

“CURBANA”, “CANELA BLANCA”

CANELLA WINTERANA (Familia: **Canellaceae**)

Descripción: Árbol de hasta 15 m de altura, la corteza es gris, aromática, de sabor picante. Las hojas son lampiñas, verde oscuras y algo brillantes en la cara superior (haz). Flores púrpureas, rojas o blancas. Frutos en baya redonda de color carmesí o casi negra.

Parte a utilizar: Se usa la corteza como condimento y aromática.

Localización: Es un árbol común en las costas altas de toda la isla, principalmente en la costa norte, los frutos maduran en Abril y Mayo.



B.

“CURCUMA”, “YUQUILLA”, “RAÍZ DE MADRAS”

CURCUMA LONGA

(Familia: Zingiberaceae)

Descripción: Hierba erguida, el rizoma con tubérculos sentados amarillos. Hojas estrechas. Inflorescencia en espigas.

Parte a utilizar: Se utilizan los rizomas tiernos para sagú. Sirve para hacer Curry.

Localización: Lugares húmedos y sombreados de La Habana, Holguín, Las Tunas, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo. Principalmente cultivada.



“CURUJEY”

TILLANDSIA Spp

(Familia: Bromeliaceae)

Descripción: Hojas carnosas envainadoras en roseta, acumulan agua. Viven sobre árboles y rocas.

Parte a utilizar: Esta planta almacena agua de lluvia en la base envainadora de sus hojas, agua que puede ser utilizada en las montañas para aplacar la sed.

Localización: Son comunes en todos los bosques y aún sobre árboles aislados de toda Cuba.



“DALIA”

DAHLIA PINNATA

(Familia: Asteraceae)

Descripción: Es una hierba perenne grande. Hojas compuestas. Flores en capítulos radiados muy vistosos. Aquenios oscuramente bicornes en el ápice.

Parte a utilizar: Los tubérculos son comestibles.

Localización: Cultivada en toda Cuba.



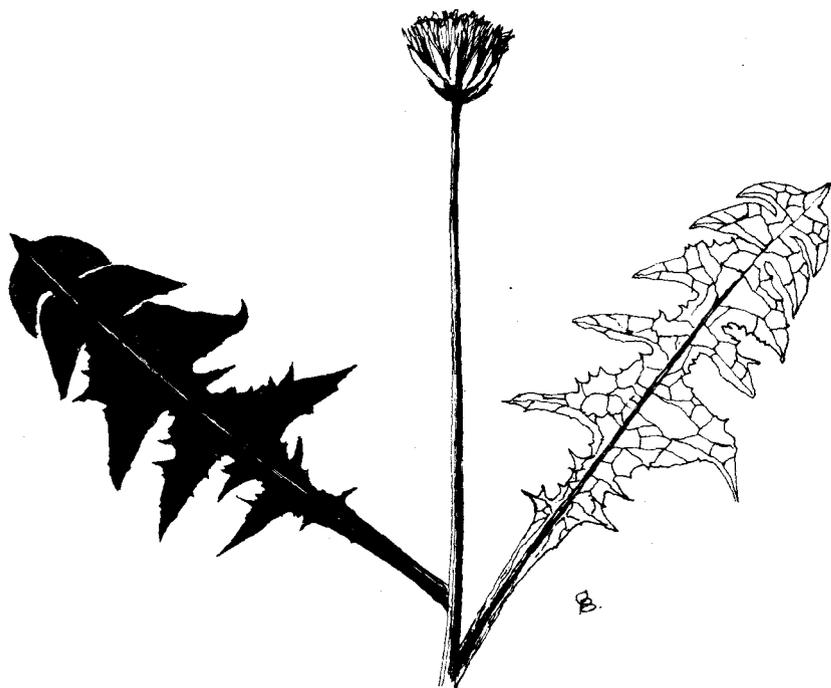
“DIENTE DE LEÓN”

TARAXACUM OFFICINALE (Familia: Asteraceae)

Descripción: Planta sin tallo. Hojas estrechas y largas, lobuladas, algo pelosas en el envés, o lámpiñas. Aquenios de 3-4 mm.

Parte a utilizar: Las hojas en ensalada.

Localización: Lugares yermos de Las Tunas, Holguín, Granma, Guantánamo, Santiago de Cuba, La Habana, Ciudad de La Habana y Pinar del Río.



“DRACENA”, “DRAGO”

CORDYLINE TERMINALIS

(Familia: Agavaceae)

Descripción: Hierba leñosa, monopodial, de 2-3 m de altura o más hojas anchas, a menudo matizadas de colores diversos. Flores en racimos cortos.

Parte a utilizar: Se usan las raíces horneadas que se maceran en agua y se obtiene una bebida fuerte. Molidas y horneadas se usan como harina. Las raíces son ricas en sacarina.

Localización: Cultivada y no escapada en toda Cuba.



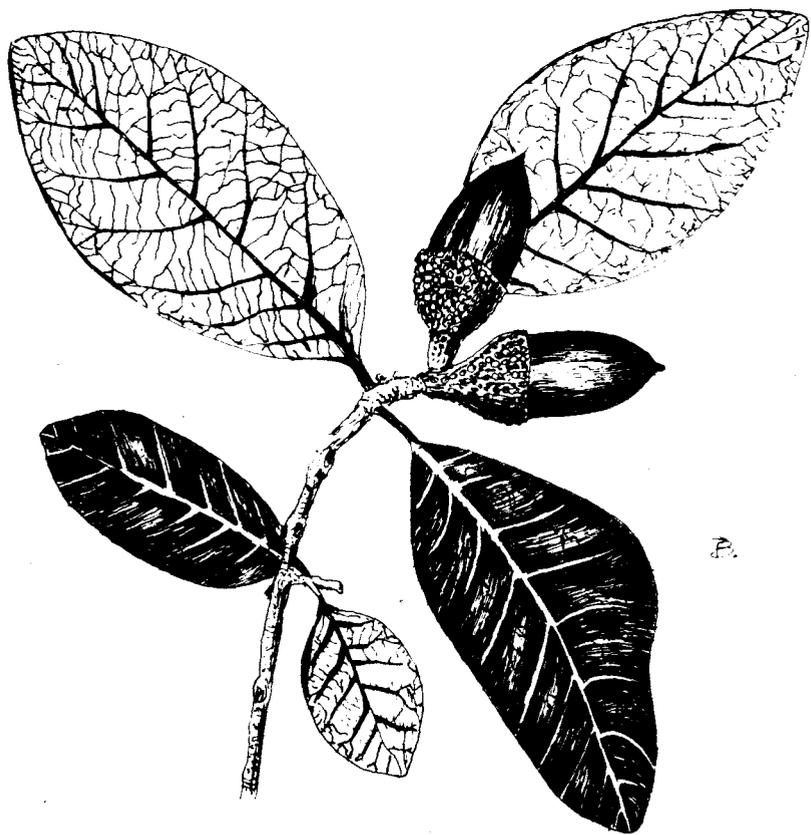
“ENCINA”, “ROBLE AMERICANO”

QUERCUS OLEOIDES VAR. SAGRAEANA (Familia:
Fagaceae)

Descripción: Árbol mediano, muy ramificado. Las bellotas crecen casi completamente fuera de la cúpula y son más largas que anchas. Hojas de borde liso o ligeramente dentado con una pequeña espina en los pocos dientes.

Parte a utilizar: Las bellotas crudas no son comestibles ya que resultan amargas por la gran cantidad de taninos que poseen en la almendra. Para eliminar este sabor hiérvanse las almendras durante 2 horas, bótese el agua y remójese con agua fría durante 3 ó 4 días, cambiando el agua varias veces. Pasado este tiempo las bellotas se muelen y se prepara una pasta que puede ampliarse mezclándose a partes iguales con agua y se cocina, también puede extenderse la pasta al sol para secarla y guardarla, puede utilizarse como harina.

Localización: En la región Occidental se encuentra abundantemente asociada a los pinares.



2.

“ESPIGA DE AGUA”

POTAMOGETON Spp (Familia: Potamogetonaceae)

Descripción: Plantas mayormente de agua dulce. Hojas planas a menudo de dos clases: sumergidas comúnmente delgadas y estrechas, y flotantes coriáceas y anchas. Inflorescencia en espiga axilar. Fruto de 4 drupitas.

Parte a utilizar: Se utilizan los rizomas carnosos que son comestibles.

Localización: Ríos y arroyos de Cuba.



