

Recetas de biococina

PATÉ DE CENIZO

Cenizo. *Chenopodium album*

Muy consumida desde la antigüedad hasta la llegada de la espinaca. Se consumen tanto los tallos, como las hojas y las semillas.

Se caracteriza por ser una planta herbácea, anual. De altura variable según las condiciones de vida.

Tallos erectos, más o menos ramificados, con olor ligeramente aromático.

Hojas alternas de color verde azulado (sobre todo las inferiores), de forma romboidal (más largas que anchas) diversamente dentadas y lobuladas, con el peciolo más corto que el limbo.

Florece desde mediados de primavera hasta mediados de verano. Flores pequeña y blancas, agrupadas en largos racimos terminales.



Recetas de biococina

PATÉ DE CENIZO

Cenizo. *Chenopodium album*

Las hojas poseen, crudas o cocidas, un sabor muy delicado que recuerda aunque más fino, al de las espinacas (pertenecen a la misma familia).

Es una planta muy buena como base para ensaladas y una excelente verdura cocida, simplemente al vapor para apreciar mejor su sabor o preparada de numerosas formas tal como se preparan las espinacas (guisos, potajes, revueltos con huevo, etc).

En la serranía de Cuenca, los cenizos tiernos, recogidos en las huertas en verano, se guisaban en tortilla, aunque esta verdura se aprovechaba en años de escasez.

Las semillas, mezcladas con harina, se han usado para hacer pan.

Rico en proteínas, vitaminas A, C y calcio. También contiene vitamina B, fósforo y hierro.



Recetas de biococina

PATÉ DE CENIZO

Una vez recolectadas, se lavan en agua abundante. No es necesario separar las hojas de los tallos.

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 50 gr de hojas de cenizo
- 1 cebolla pequeña o 1/2 grande
- 1 aguacate grande maduro o 2 pequeños
- 50 gr de nueces
- 50 gr de aceitunas deshuesadas
- Sal al gusto



Recetas de biococina

PATÉ DE CENIZO

Preparación:

- *Pelamos los ajos y la cebolla. Y los picamos en el vaso de la batidora.*
- *Limipamos las nueces.*
- *Pelamos y troceamos el aguacate.*
- *Añadimos el aguacate troceado, las nueces, las hojas y tallos del cenizo y las aceitunas deshuesadas en el vaso y batimos.*
- *Salamos al gusto.*

Consejo:

Es mejor consumir el paté inmediatamente, pero se puede guardar en un recipiente de vidrio en el frigorífico durante varios días.



Recetas de biococina

PATÉ DE CENIZO

Y recuerda...

- **Antes de recolectar una especie para comer, se debe estar completamente seguro de su correcta identificación, el lugar donde vive, el periodo del año en que ha de recogerse, así como el modo de preparación y la manera de consumo.**
- **Evitar la recolección de plantas junto a cultivos que hayan sido tratados con pesticidas, con abonos químicos o muy estercoladas, así como en zonas cercanas a carreteras o áreas muy contaminadas.**
- **Lavar bien las plantas recolectadas.**
- **Recolectar únicamente lo que se vaya a emplear y no arrancar las plantas si no es absolutamente necesario, muchas son perennes y tras la recolección pueden rebotar.**

Fuente: Libro "Alimentos silvestres de Madrid: guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid".