



ENCUENTRO DE PUEBLOS Y CIUDADES POR  
LA SOSTENIBILIDAD

Toledo del 2 al 4 de abril de 2019

[www.conamalocal.org](http://www.conamalocal.org)

## APROVECHAMIENTO DE PLANTAS MULTIFUNCIONALES EN ENTORNOS RURALES

Alberto Jiménez Gómez  
Coordinador área de investigación y divulgación  
Ecoherencia SCA / Universidad de Málaga





## Índice de contenidos

- 01** Las Plantas Multifuncionales
- 02** Proyecto Cultivando Futuro
- 03** Ejemplos de PlaM
- 04** Conclusiones



## Las Plantas Multifuncionales

### ¿Qué son las Plantas Multifuncionales?

Las Plantas Multifuncionales son aquellas cuyo cultivo presenta múltiples ventajas, ya que **se adaptan al suelo y el clima local**, son de fácil mantenimiento a la par que tienen gran diversidad de **usos** como **comestibles**, **medicinales**, atractores de fauna auxiliar, sirven como ingredientes en biopreparados para el **huerto** o son útiles para **la restauración de los ecosistemas**.





## Proyecto Cultivando Futuro: Plantas Multifuncionales por el clima

### Objetivo

Dar a conocer las Plantas Multifuncionales (PlaM) en la provincia de Málaga como recursos para la adaptación y mitigación del cambio climático.

### Actividades

- Curso online sobre PlaM.
- Talleres de PlaM en la provincia.
- Jornadas de ciencia ciudadana.
- Ensayos de investigación:
  - Productividad
  - Asociación de cultivos

### Resultados

- Más de 700 personas formadas.
- 36 municipios de la provincia de Málaga.
- Identificación de 44 plantas silvestres.
- Elaboración de más de 140 recetas utilizando PlaM como ingrediente principal.



**¿cuántas plantas componen  
tu dieta?**



## Ensayos de productividad y asociaciones de cultivo





## Recetas comestibles





*Sonchus  
oleraceus* L.

**Cerraja**



 **Consumo:** Hojas ricas en vitamina C. Las hojas tiernas se toman en ensalada o sustituyendo espinacas y acelgas. Los tallos sin piel pueden sustituir a los espárragos.

 **Curiosidades:** Estudios recientes han encontrado una bacteria fijadora de nitrógeno en sus raíces (*Paenibacillus sonchis*).

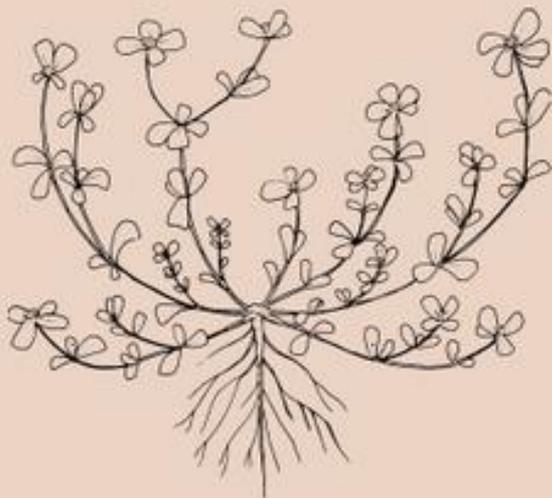
 **Medicinal:** Sus propiedades depurativas y antioxidantes la convierten en una buena alternativa como depurativa para los excesos navideños.





*Portulaca  
oleracea L.*

**Verdolaga**



**Consumo:** Las hojas tienen un cierto sabor ácido y salado. Ricas en ensalada, sofritos, pizzas... Los capullos pueden encurtirse. Las semillas son usadas en panes.



**Medicinal:** Rica en vitamina A, ácido ascórbico y minerales. Contiene un alto contenido en Omega 3. Tomar con precaución por su contenido en ácido oxálico.



**Huerto:** Puede ser usada como acolchado vivo. Su cultivo es muy sencillo tanto en huerto como en maceta.





*Tagetes  
erecta L.*

**Tagete**



**Consumo:** Sus hojas se usan para sazonar carne y sopas. Sus flores aportan aroma y color a las ensaladas, pastas, arroces y postres.



**Medicinal:** Los pigmentos de sus flores son ricos en luteína y ayudan a prevenir enfermedades oculares. Tiene efecto hepatoprotector.



**Huerto:** Las flores atraen a la fauna auxiliar. Sus raíces exudan sustancias nematocidas por lo que se recomienda asociarse con cultivos de solanáceas.





## *Urtica dioica* L.

### Ortiga



 **Consumo:** Sus hojas son consumidas en tortillas, sopas e incluso magdalenas saladas. Muy nutritivas, ricas en hierro (fe) y vitaminas A y C.

 **Medicinal:** Su uso muy común en las dietas depurativas de invierno. Puede usarse para tratamientos diversos, como el asma, el reuma o los problemas circulatorios.