“ESPINACA DE MALABAR”

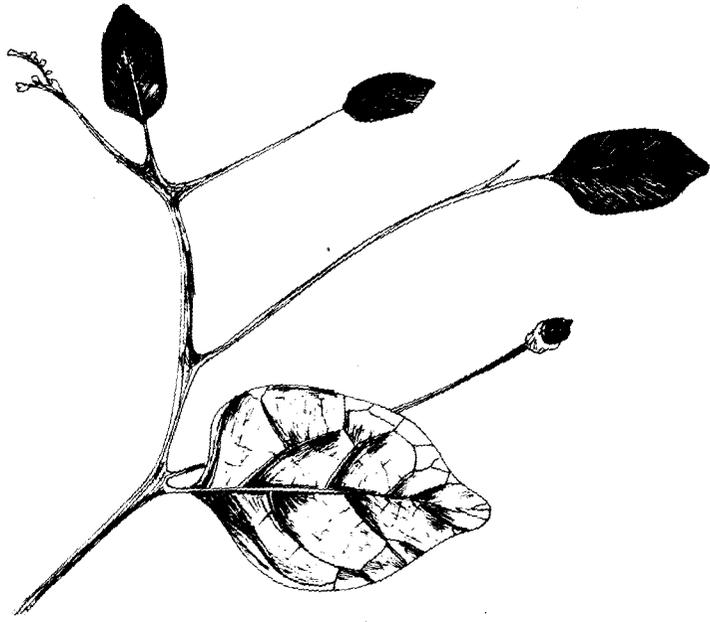
BASELLA RUBRA

(Familia: Basellaceae)

Descripción: Es una hierba perenne y sarmentosa, de tallo carnoso y muy ramificado, que alcanza 2 m o más de longitud. Hojas alternas pecioladas enteras. Flores blancas, rojas o verdosas, dispuestas en espigas flojas. Fruto una baya roja, blanca o negra.

Parte a utilizar: Sus hojas son comestibles como ensalada.

Localización: Toda Cuba. Cultivada y escasa.



78

“ESTROPAJO”, “JABONCILLO”

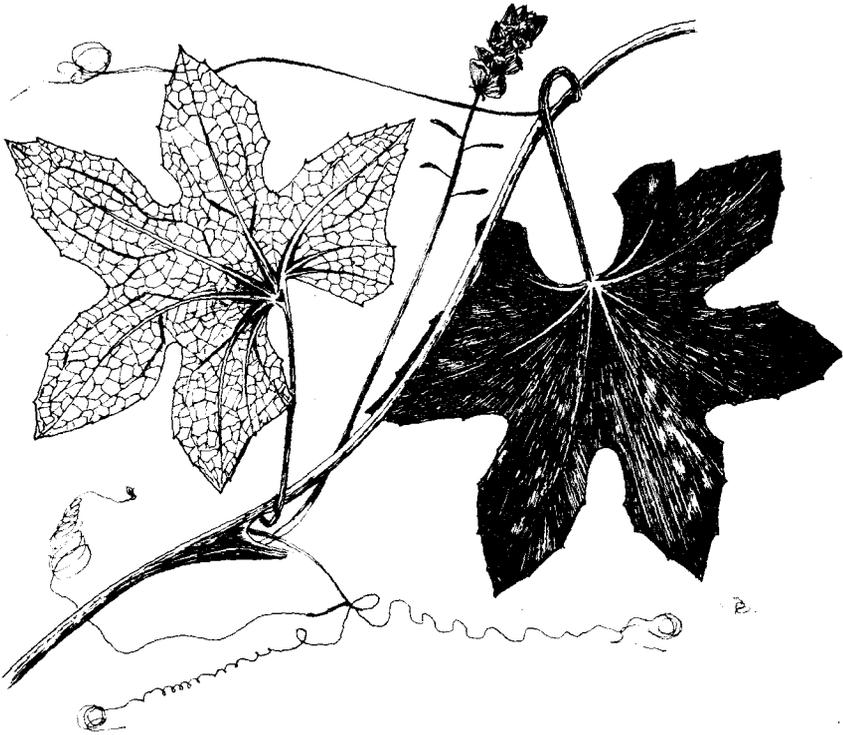
LUFFA CYLINDRICA

(Familia: Cucurbitaceae)

Descripción: Es una enredadera, sus hojas son grandes, con 5-7 lóbulos. Fruto grande, no acostillado, semillas lisas, aladas.

Parte a utilizar: Los frutos jóvenes, verdes (tiernos) pueden ser hervidos y comidos como una vianda. Después de abiertos (maduros) los frutos adquieren una textura que los hace incomibles. Los retoños tiernos, las flores y hojas tiernas pueden ser comidas después de cocinadas. Las semillas hechas pueden tostarse ligeramente y comerse como si fuera maní.

Localización: Crece en las selvas tropicales y maniguas de toda Cuba, fundamentalmente en áreas recién abandonadas por el hombre. Planta ruderal.



“ESTROPAJO SILVESTRE”

LUFFA ACUTANGULA (Familia: Cucurbitaceae)

Descripción: Tallos trepadores, hojas acorazonado-redondeadas. Fruto con 10 costillas. Semillas rugosas, no aladas.

Parte a utilizar: Frutos jóvenes cocidos, preparados con mantequilla, sal y pimienta o en encurtido.

Localización: Espontánea después del cultivo: Villa Clara, Cienfuegos y Sancti-Spíritus.



“FILIGRANA”

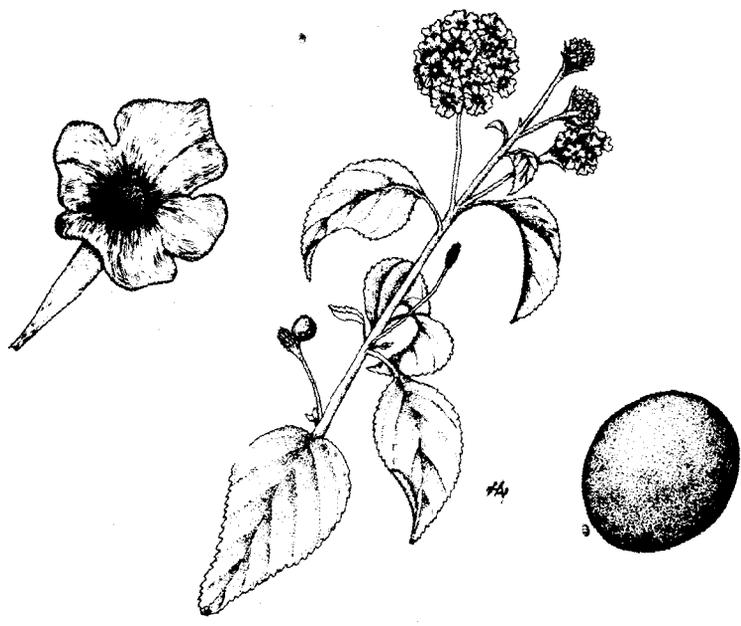
LANTANA CAMARA

(Familia: Verbenaceae)

Descripción: Arbusto ramoso de hasta 2 m, ramas pubescentes y algo espinosas, hojas chicas y anchas, corola amarilla o anaranjada, cambiando a rojo escarlata, drupa azul negruzca pequeña.

Parte a utilizar: El fruto es dulce y comestible aunque insípido.

Localización: Maniguas de Cuba.



“FILIGRANA DE PIÑA”

LANTANA TRIFOLIA

(Familia: Verbenaceae)

Descripción: Hierba perenne, con tallo subterráneo leñoso ó arbustillo de 2,5 m. Hojas en grupos de a 3. Corola rosada o morada, drupas moradas.

Parte a utilizar: Los frutos son dulces y comestibles, algo insípidos.

Localización: Crece en las maniguas de Pinar del Río, La Habana, Granma, Las Tunas, Santiago de Cuba, Holguín y Guantánamo.



“FLECHERA”, “FLECHA DE AGUA”

SAGITTARIA Spp

(Familia: Alismataceae)

Descripción: Planta acuática. Hojas con lóbulos o sin ellos, a veces sin limbo. Corola blanca. Estambres numerosos. Aquenios numerosos en cabezuelas densas.

Parte a utilizar: Se usan los tubérculos cocidos.

Localización: Ciénagas y cañadas de Cuba.



