

Hierbas

Primera parte

Acedera

Rumex acetosa, *R. scutatus*, *R. acetosella* (Poligonáceas)

La acedera es fácil de cultivar, y su sabor fresco a limón es muy versátil en la preparación de platillos como ensaladas y sopas. Con ayuda de la romaza, Julio César curó a sus tropas del escorbuto.

Partes que se usan Hojas (acedera); raíces (lengua de vaca)

Jardinería

Se cultivan para propósitos culinarios tres especies de acedera: la vinagrera o acedera de hoja ancha (*R. acetosa*), la lengua de vaca o acedera redonda (*R. scutatus*) y la pequeña o vinagrillo (*R. acetosella*).

La acedera de hoja ancha es una planta perenne que forma una roseta basal de hojas que alcanzan una altura de hasta 15 cm. Al inicio del verano, los delgados tallos de aproximadamente 1.2 m de altura producen unas espigas de florecillas rojas, seguidas de nuececillas. La acedera redonda tiene hojas ovales más pequeñas, florecillas verdes, y crece más o menos 30 cm.

• **Variedades** La *R. acetosa* "rubia de Lyon", con hojas suculentas, se usa en sopas y en la producción de tintes azules y verdes. Una variedad de la *R. scutatus*, "plateada", tiene hojas verde y plata.

• **Ubicación** La acedera requiere un suelo rico y húmedo, y una ubicación soleada o con media sombra.

• **Propagación** Siembre las semillas in situ, cuando la primavera haya calentado el suelo, o comience bajo techo y trasplántela. Las semillas germinan en 14 días. Deje un espacio de 30 cm entre cada planta.

• **Mantenimiento** Poda con regularidad los tres tipos de acedera, para una buena reserva de hojas tiernas y frescas. Cuando aparezcan cabezas en las flores, retírelas.

• **Plagas y enfermedades** No hay ninguna de importancia.

• **Cosecha y almacenamiento** Coseche la acedera fresca durante toda la época de cultivo. No se seca muy bien pero, al igual que la espinaca, se puede congelar. Tome las raíces en otoño y déjelas secar para preparados herbales.



Acedera (*Rumex acetosa*)

En la cocina

Esta hoja, parecida a la espinaca, es muy sabrosa. Cocínala pronto para conservar su sabor. No use cacerolas o utensilios de aluminio o hierro: se pone negra y adquiere un feo sabor. Si la usa cruda, elija hojas jóvenes y tiernas. Un puré de acedera cocida es una buena guarnición de pescado, huevo, cerdo y ternera. Su acidez actúa como suavizador de carnes.

La salsa de acedera es una receta clásica francesa que va muy bien con el pescado escalfado.



Acedera redonda (*Rumex scutatus*)

Acederas y romazas

La acederilla (*Rumex acetosella*) y otras acederas son buenos diuréticos, y solían tomarse como tónico de primavera. Las hojas frescas en jugo o infusión se ingerían como antipirético.

La acederilla es un ingrediente de la fórmula herbal té de essiac, basado, se dice, en un remedio tradicional de los indígenas norteamericanos. Aunque no hay evidencia de que tenga propiedades inmunoestimulantes, el té se ha usado desde la década de 1920 en

enfermos de cáncer, y en épocas más recientes, en personas con VIH y diabetes.

La lengua de vaca (*Rumex scutatus*) es pariente cercano de las acederas. Suele usarse para afecciones crónicas de la piel y molestias artríticas. Los herbolarios creen que muchas de estas afecciones están relacionadas con la acumulación de toxinas en el organismo, y la lengua de vaca puede aliviarlas al estimular la capacidad desintoxicante que tiene el hígado, y al contribuir a una eliminación más eficiente de toxinas del intestino como resultado de su acción laxante ligera.

Agastache

Agastache foeniculum o *A. anethiodora* (Lamiáceas)

Muchos agastaches tienen un follaje oloroso, cuyo aroma va del anís a la menta y los cítricos. Las hojas se usan para infusiones, como saborizante y en medicinas, mientras que los tallos con flores ornamentales, que atraen insectos benéficos, son un buen ingrediente para las ensaladas.

