

SECCION ESPECIAL COLECCIONABLE DE AQUI VIVIMOS

LA HUERTA SALUDABLE 02

01 HIERBAS AROMÁTICAS EN LA HUERTA

02 AROMÁTICAS Y MEDICINALES

03 RECOLECCIÓN, SECADO Y CONSERVACIÓN DE HIERBAS



Con sabor y salud



SECRETARIA DE POLITICAS SOCIALES
 MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y MEDIO AMBIENTE



y PRO-HUERTA

¿Cuáles son las plantas que usa en su cocina? ¿Las recuerda? ¿Recuerda esos olores y sabores? ¿Cuáles son las que se utilizaban en su casa para aromatizar o curar, cuando usted era niño?

En procura de dar respuesta a éstas y otras preguntas, en esta nueva sección especial que incorporamos en **Aquí Vivimos** retomamos el interesante tema de la huerta orgánica, esta vez referidas a las plantas aromáticas y medicinales.

Se trata de LA HUERTA SALUDABLE, sección especial organizada en tres entregas, (ver cuadro temático) cuyo objetivo continúa el sentido superador de poder convertir a nuestros lectores en **agentes multiplicadores** de conocimientos y en **microemprendedores** capaces de desarrollar una iniciativa productiva.

El Proyecto Integrado **PRO-HUERTA**, diseñado por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (**INTA**) constituye una herramienta valiosa para aprender y capacitarse

de manera didáctica a los contenidos de este interesante programa en el que pueden participar todos los integrantes de la familia.

El desarrollo de cada una de las unidades de contenido coleccionable, está previsto a través de un diseño ágil que combina textos, ilustraciones e infográficos.

Los temas de cada entrega mensual coleccionable son:

Hierbas aromáticas en la huerta (febrero)

01

Aromáticas y medicinales (marzo)

02

Recolección, secado y conservación de hierbas (abril)

03

Los interesados en recabar más información relacionada con La Huerta Saludable deben dirigirse a Propuesta Editorial S.A. revista **Aquí Vivimos** Caseros 261 - 3º piso - Of. 113 Tel.: (0351) 4285000.

Plantas aromáticas y medicinales en la huerta

ALBAHACA

Planta herbácea de una altura variable entre 30 y 50 cm. Las hojas tienen forma parecida a un corazón, el borde ligeramente dentado y el color, según la variedad, puede ser verde o morado. Las flores son blancas o ligeramente purpúreas. En la región noroeste de la Argentina tiene un importante valor ritual durante el carnaval.



Albahaca

• **Usos culinarios:** Está difundido su uso como condimento y aromatizante de salsas, pescados, tortillas, sopas, fideos, guisos, legumbres, etc.

• **Usos medicinales:** Se utilizan las hojas. En infusión, estimula la digestión. Es también antiespasmódica, carminativa (ayuda a la eliminación de gases) y sedante suave.

*Caléndula o Chinita*

CALÉNDULA O CHINITA

Especie herbácea de 30 a 60 cm de altura con tallos gruesos, angulosos y vellosos. Las hojas sin peciolo, como una espátula en la base, son alargadas con el borde a veces dentado. Las flores (capítulos) de color amarillo anaranjado se ubican en el extremo de las ramas.

■ **Usos culinarios:** Para dar color al arroz.

■ **Usos medicinales:** Se usan las flores, sus pétalos son uno de los mejores amigos de nuestra piel: es cicatrizante, antiinflamatorio y ayuda a combatir las infecciones cutáneas. Se la utiliza en cataplasma para tratar heridas, úlceras y lesiones de la piel.

CORIANDRO

Planta herbácea de unos 40 a 60 cm de altura. Las hojas, muy partidas, poseen un olor fuerte desagradable, semejante al que desprende la chinche verde. Las flores se agrupan dando aspecto de sombrillas en la parte superior de la planta. Son pequeñas, blancas o ligeramente rosadas. El fruto que se conoce como semilla es de forma esférica y de color marrón amarillento.

■ **Usos culinarios:** Las hojas, se usan en la preparación de sopas y ensaladas. Los frutos (enteros, partidos o molidos) se emplean como condimento de pollos y embutidos.