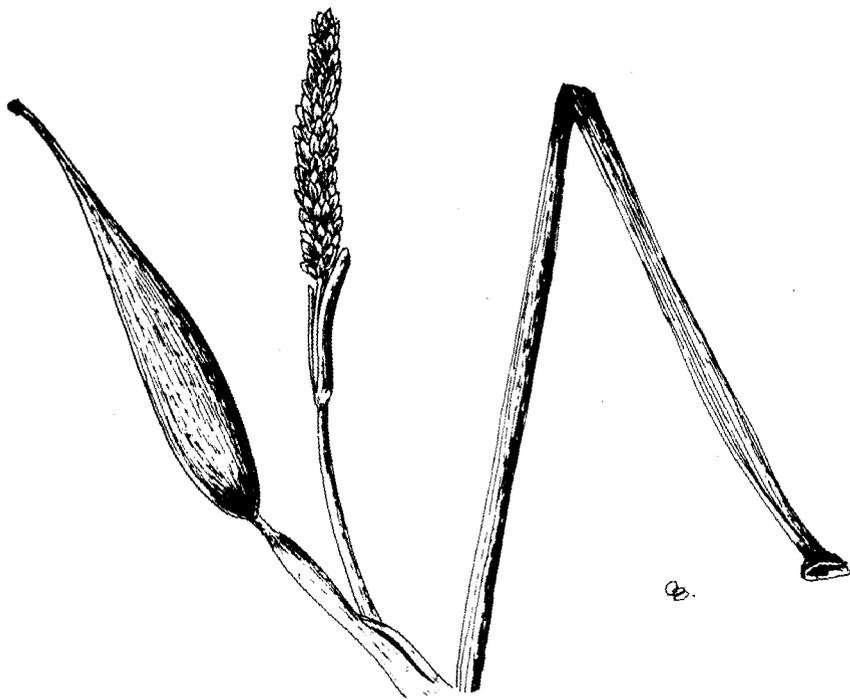
“FLOR DE AGUA”

PONTERIA LANCEOLATA (Familia: Pontederiaceae)

Descripción: Pianta de hasta 1,5 m de altura. Hojas erguidas, estrechas. Inflorescencia multiflora. Flor azul violeta.

Parte a utilizar: Las semillas proporcionan un alimento sabroso.

Localización: Ciénagas y lagunas de Villa Clara, Sancti Spiritus, Cienfuegos y Pinar del Río.



“FLOR DE CONFITE”, “MANACA”

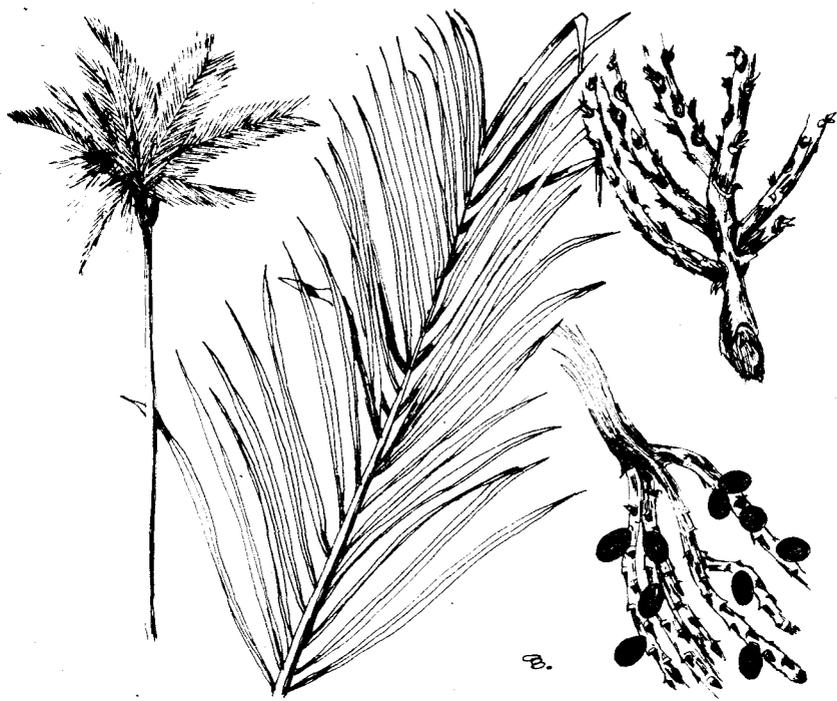
CALYPTROGYNE Spp

(Familia: **Arecaceae**)

Descripción: Palmas inermes. Hojas lobuladas, vaina breve, abierta. Fruto pequeño más o menos redondo.

Parte a utilizar: Las flores tienen sabor dulce. El fruto lo comen los cerdos.

Localización: Lugares húmedos. Principalmente de Holguín, Las Tunas, Granma, Santiago de Cuba, La Habana, Pinar del Río e Isla de la Juventud.



"FRIJOL DE BIBIJAGUA"

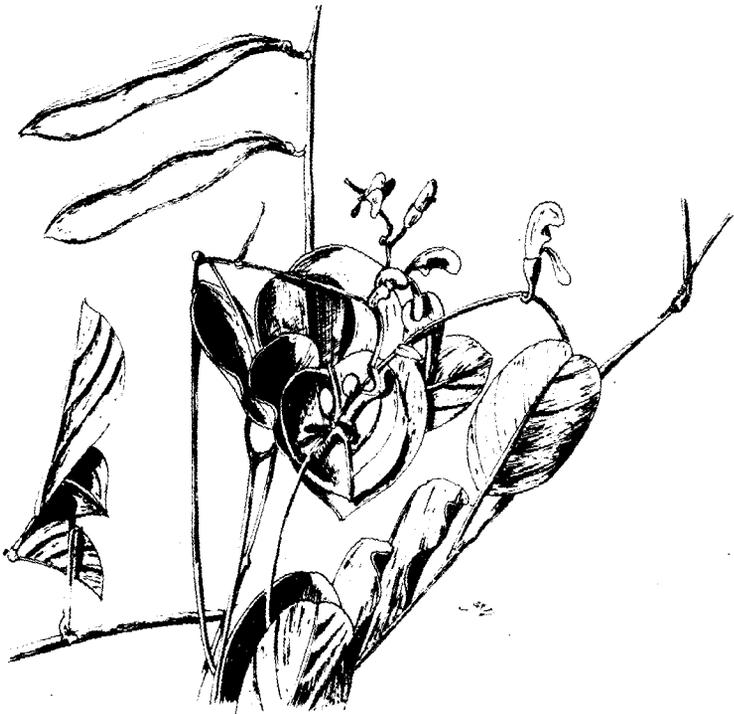
CANAVALIA Spp

(Familia: Fabaceae)

Descripción: Plantas trepadoras grandes. Corola rosado pálida o purpurina. Legumbre grande con fuertes costuras. Semillas grandes comprimidas, blancas, rojas o pardas.

Parte a utilizar: Las semillas y las legumbres jóvenes cocidas son comestibles.

Localización: Maniguas de toda Cuba.



**“FRIJOL LABLAB”, “FRIJOL DE CERCA”,
“FRIJOL CABALLERO”**

LABLAB NIGER

(Familia: Fabaceae)

Descripción: Planta trepadora larga. Pecíolos largos. Flores en racimos. Corola purpúrea o blanca. Legumbre oblongadenticulada en el margen, semillas algo comprimidas negras. Contiene ácido cianhídrico.

Parte a utilizar: Comer las semillas en moros o potaje. No comer cruda.

Localización: Pinar del Río, La Habana, Villa Clara, Sancti Spiritus, Cienfuegos, Las Tunas, Holguín, Santiago de Cuba y Guantánamo. Abunda en terrenos yermos. La variedad morada se usa como ornamental.



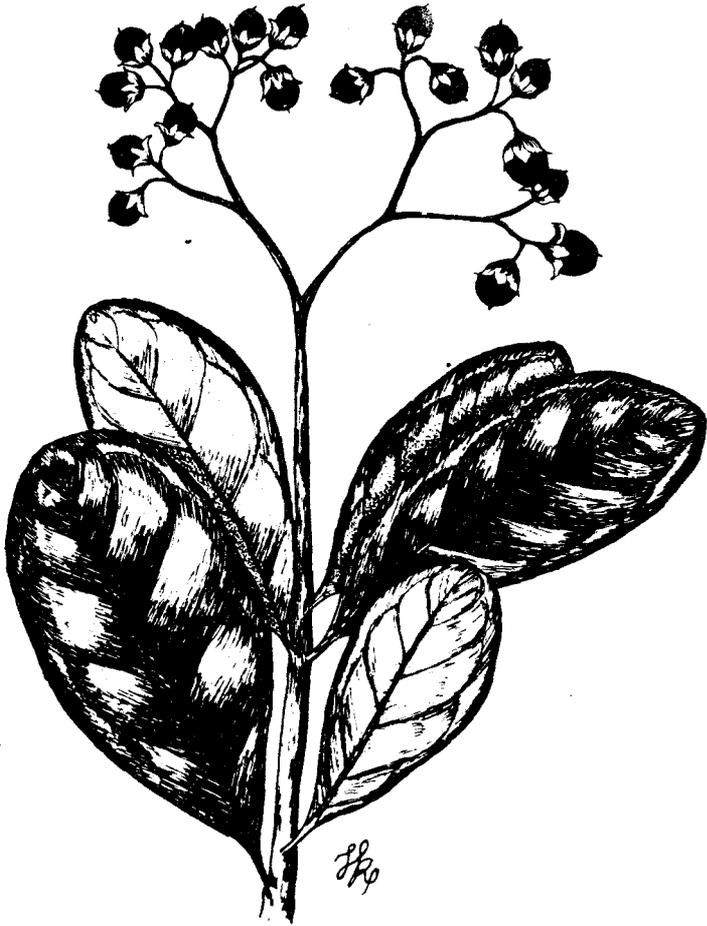
**“FRUTA DE CATEY”, “ATEJE DE COSTA”,
“CURABOCA”**

BOURRERIA SUCCULENTA (Familia: Boraginaceae)

Descripción: Arbolito de hasta 10 m, a veces arbusto, ramitas e inflorescencia lampiñas a pelosas. Drupa chica, redonda, anaranjada o roja.

