

5

Algunas plantas aromáticas y medicinales para la huerta



ROMERO:

Es un arbusto que puede medir entre 50 cm y 1,50 m 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 corderos 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).



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 una porte 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 ella una exquisita infusión digestiva y sedante suave.



OREGANO:

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, rosadas.

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

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.



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.

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

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 (por ejemplo, yerbabuena).

Con sus hojas se preparan sabrosas infusiones mentoladas.

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 catarros y resfríos.

CORIANDRO:



Planta herbácea de unos 40 a 60 cm de altura. Las hojas, muy partidas, poseen olor fuerte desagradable, semejante al que despiden las chinches verdes. Las flores se agrupan dando el 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 los dolores reumáticos. Internamente (en infusión o masticados) favorecen la secreción de jugos gástricos y ayudan así a la digestión.



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 divisibles en 3 o 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.

Usos culinarios: Los frutos 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 usan los frutos. Se utilizan 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 flores amarillas que no se distinguen a simple vista.

Usos culinarios: Las "flores" (capítulos) se utilizan en la preparación de infusiones y licores.

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 y se la bebe o aplica en la zona afectada. ¿Qué más decir? ¡ Pruébela!