

Sabores olvidados: 5 plantas silvestres que revolucionan la alta cocina

En un mundo donde la cocina está en constante reciclaje, los chefs están mirando al pasado para reinventar el futuro. Las [plantas silvestres](#), esas que a menudo crecen inadvertidas a nuestro alrededor, han comenzado a conquistar las mesas de los restaurantes más prestigiosos del mundo. Más allá de su valor nutricional, estas plantas evocan historias de supervivencia, tradición y biodiversidad. Hoy exploramos cinco ejemplos fascinantes que están renaciendo en la alta gastronomía.

1. Cerraja – *Sonchus tenerrimus*







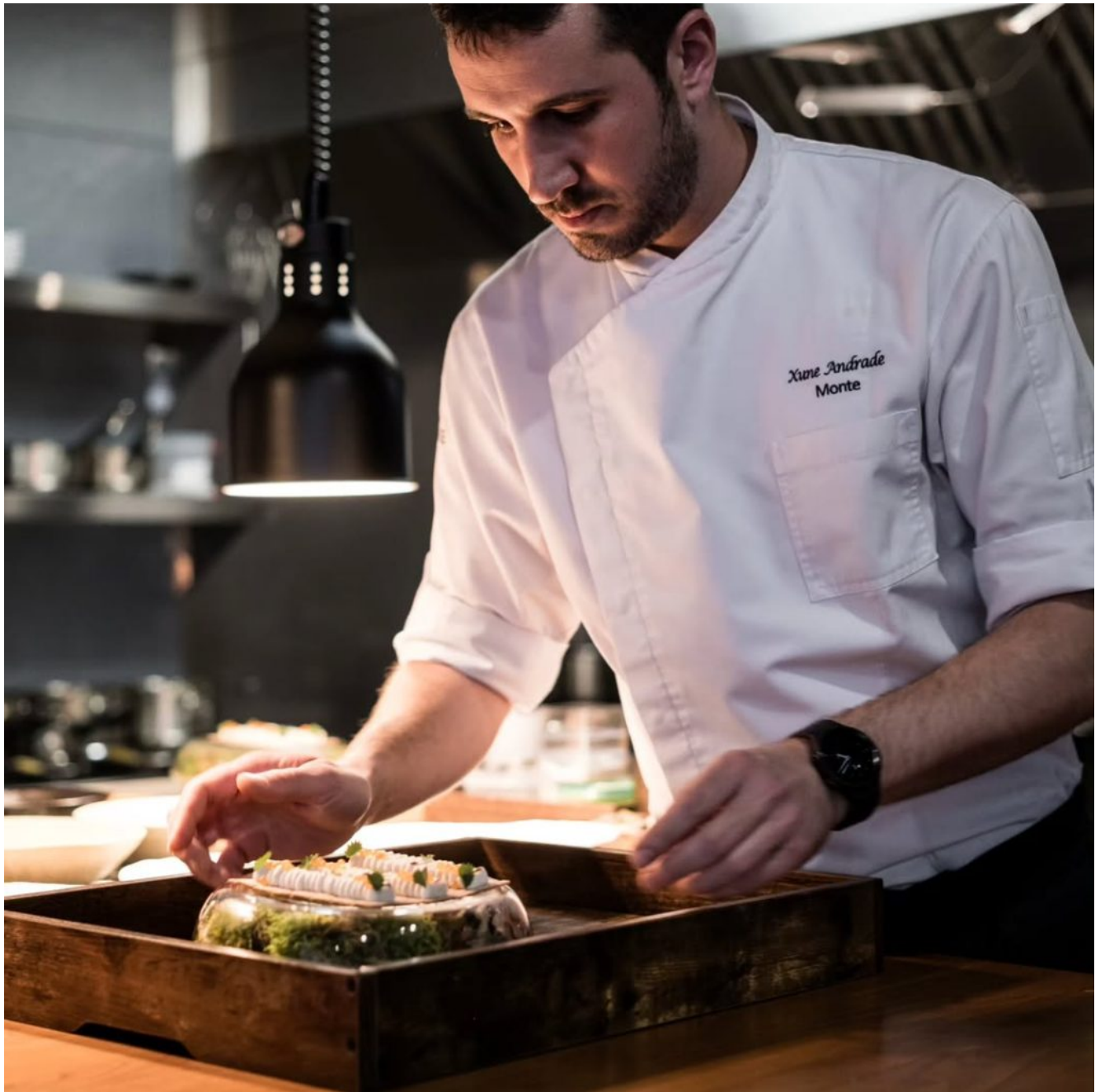
La humilde cerraja, común en los herbazales de **Europa** y especialmente abundante en la **Península Ibérica**, es un emblema de la cocina tradicional murciana. Durante épocas de escasez, especialmente en tiempos de guerra, esta planta servía de base para la **"ensalada buscá"**, un plato sencillo y nutritivo que

formaba parte de la dieta diaria de muchos murcianos.

