, *C. buxifolia*, *C. montana*), de la Familia Rhamnaceae. Otros nombres "piquillín", "piquillín negro", "piquillín de las sierras". Arbusto espinoso endémico de 0.60 a 4 m de altura; hojas pequeñas, flores abundantes y muy perfumadas, poco llamativas. Los frutos son drupas ovaladas, negras, rojas o anaranjadas que maduran de Enero a Marzo.

Hábitat: en zonas áridas y secas del Bosque Chaqueño, Serrano y Espinal.

Comentarios: Frutos comestibles, muy sabrosos que se consumen frescos, se realizan mermeladas, arropes y se prepara una clase de aguardiente. Para la realización del arrope se hierven los frutos, se cuelan varias veces en un lienzo, se agrega azúcar y se los coloca a hervir a fuego lento hasta lograr una consistencia similar a la miel.

La "**ullua**" (*Harrisia pomanensis*), de la Familia Cactaceae. Es un cactus columnar de unos 2 m de altura, verde oscuro, que crece en el monte apoyado sobre otras ramas. Las flores son blancas grandes y vistosas, 15 a 20 cm de longitud y florecen entre Noviembre y Marzo. Los frutos de 5 a 8 cm de diámetro, son rojos, con pulpa blanca y semillas negras.

Comentarios: Cactus de floración nocturna y con frutos comestibles frescos, de sabor dulce y suave.

HIERBAS

El "**camambú**", (*Physalis viscosa*, *P. angulata*), de la Familia Solanaceae. Otro nombre: "tomatillo". Planta baja perenne de 10 a 50 cm de altura, con raíces gemíferas que forman poblaciones de gran número de individuos. Las flores amarillas, acampanadas, péndulas, florecen de Octubre a Marzo. Los frutos péndulos, envueltos con el cáliz acrescente semejan "campanitas chinas". Son bayas carnosas anaranjadas de 1 a 2,5 cm de diámetro, pegajosas, con muchas semillas pequeñas; maduran desde Enero hasta Abril.

Hábitat: En suelos modificados, acequias, terraplenes, bordes de corrales.

Comentarios: los frutos se consumen como fruta fresca y en ensaladas; también se elabora mermelada. Es consumida también por hormigas, larvas de mariposa, chinches verdes y otros herbívoros mayores. Toda la planta es consumida por el ganado como forraje alternativo.

La "**frutilla silvestre**" (*Duchesnea chiloensis*), de la Familia Rosaceae. Es una hierba perenne, rastrera, de 5 a 10 cm altura. Las flores blancas, de 2 a 3 cm de diámetro, con 5 pétalos

blancos y numerosos estambres, aparecen entre Noviembre y Enero. Los frutos son un agregado de aquenios inmersos en el receptáculo carnoso, globoso, rojo, de 1 a 2 cm de longitud.

Hábitat: En lugares húmedos, sombríos.

Comentarios: Su nombre proviene del latín que significa "fragante", por el aroma dulce de sus frutos, los que son comestibles y con los que se elaboran dulces regionales.

La "**uvita del campo**" (*Salpichroa organifolia*), de la Familia Solanaceae. Otro nombre: "huevo de Gallo". Es una planta herbácea perenne, que puede superar el metro de altura por ser de hábito apoyante sobre otras plantas y cercos. Sus flores son urceoladas (forma de urna), blancas, péndulas de 0,5 a 1 cm de longitud y florecen de Septiembre a Abril. Sus frutos péndulos, son bayas blanca-cremosas ovadas, de 1 a 2 cm de longitud.

Hábitat: En terrenos modificados, muy común en cercos.

Comentarios: las bayas jugosas son comidas como fruta frescas, de sabor agradable, semejante al de la uva chinche.

ENREDADERAS

La "**pasionaria**", (*Passiflora coerulea*) Familia: Passifloraceae. Otros nombres: "mburucuya", "flor de la Pasión" "granadilla",

Enredadera trepadora con zarcillos que posee látex lechoso y pegajoso, con vistosas flores solitarias, de 3 a 7 cm de diámetro. El fruto es una baya ovoide, anaranjada de 5 a 7 cm. de long., con endocarpio muy carnoso, rojo, que envuelve a las abundantes semillas.

Hábitat: En alambrados, sobre árboles y arbustos.

Comentarios: Se Podría adoptar como ornamental por sus vistosas flores y sus frutos comestibles. Se la utiliza en medicina popular como sedante. Florece y fructifica durante todo el verano y otoño, sus flores son visitadas por abejorros y en toda la planta ponen sus huevos las mariposas diurnas de la tribu Heliconiini, muy atractivas.

Los "**tasis**", (*Morrenia odorata*, *M. brachystephana*), Familia: Asclepiadaceae, Otro nombre: "doca".

Son enredadera con látex lechoso y pegajoso, que crecen sobre cercos, matorrales y montes bajos, con flores blancas o blanco-verdosa de 1,5 cm. de diámetro, en umbelas que florecen de Noviembre a Marzo. El fruto es un folículo ovoide de 5 a 10 cm. de long., con superficie ondulada.

Hábitat: en alambrados, en el borde del monte y arbustales.

Comentarios: las semillas poseen largos pelos blancos embebidos en una sustancia lechosa dulce, que se puede tomar succionando estos tricomas después de abrir el folículo. Aparecen desde diciembre a marzo, y es usada como galactógena en medicina popular, su sabor ligeramente amargo es debido al contenido de saponinas.