

PLANTAS AROMATICAS PARA HUERTOS URBANOS: CULTIVO Y PROPIEDADES



Julio 2014

1. INTRODUCCIÓN	3
2. PLANTAS AROMÁTICAS	4
2.1 AJEDREA	4
2.2 ALBAHACA.....	6
2.3 ALCARAVEA	8
2.4 ANÍS	10
2.5 CEBOLLINO	12
2.6 CHALOTA.....	14
2.7 CILANTRO.....	16
2.8 COMINO	18
2.9 ENEBRO.....	20
2.10 ENELDO	22
2.11 ESPLIEGO.....	24
2.12 ESTRAGÓN.....	26
2.13 HIERBABUENA	28
2.14 HIERBA LUISA	30
2.15 HINOJO	32
2.16 HISOPO.....	34
2.17 LAUREL.....	36
2.18 LAVANDA	38
2.19 MANZANILLA	40
2.20 MEJORANA.....	42
2.21 MELISA.....	44
2.22 MENTA	46
2.23 ORÉGANO	48
2.24 PEREJIL	50
2.25 POLEO	52
2.26 ROMERO.....	54
2.27 SALVIA	56
2.28 TOMILLO.....	58
3. BIBLIOGRAFÍA	60

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta publicación es servir de guía a las personas interesadas en el cultivo y las propiedades de las plantas aromáticas mediterráneas, que por sus características, pueden desarrollarse en huertos urbanos y periurbanos, también denominados huertos de auto consumo, huertos de ocio, huertos sociales, etc.

Con carácter general, los principales cultivos que se producen en los huertos urbanos son hortalizas, plantas aromáticas y flores.

Las plantas aromáticas, por definición, son aquellas que desprenden de sus hojas o flores un aroma más o menos intenso. En cuanto a sus posibles usos cotidianos, cabe destacar los siguientes: 1) Como condimento de alimentos para aportar sabor y aroma, 2) Uso medicinal curativo o preventivo, 3) Utilización como repelente natural de plagas, dentro del ámbito de la agricultura ecológica.

La provincia de Valencia dispone de unas condiciones climáticas óptimas para el cultivo de numerosas plantas aromáticas, siendo relativamente fácil su cultivo en un huerto o jardín, y también en jardineras, macetas, etc.

El trabajo se ha redactado utilizando un lenguaje sencillo, evitando emplear términos excesivamente técnicos dentro de los ámbitos de la botánica o agricultura, puesto que esta publicación se dirige, principalmente, a los usuarios habituales de huertos urbanos.

En el presente estudio se describen las principales plantas aromáticas que pueden cultivarse en huertos urbanos, detallando diversos aspectos sobre su cultivo y sus propiedades.

Dentro del cultivo de plantas aromáticas se detalla información acerca de los elementos que constituyen su aprovechamiento de siembra / plantación, la duración del cultivo, las necesidades hídricas, las características climáticas y el suelo, las plagas y las enfermedades habituales, etc.

En lo que se refiere a las propiedades de las plantas aromáticas, se indican las propiedades saludables que poseen, sus aplicaciones culinarias y otros usos.

Se ha pretendido incluir un número de imágenes suficiente de las plantas aromáticas para que pueda fácilmente reconocerse y diferenciarse cada especie vegetal.

Este trabajo ha sido realizado por los técnicos del Servicio de Medio Ambiente en colaboración con la Universidad de Valencia y la estudiante en prácticas Mar López Urriaga durante los meses de abril a junio de 2014.

2. PLANTAS AROMÁTICAS

2.1 AJEDREA



Nombre común: Ajedrea de jardín, hierba olivera, saborea, ajedrea anual, jedrea.

Nombre científico: *Satureja hortensis* L.

Familia: Labiadas.

Características: La ajedrea es una planta herbácea anual, puede alcanzar hasta 60 cm de altura. Está caracterizada por presentar muchas ramificaciones. Las hojas tienen un color verde brillante. Sus flores son

bilabiadas (en forma de labio) de color rosa pálido, azul o blanco. Florece desde julio hasta octubre. Planta muy aromática.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación: La ajedrea se propaga por semillas.

En semillero: de mediados de febrero hasta abril. Trasplantar cuando las plántulas tienen 8-10 cm y 5-6 hojas, hacia primeros de abril.

Siembra de asiento: en primavera, cuando ya no haya peligro de heladas, o en agosto. En lugares protegidos se puede sembrar en otoño y disponer de tallos tiernos prácticamente todo el año.

Más aconsejable la siembra en semillero ya que nace con menor dificultad.

Duración: La obtención de hojas se efectúa 15 días antes de la floración. Se realizan dos recolecciones, una a mediados de verano, y otra menos importante, en otoño, para las plantas sembradas a finales de primavera o principios de verano. El tiempo de duración de un cultivo es de 1 año. Se resiembra espontáneamente en el terreno con sus propias semillas, rebrotando en otoño.

Necesidades hídricas: Riego moderado.

Características climáticas y suelo: Planta originaria de la región mediterránea. Adaptada a climas templados o cálidos. No tolera climas fríos. Este tipo de plantas crecen a pleno sol. La ajedrea aumenta su aroma con el clima seco.

Suelo ligero, pedregoso, arenoso o calcáreo, bien drenado y profundo. Poco requerimientos de nutrientes, cuanto menor cantidad de fertilizantes se encuentran en el suelo, mayor fragancia desprende la planta.

Plagas y enfermedades: No se reconocen enfermedades que puedan afectar sensiblemente a esta planta, exceptuando de un minúsculo coleóptero que puede atacar a las plantas que se encuentran en el semillero.

Propiedades saludables: La ajedrea posee aceites esenciales con propiedades estimulantes de las funciones digestivas, con lo que facilita la digestión. Su uso tradicional como condimento de carnes y legumbres confirma su utilización como digestivo, ya que se emplea en platos de difícil digestión. Ayuda a la eliminación de los gases y sus respectivas molestias.

Es altamente antimicrobiana. Realizar gárgaras con infusión de ajedrea ayuda en los procesos de amigdalitis y la faringitis.

Por otro lado, tiene propiedades aperitivas, por lo que se utiliza en infusiones para personas con problemas de anorexia.

Aplicada en cataplasmas calma el dolor de las picaduras de insectos y ayuda a su desinflamación.

Puede utilizarse, además, como expectorante, ya que favorece la descongestión pulmonar.

Aplicaciones culinarias: Se puede utilizar como condimento, especialmente adecuada en platos con legumbres. Su sabor recuerda al del tomillo pero tiene un gusto más cercano a la pimienta. A su vez, es un condimento excelente para pasta y pizza, ya que aporta un sabor suave, fresco y picante. Por otro lado, se utiliza en encurtidos de olivas, proporcionando aroma y una mayor conservación.

Otros usos: Industria farmacéutica y licorería.

Otras aplicaciones de cultivo: La ajedrea favorece el crecimiento de las judías y cebollas. Repele al pulgón de las judías.



2.2 ALBAHACA



Nombre común: Albahaca, basilico, alhábega.

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Familia: Labiadas.

Características: La albahaca es una planta aromática anual, de unos 20-40 cm altura, con tallos erectos y ramificados. Sus hojas son opuestas, grandes, de color verde, ligeramente en forma de cuchara y enteras o algo dentadas. Sus flores, de color blanco o rosáceo, se pueden observar en verano. Planta muy aromática y melífera. También encontramos otra variedad de albahaca, la llamada albahaca fina (*Ocimum minimum*) que contiene hojas mucho más pequeñas y con un aroma más intenso, pero se utiliza con menor frecuencia en la cocina.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación: Al ser una planta anual, debe sembrarse todos los años. Las semillas se plantan directamente en el suelo a principios de primavera. Al comienzo del verano se trasplantan las plántulas y se riegan con regularidad. Las flores se cortan para favorecer el crecimiento de las hojas. La germinación se inicia a los 10 ó 12 días y se replican cuando tienen de 4 a 6 hojas.

Duración: Las hojas más jóvenes se cosechan de junio a septiembre. Si se ha sembrado y plantado tempranamente, es posible obtener dos cosechas en el año: una en junio-julio, y la otra en septiembre-octubre. Las hojas frescas se van cogiendo una a una según necesidad. El tiempo de duración de un cultivo es de 1 año.

Necesidades hídricas: Riego abundante.

Características climáticas y suelo: Clima templado y templado-cálido, sin variaciones bruscas de temperaturas. Exposición a mediodía. Lugares abrigados y soleados. En semisombra se vuelve más aromática. Suelos ligeros, esponjosos, húmedos, bien drenados y ricos en materia orgánica.

Plagas y enfermedades: Es vulnerable a ciertos hongos, que producen el vaciado de la semilla. También puede ser atacada por pulgones y hormigas, estas últimas son quizás el mayor enemigo.

Propiedades saludables: La albahaca es una planta digestiva, favorece la digestión y evita los espasmos gástricos, siendo muy útil en los casos de gastritis, flato y para evitar las náuseas.

PLANTAS AROMÁTICAS

A su vez, ayuda a paliar los dolores de cabeza, las inflamaciones de las vías urinarias, los problemas de estreñimiento y alteraciones producidas por las picaduras de insectos.

Tomada en infusión es eficaz contra el llamado “mal de altura” y para casos de agotamiento e insomnio.

Aplicaciones culinarias: Se utiliza mucho como especia seca para sazonar. En este caso, hay que secar rápidamente la cosecha, ya que las hojas almacenadas en montones sin aireación tienden a fermentar. Las hojas secas pierden en aroma pero potencian el sabor de los alimentos.

Por otro lado, se utilizan las hojas frescas para salsas y ensaladas.

Para mantener sus propiedades organolépticas no se debe cocer. Sirve también para aromatizar vinagres y aceites.

Otros usos: Industria farmacéutica, licorería, perfumería, jabones y cosmética.

Otras aplicaciones de cultivo: La albahaca se utiliza como repelente de mosquitos, moscas y pulgones, ya que éstos rechazan el olor que desprende. Sembrada junto a los pimientos, puede evitar que éstos cojan "la rabia", enfermedad que los deja secos e inservibles. Por otro lado, si se siembra cerca de los tomates estimula el crecimiento de éstos.



2.3 ALCARAVEA



Nombre común: Alcaravea, comino de prado, hinojo de prado, carvia.

Nombre científico: *Carum carvi* L.

Familia: Umbelíferas.

Características: La alcaravea es una planta bianual o plurianual que puede alcanzar unos 80 cm de altura y tiene un intenso olor a anís. Sus hojas, alternas, están recortadas en tiritas finas.

Las flores blancas-rosadas se abren de mayo a agosto y tienen entre 5-15 radios de longitud muy desigual. El fruto suele confundirse con el comino, aunque en el caso de la alcaravea, los granos son más largos, sin pelo y estrechos. Toda la planta desprende un olor aromático.

Aprovechamiento: Las semillas y las raíces.

Siembra / Plantación: Siembra directa mediante semillas. La siembra puede efectuarse en primavera y otoño. Debe sembrarse directamente en su emplazamiento final, pues la alcaravea soporta mal los trasplantes. Se debe dejar una distancia de unos 20 cm entre las plantas. Tiende a reproducirse espontáneamente por semilla, por ello hay que vigilar su propagación.

