

Information and Image Sources:

Eat the weeds (<https://www.eattheweeds.com/>)

Missouri Plant Finder
(<http://www.missouribotanicalgarden.org/plantfinder/plantfindersearch.aspx>)

Natural Areas Conservancy
(https://naturalareasnyc.org/media/pages/in-print/research/8cf424230f-1601408873/nrg_publication_gardening_with_nyc_native_plants.pdf)

Plants for a Future
(pfaf.org)

Public Domain Pictures
(<https://www.publicdomainpictures.net/en/>)

USDA
(https://www.ars.usda.gov/arsuserfiles/20360500/pdf_pubs/P1567.pdf)

Washington College Botanical
(<https://www.washcoll.edu/>)

Information and stories also collected from
Visitors to Swale

<http://www.swalenyc.org/>

NYC Foraging Guide



Swale is a floating food forest where salt-tolerant, perennial plants thrive in a changing climate. This guide highlights edible plants grown aboard and around the city. They each play an important role in resilience, and in urban food systems.

Whether you're a first-time forager or experienced harvester, Swale invites you to explore, taste, and rethink food in our public spaces.



Aloe Vera / Áloe vera



Anise hyssop/Hisopo de Anis

Agastache foeniculum - Anise Hyssop / Hisopo de anis

The leaves and flowers are edible, and the leaves are medicinal. Anise leaves and flowers are commonly added to salads, cooked foods, and teas. The leaves can be used externally in a poultice to treat burns; they may be ingested to treat colds, fevers, and cardiac weakness.

Las hojas y flores son comestibles; solo las hojas son medicinales. Son comunes en ensaladas, comidas y té. Las hojas pueden usarse externamente en ungüentos para tratar quemaduras; al ser ingeridas, ayudan a tratar resfriados, fiebres y debilidad cardíaca.

Aloe barbadensis miller - Aloe Vera / Áloe vera

Aloe vera is an evergreen perennial with edible leaves and seeds. It is widely recognized for its healing properties, particularly for treating wounds, burns, and skin disorders. The gel within the leaf forms a protective barrier, promotes healing, and prevents infection. It contains aloectin B, which boosts the immune system. Aloe vera thrives in high-salinity soils, making it ideal for arid and coastal regions.

Aloe vera es una planta perenne de hoja perenne con hojas y semillas comestibles. Es ampliamente reconocida por sus propiedades curativas, particularmente para tratar heridas, quemaduras y trastornos de la piel. El gel dentro de la hoja forma una barrera protectora, promueve la cicatrización y previene infecciones. Contiene aloectina B, que refuerza el sistema inmunológico. Aloe vera prospera en suelos con alta salinidad, por lo que es ideal para regiones áridas y costeras.

**Symphyotrichum novae-angliae – (New England)
Aster / Aster (Nueva Inglaterra)**

The entire plant is edible and medicinal. The roots are used in medicines, while the flowers and leaves provide health benefits when ingested. The plant can be added to salads, brewed into teas, and dried for later use.

Todas las partes de la planta son comestibles y medicinales. Las raíces son ingredientes de varias medicinas. Las flores y hojas pueden proveer beneficios medicinales si se ingieren. Se puede utilizar en ensaladas, en té y/o secarlo para usarlo luego.

Monarda fistulosa - Bee Balm / Bálsamo de abeja

Bee balm is both ornamental and medicinal. The plant itself is used for making tea and treating bee stings. The shoots, leaves, and flowers are edible, but only the leaves have medicinal properties. Bee balm has antibacterial and antiseptic qualities, promoting wound healing when used externally as a cream or tea. When ingested, it helps relieve colds and digestive issues. It thrives in salty and challenging environments.

El bálsamo de abeja es tanto ornamental como medicinal. La planta se utiliza para preparar té y tratar picaduras de abejas. Los capullos, hojas y flores son comestibles, pero sólo las hojas tienen propiedades medicinales. Tiene propiedades antibacterianas y antisépticas, favoreciendo la cicatrización de heridas cuando se usa externamente en crema o té. Cuando se ingiere, ayuda a aliviar resfriados y problemas digestivos. Prospera en ambientes salinos y difíciles.



Aster/Aster

Beta vulgaris - Beetroot / Remolacha

Beetroot, also known as beets, has a taproot that is relatively salt tolerant. It can be cultivated with brackish water and remains a nutritious vegetable option despite salt exposure.

La remolacha, también conocida como betabel, tiene una raíz pivotante que es relativamente tolerante a la sal. Puede cultivarse con agua salobre y sigue siendo una opción vegetal nutritiva a pesar de la exposición a la sal.



Beetroot / Remolacha

Bee Balm / Bálsamo de abeja

Rudbeckia hirta - Black-Eyed Susan / Susana de ojos negros

The leaves are edible, while the root has medicinal uses. It can be used externally or as a tea to stimulate the immune system, relieve cold symptoms, treat minor wounds, and ease swelling and bruising. Note: Seeds are poisonous.

Las hojas son comestibles, mientras que la raíz tiene usos medicinales. Se puede usar externamente o en forma de té para estimular el sistema inmunológico, aliviar síntomas de resfriado, tratar heridas menores y reducir la hinchazón y los moretones. Nota: Las semillas son venenosas.

