

QUÉ SON LAS PLANTAS AROMÁTICAS, MEDICINALES Y CONDIMENTARIAS

En general, todas las plantas se pueden clasificar según el fin o uso para el cual se cultiva o se recolectan. Así nos encontramos plantas para uso alimenticio, que utilizaremos en su totalidad o en partes: hojas, flores, tallos, frutos o raíces. Otro tipo serán las medicinales de las que se aprovechan sus principios activos para prevenir, aliviar o curar enfermedades. Finalmente están las dietéticas, que combinan aspectos medicinales y alimenticios.

Dentro de las plantas medicinales nos encontramos con:

- Oficiales: forman parte de los medicamentos y están recogidas por ley en las Farmacopeas.
- Aromáticas: Serán aquellas plantas que por simple presión son susceptibles de segregar esencia natural. Sus principios activos se aprovechan en aplicaciones condimentarias (especias) y cosmética (esencia).

Como plantas aromáticas en general nos vamos a referir al tipo de plantas utilizadas por sus propiedades o usos alimenticios, condimentarias, medicinales, dietéticos y cosméticos.

TRADICIÓN DE CULTIVO DE LAS AROMÁTICAS

Desde el comienzo de los tiempos, las personas han recurrido a las plantas para aprovecharse de sus propiedades. Poco a poco se han ido descubriendo multitud de usos y utilidades de las plantas, tanto para el cuidado de la salud, como por su interés culinario, perfumería y cosmética, etc.

Desde el año 3000 a.C ya existen pruebas sobre el uso, cultivo y preparación de multitud de ungüentos, perfumes, aceites, condimentos, drogas, etc. elaborados con materias primas de origen animal, mineral y vegetal. Hay un papiro egipcio, datado hacia el año 2.000 a.C en el que se cita el uso de las Hierbas. Este es el documento más antiguo conocido que las menciona.

En todas las civilizaciones, egipcios, romanos, árabes, encontramos algún tipo de referencia. Así por ejemplo China, India, Persia y Babilonia, se convirtieron en núcleos centrales de este mercado.

En la Edad Media se cultivaron en monasterios y en los jardines de las grandes propiedades, y con el tiempo, pasó a la población.

En España ha existido una pequeña producción desde hace siglos, pero fue en la década de los 50 cuando se produjo un importante auge debido al desarrollo de la industria y perfumería.

Posteriormente, surgió un relativo abandono debido a la aparición y comercialización de productos sintéticos.

Su desarrollo y comercialización en la Península siempre ha estado supeditada a los requerimientos de Francia, país pionero en la industria cosmética.

La recolección masiva de este tipo de plantas ha ido avanzando progresivamente debido a la recolección descontrolada de especies aromáticas y medicinales silvestres, esquilmando poco a poco los campos y montes.

El resurgir de la medicina tradicional, la preocupación por la salud y la calidad de vida han llevado a la búsqueda de productos alternativos cada vez en mayor uso, de cualidades y propiedades científicamente probadas.

Actualmente, la oferta de productos comerciales con componentes de origen natural es cada vez mayor. Las industrias se abastecían de los pocos cultivos existentes, a la vez que se producía el aprovechamiento parcial y esporádico de la flora silvestre.

Hoy en día, las exigencias comerciales llevan a la selección de planta cultivada.

Desde los años 70 existen en España diversos proyectos de promoción del cultivo de plantas aromáticas, fundamentalmente de espliego y lavandinas, dirigidos a la producción de esencias, así como técnicas de multiplicación vegetal, preseleccionando, mecanización de estos cultivos y la destilación de sus aceites esenciales.

Los cultivos de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias, se vienen realizando en Castilla la Mancha de manera tradicional desde hace muchísimos años. Con la entrada de España en la UE y debido a que estos cultivos no reciben ningún tipo de ayuda de la Política Agraria Común (PAC), han sufrido un gran retroceso siendo desplazados por otras especies, como el girasol y cereales, que

reciben ayudas sustanciosas dentro del área de apoyo a cultivos herbáceos de secano.

Con la actual reforma de la PAC se ha aprobado un desacoplamiento de estas ayudas que hará que el agricultor busque otras especies más rentables que el girasol o los cereales, ya que no va a ser necesario cultivar estos productos para tener derecho a recibir las ayudas de la UE. Teniendo ésto en cuenta, el cultivo de aromáticas se convierte en una alternativa viable e interesante, frente a otros cultivos menos rentables, donde la baja producción por hectárea hace que el agricultor explore nuevas alternativas productivas.

La geografía de nuestro país, y nuestra región junto con las condiciones medioambientales reúnen todos los ingredientes para producir con rentabilidad plantas aromáticas.

Castilla la Mancha cuenta con numerosas especies de aromáticas susceptibles de cultivo, y variedades cultivadas, que suponen una alternativa para tierras infrautilizadas, abandonadas y susceptibles de cambio de cultivo y que representan una posibilidad de desarrollo económico en zonas rurales desfavorecidas.

