



Plantas silvestres comestibles

1. Fotografiar, recopilar fotos o dibujar quince plantas silvestres comestibles. Identificar cada planta en el medio silvestre.

1. _____	6. _____	11. _____
2. _____	7. _____	12. _____
3. _____	8. _____	13. _____
4. _____	9. _____	14. _____
5. _____	10. _____	15. _____

2. Identificar cinco árboles silvestres y cinco arbustos que son comestibles.

Árboles

Arbustos

1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

3. Identificar, preparar y comer tres tipos de bayas silvestres o frutas, tres tipos de bebidas, ensalada de tres plantas, tres hierbas de macetas (verdes) y dos tubérculos o raíces.

Bayas silvestres/frutas

Bebidas

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Ensalada de plantas

Hierbas de maceta (vegetales)

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Tubérculos o raíces

1. _____
 2. _____
4. Demostrar la preparación de alimentos silvestres en cada una de las siguientes maneras:
- a. Ebullición
 - b. Frita
 - c. A la brasa
 - d. Horneada
5. Demostrar cómo preparar cuatro partes del común Asclepios o lirio de día para la alimentación.
6. ¿Qué raíz de planta puede secarse y molerse para usarse como alimento.
- _____
- _____
7. Completar lo siguiente
- a. Conocer al menos ocho familias que abarcan las plantas venenosas o dudosas.
 - b. Determinar si hay para alguna de las plantas que va a comer otras plantas que se parecen y que son venenosas, y ser capaz de distinguirlas.
 - c. Hacer una lista de tres plantas que sean seguras para comer en pequeñas cantidades. ¿Qué hace que comer grandes porciones de estas plantas sea arriesgado?
 - d. Nombrar al menos una planta que contenga partes comestibles y venenosas. ¿Qué partes son comestibles? ¿Qué partes son venenosas y por qué?
- Fecha completada _____
8. La regla cardinal en relación a lo comestible es nunca comer ninguna planta silvestre a menos que la haya identificado positivamente y sepa que es comestible. Discutir la importancia de esta regla.
- _____
- _____