

REDUCÍ RECICLÁ REUTILIZÁ

el **papel** se puede **reciclar** hasta **once veces**



1. Este papel es reutilizable
2. No lo tires en la vía pública. Acercá este volante al contenedor de reciclables o entregáselo a un reciclador urbano.

  @ambienteprovincia  @ambientepta

<https://www.ambiente.gba.gob.ar/>

IMPRESO EN IMPRENTAS DEL ESTADO BONAERENSE



Tala
Celtis tala

**NA
TI
VAS**
BONAERENSES

**Recetas
Sabores
Populares**
con plantas nativas

Sen del Campo
Senna dorymbosa

**MINISTERIO DE
AMBIENTE**

**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**

Ecorregiones de nuestra provincia

Las **ecorregiones** son espacios definidos por su **geografía**. Cada una de ellas tiene características geomorfológicas, ecológicas y climáticas específicas.

En ellas **predominan diferentes comunidades de plantas** y **animales** que interactúan entre sí.



» Delta

Todas las plantas y los animales están adaptados a vivir en un medio inundable

Tiene **bosques** con **enredaderas** y **arbustos** además de **pajonales** y **pastizales**.

El Delta está en constante formación por la acumulación de sedimentos que trae el río y forman islas.

» Pampa

Constituye una de las **áreas de pastizales templados más grandes del mundo**, con **mayor** abundancia de pastos.



- Delta
- Pampa
- Espinal

» Espinal

Se caracteriza por **la presencia de especies adaptadas a la falta de agua**. Los árboles tienen **raíces profundas** para **alcanzar la humedad** y tienen hojas pequeñas para evitar la pérdida de agua, que a veces son reemplazadas por espinas.



¿Sabes qué son las **plantas nativas**?

» Las **plantas nativas** son las **especies que evolucionaron en un ambiente determinado**, es decir, **que no fueron llevadas allí por las personas**. Crecen de forma espontánea en estado silvestre según la ecorregión en la que se encuentren.

» Al estar **adaptadas al clima local no necesitan recursos externos para sobrevivir**, ni **fertilizantes** o **pesticidas para controlar plagas**, ya que atraen controladores biológicos.

Cumplen roles imprescindibles en la naturaleza y nos brindan servicios ecosistémicos, como la alimentación, el hábitat, la medicina o la recreación.

» Además, **representan parte de nuestra identidad** como **patrimonio natural y cultural**. Existen muchos mitos y leyendas que hablan de ellas, además de relatos, poemas y canciones folklóricas.

Muchas de las **especies nativas bonaerenses** crecen solas en **nuestros barrios** ¡A prestar atención!

¿Qué es el **Plan Nativas Bonaerenses**?

Es un **Plan Provincial** que fomenta la **producción de árboles, arbustos y hierbas nativas** en la provincia de Buenos Aires. Para ello, lleva a cabo acciones necesarias para el fortalecimiento de las capacidades conceptuales, técnicas, y productivas referidas a especies nativas de viveros municipales y del sector privado así como también la difusión a las y los bonaerenses sobre los beneficios de nuestra flora autóctona.



Recetas y sabores populares con plantas nativas

Pampa
Pastizales
Arbustales

Baccharis trimera

Carqueja



Familia:
Asteraceae



Hábito:
Arbusto



Follaje:
Persistente



Porte:
0,50-1m, ramificado



Interacciones biológicas:

Alimento de aves y mariposas como "Perezosa de otoño" (*Actinote pyrha*)

Fructificación:
Otoño a invierno



Floración: Verano



Receta

Aperitivo amargo

de Carqueja



- Hervir un litro de agua
- Incorporar 1 cucharada de carqueja

▶ Dejar hervir otros 5 minutos y listo!

- Podemos consumirlo frío o caliente, endulzado con miel si se prefiere.



Otros usos

Se emplea fundamentalmente como aperitivo digestivo y hepatoprotector.

Tasi

Araujia sericifera



Espinal
Talar
Delta e Islas
del Paraná
Selva marginal



Familia:
Apocynaceae



Hábito:
Trepadora



Follaje:
Persistente



Porte:
Tropa varios metros

Interacciones biológicas:

Las semillas son alimento de aves y usan los pelos como relleno de nidos. Sus flores son polinizadas por insectos. Nutricia de mariposa "monarca" (*Danaus Errippus*)



Floración: primavera a principio de otoño

Fructificación: verano a otoño



Receta

Guarnición

de Tasi



- . Lavar los frutos, cortarlos a la mitad y retirar las semillas.
- . Cortar las mitades en gajos.
- . Cortar batatas, papas y zapallos en cubos.
- . Aceitar una fuente y colocar las verduras.
- . Llevar al horno hasta que estén cocidas.
- . Agregar sal, pimienta y queso a gusto



Otros usos

Puede ser consumida al horno, salteada o hervida:

- ▶ Las hojas se hierven y se comen.
- ▶ Las semillas pueden consumirse salteadas.
- ▶ El té de frutos y hojas estimula la lactancia.