Duración: La nascencia tiene lugar en un periodo de unos 15-20 días después de la siembra. La floración tiene lugar el segundo año, a finales de mayo, y los primeros frutos comienzan a madurar a mediados de julio, tomando un color pardo oscuro. La recogida se efectúa cuando las semillas empiezan a madurar, se cortan las plantas a ras del suelo y se cuelgan en ramitos en lugar seco y ventilado, más tarde, se recogen las semillas maduras que caen. Las hojas se recolectan el primer año, antes de que la planta florezca. El tiempo de duración de un cultivo es de 2 años.

Necesidades hídricas: Solo se debe regar cuando no llueve durante un largo periodo de tiempo.

Características climáticas y suelo: Clima templado, más bien fresco. Prefiere la sombra. Suelos bien drenados, profundos, francos, mullidos y calizos, pero crece bien en los silíceo-arcillosos, arcillo-arenosos y frescos.

Plagas y enfermedades: Es atacada por ratones, conejos y por las larvas de algunos coleópteros y lepidópteros.

Propiedades saludables: La alcaravea es la planta más rica en carvona, una sustancia aromática que ayuda a expulsar los gases del tracto digestivo.

PLANTAS AROMÁTICAS

Es digestiva y tiene propiedades antioxidantes. Además, las semillas tienen la propiedad de estimular la secreción láctea de las mujeres lactantes.

Aplicaciones culinarias: Las semillas de alcaravea se utilizan para aromatizar panecillos, quesos, en confitería, para preparar masas saladas servidas como aperitivo, las marinadas y carnes grasas asadas. Participa también en la mezcla de especias que componen el curry.

Otros usos: Industria farmacéutica, perfumería y se utiliza como ingrediente para la preparación de ciertos licores (Kümmel).

Otras aplicaciones de cultivo: Estimula el crecimiento de los guisantes.



2.4 ANÍS



Nombre común: Anís verde, matalahúga.

Nombre científico: *Pimpinella anisum* L.

Familia: Umbelíferas.

Características: Planta anual que puede alcanzar hasta unos 60 cm de altura. Tiene hojas alternas, verdes, en la parte baja anchas y en la parte alta recortadas en tiritas. En verano,

aparecen flores blancas pequeñas, dispuestas en umbelas compuestas (forma de paraguas invertido) y de ellas salen las semillas ovaladas, pelosas y estriadas.

Aprovechamiento: Los frutos maduros y secos.

Siembra / Plantación: La siembra se lleva a cabo al final de la primavera, en línea (las semillas son colocadas en surcos previamente marcados) o a voleo (arrojando la semilla a puñados y esparciéndola al aire), directamente en el suelo. Se suele sembrar en 2 veces: una, a finales de marzo o principios de abril, y otra, a principios de mayo, siendo conveniente poner las semillas previamente maceradas en agua templada unas 12-24h. En cuanto empiezan a hincharse deben ser sembradas en seguida. Se debe mantener cierta humedad hasta asegurar la germinación.

Duración: Sus frutos se cosechan en agosto o septiembre, cuando el 50% de sus semillas han madurado. La planta se cuelga en un lugar sombrío para que se seque. Una vez seca, se golpea para que caigan los frutos. El tiempo de duración de un cultivo es de 1 año.

Necesidades hídricas: No soporta tierras encharcadas o muy húmedas. Conviene regar solamente cuando está en floración si el clima es seco.

Características climáticas y suelo: Clima templado, o templado-cálido, con muchas horas de sol, pero algo húmedo a la vez. Suelos arenosos, sueltos, ligeros, permeables, bien drenados, secos, calizos, expuestos al sol y resguardados del frío.

Plagas y enfermedades: Es atacado por insectos (coleópteros), larvas de lepidóptero, áfidos, hongos y pulgones.

Propiedades saludables: El anís tiene propiedades carminativas (favorece la expulsión de gases), estomacales, antiespasmódicas y sedantes. Ayuda a evitar problemas como la acidez de estómago, gastritis (producida por nervios),

digestiones difíciles, dolor de estómago, cólico abdominal, falta de apetito y mal aliento.

También es utilizado en enfermedades respiratorias, ya que posee propiedades expectorantes, principios antiinflamatorios y es un buen antitusivo.

Preparado de una cucharadita de semillas secas por taza de agua.

No se recomienda la ingestión del aceite esencial en embarazadas, lactantes y niños menores de 6 años.

Aplicaciones culinarias: Las pequeñas semillas del anís se utilizan en infusiones, pasteles, panes especiados y como condimento de muchos platos y embutidos a los cuales les proporciona aroma y sabor.

Otros usos: Industria farmacéutica, cosmética, perfumes y en la preparación de licores.



2.5 CEBOLLINO



Nombre común: Cebollino, ciboulette, puerro-junco, cebolleta, cebollino francés, ajo pardo, ajo morisco, ajo de España, ajo moruno.

Nombre científico: *Allium schoenoprasum* L.

Familia: Liliáceas.

Características: Es una planta vivaz que forma una mata de unos 20-30 cm de altura. Su olor característico

recuerda al puerro y a las cebollas. El cebollino crece a partir de un bulbo, formando matas. Tiene hojas muy finas, verdes, cilíndricas y ahuecadas. En verano aparecen cabezuelas que portan un tallo sin hojas que sostiene las flores. Las flores son de color rosa violáceo. Hay que utilizarlo antes de que salgan las inflorescencias rosas que anuncian su pronta desaparición.

Aprovechamiento: Tallos.

Siembra / Plantación: La siembra por semillas, se realiza desde marzo hasta mediados de verano, en hileras separadas de unos 25 cm. Se compacta bien el suelo tras la siembra y se riega regularmente. Sin embargo, es más sencillo reproducir el cebollino por división de matas. Para hacerlo, se desentierra la planta, se separa por la base en paquetes de cuatro o cinco bulbos y se plantan inmediatamente a una distancia de unos 25 cm cada uno. No se le deja florecer si se desea seguir recolectando hojas. El cebollino rebrota todos los años y la planta va creciendo y termina por hacerse muy frondosa en el centro y agotando el suelo. Se recomienda dividir las matas cada 3 o 4 años.

Duración: Se puede empezar a recoger 2 meses después de la siembra, hasta que llegan las heladas. Se cortan las hojas unos centímetros por encima del suelo. Se alternan los cortes para que la planta tenga tiempo de formar nuevas hojas.

Necesidades hídricas: Riego regular pero ligero.

Características climáticas y suelo: Crece bien en lugares sombríos, aunque tolera el sol directo. Aprecia suelos ricos en humus, fríos, ligeramente calizos y húmedos. Si la tierra está húmeda permanentemente, resulta aconsejable que la planta esté expuesta al sol.

Plagas y enfermedades: Hongos, mosca de la cebolla y trips (pequeños insectos entre 1 y 6 mm).

Propiedades saludables: Las propiedades del cebollino coinciden con las del ajo y la cebolla. Tiene propiedades diuréticas. Es muy apto en los cólicos

nefríticos, cálculos renales y de la vejiga. Por otro lado, es antidiabético, antiescorbútico (personas con déficit de vitamina C), ayuda en los trastornos con parásitos intestinales, antiséptico, previene el insomnio, alivia el nerviosismo, la hipertensión y la arteriosclerosis. Adecuado para los catarrros y la tos, es cicatrizante y sirve de barrera contra la gripe y la amigdalitis. El bulbo del cebollino puede utilizarse para reducir las molestias de la picadura de abeja.

Aplicaciones culinarias: El cebollino forma parte de las llamadas “finas hierbas”. Realza sopas, salsas, tortillas y verduras, aportando un sabor ligeramente picante, y a su vez, resultando muy decorativo en los distintos platos. El cebollino puede congelarse pero no es conveniente que se seque.

Otras aplicaciones de cultivo: Estimula el crecimiento de las zanahorias y las rosas. Esta planta es una excelente ahuyentadora de pulgones. Se asocia bien con el tomillo, el perejil y la caléndula.



2.6 CHALOTA



Nombre común: Chalota, ajo chalote o de ascalonia.

Nombre científico: *Allium ascalonium* L.

Familia: Liliáceas.

Características: Es semejante a la cebolla en la forma de los bulbos y las hojas, pero su tamaño es menor. Dispone de "dientes" como los ajos. Sus

bulbos están agrupados de dos en dos cubiertos por una capa de color cobre. El conjunto se sujeta gracias a la base plana que nace de las raíces.

Aprovechamiento: Bulbos.

Siembra / Plantación: Los bulbos se plantan en líneas de febrero a marzo. Se entierran los bulbos en agujeros a lo largo de pequeños surcos, separados unos 15 cm, donde cada cual brotará y formará entre 2 y 10 bulbos nuevos en un período variable, menos de tres meses en regiones calurosas y más de cinco meses en regiones frías. Unos días antes de la recolección debemos proceder al "pisado", como en los ajos y cebollas, es decir, a doblar o retorcer los tallos para que los bulbos engorden. El cultivo es anual. Si se deja florecer emite una inflorescencia con tonos malváceos. Después de la recolección nos conviene guardar aquellos bulbos más gruesos y sanos para la siguiente cosecha. Salvo que se deseen obtener ejemplares para semillas, debemos evitar la floración, eliminando el tallo floral o cápsula blanca que encierra las semillas, esto permitirá que los bulbos engrosen algo más.

Duración: La recogida se lleva a cabo entre julio y agosto, cuando las hojas se secan.

Necesidades hídricas: Los riegos deben ser muy moderados, incrementándolos hacia el mes de mayo o junio.

Características climáticas y suelo: La exposición debe ser soleada. Suelos expuestos, no demasiados fértiles y bien drenados. El suelo debe ser neutro, rico en materia orgánica, pero tomando la precaución de que no haya sido estercolado recientemente, pues no soporta el exceso de nitrógeno.

Plagas y enfermedades: Las mismas que la cebolla. Escarabajo de la cebolla, mosca de la cebolla, trips, polilla de la cebolla y nematodos. Mildiu, hongos (botritis y sclerotinia), roya (hongos), abigarrado de la cebolla (virus), tizón (hongo) y alternaria (hongo).

Propiedades saludables: Sus propiedades son comparables con las de la cebolla. Las chalotas estimulan la digestión.

Aplicaciones culinarias: Se utiliza como condimento en salsas y en marinadas. Más sutil que la cebolla y menos agria que el ajo, se utiliza cruda y picada en las salsas, vinagretas, los aliños, o bien, cocida a fuego lento, como acompañamientos de carrilladas y otros platos. Muy utilizada en la cocina francesa para salsas o mantequillas.



2.7 CILANTRO



Nombre común: Cilantro, coriandro.

Nombre científico: *Coriandrum sativum* L.

Familia: Umbelíferas.