Otros nombres comunes Anís hisopo, menta regaliz

Partes que se usan Hojas, flores

■ Jardinería

El agastache (*A. foeniculum*) es una planta resistente perenne con un dulce olor a anís. Se puede conseguir aceite esencial y aromático de agastache.

- **Variedades** Las dos variedades son la dorada y la de flores blancas. Hay otras variedades híbridas olorosas.

La menta coreana o agastache rugoso (*A. rugosa*), similar al agastache, es una planta perenne algo sensible a las heladas, con flores que van del rosa al violeta.

El agastache rojo (*A. rupestris*) es una planta perenne de hojas pequeñas con olor a regaliz y flores color durazno.

El hisopo silvestre (*A. cana*) es una especie perenne que crece hasta 90 cm, con tallos largos y densos, flores rosadas grandes y un follaje aromático.

- **Ubicación** Los *Agastache foeniculum*, *rugosa* y *urticifolia* prefieren la media

Agastache se forma de las palabras griegas “mucho” y “espiga de trigo”, que hacen referencia a los tallos.

sombra y una tierra ligeramente ácida o neutral. La mayoría de las otras especies son de zonas con clima seco, requieren poca agua y prefieren una tierra ligera, bien drenada, y una ubicación soleada. Se pueden cultivar en macetas.

- **Propagación** Siembre las semillas de agastache en la primavera; cúbralas con tierra. Tardan de 6 a 8 semanas en germinar. Páselas a macetas cuando estén lo suficientemente grandes. Las plantas bien asentadas producen varios brotes en la primavera. Propáguelas a través de cortes suaves y plántelos en el verano, o multiplique las plantas dividiendo la raíz.

- **Mantenimiento** Por lo general, los agastaches son resistentes. En zonas templadas, manténgalos en un invernadero y páselos al jardín la segunda primavera; en zonas cálidas, hágalo el primer verano.

- **Plagas y enfermedades** Los insectos que comen hojas son un problema menor.

- **Cosecha y almacenamiento** Use las hojas y las flores recién cortadas, o séquelas colgándolas hacia abajo en ramos pequeños, lejos de la luz solar directa. Conservarán su color y aroma.



Agastache
(*Agastache foeniculum*
o *A. anethiodora*)



La menta coreana, con sus flores azul lavanda, también se conoce como hisopo gigante.

■ En la cocina

Las flores del agastache dan grandes cantidades de néctar. Fueron populares entre los apicultores de EUA en el siglo XIX, pues producían una miel con un ligero sabor anisado. Los indígenas norteamericanos lo usaban en infusiones y como endulzante.

Hierva las hojas secas para una bebida caliente o fría. También puede usarlas para sazonar cordero, pollo o salmón. Añada las semillas a pasteles y panecillos. Use las flores o las hojas frescas del agastache o la menta coreana en ensaladas. Ésta tiene un sabor y aroma entre menta y anís, y es un buen sustituto para la hierbabuena.

Ajedrea

Satureja (Lamiáceas)

La *satureja* se relaciona con los míticos sátiros por sus supuestos poderes afrodisiacos. Especies como la ajedrea blanca y la ajedrea de jardín se utilizan para dar sabor a los alimentos. La hierbabuena y la menta de palo tienen varios usos medicinales.

Partes que se usan Hojas

Jardinería

La ajedrea de jardín (*S. hortensis*) es una planta anual que crece 45 cm. Sus hojas delgadas son verde oscuro, las flores color rosa, y despiden un olor a tomillo y orégano. La ajedrea de montaña (*S. montana*) es un subarbutusto perenne con follaje verde oscuro de hojas delgadas y flores blancas. La ajedrea rastrera (*S. montana* subesp. *montana* var. *prostata*) es una planta semipro-cumbente muy ornamental, que se asemeja a la brechina blanca cuando florece.