CÓMO USAR Y CONSERVAR LAS PLANTAS AROMÁTICAS

Las plantas aromáticas ocupan un espacio importante en la gastronomía a lo largo y ancho del mundo, pero especialmente en la zona mediterránea. A lo largo de los siglos, la cultura popular las ha utilizado tanto para condimentar platos como para preparar remedios de medicina natural.

Aunque pueden consumirse secas, es mejor utilizarlas frescas justo antes de la floración, que es cuando tienen más fuerza.

Cuando se usan plantas secas en la cocina, hay que tener en cuenta que una cucharita de té de planta seca equivale a unas tres frescas. Si se utilizan frescas es mejor picarlas justo antes de que se vayan a emplear, y añadirlas a la comida una vez finalizada la cocción, porque en caso contrario, el calor hace que pierdan fragancia.

Para conservar este tipo de plantas durante una semana más o menos, se pueden envolver en papel de aluminio y almacenar en el refrigerador. Si se desea conservarlas por más tiempo hay que lavarlas, picarlas en fino y depositarlas en las bandejas de cubitos de hielo cubriéndolas con agua. Cuando se necesiten, tan sólo hay que sacar estos cubitos y colocarlos sobre la comida cliente.

También se pueden picar y mezclar con mantequilla blanda haciendo una masa que se endurecerá en el congelador y que posteriormente se guardará cortada en dados.

Si se quieren secar al aire libre habrá que atarlas en manojos y colgarlos boca abajo unas dos semanas en un lugar seco y ventilado, donde no les de la luz del sol. Cuando quieran desmenuzarse, se puede utilizar un rodillo de pastelería, y luego guardarlas en tarros herméticos de vidrio. Un truco para picarlas con facilidad es ponerlas dentro de un vaso y cortarlas con tijeras.

PRINCIPALES ESPECIES AROMÁTICAS EN CASTILLA LA MANCHA

1. Ajedrea

De aroma especiado y picante, es una de las especies más antiguas. Desde hace mucho se considera hierba antiséptica beneficiosa para el tracto digestivo. Su carácter estimulante, que hizo que se valorase como afrodisíaca. Los romanos la introdujeron en el Norte de Europa se empezó a utilizar como desinfectante.

Descripción: Resistente, perennifolia. Porte medio-bajo, hasta 40cm. Tallo veloso cuadrangular hojas estrechas y puntiagudas, moteadas de glándulas, con aroma acre. Flores tubulares diminutas muy abundantes, de colores entre rosa pálido, blanco y lila, aparecen en verano.

Parte utilizada: Hojas y Flores.

Cultivo: Tierra seca y bien drenada, entre neutra y alcalina. Emplazamiento a pleno sol. Sembrar a principios de otoño o finales de primavera y por esquejes en verano.

Uso Medicinal: Tónico para trastornos digestivos, mitigan náuseas y cortan la diarrea. Contrarresta flatulentas cuando se cocinan con alubias. Estimula el útero (beneficiosa en desarreglos menstruales) y los sistemas nervioso y digestivo, estimulante y expectorante. Favorece la transpiración, aclara congestión bronquial, antiséptica, alivia el dolor de garganta. Es astringente y reconstituyente. Fama de afrodisíaca.

Uso Cosmético: Los vahos de una infusión de flores resultan astringentes, e indicados para limpiar pieles grasas.

Uso Culinario: Como condimento picante en platos de carne o alubias. Con rellenos, salsas y vinagres.

2. *Albahaca*

Hierba muy utilizada en la cocina. Originaria de la India. Se cultiva en la Europa Mediterránea desde hace tiempo. Crecía alrededor de la tumba de Cristo, por lo que los Ortodoxos griegos la añaden al agua bendita y la colocan en los altares.

Descripción: Planta anual delicada. Unos 45 centímetros. Tallo endeble, veloso y de sección cuadrada. Hoja grande, dentada, ovalada, puntiaguda y verde brillante. Aroma intenso que recuerda al del clavel. La flor es pequeña, olorosa, seis inflorescencias blanquecinas. Aparecen a finales de verano.

Cultivo: Emplazamientos soleados, cálidos y algo resguardados. Tierra bien drenada y húmeda. Las semillas se siembran a finales de primavera.

Parte utilizada: Flores, hojas tiernas y tallos.

Uso Medicinal: Alivia resfriados, gripe, catarro y afecciones digestivas, masticar las hojas frescas en caso de indigestión o flatulencias. Posee propiedades tónicas sobre el sistema nervioso. Rica en vitaminas A y C.

Uso Cosmético: Su aceite esencial se utiliza en aromaterapia para tratar la depresión y el decaimiento. Lo utilizan los atletas por sus propiedades beneficiosas para la musculatura.