Características: El cilantro es una planta anual, herbácea, de 40-60 cm de altura, de tallos erectos, lisos, cilíndricos y ramificados en la parte superior. Al contrario que otras plantas aromáticas, tiene un olor desagradable cuando está fresco, su aroma se desprende al secarse la planta. Con hojas de aspecto variado, las inferiores son simplemente lobuladas, mientras que las superiores se dividen en tiras. Sus flores tienen pétalos rosas pálidos o blancos y son desiguales. Se parece al perejil. El fruto tiene un tamaño parecido al grano de la pimienta y es de color amarillo-marrón.

Aprovechamiento: Hojas y semilla.

Siembra / Plantación: La plantación se realiza por siembra directa sobre el terreno asentado. Se hacen agujeros en la tierra de poca profundidad y se colocan las semillas cuidadosamente, a continuación, se cubre de tierra y se riega. La siembra se efectúa en filas separadas unos 50 cm y de unos 15 cm entre las plantas de cada fila. Las plántulas brotarán a los 15 días aproximadamente. Primero aparecen dos hojas pequeñas y a las dos semanas aparecerán las primeras hojas pecioladas características del cilantro. Conviene no exponerlas mucho tiempo al sol durante las primeras semanas de vida, aunque a partir de las 6 hojas, una mayor insolación favorecerá su crecimiento. Resulta favorable la siembra escalonada, durante la primavera y principios del verano, de forma que permita una recolección de frutos escalonada. Sin embargo, si se siembra en pleno verano, la recolección será diferida y sólo habrá una de follaje.

Duración: La recolección puede realizarse a los 40 - 60 días tras la siembra y hasta los 4 meses para la producción de semilla madura. En este caso, la recolección de las umbelas debe hacerse antes de la maduración completa de sus frutos.

Necesidades hídricas: Regar con frecuencia, sobre todo en época de crecimiento. Una vez desarrollado, tolera las sequías.

Características climáticas y suelo: El cilantro requiere un clima templado o templado-cálido. Exposición soleada y aireada. Es poco exigente en suelos, crece en francos, silicio-arcillosos, algo calcáreos, ligeros, frescos, permeables, profundos e incluso los ligeramente ácidos, pero prefiere los calizos.

Plagas y enfermedades: Muy pocas, entre ellas mancha bacteriana y ataques leves de pulgones.

Propiedades saludables: Posee propiedades carminativas, estomacales y antiespasmódicas. La infusión de semillas está indicada contra la aerofagia y las digestiones difíciles. También es empleado como fungicida, antiinflamatorio, antihelmíntico y analgésico por vía externa. Además, posee propiedades quelantes, pudiendo eliminar metales pesados en sangre.

Aplicaciones culinarias: Las hojas frescas se emplean de forma similar a las del perejil. Aromatizan y decoran diversos platos. La semilla seca es la parte que más se utiliza en cocina. Está presente en diversas marinadas, en los pepinillos en vinagre, y en otras recetas exóticas, tales como el curry.

Otros usos: Su esencia se utiliza en la industria farmacéutica, perfumería, jabonería, cervecera y licorera.



2.8 COMINO



Nombre común: Comino, falso anís, comino de la huerta.

Nombre científico: *Cuminum cyminum* L.

Familia: Umbelíferas.

Características: Es una planta herbácea anual de hasta 50 cm de altura, con tallos erectos, ramificados y estriados. Las hojas son alternas y recortadas en tiras finas de color verde. Las flores son de color blanco o rosa agrupadas en umbelas compuestas, es decir, como si se tratara de un paraguas invertido, en el que todos los pedúnculos florales se unen al tallo por el mismo punto. Son análogas a las del hinojo. La floración se produce en verano. El fruto es alargado de color amarillo-marrón, estriado y con pelillos rígidos y abundantes. Tiene un fuerte olor característico y un sabor picante poco agradable.

Aprovechamiento: Semillas.

Siembra / Plantación: Siembra directa a finales de invierno o comienzos de primavera (marzo-mayo). Se siembra a chorrillo, a golpe de líneas o a voleo. Otra forma de reproducción es en semillero con posterior trasplante.

Duración: Los frutos se recogen a finales del verano, aproximadamente, un par de meses después de la siembra, poco antes de que maduren y caigan de las plantas. Se cortan las umbelas y se cuelgan boca abajo durante unos días en un lugar seco y ventilado. Después se sacuden para que terminen de caer las semillas.

Necesidades hídricas: Evitar el encharcamiento y el riego abundante. Riego recomendado cada 30 días.

Características climáticas y suelo: Crece en lugares ricos, secos, calcáreos, arenosos y expuestos al sol en la parte oriental de la cuenca mediterránea. El comino necesita calor, sol y un suelo ligero, suelto, profundo, permeable, rico, bien drenado y preferiblemente arenoso.

Plagas y enfermedades: Pulgones y hormigas. Una enfermedad común es el marchitamiento.

Propiedades saludables: Es carminativo (disminuye la generación de gases) y digestivo. Es antidiséptico, antiespasmódico, antihemorroidal, aperitivo, astringente, ayuda a disminuir la tos, bronquitis crónicas y es expectorante. Indicado en la gastritis crónica, indigestión y trastornos digestivos.

Aplicaciones culinarias: Las semillas se utilizan enteras o en polvo. Se emplean como condimento en sopas, embutidos, quesos, guisados, salsas y en repostería. Aromatizan vinagres, escabeches y encurtidos. Aporta un sabor fresco y agradable, algo picante y muy aromático. Tiene parecido con la alcaravea, con la que se suele confundir. Además, puede consumirse en forma de infusión.

Otros usos: En la industria farmacéutica, veterinaria, perfumería y licorería.



2.9 ENEBRO



Nombre común: Enebro, enebriza, enebro real, grojo.

Nombre científico: *Juniperus communis* L.

Familia: Cupresáceas.

Características: El enebro es un arbusto conífero de follaje muy frondoso y ramificado. Las hojas tienen forma de espada y son muy

puntiagudas. Puede llegar a alcanzar unos 10 m de altura. Sus frutos son conos con aspecto de bayas que se denominan enebrinas o bayas de enebro. Durante el primer año los frutos presentan un color verde. Durante el segundo año, maduran y pasan a tener un color azul casi negro, cubierto de un polvillo blanquecino. Florece en primavera, fructificando en el otoño del año siguiente. El sabor de las bayas es dulce, algo resinoso y agrio. El olor es aromático y muy agradable.

Aprovechamiento: Bayas.

Siembra / Plantación: Las semillas deben sufrir la acción del frío para poder germinar. Se siembran en primavera, aunque pueden reproducirse mediante esquejes y acodos en agosto.

Duración: Se recogen los frutos en el otoño del segundo año, cuando están maduros. Para otros usos no culinarios se recogen tiernos, en primavera.

Necesidades hídricas: Precisan un riego moderado, siendo muy resistentes a la sequía.

Características climáticas y suelo: Resiste a las heladas, pero se desarrolla mejor en zonas soleadas. Los suelos óptimos no deben ser ácidos, si no más bien calizos y medianamente permeable, aunque sean pobres en nutrientes.

Plagas y enfermedades: Hongos en primavera, cochinilla y araña roja.

Propiedades saludables: Tiene propiedades diuréticas, depurativas y carminativas. Por otro lado, el efecto diurético es favorable en personas con artritis reumatoide, ya que la capacidad para aumentar la orina se combina con sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias. También se puede utilizar en procesos de gota, al facilitar la producción de orina y en los estados de retención de líquidos e hipertensión. Las bayas molidas se suelen tomar en forma de infusión. Además, facilita la digestión y ayuda a abrir el apetito. También está indicado para el resfriado común, la bronquitis, sinusitis o faringitis.

PLANTAS AROMÁTICAS

Cabe destacar, que el enebro produce gran cantidad de polen y puede llegar a causar alergias en personas propensas. No es recomendable su consumo en embarazadas ni durante la lactancia, así como, en personas con enfermedades de los riñones y/o intestinales.

Aplicaciones culinarias: Las bayas de enebro se utilizan para aromatizar patés, salmueras de pescado, escabeches, platos de cerdo, ternera, cordero y de caza. En Inglaterra los frutos maduros se utilizan como sustitutos de la pimienta, para dar sabor picante a los asados y guisos de buey y pollo.

Otros usos: Tras la destilación, los frutos constituyen la base aromática de la ginebra, el pacharán y el aquavit.



2.10 ENELDO



Nombre común: Eneldo, aneto.

Nombre científico: *Anethum graveolens* L.

Familia: Umbelíferas.

Características: Planta herbácea anual, puede medir hasta 1,5 m de altura. En los tallos erectos, huecos, cilíndricos y estriados en blanco y verde, crecen hojas verdes en forma de hilos (filiformes). Las flores, de color amarillo, aparecen agrupadas,

separadas y ramificadas. Los frutos son de color marrón oscuro. Las semillas caen fácilmente de la planta. Tiene un aroma anisado y se parece mucho al hinojo.

Aprovechamiento: Frutos y hojas.

Siembra / Plantación: Siembre directa en el suelo, en primavera y en verano, con una separación de unos 40 cm entre las plantas. Las semillas se ponen a remojo dos días antes de plantarlas. Se resiembra de forma natural.

Duración: La recolección se efectúa cuando las semillas empiezan a enrojecer. Se cortan las umbelas y se cuelgan boca abajo para recoger los granos. Las hojas frescas pueden empezar a recogerse dos meses después de la siembra y se pueden cortar durante todo el año, pero es preferible antes de la floración.

Necesidades hídricas: Necesita un suelo húmedo pero no encharcado. Requiere un menor riego después de la floración.

Características climáticas y suelo: Planta de clima templado-cálido, con necesidad de exposición soleada. Prefiere terrenos ligeros, drenados y fértiles.

Plagas y enfermedades: La enfermedad más característica que le afecta es producida por un tipo de hongo específico (alternaria). No obstante, posee propiedades inhibitoras del crecimiento de otro tipo de hongos.

Propiedades saludables: Es carminativo, aperitivo, antiespasmódico y estomacal. Facilita la digestión y posee propiedades sedativas que pueden ayudar a combatir el insomnio. Se suele utilizar como infusión.

Aplicaciones culinarias: El eneldo es una hierba aromática tradicional de las marinadas de pescado, sobre todo salmón y arenque. También se puede añadir picado en salsas de nata, quesos, yogures y otros platos. Por otra

parte, se utiliza para aromatizar el vinagre y como conservante de algunas verduras.

Otros usos: Industria farmacéutica. La industria licorera utiliza el aceite esencial obtenido del eneldo para la fabricación de bebidas aromatizadas.

Otras aplicaciones de cultivo: No se debe de plantar junto al hinojo. Se asocia bien con zanahorias, cebollas y habas. Favorece el crecimiento de la col. Aleja a los pulgones y la mosca blanca de la col. También atrae insectos beneficiosos para la huerta y el jardín, éstos se alimentan de las larvas de insectos dañinos. De esta manera se ayuda a controlar las plagas de forma natural.



2.11 ESPLIEGO



Nombre común: Espliego, alhucema.

Nombre científico: *Lavandula latifolia* Mill.

Familia: Labiadas.

Características: Variedad rústica de lavanda, rica en aromas y aceites esenciales. Es una planta vivaz, de base leñosa, que puede alcanzar hasta 1 m de altura. Posee una raíz gruesa y pivotante (crecimiento vertical) de unos 40 cm de longitud.