"Di Canto, A. TASI o DOCA planta comestible (25 Abril 2020) Youtube."



Totora

Typha latifolia



Bajos Inundables



Familia:
Typhaceae



Hábito:
Hierba Palustre



Follaje:
Caduco



Porte
1 a 2 m

Interacciones Biológicas

"Ofrece alimento, refugio y sitio de nidificación a numerosas aves".

Fructificación:
verano a otoño



Floración: primavera, verano, otoño

Receta Empanada de totora a la humita

Ingredientes

- Rinde 1 docena
- . Salsa blanca
- . 12 tapas de empanadas
- . "flores de 12 espigas de totoras"
- . 1 cebolla
- . 2 cucharadas de aceite neutro
- . Sal a gusto

- ▶ Picar finamente la cebolla y rehogarla en el aceite.
- ▶ Desgranar las espigas e incorporar las flores a la cebolla, dentro de la sartén.
- ▶ Cocinar por 2 minutos y retirar del fuego.
- ▶ Condimentar e incorporar la salsa hasta obtener una consistencia similar a la polenta.
- ▶ Rellenar las tapas, ubicar las empanadas en una fuente, pincharlas con tenedor y hornearlas a temperatura media, hasta dorar.

Vara dorada

Solidago chilensis



Pampa Pastizal



Familia:
Asteraceae



Hábito:
Herbácea



Follaje:
Persistente



Porte:
1,5 - 2m, porte erguido

Interacciones biológicas:

Aves granívoras, polinizada por insectos

Fructificación:
verano a otoño



Floración: verano a otoño



Receta

Gelatina

de vara de oro



- ▶ Primero hidratar un sobre de gelatina en agua y reservar.
- ▶ Hervir 250 cc de jugo de naranja, las flores y miel o azúcar para endulzar. Cuando hierva, bajar el fuego y dejar cocinar por 3 minutos.
- ▶ Pasado el tiempo, apagar el fuego, cubrir y reposar 5 minutos.
- ▶ Filtrar el líquido, incorporar la gelatina y mezclar hasta que se integre
- ▶ Colocar en un molde y refrigerar durante algunas horas.

Listo para comer!

Mburucuyá, Pasionaria



Espinal
Talar
Delta e Islas
del Paraná
Selva marginal

Passiflora caerulea



Familia:
Passifloraceae



Hábito:
Trepadora



Follaje:
Persistente



Porte:
Trepa varios metros



Interacciones biológicas:

Alimento de numerosas aves. Sus hojas son alimento para orugas de mariposas como "Espejito" (*Dione vanillae*), "Julia" (*Dryas iulia alcionea*) y "Claudia" (*Euptoieta claudia*). También es polinizada por abejorros.

Fructificación:
verano a otoño



Floración: primavera a principio de otoño



Receta

Postre



de Pasionaria

- ▶ Cortar los frutos, abrirlos al medio quitando la pulpa
- ▶ Separar la pulpa de las semillas y reservar ambas
- ▶ Disolver gelatina en 3 cdas de agua tibia en una taza y reservar
- ▶ Mezclar la pulpa sin semillas con leche condensada y batir a mano o en licuadora
- ▶ Agregar la gelatina disuelta y mezclar
- ▶ A parte, batir 200 ml de crema de leche e incorporar a la mezcla anterior
- ▶ Repartir la mezcla en vasos y sumar las semillas
- ▶ Guardar al frío 2hs y listo!

Tala

Celtis tala

Espinal
Talar



Familia:
Cannabaceae



Hábito:
Árbol



Follaje:
Caduco



Porte:
4-12m, achaparrado



Interacciones biológicas:

Planta nutricia de especies de mariposas como "Picuda" (*Libytheana carinenta carinenta*), "Zafiro del Talar" (*Doxocopa laurentia*) y "Ochenta" (*Diathria candrena candrena*). Sus ramas son muy usadas por las aves para la nidificación.

Fructificación:
verano a otoño



Floración: primavera



Receta

Mermelada

de Tala



Ingredientes

- . 400 gr de pulpa de frutos de tala
- . 200 gr de azúcar
- . Jugo de ½ limón

Colocar todos los ingredientes en una olla amplia y dejar reposar hasta que el azúcar se licúe.

Opcionalmente machar la fruta o procesarla.

Llevar sobre el fuego. Una vez que la preparación comience a hervir, bajar el fuego y cocinarla destapada por 15 minutos.

Retirar del fuego y dejar enfriar, repetir el paso anterior 4 o 5 veces o hasta alcanzar la consistencia deseada (una vez frío).