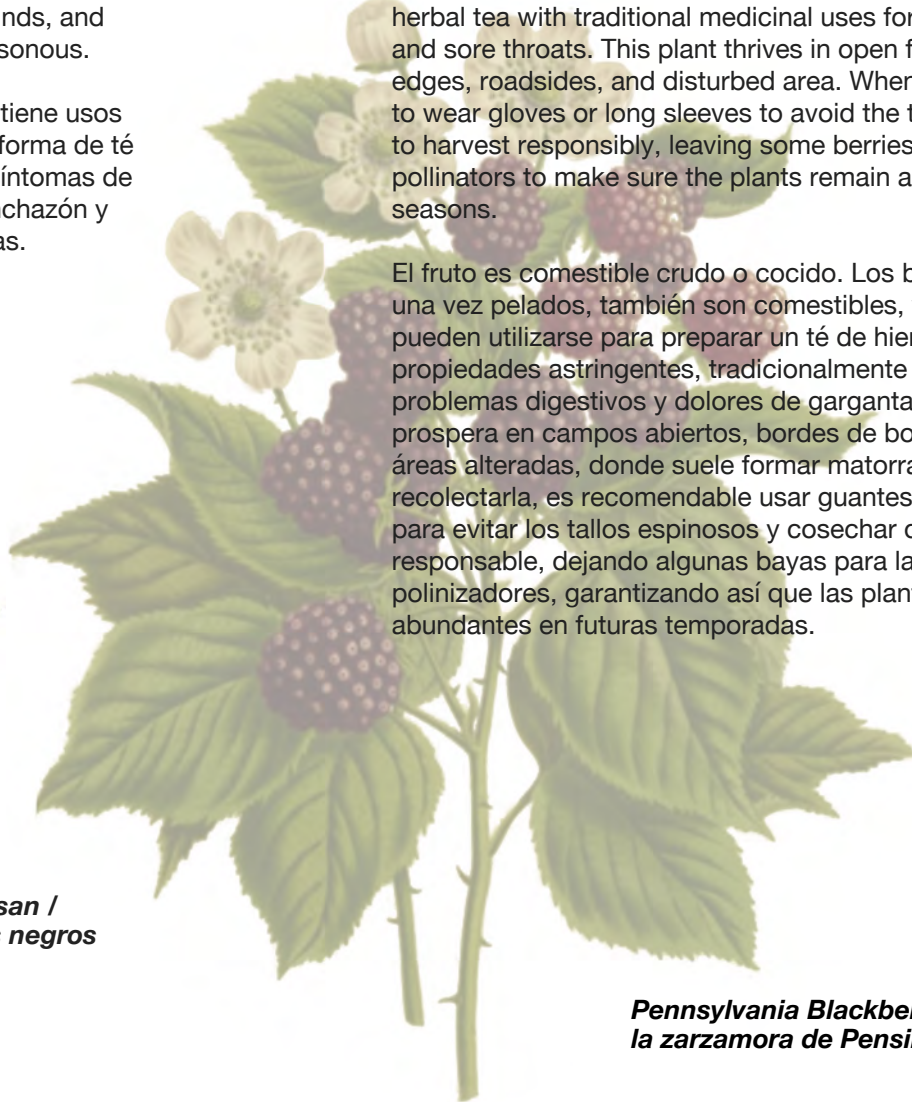


**Black-Eyed Susan /
Susana de ojos negros**

Rubus pensilvanicus - Pennsylvania Blackberry / la zarzamora de Pensilvania

The fruit is edible raw or cooked. Young shoots, once peeled, are also edible, and the dried leaves can be brewed into an herbal tea with traditional medicinal uses for digestive issues and sore throats. This plant thrives in open fields, forest edges, roadsides, and disturbed area. When foraging, it's best to wear gloves or long sleeves to avoid the thorny stems and to harvest responsibly, leaving some berries for birds and pollinators to make sure the plants remain abundant for future seasons.

El fruto es comestible crudo o cocido. Los brotes jóvenes, una vez pelados, también son comestibles, y las hojas secas pueden utilizarse para preparar un té de hierbas con propiedades astringentes, tradicionalmente usado para tratar problemas digestivos y dolores de garganta. Esta planta prospera en campos abiertos, bordes de bosques, caminos y áreas alteradas, donde suele formar matorrales densos. Al recolectarla, es recomendable usar guantes o mangas largas para evitar los tallos espinosos y cosechar de manera responsable, dejando algunas bayas para las aves y los polinizadores, garantizando así que las plantas sigan siendo abundantes en futuras temporadas.



**Pennsylvania Blackberry /
la zarzamora de Pensilvania**

Sambucus canadensis - Black Elderberry / Baya del saúco

The fruit can be eaten raw or cooked, with bittersweet berries that grow in clusters and are commonly used in pies, jams, jellies, sauces, and breads, providing a rich source of vitamin C. However, unripe berries can be toxic and should be avoided. The flowers are also edible. Some sources suggest that young shoots are edible when cooked, but caution is advised due to potential toxicity of the leaves.

La fruta se puede comer cruda o cocida, con bayas agrisweet que crecen en racimos y se usan comúnmente en pasteles, mermeladas, jaleas, salsas y panes, lo que proporciona una rica fuente de vitamina C. Sin embargo, las bayas verdes pueden ser tóxicas y deben evitarse. Las flores también son comestibles, crudas o cocidas, y los cogollos sin abrir se pueden encurtir, utilizar en dulces o preparar té. Algunas fuentes sugieren que los brotes tiernos son comestibles cuando se cocinan, pero se recomienda precaución debido a la posible toxicidad de las hojas.



Black Elderberry / Baya del saúco

Vaccinium; Arándanos - Blueberries / Arándanos

Blueberries are a highly nutritious wild fruit that can be eaten raw or cooked in a variety of ways. Rich in antioxidants, vitamins C and K, and fiber, blueberries offer numerous health benefits and have been traditionally used to support digestion and improve circulation. They grow on low- to mid-sized shrubs in acidic, well-drained soils, often found in forests, meadows, and along trails. When foraging, it's best to harvest only fully ripe berries, which are deep blue or purple, as unripe ones can be overly tart and less nutritious. Additionally, responsible foraging practices, such as leaving enough berries for wildlife and ensuring plant sustainability, help maintain healthy ecosystems.

Los arándanos son una fruta silvestre altamente nutritiva que se puede comer cruda o cocida de diversas formas. Ricos en antioxidantes, vitaminas C y K, y fibra, los arándanos ofrecen numerosos beneficios para la salud y han sido utilizados tradicionalmente para apoyar la digestión y mejorar la circulación. Crecen en arbustos de tamaño bajo a mediano en suelos ácidos y bien drenados, y se encuentran comúnmente en bosques, praderas y a lo largo de senderos. Al recolectarlos, es mejor cosechar solo las bayas completamente maduras, que son de color azul o morado intenso, ya que las inmaduras pueden ser demasiado ácidas y menos nutritivas. Además, las prácticas de recolección responsable, como dejar suficientes bayas para la fauna y garantizar la sostenibilidad de las plantas, ayudan a mantener ecosistemas saludables.



Blueberries / Arándanos

Borago officinalis; Borage / Borraja

The flowers and leaves are edible and medicinal. The leaves may be consumed raw or cooked. The leaves are the most potent part of the plant with the strongest flavors and effects. Medicinally, borage is commonly used in herbal remedies to treat the mind by inducing light euphoria. The herb can also soothe damaged tissues and may treat fevers, chest problems, inflammatory swellings, and can be used as a mild sedative. Borage may be used externally in a poultice or consumed for differing medicinal effects. Note: the raw plant may be toxic in large quantities if consumed by someone with liver problems.

Las flores y hojas son comestibles y medicinales. Las hojas se pueden consumir crudas o cocidas. Esta es la parte más potente de la planta por su fuerte sabor y efecto. Medicinalmente, es comúnmente usada como remedio natural para tratar la mente induciendo una euforia leve. La hierba también puede calmar el tejido dañado y puede tratar fiebres, problemas del pecho, inflamaciones y puede utilizarse como un sedativo leve. Se puede consumir o utilizar externamente. Nota: la planta cruda puede ser tóxica en grandes cantidades si la consume una persona con problemas en el hígado.

Brassica oleracea var. capitata - Cabbage / Repollo

The edible part of the cabbage is the vegetative buds. These buds develop into stems and leaves. The cabbage head is essentially an enlarged bud with a short stem and tightly packed overlapping leaves. Both the outer and inner leaves of the cabbage are edible. The inner leaves are particularly tender and have a sweet taste. While the core and stem may be tough, they can still be eaten when properly cooked.

La parte comestible del repollo son los brotes vegetativos. Estos brotes se desarrollan en tallos y hojas. La cabeza del repollo es esencialmente un brote agrandado con un tallo corto y hojas superpuestas apretadas. Tanto las hojas externas como las internas del repollo son comestibles. Las hojas internas son particularmente tiernas y tienen un sabor dulce. Aunque el núcleo y el tallo pueden ser duros, aún se pueden comer si se cocinan adecuadamente.

Calendula officinalis - Calendula / Caléndula

The calendula flowers are both edible and medicinal. Calendula may be used as an antifungal and antiseptic treatment to relieve mouth and throat swelling. Note: do not consume if you have an allergy to ragweed.

Las flores de la Caléndula son tanto comestibles como medicinales. Esta se puede utilizar como tratamiento antifúngico y antiséptico para aliviar la inflamación de boca y garganta. Nota: no consumir si es alérgico a la ambrosía.



