**Una nueva: malezas comestibles**

***Los famosos “yuyos” o “malezas” que abundan en los jardines, terrenos baldíos o al costado de las rutas ganan lugar en la gastronomía gourmet. Con ustedes, los nuevos vegetales.***

En las cocinas de Caminos y Sabores abundan los platos típicos de cada rincón del país. Dulces, salados, agridulces, platos calientes, fríos… todos tienen su lugar. Y en esta variedad cultural y de sabores que caracterizan a la feria de alimentos, las mal llamadas “malezas”, tuvieron su día estelar.

De la mano de la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires, se pudo conocer de cerca que existen fuentes de alimentación alternativas en el mundo vegetal con altos valores nutricionales. Así fue que Alejandra Harris, docente de la FAUBA, recomendó mirar en detalle el jardín de los hogares y de los terrenos baldíos y aprender a detectar “malezas comestibles, o como bien las llama mucha gente, buenezas, con altas propiedades nutricionales. El caso más emblemático es el de la rúcula, que en su momento se la consideró una maleza y hoy en día es una de las verduras más elegidas”.

Durante la clase de cocina, Marcela Harris junto a Alejandra Chacón, enseñaron a preparar una “Ensalada Sorpresa” con vegetales poco convencionales. “De las 26.000 especies comestibles que existen en el planeta, sólo comemos el 1%”, comentó Harris y enumeró nuevos vegetales con altos valores nutricionales que se pueden encontrar en el jardín y que se pueden sumar a la dieta: acedera, capiquí, trébol rojo o blanco, diente de león y verdolaga de invierno entre otros. “No hay que sustituir sino agregar nuevos vegetales. En el caso de la verdolaga, con su sabor alimonado tan particular, tiene alto contenido de Omega 3 y vitamica C, el diente de león es rico en calcio mientras que el capiqui es ideal para los deportistas por la energía que aporta”, agregó.

La agrónoma Alejandra Chacón fue la encargada de darle vida y corazón a esta ensalada sorpresa a base de vegetales convencionales y otros, no tanto. Espinaca, lechuga, acedera, capiquí, diente de león, trébol rojo –leguminosa consumida por rumiantes rica en fibras-, aderezada con oliva y aceto más el agregado de aceitunas, tomates hidratados y croutones. Un mix de sabores conocidos y nuevos, distintas texturas y sensaciones para animarse a más y “comenzar a mirar el pasto con otros ojos”, tal como sostuvo Harris antes de despedirse.