

AS PLANTAS AROMÁTICAS  
E MEDICINAIS  
3ºB

## AS PLANTAS ARMÓMICAS

### A MENTA-MENTA

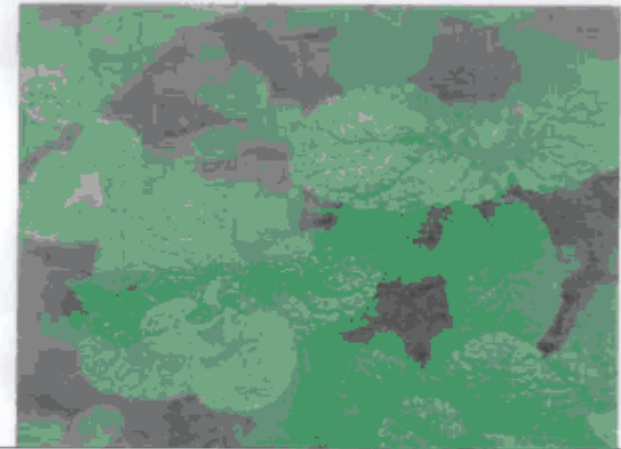
Descrición: A menta é unha planta perenne de follas verdes e olor intenso. O seu cultivo é bastante doado. Crece en chans húmidos cheos de minerais e canto mais sol, mais aroma.

A parte da menta que se recolleita son as follas. Poden usarse secas ou frescas: favorece a dixestión, da sabor ao condimentar con ela, ..

Como planta medicinal alivia a dor das mans, o catarro..

Tamén serve para fabricar licores, chicles, caramelos...

Dibujo:



Curiosidade: É unha planta que se usa dende hai moitos anos polas súas propiedades dixestivas e calmantes. Os gregos poñían menta na entrada das súas casas para dar a benvida.

A pesar de ter un aroma agradable a os ratos non lles gusta e serve para espantalos.

Poemita, adiviña, receita...

“ A menta o amor aumenta”

Menta ou herbaboa

Bonito nomo téis

Herba polo teu verdor

Boa pola túa nobreza

Bonita polo teu esplendor

Polo teu aroma e bo olor

Que polo camiño deixas.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS:

### O ROMEU – EL ROMERO

O romeu crece nunha mata que alcanza unha extensión de 1,5 m. As súas follas son perennes e de cor pálido normalmente, pero cultívanse numerosas variedades que van do branco ao cereixa, florecen no verán. As follas úsanse na cociña como codimento e pódese empregar como unguento para masaxear articulacións artríticas.



Debuxo:

Curiosidade: O nome latino do romeu é “Romarainus” que significa “reacio marino” para los romanos por crecer cerca de la costa, según outros autores deriva del grego “rhops” arbusto e “myrinos” aromática aludindo a su aroma.

Poemiña, adiviña, dito, receita...:

Polo ao romeu:

un polo enteiro, sal e pimenta ao gusto, unha cebola mediana cortada en cuartos, 1/4 de taza de romeu fresco.

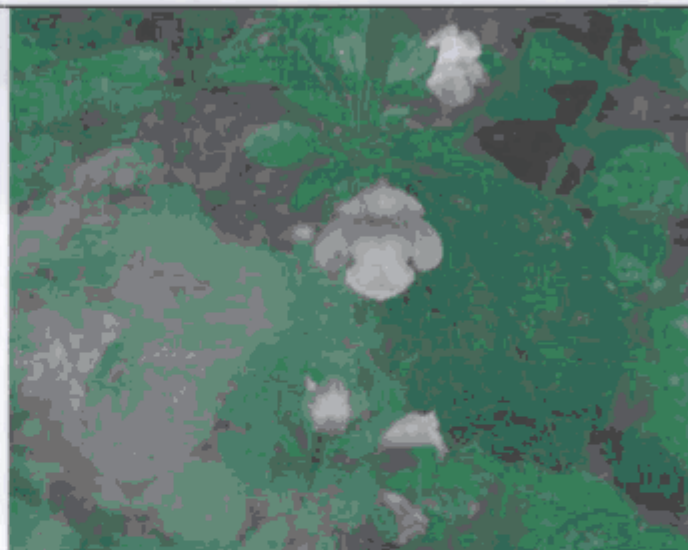
Sazonar o polo con sal e pementa, rechealo con carne e cebola e engadirlle o romeu. Enfornar durante dúas horas.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS:

### A MELISA – LA MELISA

Descrición: Cintronela ou folla de limón é unha herba perenne da familia das labiáceas, nativa do sur de Europa se da na rexión mediterránea. Apreciada pola súa forte aroma a limón utilízase en infusión como tranquilizante natural e o seu aceite aproveitase en perfumería.