Cabbage / Repollo

Calendula / Caléndula

Nepeta cataria - Catnip / Menta de gato o hierba gatera

The leaves of catnip are both edible and medicinal and have been used for over 2,000 years. Catnip is commonly used as a mild tranquilizer and sedative. It can be used as a sleep tonic and to relieve heartburn and indigestion.

Las hojas son tanto comestibles como medicinales y han sido utilizadas por más de 2,000 años. Esta es mayormente utilizada como un tranquilizante o sedante. Puede utilizarse como un auxiliar del sueño, para reducir la acidez y para la indigestión.

Chamaemelum nobile - Roman Chamomile / Manzanilla romana

The leaves and flowers are edible, and the flower has medicinal properties, providing a calming effect, similar to valerian but less intense.

Las hojas y flores son comestibles, y la flor tiene propiedades medicinales, proporcionando un efecto calmante similar a la valeriana, pero menos intenso.



Catnip / Menta de gato o hierba gatera



Roman Chamomile / Manzanilla romana

Allium schoenoprasum - Chives / Cebollino

Wild Onion/Garlic offers edible parts throughout the plant, including underground bulbs, long thin leaves, blossoms, and bulblets. The bulblets, resembling small cloves, are found at the top of the plant where it blossoms. Harvesting them is relatively simpler compared to digging for bulbs, although the bulbs themselves are typically easy to locate about four inches underground. This plant is referred to as both an onion and garlic due to its distinctive characteristic of possessing a potent garlic aroma despite being a wild onion.

La cebolla de campo/ofrece partes comestibles en toda la planta, incluyendo bulbos subterráneos, hojas largas y finas, flores y pequeños bulbos. Los bulbitos, que se parecen a los dientes de ajo pequeños, se encuentran en la parte superior de la planta, donde florece. La recolección de los bulbitos es más sencilla en comparación con excavar para encontrar los bulbos, aunque los bulbos en sí suelen estar a unos 10 centímetros bajo tierra. Esta planta se denomina tanto cebolla como ajo debido a su característica distintiva de tener un aroma potente a ajo a pesar de ser una cebolla silvestre.



Chives / Cebollino

Aronia melanocarpa - Chokeberry / Cornijuelo

The fruit is edible when ripe and cooked. The fruit is rich in pectin making it a good ingredient in jellies and jams. A tea made from the berries has been used to treat colds and cold symptoms.

La fruta es comestible cocinada, es rica en pectina por lo que es buena como ingrediente en gelatinas y jaleas. Puede hacerse té con la fruta para tratar catarros y sus síntomas.

Symphytum - Comfrey / Consuelda

The leafy green is edible; the root and leaf are medicinal. Comfrey has anti-inflammatory properties when applied topically as a cream or salve that can treat scratches, rashes, insect bites, and other shallow skin wounds. Comfrey must be consumed in moderation, as excessive amounts can be toxic.

Las hojas son comestibles; la raíz y la hoja son medicinales. Tiene propiedades antiinflamatorias cuando se aplica como crema o ungüento, tratando rasguños, sarpuillos, picaduras de insectos y heridas superficiales. Debe ser consumida con moderación, ya que en grandes cantidades puede ser tóxica.

Comfrey / Consuelda

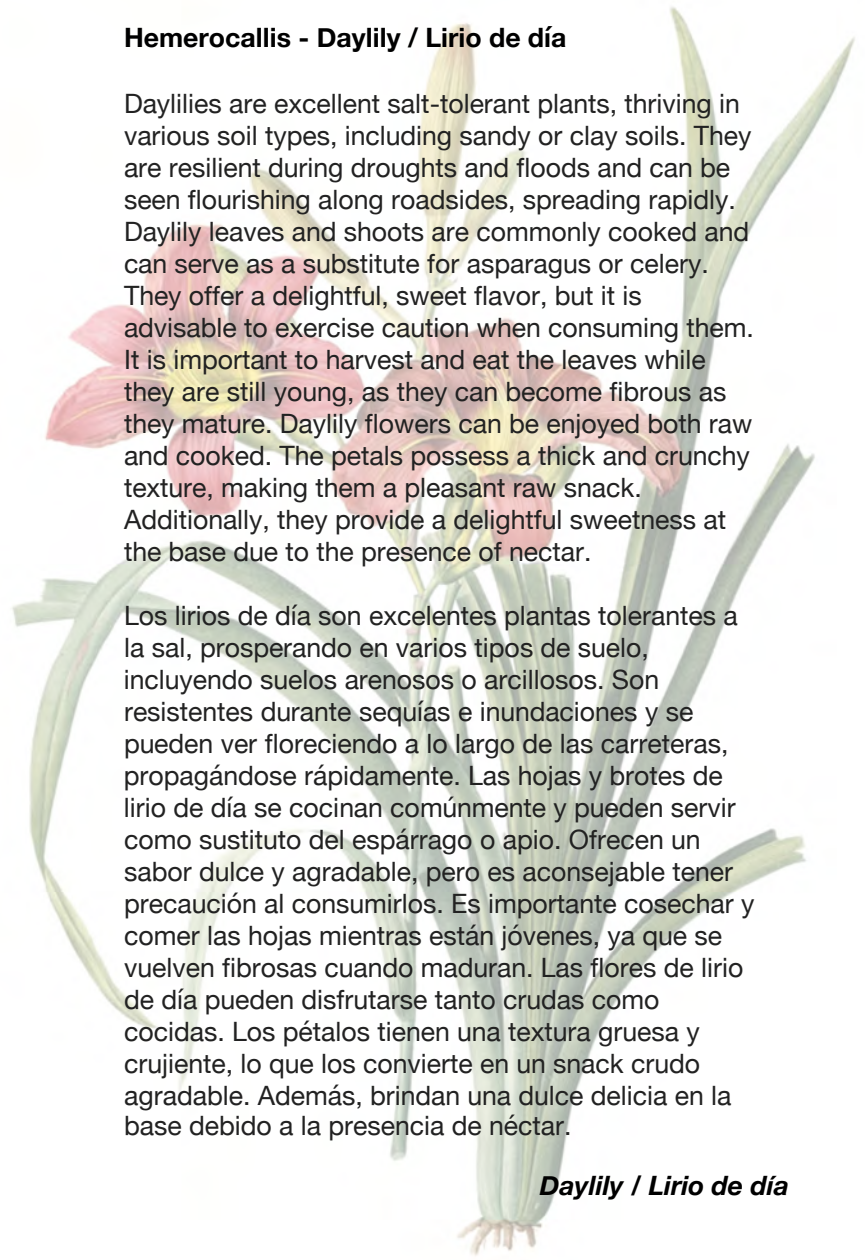


Hemerocallis - Daylily / Lirio de día

Daylilies are excellent salt-tolerant plants, thriving in various soil types, including sandy or clay soils. They are resilient during droughts and floods and can be seen flourishing along roadsides, spreading rapidly. Daylily leaves and shoots are commonly cooked and can serve as a substitute for asparagus or celery. They offer a delightful, sweet flavor, but it is advisable to exercise caution when consuming them. It is important to harvest and eat the leaves while they are still young, as they can become fibrous as they mature. Daylily flowers can be enjoyed both raw and cooked. The petals possess a thick and crunchy texture, making them a pleasant raw snack. Additionally, they provide a delightful sweetness at the base due to the presence of nectar.