El chef **Pablo González**, del restaurante [La Cabaña Buenavista](#) (dos estrellas Michelin), ha rescatado esta tradición con un enfoque contemporáneo. En su reinterpretación, la cerraja se combina con otras plantas silvestres para crear un plato cargado de historia y matices. El resultado es una celebración del sabor rústico, que conecta el pasado con las técnicas actuales. **González** demuestra que incluso los ingredientes más humildes pueden brillar en el firmamento gastronómico.

2. Ortiga – Urtica dioica







La **ortiga**, conocida por su capacidad urticante, es una de las plantas más ricas en nutrientes de esta lista. Contiene vitaminas **A y C**, hierro, ácido salicílico y proteínas, lo que la convierte en un superalimento. Antiguamente se utilizaba en sopas y guisos, pero su consumo decayó con la llegada de alimentos más industrializados.

Hoy en día, la ortiga está siendo redescubierta por chefs como **Xune Andrade**, del restaurante [Monte](#) en **Asturias**. **Andrade** escoge las hojas más tiernas y las escalda cuidadosamente para eliminar su efecto urticante, convirtiéndolas en la base de

una salsa verde de sabor profundo y textura sedosa. Este uso de la ortiga no solo exalta su riqueza culinaria, sino que también refuerza la idea de que los recursos naturales a menudo subestimados pueden protagonizar la alta cocina.

