

Lo que comemos es un factor fundamental en el proceso de conservación y valoración de la biodiversidad ya que solo el consumo diversificado puede fomentar la producción diversificada. Simplificar y homogeneizar de nuestros patrones de alimentación no solamente sostiene el monocultivo a gran escala sino que pone límites a una buena nutrición. A continuación compartimos un folleto informativo que busca ampliar la visión sobre lo que constituye una verdura, sea esta cultivada o recolectada en el monte.

Programa de Hortalizas  
Universidad Nacional Agraria La Molina, Perú

## 11 verduras para diversificar la dieta peruana

Los peruanos debemos comer más verduras. Estos alimentos son fuentes esenciales de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra alimentaria y la ciencia muestra día a día su contribución a la prevención de enfermedades. Para tener un estilo de vida saludable es necesario comer diariamente cinco porciones de frutas y verduras y hacer ejercicio físico regularmente. Aquí presentamos una lista corta de once hortalizas de hoja – algunas son yuyos de uso tradicional en el campo peruano, otras son verduras nuevas o de uso muy reducido – como propuesta para aumentar el número de verduras en nuestra alimentación, mejorar el valor nutricional de las comidas y ayudar a disminuir la desnutrición y las malas prácticas alimentarias. Te invitamos a buscarlas, conocerlas, probarlas y preferirlas siempre ecológicas u orgánicas (obtenidas sin usar insecticidas ni fertilizantes químicos).



*Las tradiciones etnobotánicas y la culinaria andina son fuente de inspiración para mejorar nuestra nutrición: una mezcla andina de yuyos (hojas de atacco, nabo y mostaza silvestre) y bolas o bollos de yuyos precocidos (blanqueados o pasados por agua hirviendo con ceniza), a la venta en un mercado de Abancay (Apurímac).*

## 1. atacco

El atacco es una verdura andina muy antigua que crece como planta espontánea o maleza en campos de papa o maíz en la región andina, donde son cuidadas para luego cosecharlas. Otras especies de *Amaranthus* se usan ampliamente en África, el sudeste de Asia y México. Es una de las verduras de hoja más nutritivas y de fácil cultivo y se puede obtener semilla en el Programa de Hortalizas de la UNALM, donde se promueve el atacco como planta cultivada. Las hojas de quinua y de kiwicha se pueden consumir igual que el atacco.

<b>Nombre científico</b>	: <i>Amaranthus dubius</i>
<b>Familia</b>	: Amarantáceas (como la quinua y la kiwicha).
<b>Origen</b>	: Andes.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas, cosechadas antes de que la planta entre en floración para evitar que se pongan amargas.
<b>Valor nutricional</b>	: Muy alto. Excelente fuente de vitaminas A, B y C, calcio, hierro y magnesio.
<b>Uso culinario</b>	: El uso tradicional andino es en picantes o guisos. También se puede comer en torrijas o en las mismas preparaciones que la acelga (es excelente el pastel de acelga y atacco en partes iguales). Las hojas tiernas se pueden poner en mezclas de hojas para ensalada.



## 2. brócoli de muchos brotes

A diferencia de los híbridos modernos, que producen plantas pequeñas con una sola cabeza comercial de gran tamaño, el brócoli de muchos brotes viene de variedades tradicionales que producen muchas cabezas pequeñas. Estas plantas son más rústicas, viven más tiempo y se cosechan durante varias semanas. Este brócoli es una excelente alternativa para huertos pequeños donde interesa la productividad y nutrición más que la calidad cosmética de las verduras.



<b>Nombre científico</b>	: <i>Brassica oleracea var. italica</i>
<b>Familia</b>	: Brassicáceas o Crucíferas (como las coles, nabos, maca o mostaza).
<b>Origen</b>	: Mediterráneo.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas y cabezas (inflorescencias) tiernas.
<b>Valor nutricional</b>	: Muy alto. Gran contenido de vitamina A, C y E, fibra alimentaria, potasio y magnesio. Contiene numerosas sustancias que fortalecen nuestro sistema inmunológico (capacidad de resistir enfermedades) si se le consume regularmente.
<b>Uso culinario</b>	: Crudo en extractos o jugos surtidos. Cocido al vapor (nunca sancocharlo), en ensaladas, pasteles, saltados, sopas o guisos.

## 3. col de hoja (kale)

La col de hoja o col verde está de moda en el mundo de la buena nutrición por sus excelentes cualidades. Es un cultivo tradicional en Europa del norte y otras partes del mundo, donde es muy apreciada por su versatilidad en la cocina, su resistencia a climas fríos y porque puede ser cosechada durante varios meses. En inglés se le conoce como kale. La col de hoja proporciona múltiples beneficios para la salud, como reducción del colesterol, prevención de varios tipos de cáncer y una gran actividad antioxidante y antiinflamatoria. Pero la cocción debe ser cuidadosa para no perder estas propiedades, prefiriendo la cocción al vapor.