Uso Culinario: Cortar con los dedos y añadir a los guisos, ensaladas y salsas en el último minuto. Se complementa muy bien con el ajo y el tomate. Se emplea para aromatizar vinagres, en el pesto y muchas salsas mediterráneas.

Uso Doméstico: En la cocina ahuyenta a las moscas.

3. *Alholva*

Es una de las hierbas cuyo cultivo con fines comerciales y medicinales ha aumentado en la actualidad. Es un cultivo muy popular como forraje. Los griegos y romanos utilizaban la semilla como comida y remedios. Se distribuye por Europa, Mediterráneo, Norte de África, Oriente Próximo, Persia e India.

Descripción: Planta herbácea, anual, de tallos erectos, ramosos, acanalados. Unos 20 a 100cm. Hojas glabras, compuestas de 3 folíolos oblongos y dentados. Flores blanquecinas y amarillentas, aisladas. Fruto erecto, glabro, en legumbre curvada. Raíz pivotante, simple y delgada.

Cultivo: Emplazamiento a pleno sol. Suelo fértil, bien drenado y alcalino. Se adapta mal a tierras demasiado arcillosas y húmedas, pero requiere bastante agua. Sembrar en primavera y recoger las hojas a lo largo del verano. Cortar toda la planta en otoño.

Parte utilizada y principios activos: Sus semillas contienen mucílago, diosgenina, importantes en la síntesis de anticonceptivos orales y tratamientos hormonales. Las hojas producen cumarina.

Uso Medicinal: La semilla en infusión es un tónico que estimula la digestión y secreción de la leche, alivia la tos, la flatulencia y la diarrea. Aplicar sobre inflamaciones, úlceras, hinchazones y

magulladuras. Disminuye la fiebre.

Uso Cosmético: La semilla hervida se utiliza para limpieza de cutis. En polvo sirve para aplicar sobre labios cortados, dar brillo al pelo y añadir a la crema de manos como suavizante y protector.

Uso Culinario: La semilla se añade como especias en curries y chutneys. Las hojas se pican para ensaladas.

Uso Doméstico: Hervir la semilla para obtener un tinte amarillo.

4. Anís verde

Esta estilizada planta anual viene cultivándose desde hace siglos. Los egipcios emplearon las hojas y semillas para uso alimenticio y medicinal. Los romanos la utilizaron en postres siendo precursora de las tartas de boda. Posteriormente se dispersó por toda Europa llegando a Inglaterra donde se le aplicaron impuestos de importación. Los colonizadores la llevaron a Norteamérica.

Descripción: Planta erecta o rastrera. 30-45cm. Anual, semi-resistente. Tallo verde claro, ramificado, acanalado y redondo. Hoja dentada, redondeada y lobulada. Flores pequeñas y estrelladas en cabezuelas blancas. Aparecen a finales de verano. La semilla es aromática, marrón o casi tirando a gris claro. Su maduración exige veranos cálidos y soleados.

Cultivo: Emplazamientos soleados y protegidos. Suelo bien drenado y alcalino. Sembrar a finales de primavera.

Parte utilizada: Semillas, flores, hojas, tallo y raíz.

Uso Medicinal: La semilla en infusión es reconfortante en catarros, resfriados y problemas bronquiales en general. Alivia cólicos infantiles y náuseas. También se sabe que estimula la secreción de leche materna.

Uso Cosmético: El aceite se emplea en perfumes, pastas y elixires dentales, siendo habitual también su uso en jabones.

Uso Culinario: Muy utilizada en repostería. Digestiva y refresca el aliento. Aromatiza algunos licores. La flor y la hoja se utilizan en macedonias de frutas. El tallo y la raíz se usan en sopas y estofados.

Uso Doméstico: Como cebo en trampas para ratones.

5 Hierbaluisa

Su característica principal es su intenso aroma cítrico. Conocida como “la planta del limón”. De origen sudamericano se cultiva por su follaje y por sus propiedades antibacterianas e insecticidas. Especie muy cultivada en Castilla -La Mancha. Su nombre Aloysia le fue dada en honor a la princesa italiana María Luisa de Parma.

Descripción: Arbusto semicaducifolio, resistente a la escarcha. Hasta 3 metros. Tallo redondo, acanalado, verde que se vuelve rojizo y leñoso. Hojas largas y puntiagudas, con fuerte olor a limón. Flores pequeñas, blancas o violadas, agrupadas en grandes ramilletes, aparecen en verano.

Cultivo: Prefiere sol y tierra drenada y ligera. Reproducir por esquejes de la parte inferior. Podar los tallos principales a 30 cm en primavera y quitar la madera muerta al comenzar el verano.

Parte utilizada y principios activos: Hojas. Contienen esencia rica en aldehídos, monoterpenos y

sesquiterpenos.

Uso medicinal: Astringente, sedante y antiespasmódico. Su aceite esencial se usa para tratar problemas digestivos, afecciones nerviosas, acné, furúnculos y quistes. Las infusiones son eficaces en fiebres y resfriados.