Los lirios de día son excelentes plantas tolerantes a la sal, prosperando en varios tipos de suelo, incluyendo suelos arenosos o arcillosos. Son resistentes durante sequías e inundaciones y se pueden ver floreciendo a lo largo de las carreteras, propagándose rápidamente. Las hojas y brotes de lirio de día se cocinan comúnmente y pueden servir como sustituto del espárrago o apio. Ofrecen un sabor dulce y agradable, pero es aconsejable tener precaución al consumirlos. Es importante cosechar y comer las hojas mientras están jóvenes, ya que se vuelven fibrosas cuando maduran. Las flores de lirio de día pueden disfrutarse tanto crudas como cocidas. Los pétalos tienen una textura gruesa y crujiente, lo que los convierte en un snack crudo agradable. Además, brindan una dulce delicia en la base debido a la presencia de néctar.

Daylily / Lirio de día



Taraxacum officinale - Dandelion / Diente de León

The entirety of the plant is edible and medicinal. High in Vitamin A and Potassium, the dandelion can be used as a diuretic and the root can help the body process and digest fat. Wine and natural dye can be made from this plant.

Todas las partes de la planta son comestibles y medicinales. Es alta en vitamina A y Potasio, esta puede utilizarse como diurético y la raíz puede ayudar en la digestión y procesamiento de grasas en nuestro cuerpo. Esta también puede utilizarse para crear vino y tinte natural.

Cornus sericea - Red Stem Dogwood / Tallo rojo Dogwood

The fruit and seeds are edible; the bark and root bark are medicinal. Edible oil may be obtained from the Dogwood seed, and the fruit may be eaten raw or cooked. The main uses of the Dogwood are medicinal. The bark, used internally and externally, can treat fevers, skin problems, headaches, infections, and shallow wounds. The fiber and bark can be made into a rope, red dye can be extracted, and a powder can be made to promote oral health.

La fruta y las semillas son comestibles; la corteza y la corteza de la raíz son medicinales. Se puede obtener aceite comestible de la semilla, y la fruta puede ingerirse cruda o cocinada. Los usos principales de la planta son medicinales. La corteza, utilizada internamente o externamente, puede tratar fiebres, problemas en la piel, dolores de cabeza, infecciones y heridas superficiales. La fibra y la corteza pueden utilizarse para crear sogas, tinte rojo natural y polvo para la salud oral.

Echinacea - Echinacea / Equinácea

The leaf and flower are edible; the whole plant is medicinal. Echinacea aids in treatment of upper respiratory infections, ear infections, sinusitis, hay fever, athlete's foot, urinary tract infections, and the common cold. Note: tongue may tingle or become numb when ingested. People with tuberculosis, leukemia, diabetes, multiple sclerosis, autoimmune diseases and liver disorders should avoid ingesting.

Las flores y hojas son comestibles; todas las partes de la planta son medicinales. Esta se puede utilizar para el tratamiento de infecciones respiratorias superiores, infección de oído, sinusitis, fiebre alta, pie de atleta, infecciones en el tracto urinario y el catarro común. Nota: se puede sentir la lengua adormecida luego de ingerir la planta. Personas que padecen de tuberculosis, leucemia, diabetes, esclerosis múltiple, enfermedades del sistema auto inmune y trastornos del hígado no deberían ingerir la planta.



**Red Stem Dogwood /
Tallo rojo Dogwood**



Echinacea / Equinácea

Baptisia australis - False indigo / Indigo falso

The root has medicinal qualities as an appetizer and digestive. A poultice can be made from the root that acts as an anti-inflammatory to be held in the mouth to treat toothaches. A blue dye can also be extracted from the flowers and leaves.

La raíz tiene propiedades medicinales como aperitivo y digestivo. Un cataplasma puede hacerse a partir de la raíz y este actúa como un antiinflamatorio dejándose en la boca para tratar dolores de muelas. Un colorante azul también puede ser extraído de las flores y hojas.

Foeniculum vulgare - Fennel / Hinojo

Fennel bulbs, stalk, leaves, and seeds are all edible and high in vitamin C, fiber, and potassium. Parts of the plant relieve inflammation, indigestion, chest congestion, and muscular spasms.

Los bulbos, el tallo, las hojas y las semillas son todos comestibles y altos en vitamina C, fibra y Potasio. Algunas partes de la planta alivian inflamación, indigestión, congestión en el pecho y espasmos musculares.



False indigo / Indigo falso



Fennel / Hinojo

Trigonella foenum-graecum - Fenugreek / Alholva

The leaves and seeds are edible; the seeds are high in protein, vitamin C, niacin, potassium, and diosgenin. Fenugreek increases breast milk production, decreases hot flashes and mood fluctuations, and treats arthritis, bronchitis, skin problems, acid reflux, hormonal disorders, and types 1 and 2 diabetes. This plant improves digestion, lowers blood glucose and cholesterol levels, and can increase libido. *Note: safe for consumption in moderation. Not recommended if pregnant or if consuming any oral medication. Minor side effects include nausea and/or digestive discomfort.*

Las hojas y semillas son comestibles; las semillas son ricas en proteínas, vitamina C, niacina, potasio y diosgenina. La alholva aumenta la producción de leche materna, disminuye los sofocos y las fluctuaciones del estado de ánimo, y trata la artritis, la bronquitis, los problemas de la piel, el reflujo ácido, los trastornos hormonales y la diabetes tipo 1 y 2. Esta planta mejora la digestión, reduce los niveles de glucosa y colesterol en sangre y puede aumentar la libido. *Nota: seguro para el consumo con moderación. No recomendado si está embarazada o si consume algún medicamento oral. Los efectos secundarios menores incluyen náuseas y/o malestar digestivo.*



Fenugreek / Alholva

Zingiber officinale - Ginger / Jengibre

The roots, leaves, and shoots are edible, and only the root is medicinal. Ginger is used to treat stomach ulcers, nausea, diarrhea, muscle soreness, inflammation, osteoarthritis pain, skin conditions, and migraines. *Note: correct dosage is important to be aware of especially if taking blood sugar or blood thinning medications.*

Las raíces, hojas y brotes son comestibles y solo la raíz es medicinal. Esta es utilizada para tratar úlceras estomacales, náusea, diarrea, dolor muscular, inflamación, dolor de osteoartritis, condiciones en la piel y migrañas. *Nota: es importante tener en cuenta la dosis correcta, especialmente si se toman medicamentos antilucemia o anticoagulantes.*