Su tallo, es leñoso y suele medir de 10 a 50 cm. Las ramas foliadas se prolongan en unos tallos florales ramificados, a diferencia de los de lavanda. Éstas, pueden alcanzar de 30 a 50 cm de altura, y presentan un color gris verdoso con una capa de pelos blancos. Las hojas son más anchas que las de la lavanda, de forma oblongo-lanceoladas (más largas que anchas y en forma del hierro de la lanza) o bien, linear y en forma de espátula. Las flores, pequeñas y aromáticas, son de color azul-grisáceo o violeta.

Aprovechamiento: Las espigas con flor.

Siembra / Plantación: La siembra puede hacerse por semilla, por esqueje o por división de pies.

Por semillas: la germinación es lenta y escasa, por ello, se debe aplicar un tratamiento previo a la siembra. Tratamiento con agua oxigenada: sumergir las semillas en una solución al 30% de agua oxigenada comercial, durante 24h. Después se lavan y secan a temperatura ambiente o en estufa a 40 °C, durante 2h. Con este tratamiento se consigue mayor poder de germinación.

Por esquejes: se cortan las ramas jóvenes de plantas adultas, de 6 a 8 años, con una longitud de unos 12-15 cm y un grosor de 4-5 mm.

Por división de pies: puede hacerse desde noviembre hasta marzo. Las plantas resultantes, con un trozo de raíz, se plantan directamente en el terreno de asiento.

Duración: La recolección se efectúa cuando se abren las flores de la mitad superior de la espiga y las del tercio inferior algo pasadas. Esto suele ocurrir a partir de los meses de julio y agosto.

Necesidades hídricas: Riego moderado.

Características climáticas y suelo: Prefiere el clima mediterráneo semiárido, moderadamente cálido, seco o semiseco y los inviernos de tibios a frescos. Necesita buena iluminación, terrenos sueltos o francos, que no se encharquen y calizos.

Plagas y enfermedades: Hongos, cecidómidos (insectos dípteros), pulgones, y micoplasma (virus o microorganismo próximo). En estos últimos casos se aconseja el arranque y destrucción de la planta.

Propiedades saludables: Sus flores se emplean como digestivo, tónico, diurético, antiséptico, antiespasmódico y para combatir cólicos e indigestiones. Su uso más frecuente es en forma de infusión. También se utiliza contra el estrés y el insomnio. Ayuda a reducir los dolores reumáticos, mediante masajes utilizando lociones de espliego. Añadida en el agua de baño se utiliza para calmar dolores de las articulaciones y para limpiar la piel a través de vahos. Desinfecta y ayuda a cicatrizar heridas y llagas. El agua de espliego normaliza las glándulas sebáceas y reduce la grasa del cabello.

Aplicaciones culinarias: Se emplean sus flores y su esencia como condimento y en salsas. Se recomienda su uso en pescados y carnes rojas. Por otro lado, se puede utilizar como aromatizante de vinagres. Otra de sus aplicaciones importantes es la llamada miel de espliego, rica en hierro y recomendada para afecciones pulmonares, bronquiales y problemas cardíacos.

Otros usos: Utilizado frecuentemente en perfumería, jabonería, industria farmacéutica y cosmética, así como en detergentes y ambientadores. En veterinaria se emplea como parasitocida, desinfectante y cicatrizante.

Otras aplicaciones de cultivo: Se utiliza como repelente de mosquitos, moscas y hormigas.



2.12 ESTRAGÓN



Nombre común: Estragón, dragoncillo.

Nombre científico: *Artemisia dracunculus* L.

Familia: Compuestas.

Características: Planta leñosa vivaz que puede llegar a medir hasta 1 m de altura. Los tallos son erguidos, delgados, ramificados y desprenden un ligero aroma picante. Las hojas son estrechas y puntiagudas de color verde oscuro. Durante el verano, aparecen las flores pequeñas agrupadas de color verde-amarillo. Son estériles y no dan semillas, por ello, únicamente, se puede reproducir por vía vegetativa en primavera o en otoño.

Aprovechamiento: Hojas.

Siembra / Plantación: Se multiplica en primavera por esquejes o por división de matas.

Por división de matas: tomando los tallos periféricos del pie madre.

Por esquejes: se plantan en abril-mayo o agosto, de plantas o matas viejas, a unos 40 cm y se riegan copiosamente. Desarrollan sus brotes 5-6 semanas después del trasplante y durante todo el año.

Duración: La recolección de hojas frescas se efectúa desde abril hasta mediados de septiembre u octubre. En el año de plantación hay una sola cosecha a finales de mayo y en el segundo año se puede proceder dos veces: una a finales de mayo y la segunda a finales de agosto. Las hojas frescas se recolectan antes del periodo de floración.

Necesidades hídricas: Riego periódico en estaciones cálidas y más espaciado durante las épocas invernales. Se deben evitar los encharcamientos e inundaciones.

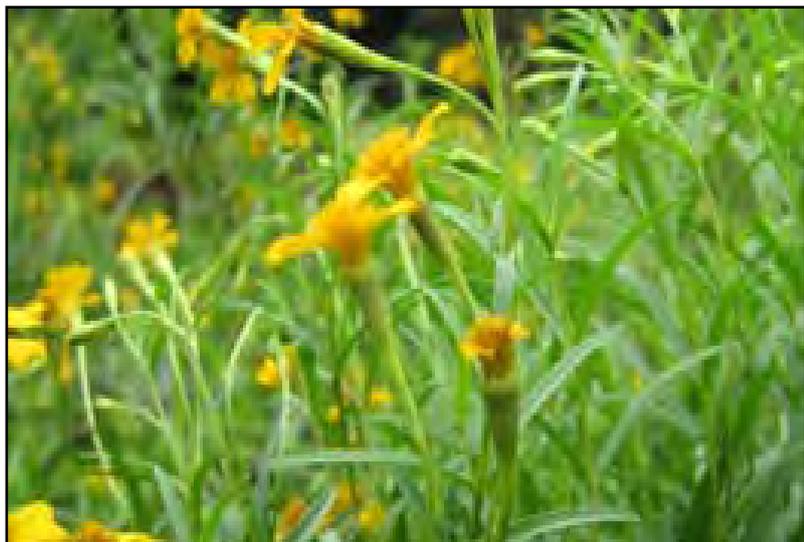
Características climáticas y suelo: Clima templado, sin variaciones estacionales bruscas. El estragón se desarrolla mejor a pleno sol. Suelos ligeros, ricos en materia orgánica, pero sobre todo bien drenados, ya que no soporta el exceso de humedad. No crecerá en terrenos arcillosos o demasiado compactos.

Plagas y enfermedades: Sus mayores problemas son las enfermedades causadas por hongos. Por ejemplo, la roya, que suele aparecer en verano. Es vulnerable a nematodos y lepidópteros.

Propiedades saludables: Tiene propiedades estimulantes, digestivas, vermífugas (antiparásitos intestinales), antiespasmódicas, carminativas, aperitivo, diuréticas, tónicas y estomacales.

Aplicaciones culinarias: Las hojas se utilizan como condimento y sirven para aromatizar aceite, vinagre, salsas, pescado, pollo, rustidos, conservas, gelatinas y encurtidos.

Otros usos: Industria farmacéutica, perfumería y licorería.



2.13 HIERBABUENA



Nombre común: Hierbabuena.

Nombre científico: *Mentha spicata* L.

Familia: Labiadas.

Características: Planta herbácea vivaz, con raíces y estolones (brotes laterales) muy superficiales. Puede alcanzar hasta 90 cm de altura. Sus hojas, verdes, opuestas, sencillas y ovaladas, son pecioladas y con los bordes aserrados. Posee flores de color rosa o púrpura que desprenden un olor agradable y aparecen a partir de junio.

Aprovechamiento: Hojas.

Siembra / Plantación: La plantación suele hacerse habitualmente durante los meses de marzo y abril. De las plantas madres se extraen los rizomas (tallo horizontal y subterráneo), provistos de raíces, y se colocan en líneas separadas unos 20 cm entre sí.

Duración: La recolección se comienza a realizar aproximadamente a los dos meses de la plantación de los cultivos, poco antes de que la planta entre en plena floración.

Necesidades hídricas: Riego regular pero con poca agua. No resiste la sequía.

Características climáticas y suelo: Prefiere climas húmedos y templados para su desarrollo normal, además, de buena iluminación. Por otro lado, es una planta bastante sensible al frío. Se adapta a una gran diversidad de suelos, es poco exigente, pero prefiere los suelos ligeros, ricos en materia orgánica y con cierta humedad. Los arcillosos, los poco profundos y los compactos, disminuyen su rendimiento.

Plagas y enfermedades: Gusano del suelo, pulgón negro y roya.

Propiedades saludables: Esta planta se aconseja para problemas estomacales, digestivos y respiratorios. Tiene propiedades calmantes, desinfectantes, y a su vez, es estimulante del apetito. Las infusiones están indicadas, entre otros, en casos de indigestiones y aerofagia. No es aconsejable tomarla por la noche ya que puede producir insomnio.

PLANTAS AROMÁTICAS

Aplicaciones culinarias: Como condimento de diversos platos y aromatizante de algunas bebidas tales como el té, refrescos y ciertas bebidas espirituosas.

Otras aplicaciones de cultivo: Repelente contra insectos, piojos y pulgones. También se ha utilizado como ahuyentador de ratones.



2.14 HIERBA LUISA



Nombre común: Hierba Luisa, María Luisa, verbena olorosa, cidrón.

Nombre científico: *Lippia citriodora* L.

Familia: Verbenáceas.

Características: Es un arbusto que puede alcanzar los 2 m de altura, con tallos angulosos y rectos, cuyas hojas lanceoladas desprenden un fuerte olor a limón. Pierde las hojas

en invierno y rebrota cada primavera. Sus flores son pequeñas, en forma de estrella de cuatro puntas y en espiga de flor, con tonalidades violáceas.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación: El procedimiento normal de multiplicación es la forma vegetativa, mediante esquejado, acodado o división de pies.

Por esquejes: las vainas jóvenes, desarrolladas durante el año, de unos 10 cm, se separan de la planta madre procurando que se conserve un pequeño trozo del tallo viejo.

Por acodos: las ramas bajas de la planta madre, de 3-5 años de edad, se curvan y se entierran a una profundidad de unos 20 cm sujetándolas con horquillas. Se riegan abundantemente para conseguir su enraizamiento que tiene lugar 2-3 meses después. A continuación, se separa de la planta y se colocan en el terreno de asiento a final de invierno o en primavera.

División de pies: se obtiene a final del invierno, de una plantación vieja de la que previamente se han separado los esquejes. La planta se desgaja procurando que cada trozo lleve una parte de la raíz y se planta en primavera, como en los otros procedimientos.

Duración: La recolección se efectúa en pleno desarrollo foliar, un poco antes de la floración, desde junio a octubre. Durante el primer año de cultivo solamente es recomendable dar un solo un corte. A partir del segundo año, es posible efectuar dos cortes en los meses indicados. El segundo corte conviene darlo más bajo que el primero. El tiempo de duración del cultivo es superior a 15 años.