La ajedrea de limón (*S. biflora* o *Micromeria biflora*) es excelente en la cocina; es perenne, con ramas trepadoras, flores color malva y hojas verde brillante con un fuerte olor a limón y orégano.

La ajedrea rosada, orégano cabruno o zaatar persa (*S. thymbra*) es una planta perenne de bajo crecimiento y ramas con hojas grisáceas en verticilo que despiden un intenso olor a orégano y tomillo. La hierbabuena (*S. douglasii*) es una hierba perenne con ramas rastreras. La menta de



Ajedrea de jardín
(*Satureja hortensis*)

El aceite esencial de ajedrea se usa en jabones y dentífricos.

palo (*S. viminea*) es una planta de intenso olor a menta con follaje verde brillante de hojas pequeñas y ovales.

- **Ubicación** Con excepción de la hierbabuena, que crece bien suspendida en un canasto sin recibir luz solar directa, todas las especies deben cultivarse en tierra bien drenada de neutral a alcalina, y expuestas al sol directo. En zonas frías, proporcione protección a las plantas.

- **Propagación** Todas las especies pueden propagarse por semillas sembradas a poca profundidad durante la primavera. Las especies perennes también pueden propagarse mediante esquejes durante la primavera y a principios del otoño.

- **Mantenimiento** Deshierbe seguido.
- **Plagas y enfermedades** Irrelevantes.
- **Cosecha y almacenamiento** Puede cortar la planta completa de *S. hortensis* antes de que florezca y ponerla a secar. Coseche frescas las hojas de otras especies a medida que lo requiera, y póngalas a secar o congélelas en recipientes sellados.

En la cocina

La ajedrea de jardín y la de montaña tienen un aroma semejante, intenso, con un toque de tomillo y un peculiar sabor a pimienta, aunque el de la ajedrea de jardín es más

fuerte. "Sabe más" antes de que la planta florezca. La ajedrea mantiene su sabor al secarse, y es así como se usa en la cocina.

La ajedrea va bien con lentejas y chícharos, sopas que se cocinan a fuego lento, guisos, pastel de carne y platillos a base de huevo. Úsela para cubrir carnes delicadas como la ternera, y para el pescado. Agregue a salsas, patés y chorizos caseros.

Es una hierba clave en las Hierbas de Provenza (vea abajo). Use la ajedrea de jardín en marinadas, especialmente para aceitunas. En la cocina croata, las variedades de ajedrea con aroma limón se utilizan para pescados y mariscos.

Hierbas de Provenza

Use esta mezcla clásica para condimentar vegetales, pollo y carne roja.

- 4 cdas. de hojas secas de romero
- 3 cdas. de hojas secas de mejorana
- 2 cdas. de hojas secas de tomillo
- 3 cdas. de hojas secas de ajedrea
- 2 cdas. de hojas secas de lavanda
- 1 cdita. de hojas secas de salvia

- 1 Mezcle las hierbas. Colóquelas en un frasco cerrado herméticamente.
- 2 Guarde en un lugar fresco y oscuro hasta por 4 meses. Si va a usar la mezcla para pescado, agregue una pizca de semillas de hinojo.



La ajedrea de montaña (*Satureja montana*) se puede usar igual que la de jardín al cocinar.

Ajenjo

Artemisia (Asteráceas)

Llamado así en honor a la diosa griega Artemisa, el género *Artemisia* incluye unas 300 especies, aunque muy pocas crecen en los jardines. Algunas impiden el crecimiento de otras plantas, y a veces las matan.

Otros nombres comunes *Artemisia absinthium*: ajenjo, absintio. *A. pontica*: ajenjo romano o menor. *A. abrotanum*: abrotano. *A. afra*: artemisia afra

Partes que se usan Partes aéreas, raíz

Jardinería

Ajenjo (*A. absinthium*). Es una planta que forma una mata leñosa de unos 80 cm, con un olor amargo. Sus hojas verdes grisáceas con hendiduras están cubiertas de un pelo suave.