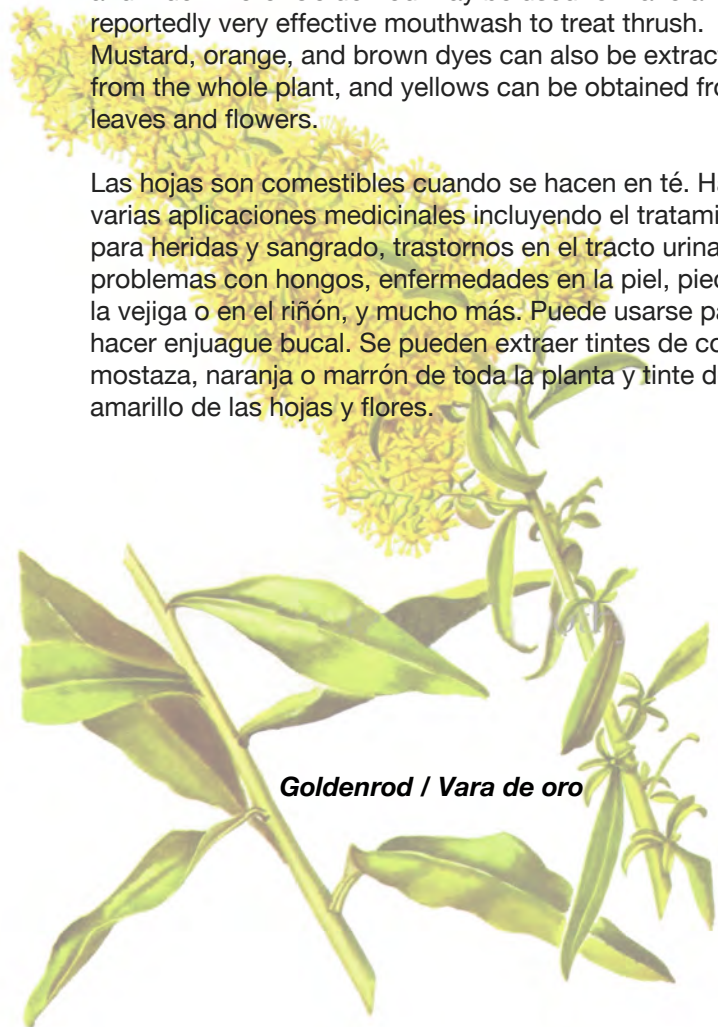


Ginger / Jengibre

Solidago virgaurea - Goldenrod / Vara de oro

The leaves are edible when made into a tea. There are several medicinal applications for Goldenrod including the treatment of wounds and bleeding, urinary tract disorders, fungal problems, skin diseases, bladder and kidney stones, and much more. Goldenrod may be used to make a reportedly very effective mouthwash to treat thrush. Mustard, orange, and brown dyes can also be extracted from the whole plant, and yellows can be obtained from the leaves and flowers.

Las hojas son comestibles cuando se hacen en té. Hay varias aplicaciones medicinales incluyendo el tratamiento para heridas y sangrado, trastornos en el tracto urinario, problemas con hongos, enfermedades en la piel, piedras en la vejiga o en el riñón, y mucho más. Puede usarse para hacer enjuague bucal. Se pueden extraer tintes de color mostaza, naranja o marrón de toda la planta y tinte de color amarillo de las hojas y flores.



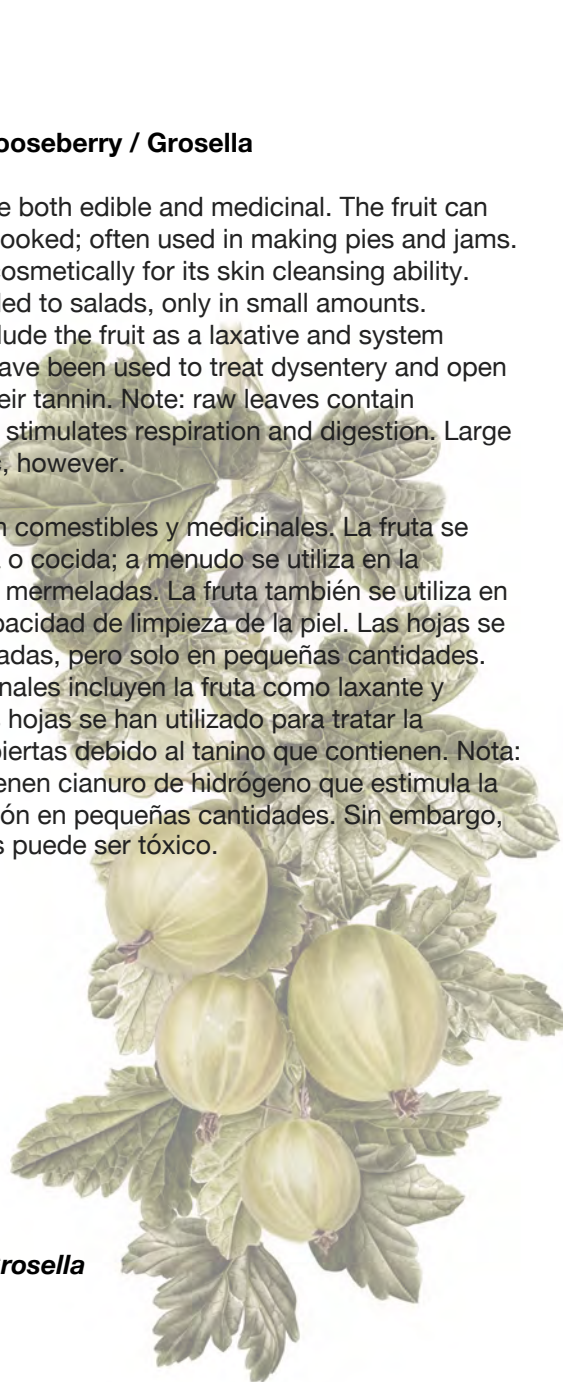
Goldenrod / Vara de oro

Ribes uva-crispa - Gooseberry / Grosella

The fruit and leaves are both edible and medicinal. The fruit can be consumed raw or cooked; often used in making pies and jams. The fruit is also used cosmetically for its skin cleansing ability. The leaves can be added to salads, only in small amounts. Medicinal qualities include the fruit as a laxative and system cleanser. The leaves have been used to treat dysentery and open wounds because of their tannin. Note: raw leaves contain hydrogen cyanide that stimulates respiration and digestion. Large quantities can be toxic, however.

La fruta y las hojas son comestibles y medicinales. La fruta se puede consumir cruda o cocida; a menudo se utiliza en la fabricación de tartas y mermeladas. La fruta también se utiliza en cosméticos por su capacidad de limpieza de la piel. Las hojas se pueden añadir a ensaladas, pero solo en pequeñas cantidades. Las cualidades medicinales incluyen la fruta como laxante y sistema limpiador. Las hojas se han utilizado para tratar la disentería y heridas abiertas debido al tanino que contienen. Nota: las hojas crudas contienen cianuro de hidrógeno que estimula la respiración y la digestión en pequeñas cantidades. Sin embargo, en grandes cantidades puede ser tóxico.

Gooseberry / Grosella



Vitis belaii - Grapes / Uvas

The fruit and leaves are edible and may be consumed raw, dried, or cooked. The leaves are often wrapped around other foods and then baked.

La fruta y las hojas son comestibles y pueden ser consumidas crudas, secas o cocinadas. Las hojas suelen utilizarse para envolver otras comidas antes de cocinarlas.

Arachis hypogaea - Ground Nut / Maní o Cacahuete

The root, seed, and seedpod are all edible; the tubers are medicinal. The tubers can be roasted, dried and ground, used as thickeners, and eaten raw. They are very high in protein. The tubers were used to treat cancerous symptoms in old folk remedies.

La raíz, semilla y la vaina son comestibles; los tubérculos son medicinales. Los tubérculos pueden ser asados, secados y molidos, se utilizan para dar espesor y se comen crudos. Estos son altos en proteína y eran utilizados para tratar síntomas cancerosos en antiguos remedios caseros.



**Ground Nut /
Maní o Cacahuete**



Grapes / Uvas

Hibiscus rosa-sinensis - Hibiscus / Hibisco

When the flower's leaves are young, they can be enjoyed either raw or cooked. The flowers offer a gentle flavor accompanied by a pleasingly slimy texture, making them a delightful addition to salads. While the root is edible, it tends to be fibrous. The stems yield a low-quality fiber suitable for crafting cordage and paper. Additionally, the leaves can be used to make hair shampoo. Apart from their culinary uses, Hibiscus leaves possess diuretic, expectorant, and stomachic properties. The flowers, when prepared as a decoction, exhibit diuretic, ophthalmic, and stomachic effects. Moreover, they are employed in treating various skin conditions. A combination of flowers, leaves, and stems can be utilized to obtain black or green dyes, while an orange-gold to brown dye can be derived solely from the flowers. It is worth noting that certain flowers can produce a blue dye as well.

