



LA COMIDA
QUE NO SE COMPRA

GUÍA

PARA RECOLECTAR

**FRUTAS, HIERBAS Y
SABORES
SILVESTRES**

EN VERANO





ZARZAMORAS

Crecen en zarzas junto a los caminos.
Julio es el momento perfecto

Coge solo las negras y brillantes. ¡Usa guantes, que las zarzas no perdonan!





HIGOS CHUMBOS

jugoso y dulce... que hay que ganárselo
entre espinas

**Cosecha con pinzas y pépalos bajo agua. Se
disfrutan bien fríos.**





FRESITAS SILVESTRES

Pequeñas, rojas, dulces como un
secreto bien guardado

**Búscalas en zonas húmedas o sombrías. Cuestan
de ver, pero huelen increíble**





ALGARROBAS

Su vaina marrón esconde un sabor que
recuerda al cacao

**Déjalas secar y muélelas para bizcochos, o
mastícalas tal cual**





HINOJO SILVESTRE

Una planta aromática que llena el aire
de verano con olor a anís

**Recolecta las flores amarillas y los brotes tiernos.
Usalo en cremas y guisos**





ROMERO

El clásico de los montes secos. Potente,
resistente y generoso

**Basta una ramita para perfumar panes, guisos o
aceites**



SI TE ANIMAS A BUSCAR...

RECUERDA HACERLO CON RESPETO

- NO ARRANQUES DE RAÍZ
- NO RECOJAS MÁS DE LO QUE VAS A USAR
- Y SI NO ESTÁS SEGURX DE LO QUE ES, MEJOR DEJARLO ESTAR

SÍGUENOS
PARA MÁS TIPS



MASQUELECHUGAS.COM