Necesidades hídricas: Necesita un riego constante, sobre todo en épocas de calor, cuando no debe dejarse nunca secar el suelo. Sin embargo, hay que evitar el encharcamiento, ya que puede producir el pudrimiento de las raíces.

Características climáticas y suelo: Clima templado, templado-cálido. Crece bien en todas las regiones si está protegida del frío en invierno y recibe mucho sol. La tierra debe ser medianamente rica, ha de estar aireada y drenada, pero bien provista de materias orgánicas para asegurarle una cierta humedad.

Plagas y enfermedades: El encharcamiento produce la podredumbre de las raíces. La roya (hongo) puede presentarse en septiembre.

Propiedades saludables: Esta planta forma parte del grupo de tisanas muy utilizadas por sus propiedades terapéuticas. Es activadora de las funciones intestinales, es calmante, diurética, antispasmodica, antiespasmódica, carminativa, aperitiva, digestiva, ayuda con la sintomatología de los vómitos. A su vez, es aconsejada como relajante, para el estrés y en estados de decaimiento. Ayuda también en diversas dolencias como la de muelas y de cabeza.

Aplicaciones culinarias: Las hojas picadas y frescas se pueden espolvorear sobre ensaladas y pescados.

Otros usos: En industria farmacéutica, perfumería y licorería.



2.15 HINOJO



Nombre común: Hinojo.

Nombre científico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Familia: Umbelíferas.

Características: El hinojo es una planta vivaz y bianual, muy aromática, que puede alcanzar 1,5 m de altura. Guarda cierto parecido con el eneldo, pero su aroma anisado es más intenso. Los tallos son muy estriados, presentando tonalidades verdosas azuladas. Las flores, de color amarillo, se agrupan en grandes umbelas. Sus frutos son estriados y de color verdegrisáceo.

Aprovechamiento: Frutos, hojas y raíces.

Siembra / Plantación: La multiplicación se realiza, principalmente, por semillas. Se efectúa la siembra directa en líneas. Las semillas recogidas en otoño se plantan en abril-mayo. El hinojo a menudo se reproduce espontáneamente por la caída de las semillas. Además, pueden recogerse los brotes que crecen en las raíces y sobre el suelo en primavera, replantándolos con una separación de unos 40 cm entre sí.

Duración: Se pueden ir recogiendo los brotes nuevos a medida que se necesitan. Al principio del otoño se cortan las flores antes de que caigan las semillas y se ponen a secar. En el otoño del primer año se recoge la raíz. El tiempo de duración de un cultivo suele ser de 1 a 3 años.

Necesidades hídricas: Riego moderado.

Características climáticas y suelo: Requiere climas templados, templado-cálido y continentales. Es una planta sensible a las heladas. Crece en una amplia variedad de suelos, excepto en los muy ligeros, muy alcalinos o demasiado secos. Las tierras arcilloso-calcáreas le favorecen.

Plagas y enfermedades: Le pueden atacar diversos hongos, produciéndole la podredumbre de las plántulas o la antracnosis (mancha foliar). Por otro lado, es vulnerable a la larva de algunas mariposas y la chinche. También le pueden atacar los pulgones y las polillas.

Propiedades saludables: Posee propiedades similares a las del anís. Planta diurética, carminativa, digestiva y emenagoga (para problemas relacionados con la menstruación). Combate afecciones de las vías urinarias. Por otra parte,

tiene propiedades analgésicas, antianémicas, antiasmáticas, antidiarréicas, astringentes y ayuda en procesos de inflamación ocular. Las semillas se emplean en infusiones y las raíces se usan tras su proceso de cocción.

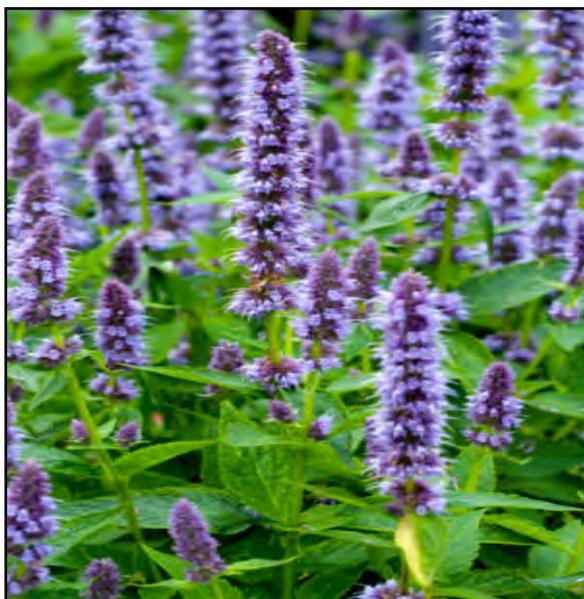
Aplicaciones culinarias: Como hierba aromática, la parte verde del hinojo se usa fresca y picada. Se espolvorea en ensaladas, salsas, pescados y otros platos. Los bulbos se utilizan tanto frescos como hervidos. Las semillas se utilizan en la fabricación de licores digestivos y en repostería.

Otros usos: Industria farmacéutica, bebidas espirituosas y licores, perfumería y cosmética.

Otras aplicaciones de cultivo: Estimula el crecimiento de la zanahoria. No se debe plantar el eneldo cerca del hinojo, pues ambas plantas se cruzan. Tampoco se aconseja plantar cilantro o alcaravea porque en tal caso ninguno de los dos florece. El hinojo atrae insectos beneficiosos para la huerta y el jardín, estos se alimentan de las larvas de insectos dañinos. De esta manera, se ayuda a controlar las plagas de forma natural. Repelente de pulgillas y pulgones.



2.16 HISOPO



Nombre común: Hisopo.

Nombre científico: *Hyssopus officinalis* L.

Familia: Labiadas.

Características: Planta vivaz que puede alcanzar unos 70 cm de altura. Sus tallos erguidos forman una pequeña mata. Las hojas son semiperennes, delgadas, puntiagudas, lanceoladas o lineares. Las flores son muy melíferas, bastante grandes y de tonalidades azules o violáceas que aparecen en verano.

Aprovechamiento: Tallos, hojas y flores.

Siembra / Plantación: Se puede sembrar en abril o mayo, aunque la germinación suele ser lenta. Otra alternativa consiste en recoger los esquejes en verano y plantarlos la primavera siguiente. Sin embargo, el método que da mejores resultados es la división de viejas cepas en primavera o en otoño. Entre plantas es recomendable dejar unos 40 cm de distancia.

Duración: El primer año se efectúa una sola recolección en septiembre-octubre, cuando la planta está en plena floración. La producción empieza a ser consistente a partir del segundo año, en el que se pueden hacer 2 o 3 siegas en plena floración (junio-octubre).

Necesidades hídricas: Se debe regar solo cuando está muy seco.

Características climáticas y suelo: Planta de clima templado y templado-cálido. Requiere una ubicación con mucho sol. Se desarrolla óptimamente en suelos ordinarios no ácidos, calizos, secos, bien aireados y ricos en humus. También se adapta a los suelos arcillosos-arenosos, francos y áridos, incluso los suelos húmedos que tengan buen drenaje.

Plagas y enfermedades: Le atacan los ácaros, nematodos, cigarras, hormigas y arañas.

Propiedades saludables: Tiene propiedades expectorantes, digestivas, antisépticas, depurativas, carminativas y estimulantes. Además, tiene acciones antibacterianas, abre el apetito, facilita la digestión y disminuye el sudor. Se emplea en forma de infusión (raíces y hojas) contra el asma, la bronquitis

crónica y los catarros. No se aconseja utilizar el aceite esencial ya que podría llegar a inducir crisis de epilepsia en personas vulnerables.

Aplicaciones culinarias: Se consumen las hojas frescas acompañando a platos de carne, pescado o en la preparación de salsas. Las hojas trituradas se añaden a la composición de las especias que se utilizan en los embutidos. Con las hojas se puede preparar una infusión con acción digestiva.

Otros usos: Su aceite esencial se utiliza en perfumería y licorería.

Otras aplicaciones de cultivo: Repelente de babosas.



2.17 LAUREL



Nombre común: Laurel.

Nombre científico: *Laurus nobilis* L.

Familia: Lauráceas.

Características: Árbol perenne de corteza lisa, ramas rectas y copa densa. Puede alcanzar unos 10 m de altura, aunque acostumbra a no sobrepasar de 3 m. Las hojas son brillantes, lisas, lanceoladas y muy aromáticas. Sus flores amarillas, están dispuestas en umbelas y aparecen al

final de la primavera. Los frutos son bayas ovoides del tamaño de un guisante, de color verde, que al madurar se transforman en violáceos.

Aprovechamiento: Hojas.

Siembra / Plantación: Se puede sembrar en macetas en otoño, pero es más habitual multiplicarlo por esquejes o por acodo en primavera. La multiplicación por semillas es más lenta. Entre agosto y septiembre, se obtienen de los brotes del año, esquejes de unos 10 cm, que se plantan en mantillo ligero, protegidos del sol, del viento y del frío durante el invierno. El suelo ha de mantenerse húmedo hasta que arraiguen, regando moderadamente todos los días. No se debe trasplantar el esqueje hasta la primavera siguiente.

Otro método consiste en obtener los esquejes en otoño: se toman esquejes de 20 cm y se plantan en un suelo arenoso y húmedo, bien apisonado alrededor del esqueje, en un lugar sombreado y protegido.

Duración: Las hojas se pueden recoger para utilizarlas frescas todo el año. También se recogen los frutos para preparar la grasa de laurel, de uso en medicina.

Necesidades hídricas: Riego moderado en primavera/verano y se disminuye en otoño/invierno.

Características climáticas y suelo: El laurel requiere una exposición soleada pero resguardada. Prefiere suelos sueltos, secos, ligeros, frescos, ricos y bien drenados.

Plagas y enfermedades: Cochinilla y pulgón.

Propiedades saludables: Es un tónico estomacal y ayuda a combatir la flatulencia. Es antiséptico, digestivo y sudorífico. A su vez, se emplea contra el cansancio, la astenia y para facilitar las digestiones. Por otro lado, es eficaz para la prevención de la gripe y las afecciones bronquiales. Moliendo las bayas,

PLANTAS AROMÁTICAS

recogidas en octubre o noviembre, se obtiene una materia grasa, de uso externo, que alivia el dolor de articulaciones y el reumatismo.

Aplicaciones culinarias: Las hojas de laurel, normalmente secas, se utilizan en muchos guisos populares, tales como cocidos, ragout, cordero, ternera, pollo, estofados y marinadas. Además, puede utilizarse en la preparación de salsas, escabeche y pastas. Aromatiza cualquier plato pero se debe controlar su cantidad ya que aporta mucho aroma.

Otros usos: El fruto se usa en farmacología. En la industria de la perfumería y del licor se emplea el destilado de aceite.



2.18 LAVANDA



Nombre común: Lavanda, lavanda fina.

Nombre científico: *Lavandula angustifolia* L.

Familia: Labiadas.