Cuando las hojas de la flor son jóvenes, se pueden disfrutar crudas o cocidas. Las flores tienen un sabor suave acompañado de una textura agradablemente viscosa, lo que las convierte en una excelente adición a las ensaladas. Aunque la raíz es comestible, tiende a ser fibrosa. Los tallos producen una fibra de baja calidad adecuada para hacer cuerdas y papel. Además, las hojas se pueden utilizar para hacer champú para el cabello. Aparte de sus usos culinarios, las hojas de hibisco tienen propiedades diuréticas, expectorantes y estomacales. Las flores, cuando se preparan como decocción, muestran efectos diuréticos, oftálmicos y estomacales. Además, se emplean en el tratamiento de diversas afecciones de la piel. Una combinación de flores, hojas y tallos se puede utilizar para obtener tintes negros o verdes, mientras que un tinte de color naranja-oro a marrón se puede derivar solo de las flores. Cabe destacar que algunas flores también pueden producir un tinte azul.

Armoracia rusticana - Horseradish / Rábano picante

The leafy green part of the plant, roots, and seeds are edible and medicinal. Young leaves, roots, and sprouted seeds are all used in salads and condiments raw to maintain the strong flavor. Horseradish can be used medicinally to control bacterial infections, digestive problems, and respiratory and urinary tract infections when ingested. The plant can also be made into a poultice and used externally to treat arthritis, muscle aches, and infected wounds.

Las hojas, raíces y semillas son comestibles y medicinales. Las hojas, raíces jóvenes y semillas germinadas se utilizan crudas en ensaladas y condimentos para mantener su fuerte sabor. Medicinalmente, el rábano picante se usa para controlar infecciones bacterianas, problemas digestivos, infecciones respiratorias y del tracto urinario. También se puede hacer un ungüento para tratar artritis, dolores musculares y heridas infectadas.



Hibiscus / Hibisco



**Horseradish /
Rábano picante**

Hedera helix - English Ivy / Hiedra común

The leaves and stems of English Ivy have medicinal properties but are not edible. It has been used externally for respiratory issues, skin conditions, and joint pain. Externally, ivy is applied as a poultice, infused oil, or compress to help with congestion, reduce swelling, and soothe muscle aches. Its expectorant properties make it useful in relieving coughs and respiratory congestion. Additionally, it has been used in herbal remedies for eczema and other skin irritations. While it has some traditional medicinal uses, caution is advised due to its toxic effects if ingested. Avoid using it on open wounds and always patch test for skin sensitivity before applying.

Las hojas y tallos de la hiedra inglesa tienen propiedades medicinales, pero no son comestibles. Se ha utilizado externamente para problemas respiratorios, afecciones de la piel y dolor en las articulaciones. Externamente, la hiedra se aplica como cataplasma, aceite infusionado o compresa para ayudar con la congestión, reducir la hinchazón y aliviar los dolores musculares. Sus propiedades expectorantes la hacen útil para aliviar la tos y la congestión respiratoria. Además, se ha utilizado en remedios herbales para el eccema y otras irritaciones de la piel. Aunque tiene algunos usos medicinales tradicionales, se recomienda precaución debido a sus efectos tóxicos si se ingiere. Evite usarla sobre heridas abiertas y siempre realice una prueba de sensibilidad en la piel antes de aplicarla.



English Ivy / Hiedra común

Helianthus tuberosus - Jerusalem artichoke / Topinambur

The tubers are edible raw or cooked. The most common use is as a coffee substitute when roasted, but the Jerusalem artichoke can also be prepared similarly to a potato, made into a soup, or eaten raw. Medicinally, the roots have effects of an aphrodisiac, a cholagogue, diuretic, and tonic and have been used as a remedy for diabetes and rheumatism.

Los tubérculos son comestibles crudos o cocidos. El uso más común es como sustituto del café, pero el topinambur también puede ser preparado similar a la papa, en sopa. Medicinalmente, las raíces tienen efectos afrodisíacos, colagogos, diuréticos y tónicos y ha sido utilizado como remedio contra la diabetes y el reumatismo.



Jerusalem artichoke / Topinambur

Brassica oleracea var. sabellica - Kale / Col rizada

Kale is renowned for its high salt tolerance compared to other Brassicas like Chinese cabbage and Swiss chard. It shows a notable increase in proline content, aiding in salt tolerance. Kale is a nutritious vegetable packed with vitamins and minerals, offering benefits such as improved digestive health, protection against certain cancers, and enhanced bone health.

La col rizada es conocida por su alta tolerancia a la sal en comparación con otras Brassicas como la col china y la acelga suiza. Muestra un notable aumento en el contenido de prolina, lo que ayuda en la tolerancia a la sal. La col rizada es un vegetal nutritivo lleno de vitaminas y minerales, ofreciendo beneficios como una mejor salud digestiva, protección contra ciertos cánceres y mejora en la salud ósea.

Chenopodium album - Lambs Quarters / Cenizo

The leaves, shoots, seeds, and flowers are edible. It is best to consume this plant after cooking to remove the oxalic acid. This plant is good for drying or blanching and freezing the leaves for year-round use.

Las hojas, brotes, semillas y flores son comestibles. Es mejor consumirla cocida para eliminar el ácido oxálico. Esta planta es excelente para secar o blanquear y congelar las hojas para usarlas todo el año.



Kale / Col rizada



**Lambs Quarters /
Cenizo**

**Lovage / Levístico
o Apio de monte**

Lavandula angustifolia - Lavender / Lavanda

Both the leaves and flowers of lavender are edible and medicinal, used to treat restlessness, insomnia, anxiety, and headaches. The oil has germicidal properties and is used to kill lice and parasites on animals.

Las hojas y flores de la lavanda son comestibles y medicinales, utilizadas para tratar inquietud, insomnio, ansiedad y dolores de cabeza. El aceite tiene propiedades germicidas y se usa para matar piojos y parásitos en los animales.

Levisticum officinale - Lovage / Levístico o Apio de monte

The entire plant is edible; the roots, leaves, and fruit are medicinal. The leaves, stems, seeds, roots, and flowers may be consumed raw or cooked. Essential oil can be extracted from the root, seeds can be ground into a powder, and the stems can be blanched and used like celery in soups or salads. Lovage aids digestion and the respiratory system and can treat colic and bronchitis. The root can be used externally to treat sore throats. Lovage is also commonly used as an aromatic.

La planta entera es comestible; las raíces, hojas y frutos son medicinales. Las hojas, tallos, semillas, raíces y flores pueden consumirse crudas o cocidas. Se puede extraer aceite esencial de la raíz, las semillas pueden molerse en polvo, y los tallos pueden blanquearse y utilizarse como el apio en sopas o ensaladas. El levístico ayuda a la digestión y al sistema respiratorio, y puede tratar cólicos y bronquitis. La raíz puede usarse externamente para tratar el dolor de garganta y también se usa comúnmente como aromático.

Lavender / Lavanda

Asclepias syriaca - Milkweed / Algodoncillo

The flowers, leaves, seeds, and seedpods are edible. The roots, stems, and leaves have medicinal properties. There are several ways to prepare the flower buds and seed pods in cooking to add texture, flavor, thickness, and more to food. Medicinally, milkweed has been used in homeopathic recipes to treat asthma, kidney stones, warts, and a series of other afflictions. Note: older leaves can be toxic if consumed in large quantities.