Florece no verán. Crece de xeito silvestre en prados húmidos, claros do bosque, na veira dos ríos en setos e campos cultivados



#### Curiosidade:

Utilízase para a reanimación dos desmaiados e como calmante natural; tamén utilízase como repelente de mosquitos.

Poemiña, adiviña, dito, receita...:

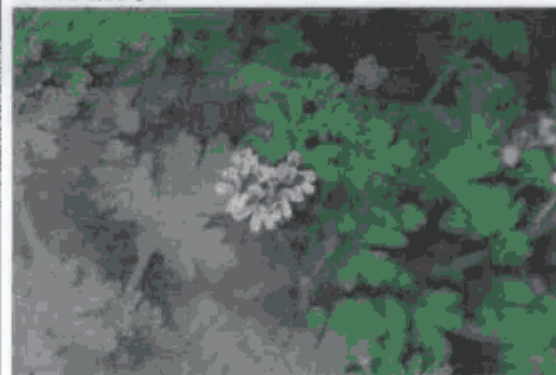
Infusión para a dor de estómago  
Auga quente, follas de melisa e sucre

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### HERBALIMÓN-CITRONELA

Características: Especie herbácea puede alcanzar una altura de hasta 2 mts. Follas longas amplas e lisas.  
Pertence a familia das gramíneas.  
Úsase en perfumería e xardinería. É un bo repelente de mosquitos si se usa como unguento.

Debuxo:



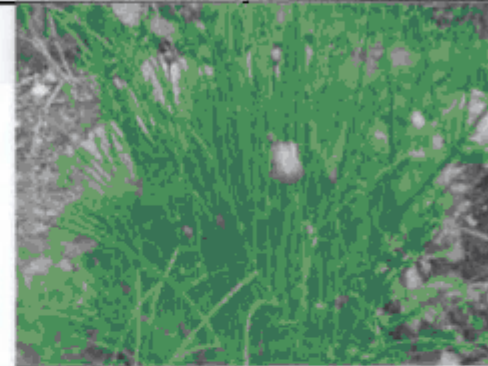
Curiosidade: Esta palnta recibe o nome de té de limón polo seu sabor e olor.  
Pode ter propiedades curativas se se toma en infusión, o como aceite esencial. Non ten contraindicacións e pode ser usada por toda a familia.

Poemita, adiviña, receita...  
Citronela, citronela,  
Que ben cheiras citronela.  
Ers boa para respirar ben  
Tamén para as células da pel  
Nos das antioxidantes  
E vitaminas A e C.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### O CEBOLIÑO – EL CEBOLLINO

Descrición: O ceboliño é unha herba da familia das aliáceas, da que se utilizan só as follas picadas como herba aromática. É orixinario do extremo norte de Europa e introdúcese no resto como herba de cociña e aromática. O ceboliño cultívase en solos húmidos, lixeiramente arxilosos.



Curiosidade:  
Pertenece a familia do allo e a ceboloa. É unha pranta moi popular polo seu uso culinario e polas súas propiedades curativas.

Poemiña, adiviña, dito, receita...:  
- Allo e ceboliño, pan con viño.



## AS PLANTAS AROMÁTICAS

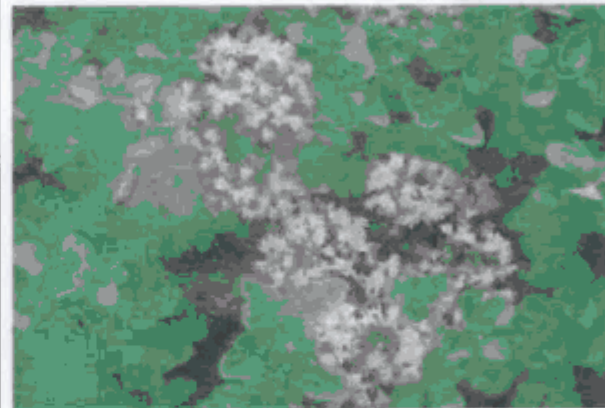
### MAIORANA-MEJORANA

Descrición: É unha perenne da familia lamiacere. Destaca polo seu uso aromático que hembra ao do piñeiro e aos cítricos.