<b>Nombre científico</b>	: <i>Brassica oleracea var. acephala</i>
<b>Familia</b>	: Brasicáceas o Crucíferas (como las coles, nabos, maca o mostaza)
<b>Origen</b>	: Mediterráneo
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas
<b>Valor nutricional</b>	: Muy alto. Excelente fuente de vitaminas (A, B, C, K), calcio, potasio, cobre y manganeso.
<b>Uso culinario</b>	: Hojas tiernas crudas en ensaladas o extractos. Guisos, picantes, sopas, saltados, tortillas y torrijas. Se puede deshidratar al horno y comerse como chips.

## 4. espinaca serrana

También llamada espinaca de Nueva Zelanda, la espinaca serrana es una planta perenne que crece durante invierno y verano y las hojas se cosechan conforme se van necesitando. Es frecuente en los mercados de la sierra sur del Perú y es muy recomendable para cultivar en huertos pequeños, patios o jardines en las tres grandes regiones del Perú. A pesar de su nombre, no está relacionada botánicamente con la espinaca común, que viene de Europa y vive pocos meses.



<b>Nombre científico</b>	: <i>Tetragonia tetragonioides</i>
<b>Familia</b>	: Aizoáceas.
<b>Origen</b>	: Oceanía o América del Sur austral.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas.
<b>Valor nutricional</b>	: Muy buena fuente de vitaminas A, B y C, calcio, hierro y magnesio.
<b>Uso culinario</b>	: Se consume igual que la espinaca: hojas tiernas crudas en ensaladas o extractos o preparada en guisos, picantes, sopas, cremas, saltados, tortillas y torrijas.

## 5. germinados

El frijolito chino es el germinado más conocido por todos, pero se puede producir germinados con muchas semillas diferentes. Su valor nutricional es mucho mayor que el de las semillas de las que provienen, además de que se pueden preparar en casa para consumirlos muy frescos durante todo el año. En el Programa de Hortalizas de la UNALM puedes obtener semillas de diversos cultivos obtenidas sin insumos químicos, así como información técnica para su producción en casa. Los germinados son un poderoso aliado para una alimentación sana.



- Nombres** : Se puede producir germinados con muchas semillas: alfalfa, berro, brócoli, cáñamo, cebolla, frijolito chino, kiwicha, mostaza, nabo japonés (daikon), poro, quinua, rabanito, roqueta (arugula), etc.
- Precauciones** : No usar semilla comercial para sembrar porque ésta puede haber sido tratada con químicos tóxicos. Durante su producción en casa, mantener la higiene en todo momento para evitar el crecimiento de hongos y bacterias.
- Partes comestibles** : Plántulas (semillas germinadas y en proceso de crecimiento).
- Valor nutricional** : Muy alto. Excelente fuente de fibra alimentaria, vitaminas C y K, hierro, magnesio y fósforo.
- Uso culinario** : Ensaladas, guisos, sopas, sándwiches, pizzas.

## 6. llantén

El llantén es una planta espontánea o maleza muy común en parques y jardines, en canales y acequias y a veces en campos de cultivo. Es conocida principalmente como una planta medicinal pero sus hojas son también una excelente verdura.



- Nombre científico** : *Plantago major*
- Familia** : Plantagináceas.
- Origen** : Europa.
- Partes comestibles** : Hojas.
- Valor nutricional** : Buena fuente de vitaminas A y C, calcio y otros minerales.
- Uso culinario** : Hojas muy tiernas en ensaladas. Hojas jóvenes en guisos, sopas, tortillas, torrijas y otras preparaciones. Infusiones.

## 7. mastuerzo

Muy conocida como planta ornamental, el mastuerzo es también una planta alimenticia muy antigua, además de medicinal. Prefiere climas más o menos fríos, soporta algo de sombra y puede vivir durante varios meses. También se le conoce como ticsauyuyo, mallau o berro del Perú.



<b>Nombre científico</b>	: <i>Tropaeolum majus</i>
<b>Familia</b>	: Tropaeoláceas (como la mashua).
<b>Origen</b>	: Andes.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas, flores, frutos.
<b>Valor nutricional</b>	: Buena fuente de vitaminas A y C, hierro y antioxidantes.
<b>Uso culinario</b>	: Las hojas tiernas en ensaladas agregan un sabor fresco parecido al del rabanito o la mostaza; también se usan en sopas o picantes. Las flores se usan como decoración de platos o se comen en ensaladas. Los frutos verdes se pueden encurtir y consumir como alcaparras. Hay que tener mucho cuidado porque las plantas en parques y jardines pueden haber sido fumigadas con insecticidas venenosos – mejor es cultivarlas en el jardín o en macetas.