Características: Planta vivaz mediterránea, de hasta 1 m de altura aproximadamente. Sus hojas son

opuestas, presentan una forma afilada, de color verde plateado y son más estrechas que las del espliego. Sus flores son de tonalidades malvas-azules, visibles en verano. Es una planta melífera, atrae a las abejas. Para su óptimo desarrollo deben eliminarse las flores marchitas y los tallos secos en el mes de octubre.

Aprovechamiento: Tallos y flores.

Siembra / Plantación: La época habitual de siembra es en primavera, de abril hasta finales de mayo, cuando la tierra toma cierta temperatura. Se multiplican por semillas, por esquejes a finales de verano o por enraizado y acodo.

Duración: Las flores de lavanda se suelen cosechar a partir del segundo año de cultivo para extraer la esencia y destilar el perfume. La recolección se realiza a finales de julio o principios de agosto.

Necesidades hídricas: Para que arraigue bien necesita regarse copiosamente durante varias semanas después de su plantación. No obstante, es una especie xerófila, es decir, soporta bien la sequía.

Características climáticas y suelo: Clima mediterráneo semiárido, con fuerte exposición solar. Soporta bien las heladas y las precipitaciones elevadas. Preferiblemente suelos calcáreos, pobres en humus, pedregosos y poco húmedos.

Plagas y enfermedades: Hongos, coleópteros, insectos dípteros y como enfermedad puede darse la pudrición.

Propiedades saludables: Poseen propiedades relajantes. La forma habitual de uso consiste en forma de sales de baño de lavanda.

El aceite esencial de lavanda es muy valioso por sus características. Este se puede obtener artesanalmente macerando aceite de oliva con flores de lavanda fresca y exponiendo la mezcla al sol. Este aceite es de aplicación en dolores reumáticos, de cabeza y de pies.

Adicionalmente, la lavanda tiene propiedades antivíricas, antibacterianas y bacteriostáticas que ayudan en el tratamiento de enfermedades respiratorias.

PLANTAS AROMÁTICAS

Se suele utilizar en forma de infusión, añadiendo una cucharada de flores secas por vaso de agua. Esta infusión puede aplicarse de forma externa para combatir dolores lumbares, tortícolis y como desinfectante/cicatrizante de heridas y diversas enfermedades de la piel. Su uso de forma interna puede aliviar la bronquitis y resfriados en general.

La realización de gárgaras con infusión de lavanda puede paliar los síntomas de la faringitis o las anginas.

La infusión de lavanda puede ayudarnos también en trastornos del sueño, ansiedad, nerviosismo estomacal y mareos en los viajes.

Aplicaciones culinarias: Las hojas y las flores se utilizan para dar sabor a potajes, ensaladas, mermeladas, postres de frutas y gelatinas. También en la aromatización de algunos aceites, vinagres y té. Se puede combinar con ajos, tomillo, pimienta y laurel. En platos de pescado se suele mezclar con chalota y perejil.

Otros usos: Una de las formas más comunes de utilizar la lavanda es como ambientador, donde se emplean saquitos de tela rellenos de hojas secas.

Además, es un buen repulsivo para las polillas. También se utiliza en perfumería, cosmética e industria farmacéutica.

Por otra parte, la esencia de lavanda se utiliza para aromatizar licores de hierbas, ginebras, entre otros.

Otras aplicaciones de cultivo: Es un buen repelente de moscas y mosquitos. Las flores se utilizan como hormiguicida.



2.19 MANZANILLA



Nombre común: Manzanilla de Aragón, camomila.

Nombre científico: *Chamomilla recutita* L.

Familia: Compuestas.

Características: Planta herbácea anual, de tallos débiles, muy ramificada que puede alcanzar los 60 cm de altura. Las hojas son alternas, divididas en láminas, finas y con las ramas terminales en cabezuela de botón amarillo. Las flores periféricas son femeninas y de pétalos blancos. Las flores centrales son hermafroditas y amarillas. El fruto es muy pequeño, de color verde-amarillo y contiene solo una semilla. Es una planta aromática de olor agradable y de sabor amargo.

Aprovechamiento: Flores, hojas y tallo.

Siembra / Plantación: La siembra se realiza por semillas, en pleno campo, en febrero u otoño, a voleo o a golpes. Se puede desarrollar en semillero a finales de agosto, con trasplante en otoño-invierno. Se debe aclarar cuando la plántula tenga unos 10 cm.

Duración: La recolección se suele efectuar desde mayo hasta septiembre. Es recomendable coger las cabezuelas cuando aún no se han abierto o antes de que los pétalos se curven hacia abajo.

Necesidades hídricas: El riego debe ser regular.

Características climáticas y suelo: Clima templado, templado-frío y húmedo. Pleno sol. Resiste a las heladas, pero se debe proteger del viento. Prefiere suelos no demasiado duros, ligeros y algo húmedos, calizos, arenosos-arcillosos y también los salados.

Plagas y enfermedades: Hongos y larvas.

Propiedades saludables: Posee propiedades antiinflamatorias, tónicas, carminativas, digestivas, antiespasmódicas, sedantes, vermífugas, emenagogas y antialérgicas. Sirve para combatir el insomnio y el nerviosismo. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, ayuda a reducir dolores de cabeza, de muelas y menstruales. La manzanilla tiene dos propiedades antagónicas entre sí en relación a los vómitos. Si la cantidad de producto ingerida es moderada, puede reducirlos y calmar las náuseas. En caso de que la cantidad consumida sea elevada, puede provocar los vómitos y aumentar la sensación de malestar producida por las náuseas. Ayuda también en la

PLANTAS AROMÁTICAS

reducción del colesterol, gracias a la presencia de un componente perteneciente al grupo de la vitamina B, la colina, que ayuda a la eliminación de grasas en la sangre. Se utiliza, a su vez, como colorante capilar y en el tratamiento de afecciones oculares. Su forma más habitual de aplicación es en forma infusiones o cataplasmas.

Aplicaciones culinarias: Como infusión.

Otros usos: En cosmética, licorería, dentífricos e industria farmacéutica.

Otras aplicaciones de cultivo: Atrae insectos beneficiosos y se usa como repelente de pulgones, hongos y mildiu.



2.20 MEJORANA



Nombre común: Mejorana, mayorana.

Nombre científico: *Origanum majorana* L., *Majorana hortensis* Moench.

Familia: Labiadas.

Características: Planta herbácea, anual en clima frío y vivaz en regiones cálidas. Puede alcanzar los 60 cm de altura. Tallos que tienen unas hojas ovaladas o espatuladas, con tonalidades que varían desde

verde claro a gris-verdoso, dependiendo de la abundancia de pelos y con un tamaño de unos 30 cm de largo. Sus pequeñas flores blancas o rosas, se agrupan en espiga y aparecen desde el mes de junio hasta septiembre. Las semillas son pequeñas, oblongas (más largas que anchas) y de color pardo oscuro. La planta es muy aromática, con cierto sabor amargo. Se suele confundir frecuentemente con el orégano, con el que comparte propiedades y modo de utilización.

Aprovechamiento: Planta entera, sin las raíces.

Siembra / Plantación: Se puede reproducir por semillas o por esqueje.

Por semillas: germina a finales de invierno. Se siembra en primavera. Para aumentar los niveles de éxito de las siembras es adecuado mezclar las semillas con arena.

Por esquejes: se debe coger una planta de mejorana adulta y a mediados de verano, cortar una rama unos 15 cm de longitud. Colocar en un propagador hasta que enraíce. En octubre, trasplantar en terreno bien abonado.

Duración: Las hojas florales se cosechan de julio a agosto, antes de la apertura de los pétalos.

Necesidades hídricas: Riego moderado.

Características climáticas y suelo: Exposición al sol. Suelos calcáreos-arenosos, ricos en humus pero bien drenados, ya que el exceso de agua estancada provoca el pudrimiento de sus raíces.

Propiedades saludables: Tiene propiedades digestivas, antiespasmódicas, carminativas, sudoríficas, hipotensivas y diuréticas y alivia el dolor de cabeza, La infusión de mejorana es aconsejable para gargantas irritadas, narices taponadas y tos. El aceite de mejorana se considera bueno para el reumatismo.

Aplicaciones culinarias: La intensidad aromática de la mejorana, comparable a la del tomillo, perdura durante un largo periodo de tiempo en el proceso culinario y puede utilizarse untándola en productos cárnicos antes de ser asados. La mejorana es más suave en aroma y sabor que el orégano, planta con la que se suele confundir. Hierba excelente para escabeches, y un ingrediente importante en el denominado *bouquet garni* (ramillete de hierbas aromáticas utilizado en la cocina francesa). Se utiliza como condimento de muchos platos en la cocina mediterránea tanto fresca como seca. Acompaña muy bien al conejo, calabacines, patatas, arroz, pizza, pasta, etc. Las semillas se usan en repostería y confitería.

Otros usos: Es utilizada en medicina alternativa, perfumería, como conservante y germicida en el sector de la alimentación, en las industrias cárnicas y en licorería.

Otras aplicaciones de cultivo: Atrae mariposas y abejas beneficiosas.



2.21 MELISA



Nombre común: Melisa, toronjil, cedrón.

Nombre científico: *Melissa officinalis* L.

Familia: Labiadas.

Características: Planta vivaz que puede alcanzar unos 60 cm de altura. Sus hojas tienen forma de corazón y desprenden un fuerte olor a limón. Las flores son blancas, moteadas con color rosa y atraen a abejas/mariposas desde junio a septiembre.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación: Por siembra o división de matas.

Por semillas: en semillero convencional al aire libre, sobre marzo-abril, con trasplante en otoño o a principios de primavera del año siguiente. En las cajoneras con red de sombra se puede sembrar en julio-agosto y trasplantar en otoño, o asimismo en la primavera siguiente.

Por división de matas: se realiza en febrero-marzo.

Duración: En el primer año solamente se da una corta en agosto. A partir del segundo año se hacen dos cortes, en mayo-junio y en septiembre. Si se van a usar frescas, las hojas deben recolectarse antes de la floración, de junio a octubre, ya que después de ésta, el aroma a limón se transforma en un olor fuerte y desagradable. Se recolecta únicamente la parte aérea de la planta. La duración de un cultivo no conviene que pase de 5 años.

Necesidades hídricas: Riego moderado.

Características climáticas y suelo: Requiere sol o semisombra, no soporta temperaturas muy bajas, ni la sequedad. Es poco exigente, prefiere suelos ricos en humus, frescos, húmedos (pero no en exceso), drenados, profundos, permeables, arcillosos, arenosos, de mediana consistencia.

Plagas y enfermedades: Resulta vulnerable a caracoles y babosas. El moho también alcanza a menudo las hojas. La enfermedad más temida es el oídio, sobretodo en ambientes húmedos. La planta a su vez puede ser atacada por ciertos parásitos y coleópteros.

Propiedades saludables: Las hojas y flores son antiespasmódicas, sedantes, bradicardias, somníferas, y al mismo tiempo, digestivas, carminativas, cicatrizantes, antivirales, germicidas, antioxidantes de alimentos y favorables en procesos de estrés o nerviosismo. Su infusión resulta calmante y alivia el

PLANTAS AROMÁTICAS

dolor de cabeza. Añadida al agua de baño, produce alivio del cansancio y la ansiedad.