O seu cultivo está moi extendido sobre todo en zonas asolladas e secas.

Poden alcanzar os 60 cm., teñen follas ovaladas as flores son miudas e adoitan ser brancas.

Debuxo:



Curisidade:

Os gregos clásicos plantaban esta herba xunto as tumbas dos seus seres máis queridos. Se a planta crecía ben, o difunto estaba feliz na súa nova etapa.

Tamén se usaba como obsequio aos noivos.

Poemita, adiviña, recita...

Infusión relaxante: Verter dos culleriñas de maiorana en unha cunca de auga fervendo. Deixar repousar e tomar antes de durmir.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS:

### MARAVELLA-CALÉNDULA

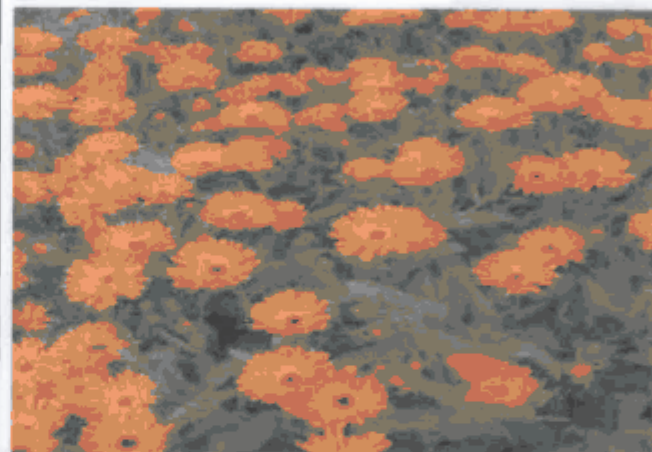
Descición: É unha herba pertencente a familia das astaráceas.É orixinaria do sur de Europa, pero agora crece en calquer rexión.

Utilízase con fines decorativos e curativos ( crema hidratante, infusión para os vómitos, crema para as picaduras..)

As flores son de cor amarela ou laranxa moi vistosas.

O seu nome científico provén das calendas (primeiro día do mes).

Debuxo:



Curiosidades: Algunhas especies como o botón de ouro teñen flor todo o ano.

As súas flores abren ao amencer e pechan de noite.

Poemita, adiviña, receita..

Crema de caléndula:

Ingredientes: 750ccde aceite, 50 grs de cera de Abella e caléndula fresca ou seca.

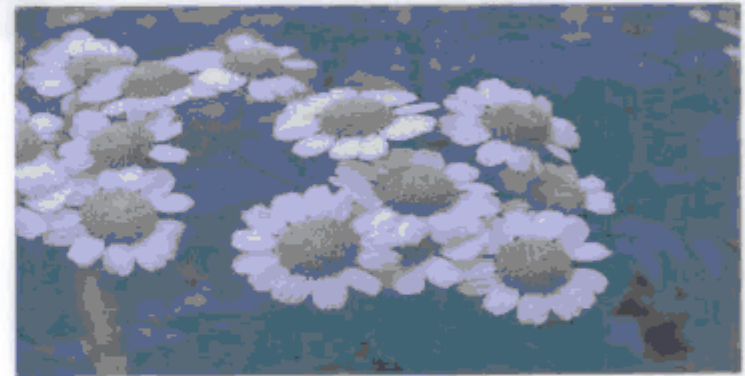
Procedemento: Mezclar as flores co aceite e deixalas macerar durante 40 días e 40 noites. Despois se quenta a cera ao baño Maía e engádese o aceite.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### MACELA- MANZANILLA COMÚN

Descrición: A macela tamén coñecida como camomila é unha herba perenne. Ten talos rectos con flores brancas semellantes as margaridas. Crecen de forma silvestre. É unha planta medicinal, xeralmente se toma en infusión e é básica na elaboración de medicinas e cosméticos. Esta indicada para corregir trastornos dixestivos.

Debuxo:



Curiosidade: Úsase para darlle brillo ao pelo.  
Evita a descamación do cuero cabeludo.  
Elimina os fungos das uñas.

Poemita, adiviña, receita:  
Eu son o diminutivo  
Dunha froita moi fermosa,  
Teño virtudes proveitosas,  
no campo sempre viva  
e a miña cabeza é vistosa.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### ESTRALOQUE-DEDALERA

Descrición: *Digitalis purpurea* tarda en medrar uns dous anos. Recibe tamén os nomes de milicroque, abeluria, sanxoán e dixital.