Parte a utilizar: La pulpa del fruto es dulzona.

Localización: Maniguas y bosques de Camagüey, Ciego de Avila, Matanzas, Pinar del Río, Isla de la Juventud y La Habana.



“GANDUL”

CAJANUS INDICUS

(Familia: Fabaceae)

Descripción: Arbusto. Puede ser utilizado como ornamental, flores amarillas manchadas de carmelita. Legumbre con unas 5 semillas.

Parte a utilizar: Las semillas cocidas.

Localización: Cultivada en toda Cuba.



8.

“GLORIOSA DEL PAÍS”

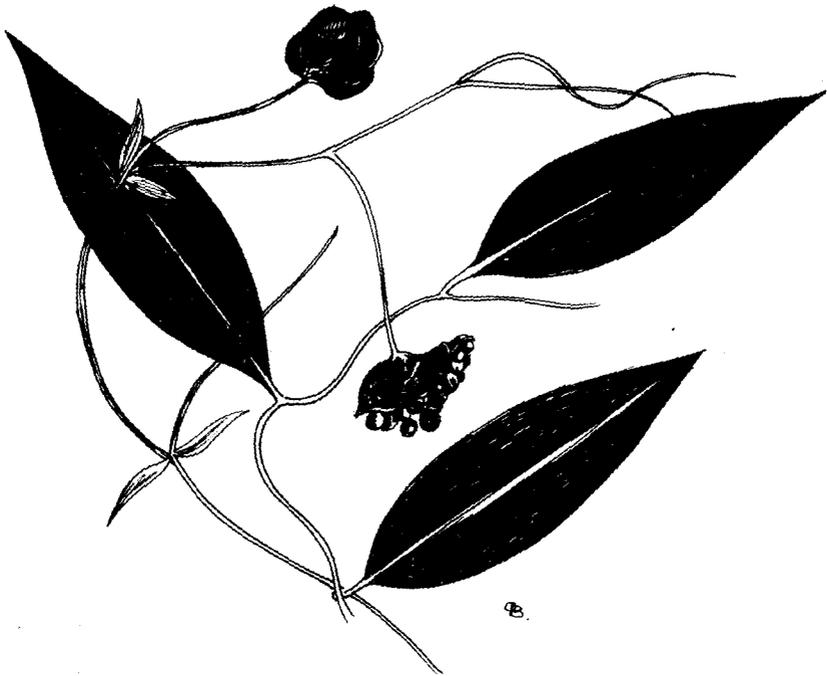
BOMAREA OVATA

(Familia: Alstroemeriaceae)

Descripción: Tallos trepadores, hojosos. Hojas alternas, estrechas, paralelinervias. Flores rosadas en umbela, vistosas. Cápsula turbinada. Semillas negras.

Parte a utilizar: Tubérculos comestibles del tamaño de papas pequeñas.

Localización: Selvas rocosas y maniguas de Isla de la Juventud, Pinar del Río, La Habana, Villa Clara, Sancti-Spiritus, Cienfuegos, Las Tunas, Holguín, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo.



8.

“GRAMA”

ECHINOCHLOA Spp

(Familia: Poaceae)

Descripción: Hierbas comúnmente robustas, a menudo carnosas, con limbos planos, inflorescencia con ramas densamente florecidas.

Parte a utilizar: Las semillas, dan una harina alimenticia.

Localización: Lugares húmedos de toda Cuba.



“GRANADA DULCE”

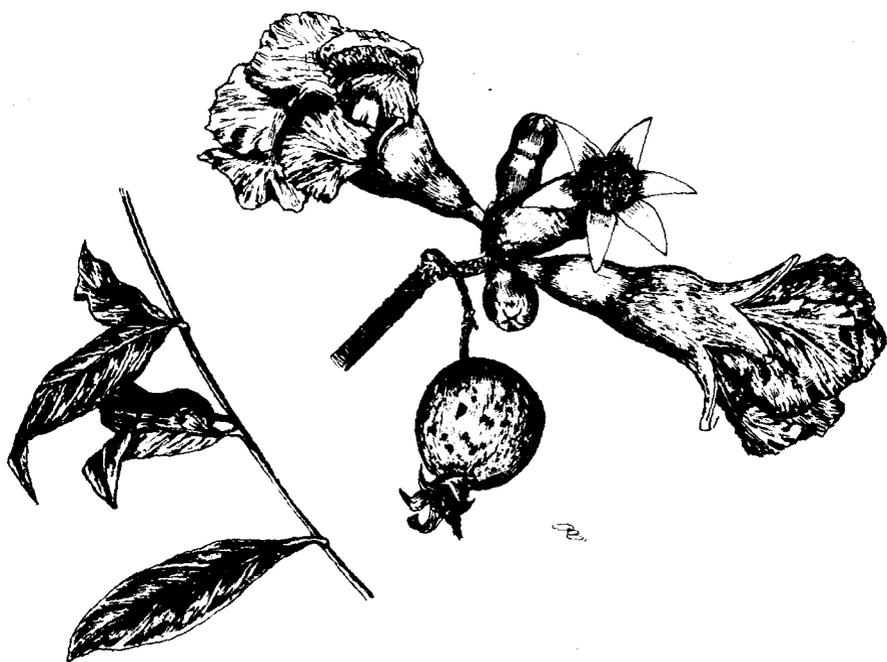
PUNICA GRANATUM

(Familia: **Punicaceae**)

Descripción: Arbusto frutal, exótico y propagado en la Isla. Se propaga de estaca y fructifica en julio. Su madera es de color blanco sucio amarillento. Flores escarlata, vistosas. Fruto del tamaño de una naranja, amarillo o escarlata, lleno de granos agridulces.

Parte a utilizar: Se hace un excelente refresco de sus granos.

Localización: Cultivada en toda Cuba.



“GROSELLA”

PHYLLANTHUS ACIDUS (Familia: Euphorbiaceae)

Descripción: Arbolito de 2-8 m, las ramas horizontales; hojas cartáceas, redondeadas. Fruto una drupa deprimida y redonda, con 6 a 8 surcos.

Parte a utilizar: Los frutos para hacer dulces.

Localización: Cultivada; en selvas de Holguín, Las Tunas, Granma, Guantánamo, Santiago de Cuba, Villa Clara, Sancti-Spíritus, Cienfuegos, La Habana y Pinar del Río.



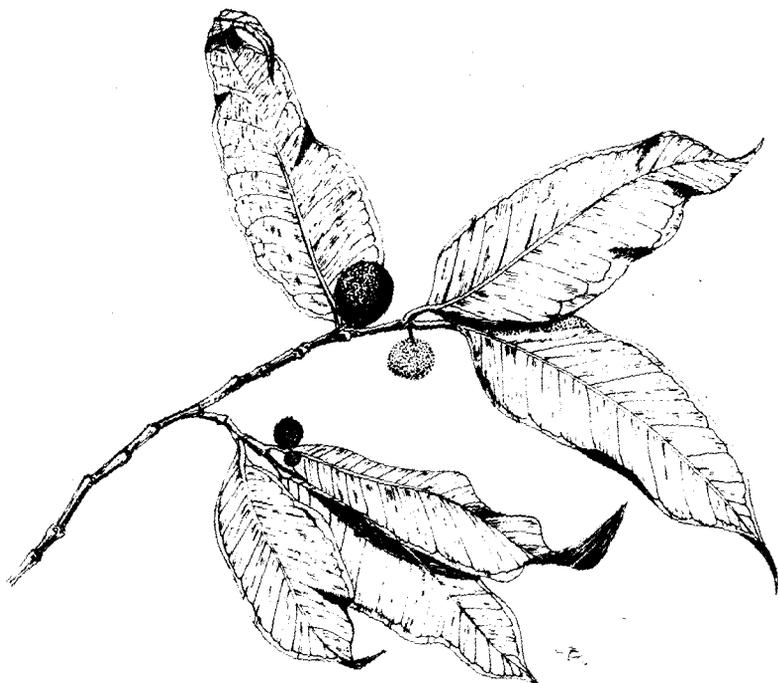
“GUÁIMARO”, “RAMÓN DE MÉXICO”

BROSIMUM ALICASTRUM (Familia: **Moraceae**)

Descripción: Árbol elevado. Hojas estrechas, apiculadas. Fruto redondo.