Aplicaciones culinarias: Se suele utilizar en tisanas, mieles, bebidas refrescantes, junto con el té y como condimento acompañando a pescados y ensaladas.

Otros usos: Licores y cosmética. La planta seca sirve como remedio para combatir las polillas en los armarios.



2.22 MENTA



Nombre común: Menta.

Nombre científico: *Mentha x piperita* L.

Familia: Labiadas.

Características: Híbrido entre la menta rizada o sándalo de agua, y la menta romana o hierbabuena. Planta herbácea perenne, que puede alcanzar unos 90 cm de altura. De

rizoma leñoso, ramificado y del cual se forman numerosos estolones. Sus hojas, opuestas, verdes, pecioladas y lanceoladas presentan el borde aserrado. Las flores tienen forma de espiga. Son pequeñas y muestran un color rosa o lila azulado, floreciendo en verano. Es muy aromática y melífera.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación: La reproducción habitual suele ser por división de matas o por estolones.

Por división de matas: en primavera o en otoño, recogiendo trozos de raíces de al menos 10 cm, si es posible con un tallo aéreo, y plantándolos a unos 5 cm de profundidad.

Por estolones: se puede propagar por estolones, en primavera o en otoño. Estos se disponen horizontalmente en el fondo de surcos de unos 10 cm de profundidad distanciados a unos 70 cm entre sí.

La menta es una planta muy invasora, ya que se propaga por medio de estolones. Si no se desea que colonice todo el huerto, se aconseja colocarla en una maceta y enterrarla. Para reducir el riesgo de enfermedades las raíces se han de dividir cada 3 o 4 años, o bien, deben trasplantarse en otro sitio para reducir el riesgo de enfermedades.

Duración: Las hojas se recogen a medida que se necesiten, pero los mejores periodos son en junio y septiembre. Se debe de podar regularmente para retrasar la aparición de sus flores.

Necesidades hídricas: Riego regular, incrementado en verano.

Características climáticas y suelo: Puede estar a pleno sol si el suelo es lo suficientemente húmedo, o bien, entre sol y sombra. Aguanta bien las heladas. Se desarrolla adecuadamente en suelos húmedos, arcillosos, ricos en humus y con buen drenaje.

Plagas y enfermedades: La roya, el pulgón verde, las altisas (pulgas) y ciertos nematodos.

Propiedades saludables: Indicada para problemas estomacales, digestivos y respiratorios. Tiene propiedades calmantes y desinfectantes. Las infusiones son apropiadas para casos de indigestiones, aerofagia y como estimulantes del apetito. Ayuda en los procesos gripales, febriles, descongiona las vías respiratorias y reduce la tos.

Por otro lado, el aceite de menta posee propiedades analgésicas y por ello ayuda a reducir el dolor muscular o el dolor causado por las migrañas.

Precauciones con las infusiones de menta: No es aconsejable en niños, personas embarazadas, en las mujeres lactantes, en personas con problemas de hernia de hiato o acidez producida por reflujo. Tampoco debe utilizarse si la persona afectada presenta cálculos renales o de vesícula.

Aplicaciones culinarias: Aporta un toque aromático y refrescante a los platos combinado con su peculiar sabor picante. También aparece como ingrediente en multitud de comidas dulces o golosinas. Tiene un uso habitual en infusiones y refrescos.

Otros usos: Como ingrediente en ciertas bebidas espirituosas.

Otras aplicaciones de cultivo: Se asocia bien con el tomate y las lechugas. Protege a la col de algunas plagas. Ahuyenta hormigas, pulgones e insectos dañinos.



2.23 ORÉGANO



Nombre común: Orégano.

Nombre científico: *Origanum vulgare L.*

Familia: Labiadas.

Características: Planta herbácea perenne muy olorosa y de gran sabor. Puede alcanzar hasta 80 cm de altura. Tiene hojas enteras y recubiertas de pelusilla. Sus flores de color rosa/violeta se disponen en

espiguillas.

Aprovechamiento: Tallos con sus hojas y flores. Se comercializa la planta seca o las hojas solamente.

Siembra / Plantación: Crece fácilmente a partir de semillas. Se siembra en semillero a partir de marzo-abril. Se transplanta a macetas cuando tiene tres o cuatro hojas, o bien, se planta directamente en el terreno una vez pasado el riesgo de heladas. Se ha de mantener el suelo húmedo tras la siembra y cuando la planta brota.

Otra forma de reproducción es mediante esquejes, en otoño o a principios de primavera, con una separación de 30 cm entre plantas e hileras.

Duración: La planta dura de 8 a 10 años. En el primer año solo es posible una siega, mientras que en el segundo año son posibles dos, una en julio y otra octubre. Las hojas y los extremos florecidos se recogen según se van necesitando.

Necesidades hídricas: Requiere terrenos algo húmedos, pero no necesita un riego abundante. Más exigente en las fases de germinación/trasplante y después de cada siega.

Características climáticas y suelo: Planta de climas templados y cálidos. Precisa suelos con materia orgánica, bien drenados y calizos.

Plagas y enfermedades: Araña roja y ciertos hongos (roya, botritis).

Propiedades saludables: El orégano tiene propiedades digestivas, ayuda en la eliminación de gases y tiene propiedades tónicas. Es aconsejable para el asma y las afecciones respiratorias, ya que es expectorante, antiinflamatorio y antiséptico de las vías respiratorias. Tiene principios activos que ayudan a proteger el hígado. Es una de la planta rica en antioxidantes. Se puede tomar en forma de infusión utilizando las flores frescas o secas.

PLANTAS AROMÁTICAS

Por otro lado, el aceite esencial de orégano, nos puede ayudar para desinfectar heridas y cicatrizarlas. Añadido en el agua de baño resulta beneficioso para el tratamiento de reumatismos.

Aplicaciones culinarias: Es una especia de amplio uso en la dieta mediterránea. Se emplea para aromatizar y condimentar salsas, pasta, pizza, adobo de carnes, pescados o ensaladas. Su uso mayoritario es como orégano seco, no obstante, también se puede consumir fresco.

Otros usos: En cosmética, el aceite esencial se utiliza en la elaboración de perfumes.

Otras aplicaciones de cultivo: Repelente de hormigas y moscas.



2.24 PEREJIL



Nombre común: Perejil.

Nombre científico: *Petroselinum sativum* Hoffm.

Familia: Umbelíferas.

Características: El perejil común es una planta bianual que, durante el primer año, produce una mata de hojas que puede alcanzar unos 30 cm de altura. En el segundo año, produce un tallo floral que puede

crecer más de 60 cm. Las hojas tienen un largo peciolo ligeramente ahuecado en canalón. Son de color verde vivo, brillantes, finas, muy recortadas y con lóbulos triangulares. Las flores son pequeñas, de color amarillo, que se encuentran dispuestas en umbelas planas.

Los dos tipos de planta de perejil más comunes que existen son el de hojas planas (perejil común) y el de hojas rizadas (perejil rizado).

Aprovechamiento: Hojas.

Siembra / Plantación: Las semillas, recogidas en septiembre-octubre, se plantan en el periodo que va desde febrero a septiembre, en hileras separadas unos 30 cm. Las semillas deben mantenerse húmedas ya que tardan mucho en germinar (alrededor de 3 semanas). Una solución para acelerar el proceso de germinación es poner las semillas en remojo en agua templada durante un día. Si se quiere disfrutar de hojas frescas y tiernas, la siembra debe repetirse cada primavera. El suelo debe permanecer húmedo, sobre todo en los primeros días de crecimiento. Antes de que las plantas alcancen cierta altura, es indispensable eliminar todas las malas hierbas que fácilmente desplazan al perejil. Para prolongar la vida de la planta y disponer de hojas muy tiernas, se cortan los tallos florales cuando aparecen.

Duración: Puede recolectarse transcurridos tres meses desde la siembra. Las hojas se cortan cuando tienen unos 30 cm de altura. Los sembrados en febrero-marzo pueden recolectarse en julio y los sembrados en agosto-septiembre en la primavera siguiente.

Necesidades hídricas: Requiere suelos húmedos y riego abundante en verano sin mojar las hojas.

Características climáticas y suelo: Clima soleado o entre sol y sombra. Se desarrolla adecuadamente en suelos drenados pero húmedos, ricos en humus y en calizas.

Plagas y enfermedades: Resulta vulnerable a los gusanos blancos y de alambre, caracoles, babosas, pulgón y ciertos hongos.

Propiedades saludables: El perejil es rico en vitamina A y C, en hierro y calcio. Es emenagogo, diurético, tónico, combate las dolencias urinarias, los gases intestinales y la hipertensión.

Aplicaciones culinarias: El perejil es una de las plantas aromáticas más utilizadas. El perejil plano es más aromático y el rizado más decorativo. Se utilizan las hojas frescas crudas, que condimentan ensaladas, carnes, pescados, verduras, rellenos, salsas y tortillas. Una vez seco el perejil pierde todas sus propiedades aromáticas.

Otros usos: La esencia de semillas se emplea en perfumería.

Otras aplicaciones de cultivo: El perejil favorece el crecimiento de los cultivos de espárragos, maíz y tomates. Además, aleja a la mosca de la cebolla.



2.25 POLEO



Nombre común: Poleo-menta.

Nombre científico: *Mentha pulegium* L.

Familia: Labiadas.

Características: Planta herbácea, anual o vivaz, ascendente, muy ramificada y de hasta 60 cm de altura. Hojas pequeñas, oval-lanceoladas y opuestas. Sus flores presenta un color lila, rosado o blanco, dispuestas a lo largo del tallo. Florece de julio a octubre.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación:

Por semillas: en semillero suele hacerse a finales de febrero o primeros de marzo. Dado el reducido tamaño de las semillas, deben usarse mezcladas con arena fina, para su mejor distribución en las filas. La semilla se deposita en el suelo y se cubre con una ligera capa de arena o de mantillo fino. Se riega diariamente y de forma superficial, hasta la nascencia total de las plantas, que suele iniciarse a los 15 días.

Por medio de esquejes: tomados en los meses de verano.

Por división: de raíz en otoño o primavera y también por división de matas o bien por estolones.

Duración: En el primer año de cultivo hay una sola recolección que se lleva a cabo en el mes de agosto. En años sucesivos se pueden realizar dos cosechas, una a principio de verano, y otra, a finales.

Necesidades hídricas: Abundante, sobre todo durante verano.

Características climáticas y suelo: Clima templado o templado-cálido. Puede tolerar la sombra. Resiste las heladas. Prefiere suelos calcáreos (aunque también vive en silíceo), fértiles, ricos en materia orgánica, ligeros y frescos.

Plagas y enfermedades: Pulgón verde, pulga de campo y cochinilla. También le puede afectar la roya y los nematodos.

Propiedades saludables: Antiespasmódico, antiséptico, carminativo, estomacal, parasitocida y tónico.

PLANTAS AROMÁTICAS

Utilizado de forma externa, en solución alcohólica, para lavar heridas y en fricciones estimulantes.