Uso culinario: Las hojas se usan frescas para preparar ensaladas y rellenos de carnes. También en preparación de bebidas.

Uso cosmético: Preparados para perfumería, cuidados de la piel y el cabello.

Uso decorativo: Se usan las hojas secas en popurrís, cojines herbales y saquitos, como aclarado final de la colada. Muy utilizada para perfumar los hogares. Muy duradero. Precauciones: Se redujo su uso ya que sensibiliza la piel a la acción solar.

6.Hipérico

Esta planta perenne, de flores doradas procede de los bosques de Europa y de Asia templada. Valorada como planta curativa desde tiempos muy remotos. Contiene una poderosa sustancia llamada hipericina, que está siendo estudiada ahora en busca de un remedio contra el sida. ES muy conocida como antidepresivo, debido a esta sustancia. La hipericina es un pigmento rojo, que brota de las flores como si fuera sangre. Las flores se colgaban el día de San Juan sobre cuadros e imágenes religiosas para ahuyentar al diablo. Es cultivada en todo el mundo para usos medicinales. Descripción: Perenne y resistente. De 60 a 110 cm. Tiene un tallo redondo y lampiño. Hojas opuestas entre aovadas y lineales con puntos traslúcidos. Flores doradas de cinco pétalos, en racimos. Florece de junio a septiembre. Rebrotan en primavera desde sus raíces.

Cultivo: Emplazamiento al sol o sombra parcial. Suelo bien drenado o seco. Sembrar o propagar por división en primavera u otoño. Común en cunetas y ribazos.

Parte utilizada y principios activos: Flores y Hojas. Flavonoides, compuestos fenólicos, aceite esencial rico en monoterpenos, taninos y cumarinas.

Uso Medicinal: Astringente, antiséptico local y calmante. Reduce la inflamación y facilita la curación de golpes y heridas, cicatrizante. Por vía oral combate la enuresis infantil, síndrome premenstrual, problemas de menopausia, ciática, fibrosis y herpes. Calma el dolor de muelas, calambres, neuralgias, conmociones, náuseas y hemorroides. Antidepresivo, tratamiento nerviosismos y ansiedad. Utilizada en homeopatía.

Precauciones: No administrarse en pacientes con depresión crónica. Perjudicial si se consume cruda. Puede causar dermatitis con exposición directa al sol.

7.Hinojo

Procede del este de la cuenca mediterránea y Asia Menor. El hinojo se cultiva hoy en día en extensas plantaciones, y también en jardines. El cultivado en España es el más alabado de todos. Descripción: El hinojo es una planta de bianual a perenne. De tallo erguido, estriado, ramificado y rematado por umbelas compuestas formadas por pequeñas flores amarillas. Las hojas son alternas y recortadas en segmentos filiformes. Los frutos son diaquenios con una estría o canal. Toda la planta desprende un perfume muy aromático.

Cultivo: En el hinojo se recolectan para uso medicinal preferentemente los frutos (semillas). Las umbelas maduras deben cortarse siempre a mano para obtener los mejores resultados y calidad. Aquellas que no se encuentran en su estado de madurez se deben dejar en la planta hasta que se complete. Las semillas se seleccionan previamente y se comprueba que están libres de humedad antes de su almacenamiento, el cual se realiza en sobres herméticos y en lugar seco.

Parte utilizada y principios activos: Raíz, semillas y hojas. El hinojo contiene hasta un 6% de aceite esencial, el cual está compuesto principalmente por anelol y fencona; también contienen albriminas, azúcares y mucílago.

Uso Medicinal: Carminativo (eliminación de gases intestinales), estomacal y digestivo; diurético, galactagogo, espasmolítico. Útil en afecciones oculares y en tratamiento complementario de la diabetes. Las semillas tienen un efecto espasmolítico de la mucosa lisa y analgésico en caso de cólicos. Son recomendables las tisanas a base de hinojo tanto contra la diarrea como contra el estreñimiento y en las enfermedades del aparato urinario. También se emplea en veterinaria. LA esencia sirve para fabricar un agua de hinojo para gárgaras y baños oculares. Se usa en pastelería, elaboración de licores y cosmética. Los bulbos tiernos pueden consumirse como verdura. Es una excelente planta melífera.

8.Lavanda /Espliego

Planta mediterránea, cultivada en numerosos países de Europa meridional y occidental, Turquía, Asia Menor, Norte de África y EE.UU. Es una de las plantas más aromáticas y conocidas popularmente. Las plantas del género Lavándula, cuya sugestiva y embriagadora fragancia es a un tiempo dulce y ligeramente rancia, ocupan desde siempre un lugar destacado en los jardines.

Forman un grupo muy heterogéneo que suele valorarse en función de los matices azul púrpuros y el perfume. Muy utilizada en aromaterapia, y por sus virtudes culinarias.