■ **Usos medicinales:** Se usan los frutos en forma de cataplasma para aliviar dolores reumáticos. Internamente (en infusión o masticados) favorecen la secreción de jugos gástricos y ayudan así a la digestión.

*Coriandro*

ENELDO

Es una hierba de tallos erguidos, muy ramificados en la parte superior, con una altura variable entre 50 cm y 1 metro. Las hojas son divididas en 3 ó 4 segmentos muy finos. Las flores, con pétalos amarillos, se agrupan en forma de sombrillas con radios desparejos. El fruto (llamado semilla) es alargado y de color marrón.

*Eneldo*

■ **Usos culinarios:** Los frutos se utilizan como condimento aromatizante de conservas, chucrut, pickles, pescados, salsas para preparar o para acompañar carnes. Las hojas también son condimenticias, picadas y mezcladas con quesos untables es delicioso.

■ **Usos medicinales:** Se utilizan los frutos. Se usan en infusión como digestivos y carminativos.

MANZANILLA

Especie herbácea de hasta 60 cm de altura con las hojas muy divididas en segmentos lineales.

Las llamadas flores son capítulos (conjunto de flores) y las conocidas como pétalos blancos son en realidad, flores agrupadas.

El botón amarillo corresponde a las flores amarillas que no se distinguen a simple vista.

■ **Usos culinarios:** Las “flores” (capítulos) se utilizan en la preparación de infusiones y licores.



Manzanilla

■ **Usos medicinales:** Se usan las flores. Estas pequeñas y maravillosas flores reúnen innumerables propiedades: son un excelente antiinflamatorio para la boca, garganta, ojos y piel. Es digestiva y antiespasmódica, es sedante y buen cicatrizante. Para todos los usos se prepara una infusión o se la bebe o aplica en la zona afectada.

Qué más decir... ¡Pruébela!



Melisa o Toronjil

MELISA O TORONJIL

Es una planta que forma una mata con tallos ramificados, cuya altura varía entre 30 cm y un metro. Las hojas tienen forma redondeada con aspecto de corazón y borde aserrado. Son de color verde oscuro brillante en la cara superior y verde claro con pelitos en la inferior. Al apretarlas desprenden un olor agradable parecido al del limón. Las flores son de color blanco o rosado; por ser una especie melífera puede ser un aporte importante para quienes se dedican a la apicultura.

• **Usos culinarios:** Se la utiliza picada en ensaladas y para preparar infusiones que se caracterizan por su excelente sabor limonado.

• **Usos medicinales:** Se utilizan las hojas. Podemos preparar con ellas una exquisita infusión digestiva y sedante suave.

MENTA

Es una hierba con tallos cuadrangulares muy ramificados que alcanza una altura aproximada de 80 cm. Posee estolones también cuadrangulares que crecen debajo y sobre la superficie del suelo. Las hojas en forma de lanza y borde aserrado son de color verde oscuro en la cara superior y más claro en la inferior. Las flores son de color púrpura. Hay otras mentas cultivadas y silvestres que tienen distintas características (ejemplo: hierbabuena). Con sus hojas se preparan sabrosas infusiones mentoladas.

■ **Usos culinarios:** En la cocina se la utiliza para saborizar carnes, ensaladas y postres.

■ **Usos medicinales:** Se usan las hojas. ¿Quién no ha tomado un té de menta? Además de sabroso, es digestivo y colagogo (favorece la digestión de grasas). Se emplea en inhalaciones para tratar catarrros y resfríos.



Menta

ORÉGANO

Es una especie herbácea de 30 a 70 cm de altura. Las hojas son de forma ovalada, de color verde a veces algo ceniciento, con pelitos en la cara inferior. Flores pequeñas de color blanco liláceo, blancas o rosadas.

■ **Usos culinarios:** Es un condimento aromático de salsas, conservas, pizzas, verduras cocidas, ensaladas, guisos, etc.



Orégano

■ **Usos medicinales:** Se utilizan las hojas. Es una hierba muy beneficiosa para trastornos digestivos. Actúa como antiespasmódica (relaja los músculos intestinales aliviando el dolor) y carminativa (ayuda a la eliminación de gases). En los trastornos respiratorios actúa como expectorante (ayuda a eliminar la mucosidad) antiséptico y antiinflamatorio.