En estado silvestre pódese atopar en terrapléns, lindeiros boscosos na sombra ou semisombra.

Os pétalos poden ser amarelos, rosas ou púrpuras. Ten uso medicinal e ornamental.



Curiosidade: Úsase para a arritmia e outras doenzas cardíacas. Contén unha substancia alcaloide que fai que poda ser velenosa.

Poemita, adiviña, dito, receita....

Eu ben vin estar a morte  
No monte comendo abrulla  
¡ Vai de aí, morte pelada;  
¡ Desamparo de viúvas;

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

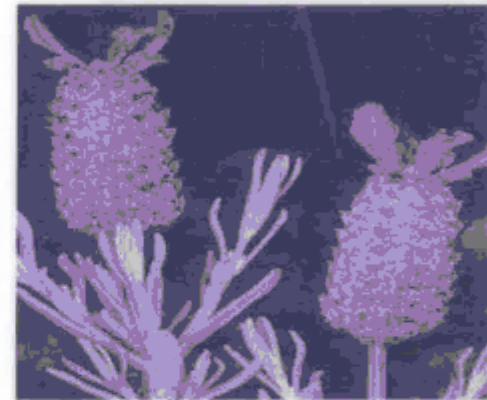
### CANTROXO-LAVANDA

Descrición: A lavadula stoechas é unha planta aromática de 1m de altura como máximo. Son plantas que conteñen unhas glándulas ricas en aceites esenciais que lle dan o aroma característico.

Florece en primavera e as súas flores son moradas; e propia dos países mediterráneos e crece en alturas inferiores a os mil metros. Úsase como planta aromática e como calmante nervioso.

Curiosidade: Asirios, gregos e romanos a usaban para perfumar as súas casas queimando as sementes.

Debuxo:



Poemita, dito, receita, adiviña....

En Cangas para protexerse do meigallo, poñen nuha tella sementes de cantroxo, loureiro, romeo e tres dentes de allo. Despois quéimase coas ventás pechadas.

## PLANTAS AROMÁTICAS

### ANXÉLICA-ANGÉLICA

Descrición: Herba de follas grandes, pode cegar a medir dous metros. A súa raíz é grosa e cando se corta zumega un líquido amarelo e leitoso.

Adoitase empregar a súa raíz xa que ten propiedades que axudan a mellorar a dixestión.

Tamén se emprega como condimento de cociña.

Debuxo:



Curiosidade: Se denomina así porque se cre que foi un agasallo do arcanxo Gabriel por mor das súas propiedades medicinais.

Poemita, adiviña, curiosidade...

Receita contra a hipertensión:

Para facer esta infusión hai que mezclar angélica con tila, cola de cabalo, bidueiro e fiuncho a partes iguais. Ferver durante 3 minutos. Colar e tomar dúas tazas cada día.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

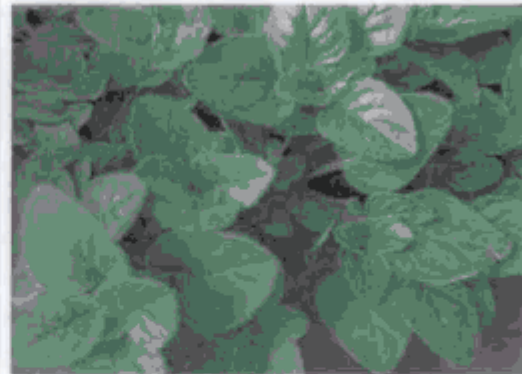
### OUREGO-ORÉGANO

Descrición: É unha planta europea, perenne que pode cegar a medir de 20 a 80 ctms.

As flores poden ser brancas ou púrpuras, están protexidas por folliñas moi pequenas de cor vermello.

O ourego é unha planta moi importante na cociña.

Debuxo:



Curiosidade:

O ourego destaca polas súas propiedades medicinais: antioxidante, antimicrobiano e antitumoral.

Poemita, adiviña, receita...