Ajenjo moruno (*A. arborescens*). Se parece al ajenjo, pero los segmentos de sus hojas son más estrechos y huele menos fuerte.

Ajenjo romano (*A. pontica*). Es una planta baja que crece unos 40 cm, con hojas finas y olorosas. Se propaga mediante rizomas.

Artemisia blanca (*A. ludoviciana*). Su follaje es plateado. Es un subarbusto aromático recto de hasta 1.2 m y se propaga por estolones; su uso es ornamental.

Artemisia (*A. vulgaris*). Es una planta perenne que se propaga mediante rizomas. Crece unos 90 cm y tiene hojas con hendiduras marcadas que son verde oscuro arriba y blancas grisáceas por debajo.

Abrotano (*A. abrotanum*). Forma un arbusto que crece hacia arriba unos 90 cm. Sus hojas son como hilos, con divisiones finas. Su aroma es de limón y alcanfor.

Artemisia afra (*A. afra*). Crece desde la parte occidental de El Cabo hasta Etiopía. Es una planta popular en los jardines; forma arbustos que crecen de 0.5 a 2 m.

• **Variedades** Algunas formas ornamentales de *A. arborescens* son de hojas plateadas y un híbrido aromático de Gales.

• **Ubicación** La mayoría de las especies prefieren el sol directo y una tierra casi neutra y bien drenada (la artemisia tolera la media sombra). Como es un insecticida fuerte, úselo a manera de planta complementaria en el borde de los jardines.

• **Propagación** Propague todas las artemisias perennes por cortes semiduros tomados desde la mitad del verano hasta el otoño, o cultívelas de semillas. Propague las especies de rizomas dividiendo la raíz en el otoño. Plante directamente en el jardín las especies anuales *A. annua* en la primavera, o deje que salgan brotes y trasplántelos a las 6 semanas.

• **Mantenimiento** Póde ligeramente y dé forma a los arbustos de artemisia perennes en primavera. Póde más el abrotano en primavera. Una vez asentadas, las artemisias resisten bien las sequías, y las formas perennes toleran bien las heladas.

• **Plagas y enfermedades** Rara vez tienen plagas y enfermedades.

• **Cosecha y almacenamiento** Corte las hojas y úselas frescas o secas.

Medicina natural

A. absinthium. Partes que se usan: las aéreas. El ajenjo se usa para tratar síntomas



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)



Arbusto de ajenjo (*Artemisia arborescens*)

asociados con la mala digestión, incluyendo la flatulencia. En muchas culturas se usa para tratar parasitosis y otras infecciones intestinales. También se puede usar como un tónico para los nervios y para tratar fiebre y molestias menstruales.

A. vulgaris. Partes que se usan: las aéreas. La artemisia se usa como estimulante digestivo y como un tónico para los nervios, así como para molestias menstruales.

A. annua. Partes que se usan: las aéreas. Según la medicina tradicional china, el ajenjo chino (qing hao) es un remedio amargo y frío que se usa para tratar fiebres, erupciones y sangrados de nariz. Es objeto de una intensiva investigación científica. Vea *Las hierbas en el futuro*, pág. 186, para mayor información.

A. afra. Partes que se usan: las hojas, los tallos, la raíz. Muchas culturas africanas la usan como medicina tradicional, e igual que el ajenjo y la artemisia, a veces se toma como tónico digestivo. Tiene uso tópico en afecciones respiratorias como gripes, resfriados, irritación de garganta y congestión nasal.

Para el uso de estas hierbas, consulte a un profesional de la salud. No las use durante el embarazo o si está lactando.

Ajo y cebollas

Allium (Liliáceas)

Los sumerios cultivaban cebollas hace más de 5000 años, y los antiguos egipcios les daban unos 8000 usos medicinales; a menudo las colocaban en sus tumbas. En términos culinarios, la cebolla tiene un gran valor.

