

## **Objetivo de Luz presenta su curso de plantas silvestres, comestibles y medicinales**

**Presentación del curso online de plantas silvestres, comestibles y medicinales, impartido por Candela Vargas, bióloga y apasionada de la agricultura sostenible, impulsora junto a Aitor Alcudia de Objetivo de Luz**

Candela Vargas y Aitor Alcudia son los integrantes de Objetivo de Luz, un proyecto de divulgación online donde exploran los usos tradicionales y modernos de una gran variedad de especies herbáceas, arbóreas y arbustivas.

El proyecto creció tanto en las redes sociales que decidieron crear una academia online donde profundizar sobre aquellos temas que les apasionan. La Academia se inauguró con el curso de plantas silvestres, comestibles y medicinales, creado junto a Seth y Rosa, responsables del proyecto Bosque Humano ubicado en Coín Málaga.

### Curso de plantas silvestres comestibles y medicinales

Este primer curso online se gestó mucho antes del conflicto bélico en Ucrania, desconociéndose por aquel entonces los problemas de abastecimiento que se iban a producir a nivel mundial y el interés que suscitaría en muchas personas el poder alcanzar una mejor independencia alimentaria. Por esta razón, el curso online de Objetivo de Luz ha experimentado una respuesta extraordinaria, lográndose más de 400 alumnos para el curso y llegándose a más de 1.500 estudiantes en la academia en menos de un año.

El consumo de plantas en nuestra sociedad constituye una de las principales fuentes de nutrientes de la dieta mediterránea, aunque la mayor parte de las plantas cultivadas no se destina para el consumo humano, perdiéndose esta riqueza nutricional, como afirma Eric Toensmeier, autor del libro 'The carbon farming solution': "nuestro planeta aloja más de 250.000 especies de plantas, de las que aproximadamente 20.000 son comestibles para los humanos y aproximadamente 6000 son cultivadas para alimento, forraje, materiales, químicos y energía. De las 6000 cultivadas, pocas están totalmente domesticadas, a lo mejor 100 para alimento y 30 para la industria. Eso significa que estamos dependiendo en solo un 0,5 % de las plantas que potencialmente podríamos estar usando".

Este desconocimiento del mundo de las plantas, según Aitor procede de la desconexión con el mundo rural y sus conocimientos: "ha habido una desconexión generacional de los saberes vivos del campo que nuestros abuelos tenían, se han roto los canales de conocimiento y hoy en día vemos más natural comernos un producto empaquetado, ultra procesado que una flor en la naturaleza. Lo que nosotros hemos percibido en el curso online y en los cursos presenciales es que vuelve a haber un gran interés en recuperar este conocimiento".

La bióloga Candela Vargas tiene una amplia experiencia pedagógica impartiendo cursos de plantas silvestres: "Las plantas silvestres son unos de los alimentos más sabrosos y nutritivos que puedes

encontrar y las tenemos ahí a mano a nuestro alrededor. Están llenas de nutrientes y nuevos sabores. De hecho, aunque su uso se remonta al origen del hombre, están a punto de quedar olvidadas y muy pocas se encuentran en los mercados. Un ejemplo es la rúcula, que nuestros abuelos consumían. Luego desapareció y no se encontraba en casi ningún comercio y ahora está presente en todos los supermercados como alternativa &#39;gourmet&#39; a la lechuga. O la algarroba, un alimento de supervivencia muy antiguo que durante años era imposible encontrar en el mercado, ahora está volviendo con mucha fuerza en forma de superalimento y se encuentra más fácilmente".

Además de la academia online Candela Vargas y Aitor Alcudia tienen una pequeña finca donde realizan diferentes actividades: "creamos este proyecto para predicar con el ejemplo, vivir en mayor armonía con la naturaleza, enseñando a ser un poco más productores y menos consumidores, por eso nuestra gran inspiración son los bosques; unos espacios donde la naturaleza funciona sola y es muy productiva. Nos encanta compartir nuestro conocimiento y experiencia con todo aquél que tenga curiosidad de aprender a vivir de manera más sostenible y sembrar una semilla de regeneración".

Más información en la web de Objetivo de Luz: <https://objetivodeluz.com/>

**Datos de contacto:**

Objetivo de Luz  
<https://objetivodeluz.com/>  
objetivodeluz.com

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Marketing](#) [Ecología](#) [Industria Alimentaria](#) [E-Commerce](#) [Restauración](#) [Consumo](#) [Cursos](#) [Biología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>