Romero

ROMERO

Es un arbusto que puede medir entre 50 cm y 1,50 mts de altura. Los tallos son ramificados, con hojas muy angostas, de color verde que le dan un aspecto lustroso a la planta, flores pequeñas de color azul-violáceo, blancas o rosadas.

Las personas que tienen colmenares se benefician con su largo período de floración, pues es una planta muy visitada y apetecida por las abejas.

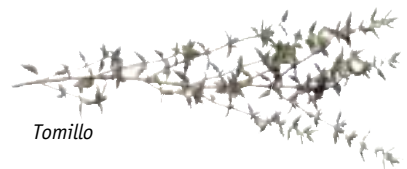
■ **Usos culinarios:** Se la utiliza para aromatizar y condimentar asados, pollos y cordero al horno, guisos y preparación de pescados.

■ **Usos medicinales:** Se usan las hojas. Se prepara en infusión para afecciones digestivas, del hígado y como tónico general del organismo. Aplicado externamente como compresa o pomada es un buen cicatrizante y antiséptico (evita que se produzcan infecciones).

TOMILLO

Es un pequeño arbusto de unos 30 cm de altura. Las hojas son pequeñas, angostas, de color verde grisáceo, con pelitos en la cara inferior y los bordes enrollados hacia abajo. Las flores son pequeñas, blancas o rosadas; es una especie melífera, interesante para los apicultores.

■ **Usos culinarios:** Como condimento y aromatizante se usa en la preparación de verduras, salsas, carnes al horno, pescados y aves.



Tomillo

■ **Usos medicinales:** Se usan las hojas. Es fundamentalmente antiséptica, muy útil para tratar afecciones respiratorias. En afecciones digestivas es antiespasmódica y carminativa.

Al alcance de la mano

por Ing. Agr. Guillermo Adrián Aguirre

Cuando el calendario indica la proximidad del otoño, hay que recordar la importancia de incorporar plantas aromáticas y/o medicinales en la huerta de manera organizada, intensificando el concepto de biodiversidad.

Para ello hay que conocer desde el comienzo los posibles usos que derivan de las hierbas aromáticas y medicinales descritas en este fascículo y la mejor manera de combinar o complementar los sabores de las verduras cultivadas en casa, incorporándolas en dosis y combinaciones adecuadas.

Es aconsejable cultivar tomillo, mentas, orégano, salvia, romero, laurel, etc. en recipientes (maceteros reciclados o comprados) cerca de la cocina y al alcance de la mano, brindándole las condiciones adecuadas de cultivo, es decir, mucho sol y un suelo con buen drenaje, variante que tiene algunas ventajas como trasladar las hierbas a lugares más protegidos para prolongar el tiempo de cosecha y otorgar a cada planta el sustrato o medio de cultivo más conveniente (por ejemplo: mezclar compost de buena calidad con un 20 ó 30% de arena y una base de grava para lograr un buen drenaje).

También se pueden armar combinaciones de diferentes follajes, colores y aromas variados como la asociación de tomillo con ciboulette o salvia (al margen del decorado que brindan sus llamativas flores) o el cultivo de plantas en maceteros individuales como es el caso del romero y laurel por ser de gran tamaño, o mentas y orégano, por su carácter invasor.

Las hierbas aromáticas y/o medicinales aquí descritas, son -en su mayoría- exóticas, pero también existen las autóctonas, es decir las hierbas nativas mal usadas o en situación de riesgo, como es el caso en nuestra provincia, de la peperina, tomillo serrano, poleo, barba de piedra, cola de caballo, tramontana, etc. y que sería muy positivo poder cultivar alguna de ellas en casa y ayudar de esa manera a la preservación de nuestra rica y variada flora nativa.