Otros usos: Licorería, industria farmacéutica y fitoterapia. También en la fabricación de productos comerciales aromáticos, tales como bolsitas de olor para la ropa. También se puede colocar convenientemente en los armarios para evitar pulgas y hormigas.

Otras aplicaciones de cultivo: Como repelente de insectos y hormigas.



2.26 ROMERO



Nombre común: Romero común.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Familia: Labiadas.

Características: El romero es un arbusto perenne que puede alcanzar los 2 m de altura. Tiene hojas lineares de color verde, muy ramificadas y aromáticas. Las flores presentan tonos azules-violetas pálido y son bilabiadas. En zonas cálidas puede florecer durante todo el año. Estas flores son muy apreciadas por las abejas.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación:

Por semillas: se debe efectuar en verano, pero la germinación es lenta.

Mediante esquejes: es sencillo multiplicarlo mediante esquejes a partir de ramas de unos 8 cm de longitud que se escogerán entre los brotes del año y se cortarán durante el verano. Los esquejes recién plantados deben resguardarse en el interior para pasar el invierno y se transplantarán la primavera siguiente. Entre las plantas hay que dejar una separación de unos 40 cm. Se recomienda renovar las plantas cada 4 o 5 años.

Duración: Las hojas pueden recolectarse en cualquier época del año.

Necesidades hídricas: Requiere un riego reducido.

Características climáticas y suelo: La planta requiere lugares soleados. Se cultiva en todo tipo de suelos, preferiblemente los áridos, calizos, secos, algo arenosos y drenados, adaptándose muy bien a los suelos pobres.

Plagas y enfermedades: Existen coleópteros que atacan a los tallos y hojas.

Propiedades saludables: Tiene efectos estimulantes y tónicos. Ayuda en la recuperación de las enfermedades del aparato digestivo, enfermedades respiratorias y afecciones del hígado.

Favorece la digestión, evita la hinchazón, flatulencias y acidez de estómago.

Tiene propiedades antisépticas, antibióticas, antiespasmódicas, antioxidantes, diuréticas, astringentes, emenagogas y oftálmicas.

Se recomienda en estados de cansancio o en los que se realicen grandes esfuerzos intelectuales.

Aplicaciones culinarias: El romero puede utilizarse como condimento en las comidas ya que aporta un sabor muy característico.

Se puede aplicar tanto fresco como seco. También se utiliza para cubrir embutidos curados, cumpliendo la doble función aromatizar y proteger. Uno de los usos más frecuentes en la provincia de Valencia es como condimento de la tradicional paella valenciana, donde se añade fresco al final de la cocción, aportando un sabor característico. Por otra parte, el romero se puede consumir en forma de infusión. Además, como producto alimenticio existe la miel de romero, elaborada por las abejas que extraen el néctar de la flor del romero, produciendo así una miel de muy buena calidad con numerosas propiedades saludables.

Otros usos: Las flores de romero secas se pueden utilizar en los armarios para alejar a las polillas.

En perfumería se emplea su destilado para la producción de jabones, perfumes, agua de colonia y desodorantes.

Otras aplicaciones del romero pueden ser:

Agua de romero: Se aplica en la piel como tónico.

Baños con agua de romero: se emplean contra las infecciones y el dolor muscular o artrítico. Resulta muy adecuado para relajar los músculos sometidos a un esfuerzo prolongado, mitigando los calambres y dolores.

Aceite de romero: Tiene propiedades antiinflamatorias, calmantes, antibióticas y antisépticas. El aceite de romero estimula la nutrición del folículo y previene la caída del cabello.

Alcohol de romero: Esta tintura tiene el poder de activar la circulación de la sangre en la zona donde se aplica. Es muy útil contra el cansancio, golpes o contusiones. Previene la aparición de varices, es antirreumático y alivia el dolor de piernas producido por mala circulación de la sangre.

Miel de romero: ayuda en las enfermedades del aparato digestivo y en los resfriados.

Otras aplicaciones de cultivo: El fuerte aroma del romero es un excelente ahuyentador de pulgas. A su vez, estimula el crecimiento de zanahorias, coles y judías.



2.27 SALVIA



Nombre común: Salvia, salvia de Aragón, salima fina, salvia real.

Nombre científico: *Salvia officinalis* L.

Familia: Labiadas.

Características: Es un arbusto vivaz, leñoso, muy ramificado que puede alcanzar 80 cm de altura. Las hojas son opuestas, ovaladas con dientes redondeados, gruesos y blandos. Tienen un color verde grisáceo pálido

y están cubiertas por una fina pelusa que las hace aterciopeladas al tacto. Son perennes, pero se caen si resulta un invierno muy frío. Sus flores adoptan colores azul-violáceos o rosas, en forma de dos labios. La floración se produce entre mayo y julio.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación:

Por semillas: La siembra directa puede hacerse en abril-mayo, no siendo indispensable el aclareo. La nascencia tiene lugar a los 20 días.

Por esquejes: Puede realizarse en marzo, con esquejes de unos 12 cm que tengan al menos cuatro yemas. Se resguardan en vivero y en otoño se llevan las plantas al terreno de asiento.

Por acodos enraizados: Que crecen alrededor de la planta madre, se cortan y se transplantan al terreno de asiento, a finales del invierno.

Por división de pies: Precisa de una plantación, adulta y sana. Se realizará a finales de invierno. Las partes de planta, con algo de raíz, se plantan en el terreno de asiento. Se pueden cosechar el mismo año.

Duración: Debe cortarse a unos 15 cm del suelo para evitar la desaparición de los pies. Para el aprovechamiento de las hojas, el primer año se dará un solo corte y dos en los años siguientes, antes de la floración, entre los meses de junio y septiembre.

Necesidades hídricas: Necesita riego escaso.

Características climáticas y suelo: Clima templado y templado-cálido, sin variaciones bruscas de temperaturas. Puede situarse a pleno sol, semisombra o sombra. Suelos calizos y secos, bien drenados, ya que no soporta la humedad permanente. El terreno ideal para conseguir una planta muy aromática es un suelo seco, calizo, pedregoso, pobre y expuesto a pleno sol.

Plagas y enfermedades: Roya, mildiu y oídio.

Propiedades saludables: Tiene propiedades estimulantes, estomacales, antisépticas, regulariza la menstruación y combate los trastornos de la menopausia. Es antisudorífica, diurética, tónica y digestiva. Aplicada de forma externa puede curar llagas y úlceras.

Aplicaciones culinarias: Se utiliza como condimento. Sus hojas, frescas o secas, aromatizan una gran variedad de carnes (cordero, cerdo, ternera, conejo, pato, oca, etc.), pescados y productos lácteos. Realza el sabor de adobos, rellenos y embutidos.

Otros usos: Se emplea en cosméticos, pastas dentífricas, industria farmacéutica, licores, perfumería y jabonería.

Otras aplicaciones de cultivo: Repelente de la mosca blanca, mariposa blanca de la col, babosas, polilla del repollo y mosca de la zanahoria. La salvia se suele utilizar para ahuyentar insectos en el hogar. Por otra parte, estimula el crecimiento de coles, zanahorias, tomates y fresas.



2.28 TOMILLO



Nombre común: Tomillo.

Nombre científico: *Thymus vulgaris* L.

Familia: Labiadas.

Características: Pequeño arbusto perenne que puede alcanzar hasta unos 50 cm de altura. Contiene minúsculas hojas y flores de colores malvas, rosadas o blancas, visibles a partir de marzo. Posee una poderosa esencia, el timol, con diversas aplicaciones medicinales.

Aprovechamiento: Hojas y flores.

Siembra / Plantación: Se puede multiplicar por siembra, esquejes o división de matas.

Por semillas: se realiza en primavera, desde finales de marzo o principios de mayo, en macetas o en cajón. Las plántulas se transplantan cuando tienen algunas hojas, a principios de otoño o en la primavera siguiente.

Por esquejes: el esquejado se hace entre abril y mayo. Se recogen tallos de unos 10 cm y se les retiran las hojas de la parte inferior. Dichos esquejes se hunden hasta las primeras hojas en la tierra y posteriormente se riegan.

Por división de matas: se efectúa entre abril y mayo, o entre septiembre y octubre.

Duración: Se recogen durante todo el año los tallos enteros y se arrancan las hojas, aunque es preferible realizarlo en verano. Las flores y las hojas se dejan secar a la sombra. Es necesario renovar las plantas cada 3 o 4 años.

Necesidades hídricas: Necesita un riego moderado y se debe controlar que el suelo no quede encharcado para que no se pudra.

Características climáticas y suelo: Planta de clima templado, templado cálido y de montaña. Resiste bien las heladas y las sequías. Exposición a pleno sol. Suelos calizos, secos y pedregosos.

Plagas y enfermedades: Puede ser atacado por nematodos.

Propiedades saludables: La infusión de tomillo tiene propiedades digestivas, evita la formación de gases y los espasmos gástricos e intestinales. También se suele utilizar en casos de anemia, acompañado de una dieta rica en hierro y como antibiótico natural. El tomillo es un potente antiséptico respiratorio y alivia el dolor de garganta.

PLANTAS AROMÁTICAS

Por otro lado, es antirreumático, ayuda en las molestias derivadas de la menstruación, es un relajante natural y somnífero suave, pudiendo ayudar en procesos de falta de memoria o jaquecas y dolor de cabeza.

Aplicaciones culinarias: Debido a sus propiedades antibióticas, esta planta puede proteger frente a posibles intoxicaciones alimentarias. Se utiliza habitualmente para condimentar estofados, guisos y legumbres.

Otros usos: La esencia se emplea en la industria licorera, cosmética y farmacéutica.

Otras aplicaciones de cultivo: El tomillo aleja la mariposa blanca de la col. Por otro lado, atrae insectos favorables (abejas) y repele otros insectos dañinos (por ejemplo, las moscas que atacan los repollos). Favorece el crecimiento de berenjenas, coles, patatas y tomates. Junto con la albahaca es un buen repelente de mosquitos.



3. BIBLIOGRAFÍA

Bueno Bosch, M. "Manual práctico del huerto ecológico. Huertos familiares / huertos urbanos / huertos escolares". La Fertilidad de la Tierra Ediciones. 2ª Edición. Navarra. 2010.

Durruti, M. "Guía de hierbas aromáticas y especias ". Ediciones Pirámide, S. A. Madrid. 1994.

Fernández-Pola, J. "Cultivo de plantas medicinales, aromáticas y condimenticias". Ediciones Omega, S.A. Barcelona. 1996.

Japon Quintero, J. "Cultivo del perejil y de la hierbabuena". Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid. 1985.

Le Jardinier, P. "Elegir, cultivar, y conservar las plantas aromáticas". Editorial De Vecchi, S.A.U. Barcelona. 2002.

Muñoz López de Bustamante, F. "Plantas medicinales y aromáticas. Estudio, cultivo y procesado". Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. 1987.

Pérez López, G., Velázquez Angulo, C. "Huerto urbano sostenible". Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. 2013.

Polese, J-M, Devaux, S. "Plantas aromáticas y culinarias". Ediciones Tikal. Madrid. 2006.

Simonetti, G. "Guía de hierbas y especias". Ediciones Grijalbo, S. A. Barcelona. 1990.