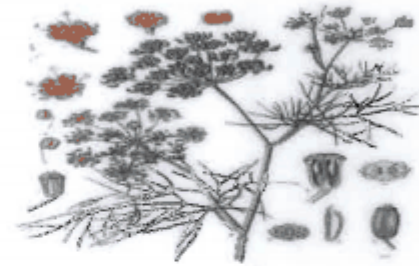
“Todo o monte non é ourego”

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### FIUNCHO-HINOJO

**Características:** Trátase dunha planta coñecida e abondosa que cheira moito a anís.  
As follas son coma fíos, botan flores de cor amarela polo verán. Cando as flores dan froito chámase anís.  
Dase moi ben en terreos secos e ao carón dos ríos.

Debuxo:



**Curiosidades:**  
É unha das sete plantas básicas para facer a mestura para eliminar os malos espíritos na noite de San Xoán.

Poemiña, adiviña, dito, receita...  
Cantade nenos e nenas  
que o maio está a chegar  
pampullos e margaridas  
temos que ir apañar  
teño o fiuncho mais verde  
que puiden atopar.



## PLANTAS AROMÁTICAS

### HERBA LUISA-HIERBA LUISA

Descrición: A herbaluisa ou verbena de indias ´unha especie da familia verbena, ten un olor similar ao do limón. É oroxinaria de Sudamérica onde crece de forma silvestre. Necesita un clima soleado e húmido. Crece ben nos xardíns. Úsase na cociña e para preparar infusións dixestivas e refrescantes.

Debuxo:



Curiosidades:

Esta planta leva o nome en honor á raíña María Luisa de Parma, esposa de Carlos IV, quizais a raíña máis fea da historia de España.

Poemita, adiviña, dita, receita...

## AS PLANTAS ARMÁTICAS

### ASUBIOTE -ALBAHACA

**Características:** *ocimum basilicum*, conocida vulgarmente como albahaca.

A albahaca é unha herba anual, cultívase como perenne nos climas tropicales. Alcanza entre os 30 e 130 ctms.

Úsase como condimento na cociña sobre todo as follas, que se consumen frescas ou secas.

Ten usos medicinais.

Debuxo:



**Curiosidades:** As follas da albahaca úsanse para baixar a febre.

Poemita, adiviña, dito, receita....  
Sopa de tomate con mozzarella e albahaca.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### RUDA-RUDA

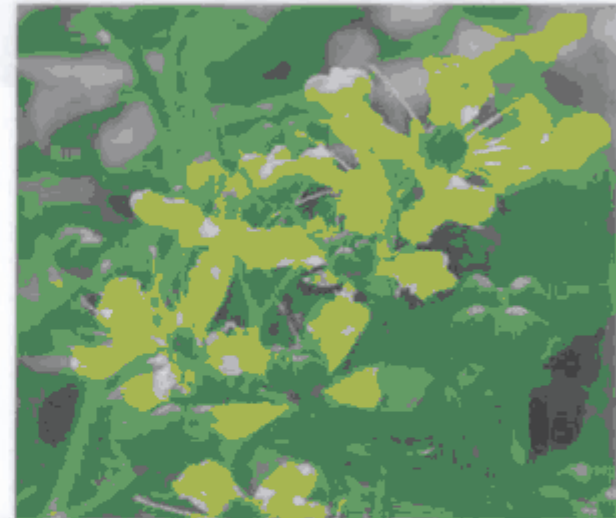
Características: A ruda é un froito moi armático. Pertence a familia das Rudaceae Oruanario.

Dende sempre foi usada como unha planta medicinal curativa.

As súas flores son amarelas con pétalos de 1 cm. E o froito é unha cápsula con moitas sementes.

Foi usada na cociña europea desde hai moito tempo. Mais polo seu grande amargor deixou de utilizarse hoxe en día.

Debuxo:



Curiosidade: Nos litorais argentinos e uruguayos é costume tomar un vaso de cana con ruda o primeiro día de agosto. Con isto según as crenzas desa zona afástase a mala sorte, é o que se coñece como “matar o agosto”

Poemita, receita, dito, receita...

O dito popular di: “cana con ruda o mal axuda”; e para o frío e previr a gripe cada 1º de agosto practícase o ritual dos tres grolos con ruda.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### -PIRIXEL- PEREJIL

O pirixel ou perejil (nome científico: petroselinum criyus) é unha planta herbácea. Distribúese por todo o mundo. Utilízase como condimento culinario. É rico en vitaminas, sobre todo, vitamina C.



Debuxo:

#### Curiosidade:

Colón utilizaba o pirixel como menciña, facía un té para aliviar os ataques de gota.