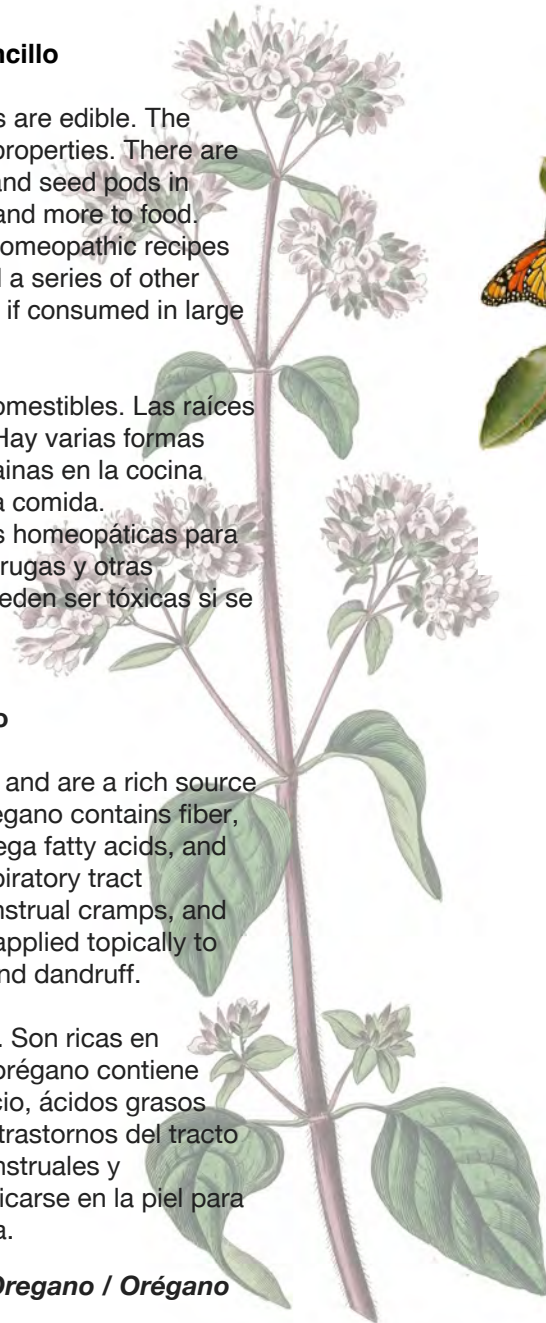
Las flores, hojas, semillas y vainas son comestibles. Las raíces y hojas tienen propiedades medicinales. Hay varias formas para preparar los botones florales y las vainas en la cocina para agregar textura, sabor y espesor a la comida. Medicinalmente se ha utilizado en recetas homeopáticas para tratar el asma, piedras en los riñones, verrugas y otras afecciones. Nota: las hojas más viejas pueden ser tóxicas si se consumen en grandes cantidades.

Origanum vulgare - Oregano / Orégano

The leaves are both edible and medicinal and are a rich source of vitamin K and dietary antioxidants. Oregano contains fiber, iron, manganese, vitamin E, calcium, omega fatty acids, and tryptophan. The herb is used to treat respiratory tract disorders, gastrointestinal disorders, menstrual cramps, and urinary tract infections. The herb can be applied topically to help treat skin conditions such as acne and dandruff.

Las hojas son comestibles y medicinales. Son ricas en vitamina K y antioxidantes dietéticos. El orégano contiene fibra, hierro, manganeso, vitamina E, calcio, ácidos grasos omega y triptófano. Se utiliza para tratar trastornos del tracto respiratorio, gastrointestinal, dolores menstruales y infecciones urinarias. También puede aplicarse en la piel para tratar afecciones como el acné y la caspa.

Oregano / Orégano



Milkweed / Algodoncillo

Mentha piperita - Peppermint / Menta piperita

Peppermint leaves are edible and medicinal. The oil can treat cold symptoms, muscle pain, headaches, and skin irritations, and it can be ingested or used topically.

Las hojas de menta piperita son comestibles y medicinales. El aceite puede tratar los síntomas del resfriado, dolores musculares, dolores de cabeza e irritaciones de la piel, y puede ser ingerido o usado tópicamente.

**Peppermint /
Menta piperita**



Pontederia cordata - Pickerelweed / Echinodorus

This aquatic plant is edible and versatile. Its flowers, leaves, seeds, and stalks can be consumed raw, cooked, or even used as a flour substitute.

Esta planta acuática es comestible y versátil. Sus flores, hojas, semillas y tallos pueden consumirse crudos, cocidos o incluso utilizarse como sustituto de la harina.

Plantago - Plantain / Plátano

The leaves are both edible and medicinal. This antibacterial and anti-inflammatory plant can be used topically as a lotion to treat sunburns, insect stings and bites, snake bites, poison ivy breakouts, rashes, burns, blisters, and cuts. Plantain leaves have also been heated and directly applied to areas of the body suffering from soreness or swelling and have been used for centuries as a remedy.

Las hojas son comestibles y medicinales. Esta planta es antibacteriana y antiinflamatoria, puede ser utilizada como loción para tratar quemaduras de sol, picaduras de insectos, mordeduras de serpientes, brotes de la hiedra venenosa, sarpullidos, quemaduras, ampollas y cortaduras. Las hojas también se han calentado y aplicado a áreas del cuerpo que han sufrido de dolor y hinchazón y se ha utilizado por siglos como remedio.

**Pickerelweed /
Echinodorus**

Opuntia spp. - Prickly Pear / Nopal

The pads (nopales) and fruit (tunas) of the prickly pear cactus are both edible. The pads can be eaten raw or cooked, often in salads, tacos, or grilled. The fruit is sweet and can be eaten fresh or used in drinks, jams, and desserts. Medicinally, prickly pear has been used to treat inflammation, and digestive issues. The plant's high fiber content supports digestion, while its anti-inflammatory properties may help reduce joint pain. The juice from the fruit has also been used as a remedy for high cholesterol and high blood sugar. Note: Care should be taken when handling the cactus, as the spines on both the pads and fruit can cause irritation if not properly removed.

Las palas (nopales) y la fruta (tunas) de la pera espinosa son comestibles. Las palas se pueden comer crudas o cocidas, a menudo en ensaladas, tacos o asadas. La fruta es dulce y se puede comer fresca o utilizarse en bebidas, mermeladas y postres. Medicinalmente, el nopal se ha utilizado para tratar la diabetes, inflamaciones y problemas digestivos. Su alto contenido en fibra favorece la digestión, mientras que sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar a reducir el dolor en las articulaciones. El jugo de la fruta también se ha utilizado como remedio para el colesterol alto y el azúcar en sangre elevado. Nota: Se debe tener cuidado al manipular el cactus, ya que las espinas de las palas y la fruta pueden causar irritación si no se retiran adecuadamente.



Plantain / Plátano



Prickly Pear / Nopal

Rubus strigosus - Raspberries / Frambuesas

The leaves and fruit are both edible and medicinal. Raspberries have a high vitamin content, improve cervical health, and relieve stomach pain. A tea made from the leaves can be gargled to remedy mouth sores and extreme bowel laxity.

Las hojas y la fruta son comestibles y medicinales. Las frambuesas tienen un alto contenido vitamínico, mejoran la salud cervical y alivian el dolor estomacal. Un té hecho con las hojas puede usarse para hacer gárgaras y tratar llagas en la boca o laxitud extrema en los intestinos.