Quizás fueron los romanos quienes la introdujeron en Europa. Era el aditivo favorito de los griegos y romanos, por su fresco y limpio aroma.

Distintas Especies: Hay más de 20 especies y muchos más híbridos de estas plantas. Las tonalidades van del púrpura al blanco.

Lavanda, se utiliza en perfumes caros. Su aceite esencial es de gran calidad. Más duradera, altura 60-90 cm. Se da entre 500 y 2.000 m de altitud. No emite inflorescencias secundarias. La calidad del aceite es mayor que el de otras especies.

Espliego, nativa de la zona mediterránea y Portugal. Es la especie más común en productos de higiene y cosmética. Crece entre 300 y 1.200m de altitud. Llega al metro de altura. En buenas condiciones de cultivo emite inflorescencias secundarias, que pueden llegar hasta cuatro pisos.

Cultivo: Requiere situación soleada y abierta. Suelo esencialmente calcícola, rechaza los terrenos ácidos. Debe ser ligero, seco, arenoso y bien drenado, para evitar los hongos. Da más esencia en terreno seco y pedregoso, aunque en suelo fértil y profundo la planta adquiere mayor desarrollo. Soporta bien los períodos de sequía y heladas (hasta -15°C) pero le son perjudiciales reduciendo apreciablemente la producción. En general, crece en altitudes entre 600-800 m. Se siembra en verano y otoño o por esquejes en primavera. La cosecha es en julio y agosto.

Parte usada: Tallos, hojas y flores.

Uso Medicinal: Combate el estrés e insomnio y dolores de cabeza, calma los nervios, estados de neurastenia, hipertensión, combate la flatulencia, la debilidad, el vértigo y la halitosis. El aceite esencial se usa como antiséptico, sedante suave y analgésico para picaduras, pequeñas quemaduras, irritaciones de piel, contusiones, esguinces, etc. También se usa en cicatrizaciones dolores reumáticos y estimulante estomacal.

También se aprovecha a nivel culinario y decorativo.

9.Manzanilla

La manzanilla también es conocida como Chamomilla recutita o como Matricaria Chamomilla. Es de las más populares de todas las plantas medicinales. Origen en el sur de Europa. Un proverbio la convierte en símbolo de resistencia ante la adversidad. “Como la manzanilla cuanto más se la pisotea, más se extiende.”

Descripción: Es una herbácea anual, muy aromática, que crece de forma espontánea y abundante en toda España. Su tallo es erecto, alto y fino, de unos 50 cm. Muy ramificada. Cuenta con largas hojas en la parte inferior. Florece desde mayo hasta agosto.

Cultivo: A pleno sol. Suelo ligero y bien drenado. Sembrar en primavera y en un suelo suelto.

La luz: mucho sol, aunque conviene protegerla del sol directo.

Riego: Frecuente, sobre todo cuando no llueve.

La tierra: Vegetal, rica en nutrientes y no muy pesada.

De la primera cosecha de flores guarda dos o tres cabezuelas. En febrero-marzo del año siguiente desmenúzalas sobre la tierra de una maceta y cúbreelas con vermiculita. Germinarán en 10-15 días.

Parte utilizada: Se recolectan las flores, el día que se abren, cuando los componentes activos son más abundantes, secar a la sombra y al aire. Después se debe podar las ramitas que llevaban las flores, para evitar su deterioro.

Uso Medicinal: En infusión. Para bajar la fiebre, calmar los dolores de estómago, ayudar a hacer la digestión y relajar los nervios. Combate la fatiga física, la artritis y los reumatismos; descongestiona el aparato respiratorio. En farmacia, por el contenido en azuleno, se emplea para linimentos de la piel y como desinfectante suave de la cavidad bucal.

Uso cosmético: En perfumería se utiliza para jabones y sales de baño, y especialmente en la elaboración de champú para el cuidado del cabello y su aclarado.

10.Menta piperita

La menta es símbolo de la hospitalidad desde la antigua roma, la menta es quizás, el sabor más popular del mundo, gracias a su contenido de mentol. Estas fragantes y variadas plantas florecen en lugares frescos y húmedos de climas templados.

Descripción: La menta es una planta herbácea de rizomas subterráneos entrelazados, de los que nacen numerosos tallos de hasta 80 cm de altura con hojas lanceoladas, opuestas y pecioladas. Florece en verano; sus flores son de color violeta y agrupadas en espiguillas terminales. Raramente se forman los frutos, que son tetraquenos.

La menta piperita se trata una forma cultivada y difícil de encontrarla espontáneamente. La especie silvestre es un híbrido producto del cruce de *Mentha aquatica*, menta rizada o sándalo con la *Mentha spicata* menta romana o hierbabuena, una de las más cultivadas. Menos fuerte que la piperita y que se puede hallar en lugares frescos y húmedos de clima templado.

