



Planta y Flor Capuchina (Berro Peruano)



Para obtener más información,
visite stinkyscience.com

Detalles de la Planta y Flor Capuchina

La planta de capuchinas es distintiva y originaria de Sudamérica, posee propiedades tanto comestibles como medicinales. Su nombre significa “que te hará arrugar la nariz,” ya que se distingue por su aroma y sabor parecido a la pimienta.

Sus Beneficios

Enriquecida en vitamina C, esta planta comestible es hierba medicinal para tratar infecciones en el tracto urinario, los resfriados y para la tos. Sus hojas y flores pueden añadirse a las ensaladas y sus semillas se pueden preservar algo parecidas a las alcaparras y ser utilizadas en sustitución.

Su Siembra

En nuestro clima, las semillas se plantan directamente en la tierra desde el otoño hasta comienzos de la primavera. Se entierran aproximadamente a ½ pulgada de profundidad y se riegan frecuentemente hasta que germinen.

Sus cuidados

Las capuchinas prefieren suelos de calidad normal en vez de tierra fertilizada, porque demasiados nutrientes pueden dificultar su floración. Requieren de 6 a 8 horas de luz solar directa para su pleno desarrollo.

Su Cosecha

Cortar sus hojas más nuevas y tiernas; recogerlas como comestible una vez las flores hayan abierto completamente.

Pesto de Hoja y Flor Capuchina

Ingredientes

- 4 tazas colmadas de hojas de la planta capuchina
- 2 tazas colmadas de flores capuchina
- 1½ tazas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 1 a 1½ tazas de semillas de girasol
- 1 a 1½ tazas de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Recoger hasta llenar tu cesta con hojas saludables y flores sin marcas marchitas. Si tus plantitas aún no florecen, estará bien recoger solamente las hojitas.
2. Lavar y secar bien todas las hojas y las flores; parte las hojas largas por la mitad.
3. Integrar las hojas, las flores, el ajo, el aceite de oliva, las semillas de girasol y el queso parmesano en una licuadora o un procesador de alimentos. Preferir que el pesto tenga más sabor a semillas de girasol y del queso, entonces se añade la cantidad completa de la taza y media de ambos ingredientes.
4. Que se unan bien todos los ingredientes en el procesador hasta obtener una mezcla suave.
5. Vierte el pesto en frascos pequeños y mantenlo refrigerado. Se conserva alrededor de dos semanas en el refrigerador. ¡Qué lo disfrutes!