Parte a utilizar: Las semillas y frutos hervidos. El látex hace las veces de leche disuelto en agua y azucarado. Las semillas tostadas también se pueden comer.

Localización: Bosques de Cuba Oriental, abundante entre Niquero y Cabo Cruz, también se encuentra cultivado en otras provincias.



“GUARA”, “GUARANA”, “GUARANA HEMBRA”

CUPANIA AMERICANA

(Familia: Sapindaceae)

Descripción: Árbol de hasta 20 m, corteza rojo pardusca, la madera blanca y pardusca. Flores blancas. Cápsula casi redonda. Semillas negras.

Parte a utilizar: Semillas alimenticias que producen un licor al fermentar.

Localización: Maniguas de Cuba.



“GUÁSIMA”

GUAZUMA ULMIFOLIA (Familia: Sterculiaceae)

Descripción: Arbusto o árbol de 2 a 20 m, corteza gris-parda, hojas estrechas. Flores amarillentas. Fruto leñoso, redondo u oval. Semillas numerosas.

Parte a utilizar: Frutos comestibles.

Localización: Bosques y lomas de Cuba.



“GUAYABITA DE GUINEA”

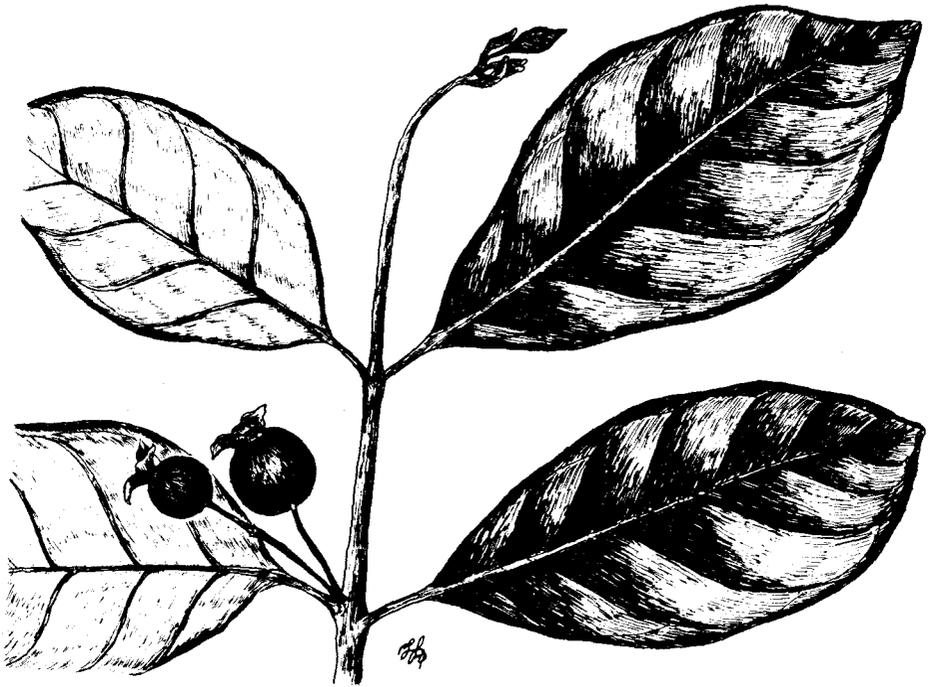
PSIDIUM GUINEENSE

(Familia: Myrtaceae)

Descripción: Arbusto de 1-2 m, ramitas pelosas. Fruto redondo, amarillo.

Parte a utilizar: Los frutos comestibles tienen sabor a fresa.

Localización: Selvas de Cuba Oriental.



“GUAYABITA DEL PINAR”, “GUAYACANEJO”

PSIDIUM SALUTARE

(Familia: Myrtaceae)

Descripción: Arbusto de hasta 1,5 m, ramitas pelosas, hojas sentadas o casi, estrechas. Fruto chico, en forma de pera.

Parte a utilizar: Se utilizan los frutos y con ellos se fabrica un licor.

Localización: Sabanas y pinares de Pinar del Río e Isla de la Juventud.



“GÚIRA”

CRESCENTIA CUJETE

(Familia: Bignoniaceae)

Descripción: Árbol de hasta 10 m de altura, tronco de hasta 2 m de diámetro, ramas largas, extendidas. Hojas espatuladas en grupo sobre el tronco y las ramas. Fruto grande redondo, leñoso.

Parte a utilizar: Se mastica y chupa la pulpa del fruto, que se desecha después. Puede utilizarse como recipiente.

Localización: Bosques húmedos de Cuba.



"GÜIRO CIMARRÓN"

LAGENARIA SICERARIA (Familia: Cucurbitaceae)

Descripción: Tallos trepadores de hasta 6 m de altura, angulosos, pelados, al menos cuando jóvenes. Hojas acorazonadas, irregularmente dentadas. Fruto de forma diversa, blanco o amarillento.

Parte a utilizar: El fruto tierno cocinado es usado como alimento y al extraerle la pulpa se puede utilizar como recipiente.

Localización: En toda Cuba.



“HUEVO DE AURA”
“HUEVO VEGETAL”, “HUEVO DE GALLO”,
“CATESBEA”

CATESBAEA SPINOSA (Familia: **Rubiaceae**)

Descripción: Arbolito de 2,5 m, ramas pelosas o lampiñas, espinas de 1-2 cm. Hojas opuestas o verticiladas, de consistencia de papel a recia, lampiñas. Fruto redondo. Flores acampanadas, blanco-amarillentas.

Parte a utilizar: La pulpa que rodea la semilla es jugosa, blanda, agradable al paladar y puede chuparse.

Localización: Maniguas costeras de toda Cuba.



CHRYSOBALANUS ICACO**(Familia: Rosaceae)**

Descripción: Arbolito de 3-4 m de altura, a veces llega a 10 m. Hojas anchas. Drupa redonda y ligeramente rosada. En su extrema madurez es negra.

Parte a utilizar: El fruto es comestible. Se debe tener cuidado con la semilla, ya que se ha reportado en algunos casos como venenosa.

Localización: Cerca de las costas en toda Cuba.



“ITAMO REAL”, “GALLITO”, “ZAPATITOS”

PEDILANTHUS TITHYMALOIDES

**(Familia:
Euphorbiaceae)**

Descripción: Arbusto erguido, carnoso de 1,5 m de altura, tallos en zig-zag, ramas gruesas, verdes. Hojas carnosas, anchas, lampiñas, flores rojas que semejan zapatitos. Semillas ovoides.

Parte a utilizar: Las flores crudas se chupan.

Localización: Toda Cuba. Mayormente cultivada.



“JACINTO DE AGUA”
“BONIATILLO DE AGUA”, “MARQUESITA”,
“FLOR DE GALLARETA”

EICHHORNIA CRASSIPES (Familia: Pontederiaceae)

Descripción: Hierbas acuáticas. Hojas de limbo ancho, a veces con pecíolos hinchados. Inflorescencia en espiga, de color azul violeta.

Nota: Otras especies de este género conocidos por “Boniatillo Morado”, “Flor de Gallareta” y “Marquesita” se utilizan de la misma forma.

Parte a utilizar: Hojas nuevas, inflorescencias y tallos cocidos son comestibles.

Localización: Ciénagas, cañadas y ríos de toda Cuba.



“JAGUA”

GENIPA AMERICANA

(Familia: Rubiaceae)

Descripción: Árbol de 6-14 m de alto, ramitas gruesas pelosas. Hojas grandes y anchas, pedúnculos cortos. Flor blanco amarillenta.

Parte a utilizar: El fruto es comestible.