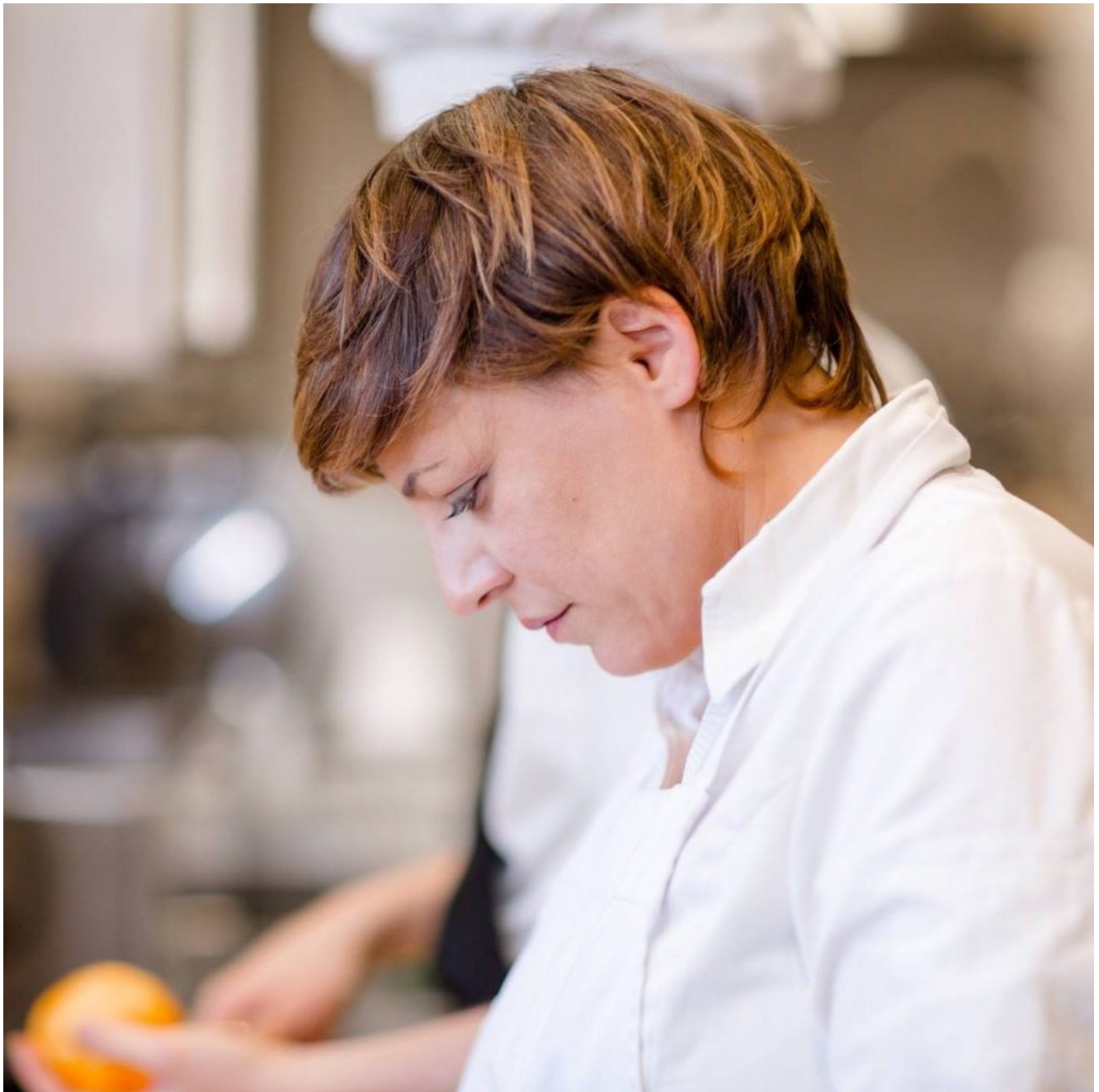
3. Erba Sale – *Atriplex halimus*





dig





La **Atriplex halimus**, conocida como **erba sale** (orgaza), crece de forma espontánea en las zonas mediterráneas y en las costas del **Reino Unido** y **Bretaña**. Su sabor naturalmente salado y su textura versátil la convierten en un ingrediente excepcional tanto cruda como cocida. En la antigüedad, esta planta era muy valorada como complemento alimenticio, pero con el tiempo cayó en el olvido.

La chef italiana **Antonia Klugmann**, desde su restaurante [**Argine a Vencò**](#) (una estrella Michelin), está devolviendo esta planta a la relevancia culinaria. En su cocina, la **erba** sale adereza

un entrante a base de mejillones y acelgas, aportando un equilibrio salino que potencia los sabores marinos y terrosos del plato. Su apuesta por ingredientes olvidados refleja una filosofía de respeto por el entorno y un compromiso con la sostenibilidad.

4. Diplotaxis – Diplotaxis erucoides







Conocida coloquialmente como “**wasabi mediterráneo**” debido a la intensidad picante de sus semillas, la **diplotaxis** es una planta cargada de personalidad. Sus hojas, que combinan sabores entre la rúcula y la mostaza, fueron un elemento esencial en ensaladas y caldos en épocas pasadas. Sin embargo, en la actualidad su uso es limitado, especialmente fuera de los círculos de expertos botánicos o recolectores silvestres.

En el restaurante [AM](#) de **Alexandre Mazzia**, con tres estrellas **Michelin** en **Marsella**, esta planta está recibiendo un nuevo protagonismo. **Mazzia** no solo utiliza las hojas de **diplotaxis** para decorar sus creaciones, sino que también elabora un jugo verde con un sabor intenso que sorprende a los paladares más exigentes. Este uso no es solo decorativo, sino una declaración de intenciones: mostrar cómo los ingredientes silvestres pueden transformar un plato en una obra maestra.

5. Malva – *Malva sylvestris*







La **malva** es una planta silvestre común en muchas regiones de **España**, conocida por sus flores violetas y sus hojas comestibles. Tradicionalmente utilizada en la medicina popular y como alimento durante épocas de escasez, esta planta tiene propiedades antiinflamatorias y un sabor suave que combina

bien en ensaladas, sopas o guisos.

En el restaurante **El Invernadero**, dirigido por el chef **Rodrigo de la Calle** (una estrella Michelin y una estrella verde), la **malva** ocupa un lugar especial en su apuesta por la gastrobotánica. **De la Calle** utiliza las hojas jóvenes de malva para elaborar caldos y salsas ligeras, y también como parte de su menú degustación de vegetales, donde realza el sabor de platos frescos y sostenibles. Su enfoque combina innovación y respeto por los ingredientes locales, mostrando cómo esta planta humilde puede transformarse en un manjar exquisito.