Raspberries / Frambuesas



Rosemary / Romero



Sea Kale / Col marina

Salvia rosmarinus - Rosemary / Romero

Rosemary is both culinary and medicinal, used for relieving depression, mental fatigue, and nervousness. It contains strong antiseptic and anti-inflammatory properties.

El romero es tanto culinario como medicinal, utilizado para aliviar la depresión, la fatiga mental y los nervios. Contiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias fuertes.

Perovskia atriplicifolia - Russian Sage / Sálvia rusa

Russian Sage is edible in small quantities but toxic in large amounts. It has culinary uses, such as in salads and tea, and has cooling medicinal properties for treating fevers.

La salvia rusa es comestible en pequeñas cantidades, pero tóxica en grandes cantidades. Tiene usos culinarios, como en ensaladas y té, y tiene propiedades medicinales refrescantes para tratar fiebres.

Crambe maritima - Sea Kale / Col marina

Sea kale is edible, with nutritious leaves and stalks. It is tolerant of salty coastal environments.

La col marina es comestible, con hojas y tallos nutritivos. Es tolerante a los ambientes costeros salados.



Russian Sage / Sálvia rusa

Amelanchier arborea - Serviceberry / Amelanchier

The fruit is edible raw or cooked and is rich in iron and copper. The bark and other areas of the plant can be used medicinally as a tonic to treat diarrhea. Serviceberries also have extensive root systems making them good for soil stabilization on hillsides and banks. The wood is one of the heaviest types due to the extremely tight wood grain.

La fruta es comestible cruda o cocinada y es rica en hierro y cobre. La corteza y otras áreas de la planta pueden utilizarse medicinalmente como tónico para tratar gonorrea y diarrea. También tienen sistemas extensos de raíz, por lo que son buenas para estabilizar el suelo en bancos y laderas.



**Serviceberry /
Amelanchier**



**Staghorn Sumac /
Cuerno de ciervo zumaque**



Rhus typhina - Staghorn Sumac / Cuerno de ciervo zumaque

The fruit is edible; the bark, roots, sap, and flowers have medicinal properties while the leaves and stems are potentially toxic to people susceptible to a rash and allergy. The fruit is used in baking. The medicinal qualities of this plant involve using the bark, roots, sap and flowers to treat asthma, fevers, venereal diseases, sore throats, and more. The sap has been used externally to treat warts. Here, caution is advised.

El fruto es comestible; la corteza, raíces, savia y las flores tienen propiedades medicinales mientras que las hojas y los tallos son potencialmente tóxicos sólo para las personas susceptibles a erupciones cutáneas y alergias. La fruta se utiliza para cocinar y preparación de bebidas. Las cualidades medicinales de esta planta incluyen el uso de la corteza, raíces, flores y savia para tratar el asma, la fiebre, las enfermedades venéreas, dolor de garganta, y mucho más.

Sium sisarum - Skirret / Escaravía o chirivía de azúcar

The root is edible and can be used raw or cooked. Skirret acts as a coffee substitute when roasted, but it can also be consumed in soups after boiling or baking.

La raíz es comestible y puede consumirse cruda o cocida. La escaravía actúa como sustituto del café cuando se tuesta, pero también puede añadirse a sopas después de hervirse o hornearse.



**Skirret / Escaravía o
chirivía de azúcar**

Hypericum perforatum - St. John's Wort / Hierba de San Juan

St. John's Wort has medicinal uses for treating nervous ailments, depression, and other disorders. It is known for its antiseptic, aromatic, diuretic, and sedative properties.

La hierba de San Juan tiene usos medicinales para tratar trastornos nerviosos, depresión y otros trastornos. Es conocida por sus propiedades antisépticas, aromáticas, diuréticas y sedantes.



**St. John's Wort /
Hierba de San Juan**



Swiss Chard / Acelga

Urtica Dioica - Stinging Nettle / Ortiga

The leaves and stems are both edible and medicinal. Extracted nettle juice can treat snake bites, relieve arthritic joint pain, relieve an enlarged prostate, and improve tolerance of cold temperatures. The leaf is used to treat several conditions including anemia, excessive menstruation, hemorrhoids, eczema, gout, sciatica, and nerve pain. The fibers can also be used to make cloth or paper.

Las hojas y los tallos son comestibles y medicinales. El extracto del jugo de ortiga puede tratar mordeduras de serpiente, aliviar el dolor en las coyunturas por artritis, aliviar agrandamiento de la próstata y mejorar la tolerancia a temperaturas frías. La hoja se utiliza para tratar condiciones severas tales como anemia, menstruación excesiva, hemorroides, eczema, gota, ciática y dolor en los nervios. Las fibras pueden utilizarse para hacer papel o tela.

Beta vulgaris - Swiss Chard / Acelga

Swiss chard, a close relative of beets, has moderate salt tolerance and is commonly used in salads or sautéed dishes.

La acelga, pariente cercana de la remolacha, tiene una tolerancia moderada a la sal y se usa comúnmente en ensaladas o platos salteados.



Stinging Nettle / Ortiga

Tanacetum vulgare - Tansy / Tanaceto

The flowers, leaves, and stems are edible and medicinal. The leaves and flowers can be added to salads, as garnish, and as a flavoring to substitute for nutmeg and cinnamon in small quantities. A bitter tea can be made from the leaves and stems, but if made too strong or too much is consumed, Tansy may be toxic.

Las flores, hojas, y tallos son comestibles y medicinales. Las hojas y flores pueden ser agregadas a la ensalada, como adorno y como un sustituto de sabor para nuez moscada y canela. Un té amargo puede hacerse utilizando las hojas y tallos, pero si se hace muy fuerte o se consume demasiado, puede llegar a ser tóxico.



Tansy / Tanaceto



Yarrow / Milenrama

Allium x proliferum - Walking Onion / Cebolla de bulbo

The leaves, bulb, and roots are edible and medicinal. The flowering bulbs can be eaten raw or cooked. They can be added to salads, pickled, or dried and preserved. The bulb is also an anti-inflammatory, antiseptic, antispasmodic, diuretic, and has many other healing properties. Baked onions can be used in a poultice to treat sores, oral infections, insect stings and bites, and fungal skin conditions.

Las hojas, bulbos y raíces son comestibles y medicinales. Los bulbos florecidos pueden comerse crudos o cocidos. Pueden ser agregados a ensaladas, en escabeche, o secados y preservados. El bulbo es antiinflamatorio, antiséptico, antiespasmódico, diurético, entre otros. Las cebollas cocinadas pueden utilizarse para tratar llagas, infecciones orales, picaduras de insecto y condiciones de la piel por hongos.

Achillea millefolium - Yarrow / Milenrama

The leaves and flowers are both edible and medicinal. Yarrow has many medicinal applications, including the treatment of stomach cramps, cold symptoms, fevers, kidney diseases, menstrual pain, irritable bowels, and obstructed perspiration. Yarrow can be used in tea and as a substitute for hops in beer.

Las hojas y flores son comestibles y medicinales. Tiene varias aplicaciones medicinales, incluyendo el tratamiento de calambres estomacales, síntomas de resfriado, fiebres, enfermedades renales, dolor menstrual, intestinos irritables y transpiración obstruida. Se puede utilizar en té o como sustituto del lúpulo en la cerveza.

Walking Onion / Cebolla de bulbo