Localización: Crece en los bosques húmedos de Cuba.



"JAIMIQUÍ"

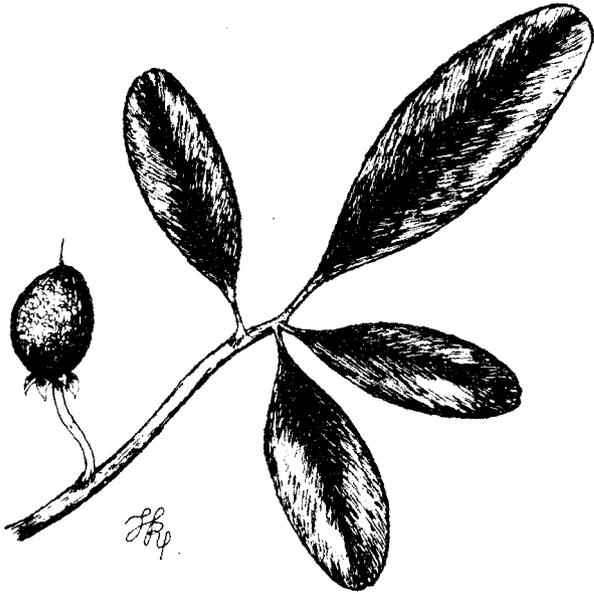
MANILKARA JAIMIQUÍ

(Familia: Sapotaceae)

Descripción: Árbol silvestre, alcanza más de 10 m de altura, tiene la corteza rojiza. Hojas pequeñas, estrechas y rígidas. Florece de marzo a mayo, fructifica de enero a febrero. El fruto es un zapote pequeño y redondo. Endémica.

Parte a utilizar: El fruto es comestible.

Localización: Crece en todas las costas bajas y a orillas de las ciénagas, es muy abundante en la Costa Sur de Pinar del Río y en la Isla de la Juventud. También se encuentra en los bosques.



“JAMBOLÁN”

SYZYGIUM CUMINII

(Familia: Myrtaceae)

Descripción: Árbol. Hojas anchas y grandes, de consistencia recia. Flores en grupos laterales. Baya rojo negruzca, de 1-2 cm de diámetro.

Parte a utilizar: El fruto es comestible.

Localización: La Habana.



PHYLLOSTYLON BRASILIENSIS (Familia: **Uimaceae**)

Descripción: Arbusto o árbol, de hojas estrechas, de 2-5 cm de largo, aserradas. El fruto en sámara.

Parte a utilizar: El fruto es comestible.

Localización: Costa Norte y Sur de las provincias orientales y Camagüey.



"JICAMA"

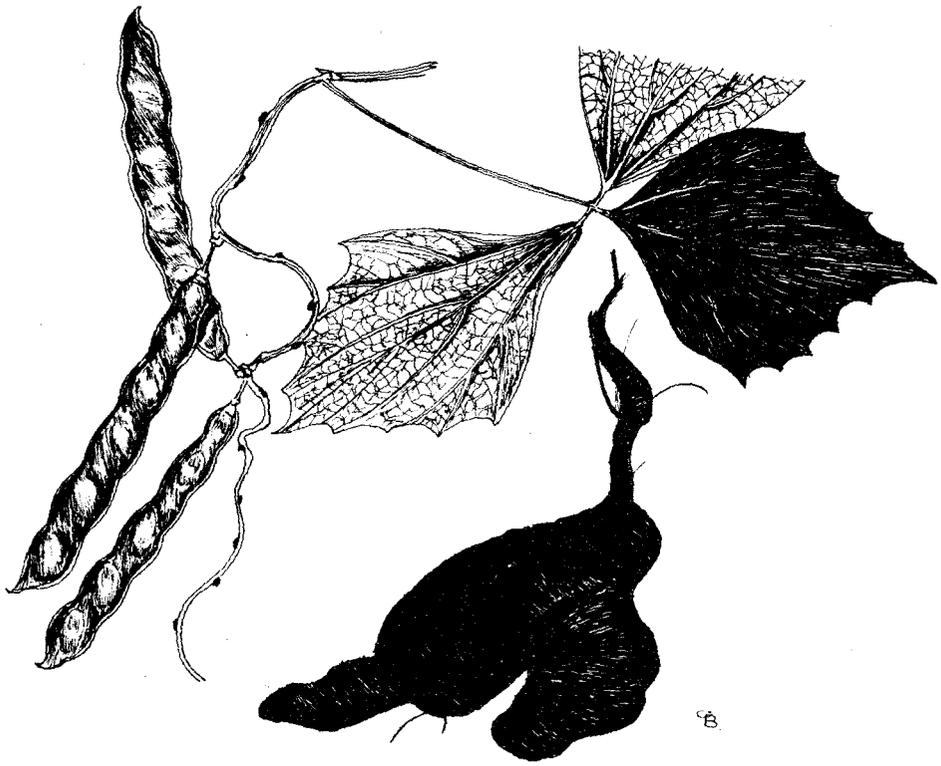
PACHYRRHIZUS EROSUS

(Familia: Fabaceae)

Descripción: Enredadera voluble, herbácea, escasamente pelosa o lampiña, delgada, de 1-2 m de largo. Hojas en abanico dentadas en el ápice. Flores azules.

Parte a utilizar: Los rizomas cocidos son comestibles. Las semillas son tóxicas al hombre.

Localización: Escasa, introducida en el país.



8

“JOBÓ”

SPONDIAS MOMBIN

(Familia: **Anacardiaceae**)

Descripción: Árbol silvestre, parecido en la corteza al cedro, alcanza hasta 20 m de altura, tiene la corteza rugosa. Flores blancas o verdosas. Drupa amarilla.

Parte a utilizar: El fruto es comestible, agrio, oloroso, mayor que la ciruela del país, pero produce vómitos y diarreas comido en exceso.

Localización: Se encuentra en los bosques de toda Cuba.



“JUNCO”, “Enea”

SCIRPUS VALIDUS

(Familia: Cyperaceae)

Descripción: Rizomas gruesos. Tallo robusto, liso de 1-2,5 m, sin hojas o con vainas abajo, la vaina superior a veces con limbo corto.

Parte a utilizar: Los rizomas machacados son apreciados como alimenticios.

Localización: Ciénagas de La Habana y Matanzas.



“LIMONCILLO”

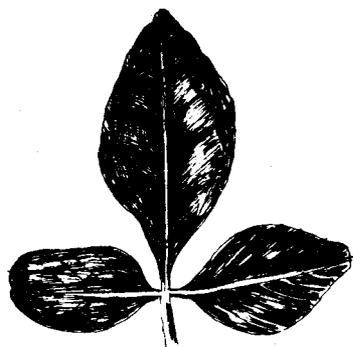
TRIPHASIA TRIFOLIA

(Familia: Rutaceae)

Descripción: Arbusto de unos 2 m de altura, las ramas jóvenes pelositas, espinas axilares en pares, rectas. Flores blancas. Fruto redondo rojo, resinoso.

Parte a utilizar: Los frutos en conserva.

Localización: Jardines de toda Cuba (escasa). Planta muy ornamental.



22

“LLANTÉN”

PLANTAGO MAJOR

(Familia: **Plantaginaceae**)

Descripción: Planta perenne, lampiña o pelosa, rizoma corto, grueso, erguido. Hojas mayormente anchas en roseta, enteras o algo dentadas. Flores en espigas, verdosas o moradas. Cápsula diminuta con varias semillas (10 o más).

Parte a utilizar: Se utilizan las hojas como condimento en potajes.

Localización: Terrenos yermos y cultivados en toda Cuba. Prefiere lugares sombreados y húmedos próximos a las viviendas humanas.