Mentha pulegium. Poleo. Es la especie de las mentas con más uso en fitoterapia, industria farmacéutica, culinaria. Su demanda en herboristería es cada vez más alta. Hoy día la menta piperita se cultiva en grandes cantidades en todo el mundo, debido a las numerosas aplicaciones no sólo terapéuticas.

Cultivo: Emplazamiento parcialmente sobreado y una tierra húmeda y fértil. Se puede desarrollar en muchas variedades de suelo de tipo arenoso, arcilloso, calcáreo, silíceo, pero con cierta afinidad por la caliza. La mayoría de las especies crecen mejor si se propagan por esquejes o por división en primavera u otoño. Raramente espontánea, se puede encontrar en baldíos, terraplenes escombros y orillas de riachuelos.

Parte utilizada y principios activos: La menta es rica en *oleum menthae piperitae*, una esencia cuyo componente principal es el mentol, de hecho esta sustancia supone alrededor de un 50% de su composición. Otras sustancias importantes que contiene es el metiléster, mentona, así como jugos amargos y taninos.

Uso Medicinal: Las sustancias amargas de la menta estimulan la secreción de los jugos digestivos, son estomacales, carminativas y reducen las diarreas. LA menta es también un excelente colagogo y espasmolítico suave, adecuado en la inflamación de la vesícula, nerviosismos, insomnio, calambres, vértigos, jaquecas, etc. Tiene un ligero poder antiséptico y bactericida, es útil en las inflamaciones de la laringe, bronquitis, en inhalaciones contra el catarro, y en usos tópicos. La leyenda le supone propiedades afrodisíacas y excitantes.

Uso cosmético: Por su alto contenido en mentol, el aceite esencial de menta piperita es muy empleado tanto en licorería y caramelos, como en aguas aromáticas, alcoholatos mentolados empleados para la fabricación de dentífricos, así como masajes y fricciones para los dolores de cabeza.

Uso Culinario: La hoja de hierbabuena y menta piperita son especialmente útiles en la cocina para

salsas, ensaladas postres y bebidas. La hierbabuena, es muy utilizada en la cocina andaluza para sopas y otros platos.

11. Orégano

Hay unas veinte variedades de Orégano, entre ellas el popular orégano común y la mejorana. Su nombre proviene de los griegos “Oros ganos”, que significa “alegría de las montañas”

Descripción: Es una planta perenne de hasta 80cm. Tallos erectos, pilosos y aromáticos, vellosos y a veces de color rojizo. Hojas ovales, pecioladas, dentadas o enteras. Flores rosadas, violáceas o blancas de hasta 7mm, reunidas en inflorescencias redondeadas terminales. Estambres sobresalientes. En herbazales secos y al lado de los bosques. Las semillas se utilizan para propagar la planta en primavera y en otoño.

Cultivo: Emplazamiento soleado, aunque es una planta resistente y prefiere el clima cálido. El suelo seco, bien drenado y rico en nutrientes, calcáreo. Pastos, baldíos, pedregales, ribazos, pendientes soleados y rocosas, prados secos cascajares.

Es conveniente recoger las flores en verano, especialmente en agosto. Se deben secar a la sombra y conservar en un recipiente hermético, fuera del alcance de la luz. Su aroma es más intenso cuando se cultiva en suelos ricos.

Parte utilizada: Hojas y semillas. Se comercializan la planta seca y las hojas. Aceite esencial con muchas propiedades (minerales, Vitaminas, ácidos...).

Uso Medicinal: Las hojas y flores en infusión son excelentes para calmar la tos, el resfriado, los síntomas de la gripe, la indigestión y los dolores menstruales. Alivia la bronquitis y los ataques de asma. Se hace cataplasmas para la artritis. Ayuda a expulsar los gases intestinales.

Uso Culinario: En la cocina se utiliza como aromatizante para condimentar guisos, bine sea seco o verde. Resulta muy aromático y refrescante en ensaladas y le da muy buen sabor a la carne, los pescados, arroces, aves, etc. Se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Uso Cosmético: Se utiliza para elaborar perfumes, colonias, etc...

Uso Doméstico: Ornamental. En los jardines aporta un vivo color.

12. Perejil

Planta originaria de la zona mediterránea. Introducida por los romanos, obtuvo gran popularidad como hierba culinaria. Hay tres variedades principales que pueden cultivarse con facilidad:

- Perejil rizado o de jardín. Variedad densa, con una hoja compuesta, muy popular. Se cultiva a nivel comercial y doméstico.
- Perejil francés o italiano: Variedad de hoja plana, tallo más succulento y fino. Sabor más intenso.
- Perejil de Hamburgo: Especie de bulbo no muy popular. Se usa como raíz en la cocina y en infusión contra el reumatismo.