ESPECIES PERENNES

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO
Romero	Rosmarinus officinalis L.
Salvia común	Salvia officinalis L.
Lavanda	Lavándula officinalis Chaix ex Villars
Melisa o Toronjil	Melissa officinalis L.
Estragón	Artemisia Drancunculus L.
Orégano	Origanum vulgare L.
Tomillo	Thymus vulgaris L.
Lemongras o Pasto Limón	Cynbopogón Citratus Stapf
Piretro	Chrysanthemum Cinerariaefolium (trev) Bocc
Menta inglesa o Mitcham	Mentha piperita L.
Milhojas o Milenrama	Achillea millefolium L.
Angélica	Angélica archangélica L.
Ruda	Ruta graveolens L.
Poleo	Lippia turbinata griseb.
Salvia morada	Lippia alba (mill). N.E.Brown
Tanaceto o Palma Imperial	Tanacetum vulgare L.
Taco de reina o capuchina	Tropaelum majust L.
Ajenjo	Artemisia absinthium L.
Copete, chinchilla	Tagetes SP.

ESPECIES ANUALES

NOMBRE VULGAR	NOMBRE CIENTÍFICO
Coriandro o Cilantro	Coriandrum sativum L.
Mostaza blanca	Sinapis alba L.
Manzanilla común	
Manzanilla de Aragón	Matricaria recutita L.
Manzanilla Húngara	
Manzanilla Alemana	
Anís	Pimpinella anisum L.
Comino	Cominum cyminum L.
Albahaca	Ocimum bacilicum L.
Aneto o eneldo	Anethum graveolens L.
Carvi o alcaravea	Carum carvi L.
Ajedrea	Satureia hortensis L.
Caléndula o chinita	Caléndula officinalis L.
Borraja	Borago officinalis L.
Hinojo dulce	Foeniculum vulgare miler var dulce
Gordolobo o yerba del paño	Verbascum thapsus L.

CALENDARIO DE SIEMBRA DE AROMÁTICAS Y MEDICINALES

ESPECIE	ÉPOCA Y FORMA DE SIEMBRA	TRASPLANTE	DISTANCIA ENTRE PLANTAS	POSIBLE UBICACIÓN	ASOCIACIÓN FAVORABLE
ALBAHACA	Almácigo: otoño/mediados de primavera.	10 cm. altura de la planta o seis hojas.	15 a 25 cm.	En los tablones alternando con los cultivos de la huerta.	Tomates, pimientos, espárragos
CALÉNDULA	Siembra directa: otoño, invierno y primavera.		25 a 30 cm.	Distribuida en toda la huerta.	Tomates, espárragos.
CORIANDRO	Siembra directa: en mayo - fin de julio. Puede atrasarse hacia el sur y adelantarse hacia el norte.		15 cm.	En los tablones o lugares libres del cerco.	
ENELDO	Siembra directa: otoño, fin del invierno, principios de la primavera.		30 - 40 cm.	Tablones y lugares libres del cerco vivo.	Repollo, tomate.
MANZANILLA	Siembra directa: otoño - invierno y principios de la primavera.		Sembrada al voleo.	En los tablones o lugares libres del cerco.	Zapallo, repollo, cebolla.

CALENDARIO DE SIEMBRA DE AROMÁTICAS Y MEDICINALES

ESPECIE	ÉPOCA Y FORMA DE SIEMBRA	TRASPLANTE	DISTANCIA ENTRE PLANTAS	POSIBLE UBICACIÓN	ASOCIACIÓN FAVORABLE
MELISA	Almácigo: primavera (aire libre) Invernáculo: otoño-invierno División de matas: otoño o principios de primavera.	10 a 15 cm de altura de la planta.	50 cm.	Cerco vivo	
MENTA	Directa: por estolones. Fin del invierno y principios de primavera.		Uno a continuación del otro.	Borde y cabecera de tablonces	Legumbres, repollo.
ORÉGANO	División de matas: otoño-invierno. Estaquero: fin del invierno. Almácigo: otoño - fin de invierno o primavera.	10 cm. de altura de la planta	30 a 35 cm.	Cerco vivo, cabecera de tablonces y partes libres de la huerta.	
ROMERO	Estaquero: otoño o primavera (floración). Almácigo: Fin de invierno/primavera.	2º año 2º año	60 - 70 cm.	Cerco vivo.	Repollo, zanahoria, poroto.
TOMILLO	Almácigo: otoño/mediados de primavera. Directa: otoño - mediados de primavera. División de matas: otoño o principios de primavera. Estaquero: invierno y principio de primavera	10 cm altura de la planta.	30 a 40 cm.	Cabecera de tablonces y lugares libres de la huerta.	Repollo.