 **Huerto:** Con ella se elaboran abonos líquidos a partir de su fermentación así como repelentes de insectos. Es muy recomendable añadirla al compost.





## *Tulbaghia violacea Harv.*

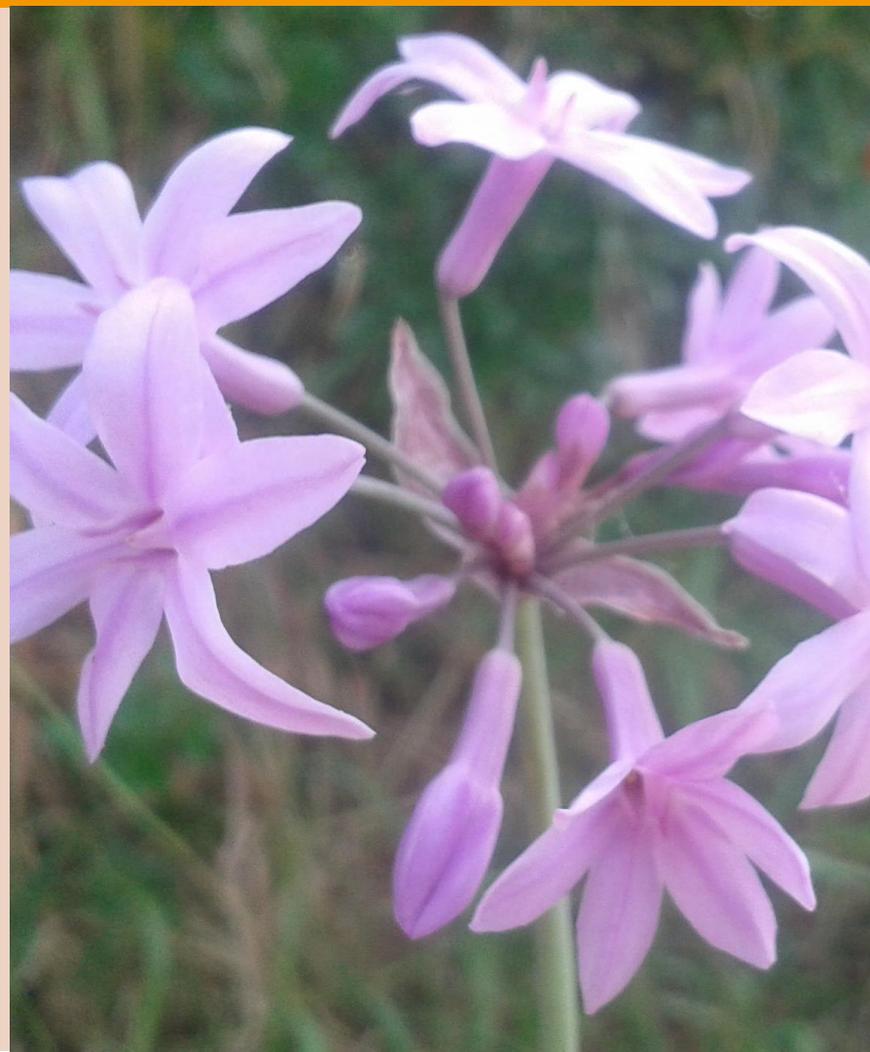
### **Ajo social**



 **Consumo:** Toda la planta es comestible. Las hojas son deliciosas en sofritos o como aderezos de masas saladas. Las flores aportan color y sabor a los platos.

 **Medicinal:** Su sabor y propiedades medicinales (antibiótica, entre otras) son equiparables a las del ajo, pero sin ser tan repetitivo, por ello la llaman ajo discreto.

 **Huerto:** Sembrada como repelente de insectos cerca de las casas. Sus preparados (extractos, decocciones) están siendo estudiados para su uso como repelente.





## Conclusiones

La identificación de estos **valiosos recursos** y su posterior uso por parte de los agentes locales, brinda la oportunidad de generar **resiliencia local** y **promover la innovación social** a través de:

- El aumento de la **biodiversidad** y de los **servicios ecosistémicos**.
- La reactivación de la **economía local**, con nuevas oportunidades de negocio y proporcionando un valor añadido a la agricultura y la gastronomía de las áreas rurales evitando la despoblación del **medio rural**.
- El uso de prácticas sencillas que promueven la adaptación y mitigación de los efectos del **cambio climático**.

- La buena participación y acogida de las PlaM por parte de la población malagueña es una buena señal para poner en valor estos recursos tan valiosos para una nueva cultura gastronómica más sostenible y acorde con los desafíos climáticos de la provincia.

**¡Apúntate a este pedazo de PlaM!**



# ¡Gracias!

#ConamaLocal2019  
@EcoherenciaSCA  
alberto@ecoherencia.es  
www.ecoherencia.es