“LLERÉN”

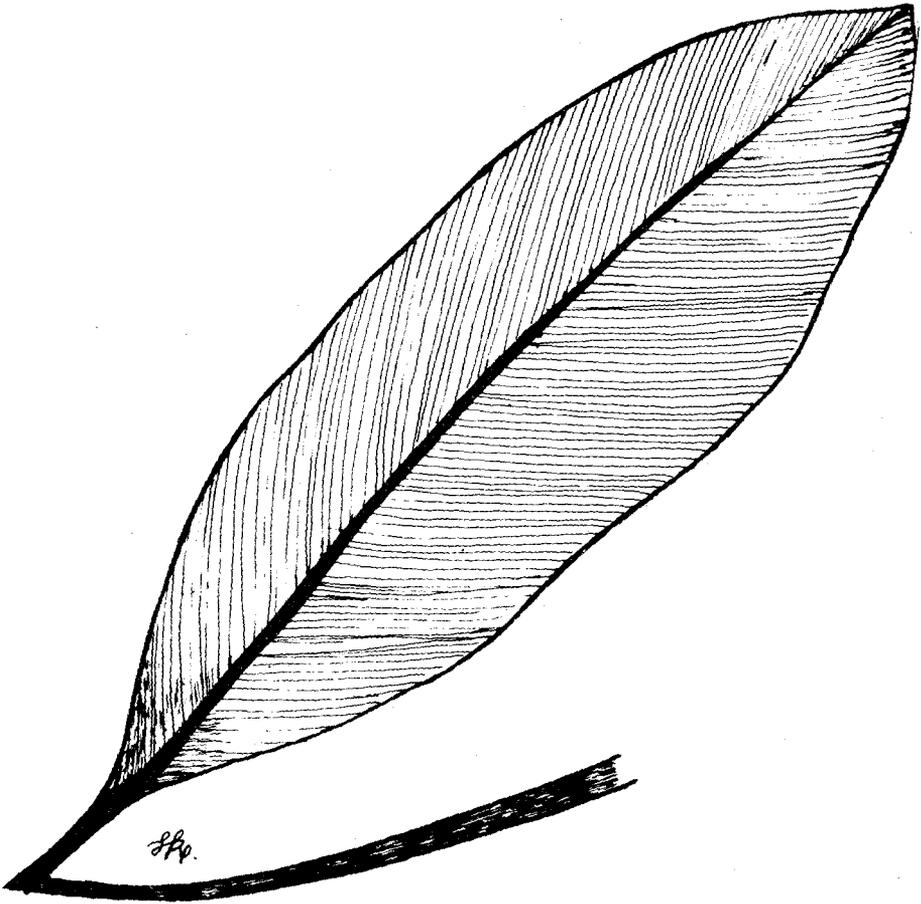
CALATHEA ALLOUIA

(Familia: Marantaceae)

Descripción: Tallo recto, hasta de 0,5 m de altura. Hojas largas y estrechas, de unos 60 cm de largo. Flores blancas en espigas terminales.

Parte a utilizar: Los tubérculos, que son casi redondos de 2 a 4 cm de diámetro, con cáscara a modo de tela arrugada, la cual se desprende cuando se salcocha y deja libre un ñamecito blanco muy sabroso. Su harina es un alimento sano y de fácil digestión.

Localización: Cultivada en lugares frescos y húmedos. Villa Clara, Sancti-Spiritus, Cienfuegos, Las Tunas, Holguín, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo.



“MABOLO”

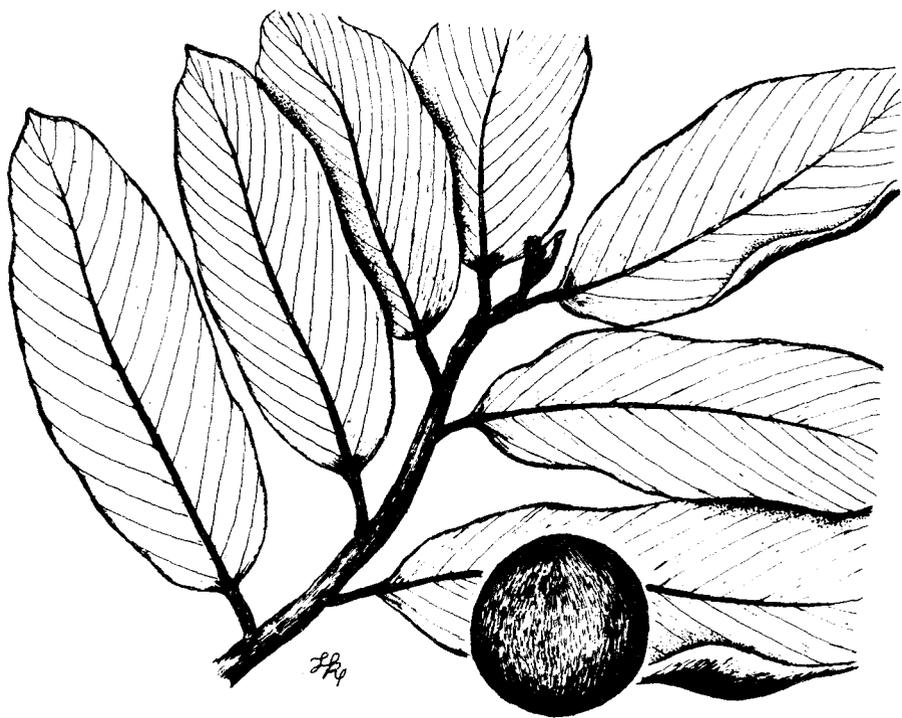
DIOSPYROS DISCOLOR

(Familia: Ebenaceae)

Descripción: Árbol que alcanza hasta 20 m de altura y tiene las hojas de un verde muy oscuro, brillantes en la cara superior y con el envés de color amarillo dorado. Flores pequeñas en racimos. Frutos de color ámbar aterciopelados, redondos, como de 8 cm de diámetro.

Parte a utilizar: El fruto es comestible, aunque de olor desagradable.

Localización: Toda Cuba. Cultivada.



“MACIO”, “PELUSA”, “VELA DE SABANA”

TYPHA ANGUSTIFOLIA

(Familia: Typhaceae)

Descripción: Hierba de 1-2 m de alto. Hojas muy largas y estrechas, planas y esponjosas. Inflorescencia en densa espiga de color castaño, de 15-40 cm de largo, semejante a una salchicha.

Parte a utilizar: Se utiliza el rizoma en ensalada o cocido. Las espigas jóvenes antes de desarrollarse el polen, se comen hervidas o en sopa. Del polen abundante se puede hacer pan.

Localización: Ríos y cañadas de Cuba.



“MAGUEY”, “HENEQUÉN”

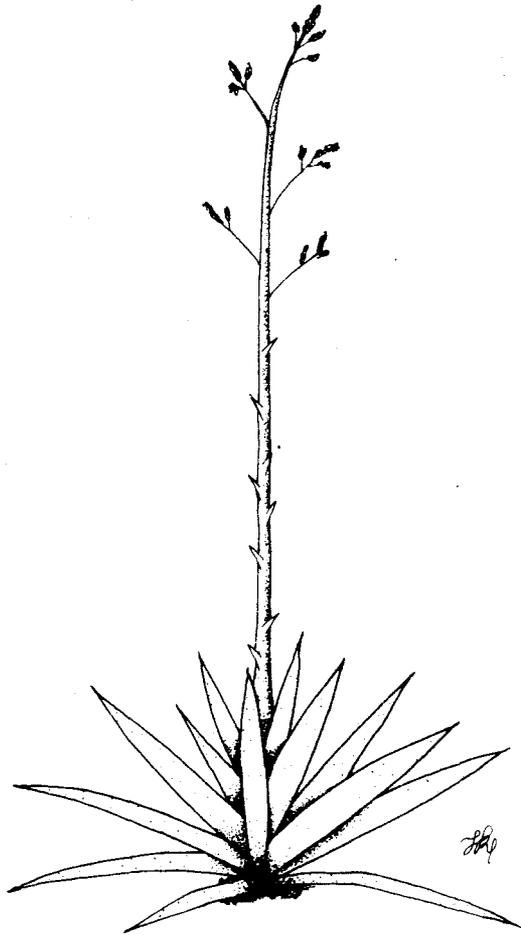
AGAVE Spp

(Familia: Agavaceae)

Descripción: Hojas grandes, gruesas, correosas, terminadas en una espina muy afilada y en sus bordes aparecen muchas espinas. Estas hojas están dispuestas en forma de una enorme roseta alrededor del eje floral, el cual se eleva verticalmente llevando numerosas flores amarillas o anaranjadas.

Parte a utilizar: El eje floral es comestible, antes de que hayan señales de flores, los ejes se cortan en pedazos y se tuestan en hornos rudimentarios. Estos pedazos de tallos horneados semejan tortas de color de la maleza, son dulces, de excelente sabor y bastante nutritivos. Los pedazos secos al sol se pueden guardar durante años.

Localización: Aparece en los bosques secos, maniguas, cuabales y montañas bajas. Es muy común encontrarlo en lugares secos o de suelos muy pobres de toda Cuba.