Descripción: Resistente bianual. Hasta 60 cm. Tallo resistente y comestible y de más sabor que las hojas. Hojas rizadas y dentadas, de intenso color verde y sabor fresco. Fuente de vitaminas y minerales. Las flores son minúsculas y aparecen en el segundo año. Las semillas son de color gris amarronado y pueden tener una germinación muy lenta, puede prosperar si la tierra es cálida y húmeda. En exceso puede resultar tóxico.

Cultivo: a pleno sol, o sol y sombra. Suelo rico, húmedo, removido, ligeramente alcalino y bien drenado. Sembrar de primavera hasta final de verano. Regar bien.

Parte utilizada: Hojas y raíces. Hojas ricas en vitaminas A y C, minerales y hierro.

Uso Medicinal: en infusión facilita la digestión. Eficaz para las personas que sufren retención de líquidos, artritis y artrosis. Tónico digestivo. Beneficioso para el sistema urinario y para dolencias

de riñón y de vejiga. Laxante suave. Masticar sus hojas para purificar el aliento.

Uso culinario: Crido en ensaladas y picado en emparedados, potajes y preparados a base de huevos, pescados y patatas. Añadir al final de la cocción.

Uso cosmético: Calmante de irritación ocular, tónico y acondicionador capilar. Loción para pieles secas que reduce las pecas.

13. Romero

Planta muy popular tanto en medicina como en la cocina, utilizada desde tiempos muy remotos. Su aroma se identifica inmediatamente. El nombre viene del latín “ros marinus”, “rocío marino”, por su perfume y el hecho de habitar en los acantilados costeros. En España se venera el romero por ser el arbusto que dio cobijo a la Virgen María en la huida a Egipto. Hay muchas variedades de romero. Las flores varían en su tonalidad, blancos rosáceos y azules.

Descripción: Arbusto leñoso y perenne que puede alcanzar los 2m de altura. Hojas duras, aciculares, aromáticas, oscuras por el dorso y plateadas por el envés. Las flores son de color azul pálido.

Florece desde febrero a noviembre, más intensamente en abril-mayo. El tallo se vuelve leñoso y duro en el segundo año.

Cultivo: Emplazamiento soleado y protegido de vientos fríos. Suelo con excelente drenaje y limoso aumentará su fragancia. No es muy exigente, sólo necesita sol y suelos secos. Aunque se adapta a toda clase de suelos crece muy bien en terrenos sueltos, calcáreos y ricos en humus. Se puede reproducir por semillas, aunque es preferible utilizar esquejes, que se cortan en verano. En cultivo dura unos 10-12 años. Riegos moderados, según pluviometría y tipo de cultivo elegido. Realizar labores de arada, escarda y 2 o 3 binas antes de la siega. El primer año no debe realizarse recolección.

Uso Medicinal: Está indicado para las afecciones hepáticas y digestivas, propiedades que también posee la miel de romero. Tiene propiedades estimulantes, antiespasmódicas, diuréticas, vulnerarias y desinfectantes. Activa la secreción biliar. Favorece la circulación y es un remedio contra el endurecimiento arterial. Se emplea en estados de agotamiento y para desinfectar. Eficaz para las depresiones leves, jaquecas y cefaleas.

Uso culinario: Seguramente debido a sus propiedades digestivas, es una de las hierbas más utilizadas como condimento. Combina bien con estofados, escabeches y todo tipo de salsas. Si se utiliza en platos muy grasos, facilita su digestión y realza el sabor. Fresco es delicioso en ensaladas. Las ramas quemadas dan sabor a la carne. Agradable en maceraciones de aceite y vinagre.

Uso doméstico: Las ramas pueden quemarse para que desprendan humo aromático. Las hojas secas se incluyen en mezclas para popurrís. Antipolilla. Ambientador y ahuyentador de insectos.

14. Salvia

Se la considera la reina de las plantas aromáticas. Su nombre vulgar es el de “hierba sacra”, que le fue atribuido por los romanos, quienes la consideraban así, sagrada.

Las salvias pertenecen a un género de hierbas fragantes, muchas de ellas con propiedades medicinales, comprende cientos de variedades, su nombre proviene del latín salvere “curar o salvar” a lo largo de la historia ha sido muy alabada en distintos continentes por su poder de aumentar la longevidad. El uso práctico de la salvia es el de aromatizar los platos, pero son varias las propiedades de los principios activos contenidos en ella. Se cultiva para la industria alimentaria, para la herboristería, la cosmética, la industria de los licores. El mercado español requiere una gran cantidad importada en gran parte del extranjero. Es una planta perenne, xerófila y termófila de Europa meridional, vive de forma espontánea en el sur y en las islas de Italia.

Descripción: Se trata de un arbusto de tamaño medio, mata robusta y fibrosa, con raíz fusiforme. Tallo erecto de sección cuadrangular del cual salen numerosas ramificaciones. Hojas opuestas,

espesas y rugosas, con bordes finamente dentados, recubiertos de pelusilla y de color verde ceniciento.