## 8. muña

La muña es la menta andina, de uso muy antiguo como planta medicinal o como repelente de las plagas de la papa durante el almacenamiento. Junto a otras hierbas (perejil, chincho, paico, culantro, huacatay, etc.), que pueden cambiar según la localidad, está muy presente en los chupes o caldos verdes.

<b>Nombre científico</b>	: <i>Minthostachys mollis</i> , <i>M. setosa</i>
<b>Familia</b>	: Lamiáceas o labiadas (como la menta, orégano, romero, albahaca o tomillo)
<b>Origen</b>	: Andes.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas.
<b>Valor nutricional</b>	: Alto contenido de calcio y fósforo. Rica en aceites esenciales.
<b>Uso culinario</b>	: El uso tradicional es en infusiones o en los chupes o sopas verdes en muchas partes de la sierra. Las hojas tiernas son un excelente agregado a las ensaladas, aportando un sabor fresco y agradable. También se usa en salsas como el llatán o ají molido en batán.



## 9. ortiga

La ortiga es una planta muy antigua en las tradiciones etnobotánicas y médicas de Europa y Asia. Crece de manera espontánea o como maleza en parques, jardines y campos de cultivo, generalmente donde el suelo tiene mucha materia orgánica. La gente no la aprecia mucho porque las espinitas de sus hojas y tallos causan picazón en la piel (contienen ácido fórmico), pero cosechadas tiernas y con cuidado serán una interesante novedad en la alimentación peruana.

<b>Nombre científico</b>	: <i>Urtica dioica</i> , <i>U. urens</i>
<b>Familia</b>	: Urticáceas
<b>Origen</b>	: Europa, Asia.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas tiernas.
<b>Valor nutricional</b>	: Es fuente de vitamina A, muchos minerales y sustancias antioxidantes.
<b>Uso culinario</b>	: Se pueden comer de la misma manera que la espinaca o la acelga. Los suecos e ingleses la consumen en pasteles, los italianos en sopa o pesto y en los Himalaya se prepara guisos con ella. Pruébala en saltados, tortillas, salsas para pasta o de queso y en lo que tu imaginación prefiera.



## 10. paico

Como planta medicinal el paico ha sido muy usado para expulsar parásitos intestinales o en infusiones digestivas. Como alimento es también muy conocido, sobre todo como ingrediente de los chupes o caldos verdes en los Andes, principalmente en la sierra norte. Crece como planta espontánea o maleza en campos de cultivo y jardines y puede ser repelente de plagas. En México se le conoce como epazote.

<b>Nombre científico</b>	: <i>Chenopodium ambrosioides</i> , <i>Dysphania ambrosioides</i>
<b>Familia</b>	: Amarantáceas (como la quinua y la kiwicha) – antes Quenopodiáceas.
<b>Origen</b>	: América Central y del Sur.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas.
<b>Valor nutricional</b>	: Alto contenido de calcio, fósforo y vitamina A. Rico en aceites esenciales.
<b>Uso culinario</b>	: Las hojas se usan para agregarle sabor a sopas y chupes pero también en ensaladas y guisos o salsas de ají.



## 11. shita, mostaza o nabo silvestre

La shita es una de las hortalizas más comunes en la sierra del Perú pero no es frecuente encontrarla en los mercados. Crece como planta espontánea o maleza en campos de cultivo, donde es cosechada cuando sus flores amarillas empiezan a abrirse. Se trata muchas veces de varias plantas diferentes pero que se consumen de la misma manera; también se les llama uyuyos, jitka o nabo juchcha. La shita en flor vuelve amarillos muchos campos de cultivo cuando se acerca la cosecha de papa al final de la temporada de lluvias en los Andes.

<b>Nombre científico</b>	: <i>Brassica campestris</i> , <i>Raphanus sp.</i>
<b>Familia</b>	: Brasicáceas o Crucíferas (como las coles, nabos, brócoli o maca)
<b>Origen</b>	: China, Mediterráneo.
<b>Partes comestibles</b>	: Hojas y flores tiernas.
<b>Valor nutricional</b>	: Buena fuente de vitaminas A y C, calcio, hierro y fósforo.
<b>Uso culinario</b>	: Tradicionalmente se usa para preparar picantes o jauchas. También se consume en sopas, torrejas y guisos.



Folleto producido por el Programa de Hortalizas de la UNALM y el proyecto AGROECO (Intensificación agroecológica y socioeconómica de la pequeña agricultura andina) del Programa Canadiense de Investigación Internacional en Seguridad Alimentaria (CIFSRF): [www.leisa-al.org/agroeco/](http://www.leisa-al.org/agroeco/)

**Informes:** Teléfono (01) 348 5796

**Autores:** Roberto Ugás, Sara Loayza y Augusto Chang  
Lima, 2013

**Fotos:** Roberto Ugás

**Dibujos:** José Franco