“MAJAGUA”

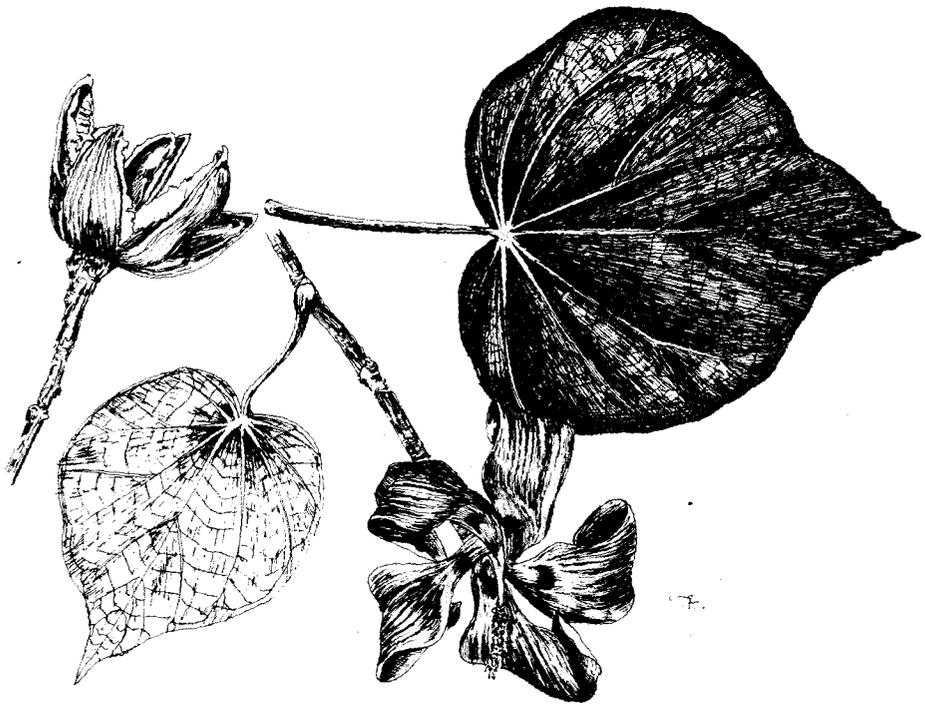
HIBISCUS TILIACEUS

(Familia: Malvaceae)

Descripción: Arbusto o árbol de hasta 25 m de altura. Hojas redondeadas, acorazonadas en la base, enteras o algo aserradas, el envés gris-peloso, con glándulas en la base de los nervios sobresalientes. Flores solitarias.

Parte a utilizar: Se usan los retoños y raíces y también la corteza tierna como alimento.

Localización: Crece en bosques y lomas de Cuba.



“MALAGUETA”, “OVA CRIOLLA”

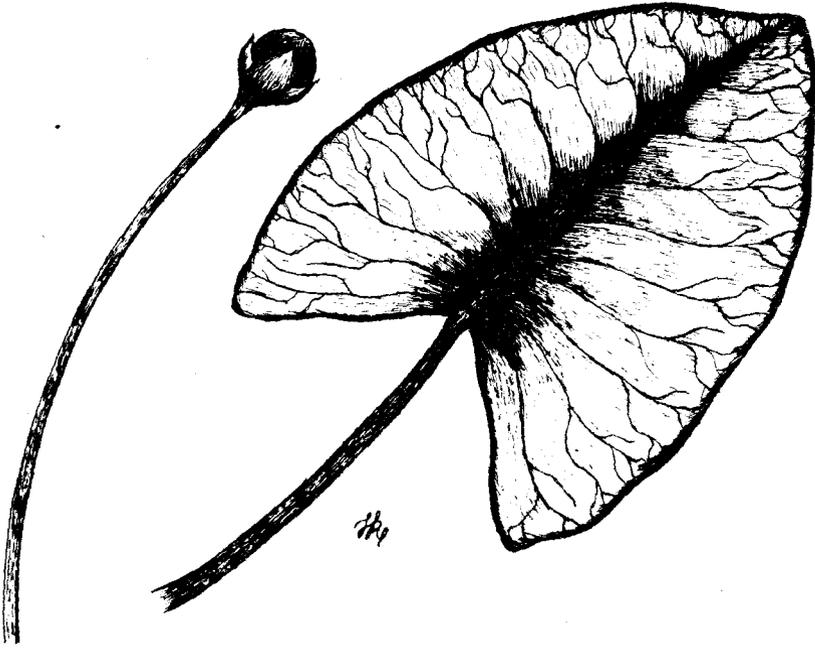
NUPHAR ADVENA

(Familia: Nymphaeaceae)

Descripción: Hojas largamente pecioladas, redondas, de 20-40 cm de largo, lampiñas. Flores amarillas. Fruto casi redondo de unos 5 cm de diámetro.

Parte a utilizar: Semillas y rizomas son alimenticios.

Localización: Lagunas y arroyos de la Isla de la Juventud, La Habana y Pinar del Río.



“MALVA TÉ”, “TÉ DE LA TIERRA”

CORCHORUS SILIQUOSUS

(Familia: Tiliaceae)

Descripción: Arbustillo de hasta 1 m de altura, a menudo muy ramoso. Hojas pequeñas y estrechas. Flores solitarias o dos juntas. Fruto largo y estrecho terminado en 4 dientes.

Parte a utilizar: Las hojas para té.

Localización: Lugares yermos de toda Cuba.



“MARPACÍFICO”

HIBISCUS ROSA-SINENSIS (Familia: Malvaceae)

Descripción: Arbusto de 1,5-3 m de largo, casi lampiño. Hojas anchas, aserradas. Flor comúnmente blanca, roja o purpúrea, a veces amarilla. Hay variedades de flor doble.

Parte a utilizar: Los pétalos de la flor para encurtidos.

Localización: Cultivada, pero raras veces escapada. Toda Cuba.



LEPIDIUM VIRGINICUM**(Familia: Brassicaceae)**

Descripción: Hierba anual de 60 cm o menos de altura. Hojas pequeñas y redondeadas. Flores blancas en largos racimos.

Parte a utilizar: Las hojas nuevas de primavera se usan como sustituto del berro y las semillas con sal y vinagre son excelente condimento.

Localización: Aparece en terrenos yermos y cultivados en toda Cuba.



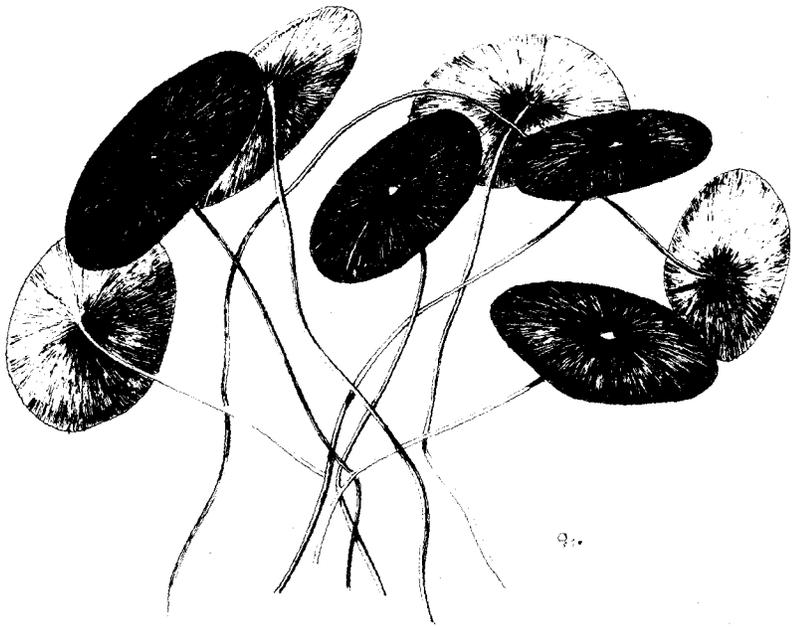
“MAZAMORRA”

BRASENIA SCHREBERI (Familia: Nymphaeaceae)

Descripción: Rizoma delgado. Hojas de 4-10 cm de largo y 2-5 cm de ancho. Flores de 10-12 mm de ancho, pedúnculo largo.

Parte a utilizar: Las raíces tuberosas son alimenticias.

Localización: Crece en lagunas de Pinar del Río.



“MIJE”, “GUAIRAJE”

CALYPTROPSIDIUM SARTORIANUM

(Familia:
Myrtaceae)

Descripción: Árboles o arbustos. Inflorescencias terminales, densas. Baya pulposa, de color rojo, púrpura o amarillo. Semillas comúnmente 1-4.

Parte a utilizar: Los frutos, aunque pequeños, son comestibles.

Nota: Las diferentes especies de *Eugenia* se denominan vulgarmente igual y se comen también sus frutos. La ilustración corresponde a ***Eugenia Maleolens***.

Localización: En todos los tipos de vegetación en Cuba.