Las flores, bilabiadas, están reunidas en verticilos situados en inflorescencias verticales que suelen aparecer de junio a julio. Otras características de la flor están en función de la variedad.

Cultivo: A pleno sol, suelo ligero, arenoso, seco, alcalino y bien drenado. La salvia común se cultiva a partir de semillas y las variedades a partir de especies. Sembrar en primavera y acodar en otoño.

La salvia contiene materias tánicas, resina, fécula, ácidos fosfórico, nítrico y oxálico, esencia de salvia y otras sustancias. Hojas y flores poseen gran cantidad de esencia. También contienen taninos y sustancias amargas.

Uso Medicinal: Es la hierba de la salud, de la longevidad. Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, antisudoríficas y vulnerarias. Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos. Muy empleado en gárgaras y como desinfectante bucal.

Es diurética, estimulante, hemostática, afrodisíaca, emenagoga, tónica, estomacal, digestiva, aperitiva, etc. Al exterior cura llagas, úlceras y se aplica en irrigaciones, cataplasmas, lociones, fomentos, etc. Estimula el apetito, calma los nervios y dolores menstruales, las mujeres embarazadas deben prescindir de ellas. También sirve para aclarar el cabello y contra la caspa.

Uso Culinario: Los franceses preparan un encurtido excelente con sus hojas. Las hojas frescas se utilizan en la condimentación del cordero, cerdo, barbacoas, queso.

Uso cosmético: Se usa en aromaterapia, su aceite es tónico y relajante muscular, se utiliza en jabones y como fijador de perfumes.

Uso decorativo: En arreglos florales con ramitas de flor fresca o desecada.

15. Tomillo

Para los griegos era signo de elegancia. El nombre deriva de la palabra griega thymon, que significa “valor”. En el Antiguo Egipto se usaba para embalsamar y desinfectar aposentos debido a sus cualidades antisépticas y conservantes. Su origen se sitúa en la cuenca mediterránea, en especial España, Italia y norte de África.

Descripción: Arbusto enano muy aromático, siempre verde. Tallos rígidos y leñosos. Las hojas son estrechas y diminutas, de margen recurvado y envés afieltrado. Las flores pueden ser de blancas a púrpuras, bilabiadas, con tubo petalino recto y estambres salientes, y se agrupan en espiguillas muy densas.

Cultivo: a pleno sol. No prospera en zonas frías húmedas. Suelos ligeros, arenosos, pedregoso o margoso, algo arcilloso, seco, bien drenado, prefiere terrenos calizos. Muy resistente a la sequía, poco exigente con el riego. Debe podarse anualmente. Se propaga por semillas, brotes y esquejes recogidos en la estación estival.

Uso Medicinal: Se utiliza para aliviar la tos, dolor de garganta e infecciones respiratorias, asma, bronquitis, trastornos digestivos e inapetencia. Eficaz contra la diarrea leve y los parásitos intestinales. Buen desinfectante. Limpieza de cutis, aclara el cabello, combate la caspa. El aceite es buen antiséptico para elixires y cremas dentales.

Uso Culinario: Es una de las hierbas más utilizadas como condimento. Combina bien con estofados, escabeches, asados y todo tipo de salsas. Si se utiliza en platos muy grasos, facilita su digestión y realza el sabor. Mezclar con perejil y laurel.

16. Valeriana

El nombre de esta antigua y apreciada hierba medicinal proviene del latín valere, “gozar de salud” es una de las más populares y potentes para el tratamiento del sistema nervioso. Fue utilizada en la

primera guerra mundial para tratar a los afectados por los bombardeos. Los guerreros indios también la llevaban en su botiquín como desinfectante. La encontramos en casi toda Europa y Asia Templadas y América.

Descripción: Planta perenne y resistente. Alcanza 1,5 m. El tallo es redondo y verde, con profundas estrías longitudinales. Las hojas, son foliolos estrechos de color verde. La raíz crece a partir de un corto rizoma formando una mata de pequeñas raíces fibrosas de olor desagradable.

Cultivo: Emplazamiento a pleno sol o algo de sombra. Suelo pantanoso, húmedo, fresco de fondo de valle, permeable, bien drenado, fértil, arcilloso-silíceo. Se propaga por semillas en primavera o división de esquejes en primavera u otoño.

Uso Medicinal: Tomar en infusión para calmar los nervios, aliviar los dolores menstruales. En tratamientos de insomnio. Actúa como depresor del sistema nervioso central. Para tratar el acné facial, irritaciones de la piel y casos de eccema. Se utiliza como sedante, hipnótico, anticonvulsivo, vermífugo.

Uso Doméstico: La raíz atrae a los gatos y a las lombrices. Incrementa el rendimiento de los vegetales próximos al aportar fósforo y estimular la actividad de estas en la tierra.

Uso culinario: La raíz se puede añadir a la sopa y estofados.