#### Poemita, receita, adiviña:

Estar feito un pirixel: dise da persoa feble e enfermiza, que está moi magra.  
É un pirixel, parece un pirixel: aplícase á persoa persoa feble de saúde ou exquisita no carácter ou na comida.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### CHUCHAMEL- MADRESELVA

Descrición: É un arbusto que pode cegar ata os 6 metros de altura. As flores están despostas en grupos e poden ser de cor Branco ou amarelo. As follas son perennes.

Úsase para facer medicamentos que curan resfriados e feridas.

Tamén se usa como planta decorativa.

Debuxo:



Curiosidade: Na antigüidade a súa flor era símbolo de amor eterno. Os franceses regalaban flores de chuchamel ás súas noivas como sinal de compromiso.

Poemita, adiviña, receita...

Receita de aceite de masaxe:

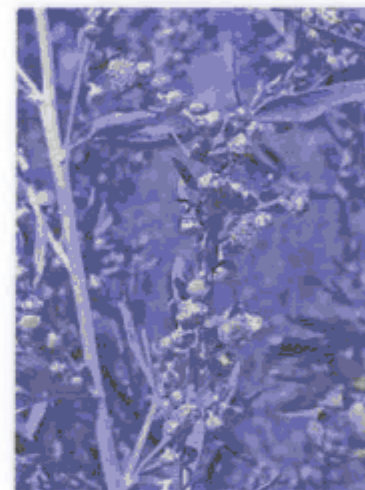
- 1.- Coller flores de chuchamel e aceite de oliva.
- 2.- Mesturar as flores e o aceite nun tarro.
- 3.- Deixar reposar uns días e xa está.

## PLANTAS AROMÁTICAS

### ABSINTIO-AJENJO

Descrición: O absintio, asente ou asenta (*Artemisa absinthium*) é unha planta composta, perenne de 1m de altura, moi amarga e algo aromática. Os talos empréganse en infusión para estimular o apetito, a secreción de zumes gástricos e biliars e para eliminar as lombrigas. Tradicionalmente engríase as verduras.

Debuxo:



Curiosidade: é o compoñente principal dunha bebida alcohólica coñecida co mesmo nome ou absintio. Tamén se emprega na elaboración do vermut.

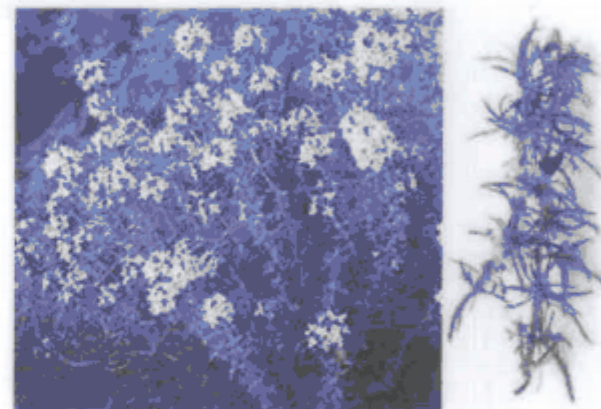
Poemiña, adiviña, dito, receita...  
“ Brindis do bohemio”  
Pero en todos os beizos había risas  
Inspiración nos cerebros  
E nas mesas copas  
Cheas de ron, whisky e absintio.

## AS PLANTAS AROMÁTICAS

### TOMIÑO-TOMILLO

Descrición: Pertence á familia thymus vulgaris.  
O tomiño é unha planta medicinal que se aplica para tratar infeccións do sistema respiratorio. É expectorante e antiséptico, limpa os pulmóns cando se sofre tose. Posue propiedades antioxidantes e retrsa o envellecemento. Pódese usar como infusión, xarabe, aceite de masaxe, como colutorio o para facer gargarismos.

Debuxo:



Curiosidade: Os médicos do antigo Exipto utilizábano para facer pócimas e perfumar unguentos que iban a usar nos embalsamamentos.  
Si se inspira baixo a almohada impide os pesadelos.

Poemita, adiviña, receita.....

Polo o forno con tomiño limoeiro e patacas.

Ingredientes: 1 polo, 2 follas de loureiro, unhas ramiñas de tomiño limoeiro, 600grs de patacas, un limón, dous dentes de allo, un vasiño de viño, sal, cementa e aceite.  
Despois de poñer os ingredientes nunca bandeixa poñémolo no forno e xa está.