Partes que se usan Hojas, bulbos, bulbillos, semillas, flores

Jardinería

El género *Allium* —con unas 700 especies— no sólo incluye cebollas redondas, poros, chalotes, ajos, ajos silvestres y cebollines de distintos tipos, sino también algunas formas exóticas como las cebollas egipcias y las cebollas papa. Muchas son tan llamativas que se usan en jardines ornamentales. Son plantas con bulbos o rizomas, hojas huecas o en forma de listones y brácteas simples de flores con forma de estrella, que surgen de una bráctea con una vaina como de papel.

Ajo

El ajo (*A. sativum*) se divide en dos grupos: de "cuello blando" (*A. sativum* var.



El ajo silvestre (*A. triquetrum*) tiene brácteas con hermosas flores blancas.

sativum), que incluye todas las variedades comunes de ajo, y de "cuello duro" (*A. sativum* var. *ophioscordon*), que incluye la excepcional rocambola (ajo serpiente o ajo español). Produce tallos altos y sinuosos con una cabeza de bulbillos (bulbos secundarios que pueden crecer en nuevas plantas) mezclada con plantas miniatura. Bajo el suelo, forma un bulbo con un número de 4 a 14 dientes.

El ajo de oso (*A. ursinum*) es una especie con un fuerte olor a ajo; se emplean las hojas y los bulbillos.

El ajo gigante (*A. scorodoprasum*) desarrolla un gran bulbo basal que encierra varios dientes grandes.

El ajo silvestre (*A. triquetrum*) tiene un follaje con olor a ajo, bulbos pequeños con sabor a ajo y brácteas móviles con atractivas flores blancas.

Cebollines

Se cultivan cuatro especies culinarias de cebollín por su follaje: el aromático (*A. odorum*), de Asia central, con pétalos blancos y rayas rojas; el francés (*A. schoenoprasum*), con brácteas de flores rosadas; el chino (*A. tuberosum*), con flores blancas, follaje en forma de listón y olor a ajo; y el de flores color malva (*Tulbaghia violacea*), hojas verdes o jaspeadas y sabor a ajo.

Ajo
(*Allium sativum*)



Cebollas

La cebolla blanca (*Allium cepa*) es la más conocida de este grupo aromático. Las cebollitas de Cambray son cualquier variedad de cebolla que se extrae cuando empieza a formar bulbos.

La cebolla egipcia (*A. cepa*, grupo *Proliferum*) forma un bulbo basal, en tanto que las flores son reemplazadas por un conjunto de bulbillos que llevan el tallo hacia el suelo, permitiendo así que echen raíces.

La cebolla papa (*A. cepa*, grupo *Aggregatum*) forma un gran grupo de pequeñas cebollas regordetas en la base.

Los chalotes (*A. cepa*, grupo *Aggregatum*) forman un bulbo por encima de la tierra que se divide para dar paso a un conjunto de bulbos con un sabor suave.

La cebolla china o rakkyo (*A. chinensis*) es una especie asiática que se cultiva por sus bulbos crujientes, que popularmente se usan crudos, en encurtidos o cocidos.

En la Primera Guerra Mundial, el jugo de ajo se usaba como aderezo para prevenir la gangrena.

La cebolla nutante (*A. cernuum*), una planta perenne norteamericana, tiene un intenso olor a cebolla en todas sus partes. **El ajo silvestre** (*A. canadense*) forma bulbos blancos crujientes y tiene un follaje con olor a cebolla.

Los poros dulces (*A. porrum*) son originarios del Mediterráneo. Algunas variedades excelentes son la *Musselburgh*, la *Carentan Gigante* y la *Bleu Solaise*.

El ajo poro (*A. ampeloprasum*) es perenne, y desarrolla un gran bulbo basal que se divide en varios dientes.

La cebolla de Gales (*A. fistulosum*) crece como el poro y tiene hojas huecas. Se divide en la base y forma una mata perenne.

Las rampas (*A. tricoccum*) forman bulbos parecidos al chalote, con un sabor entre cebolla y ajo.

- **Ubicación** Las especies principales de *Allium* requieren una tierra bien cultivada y libre de maleza, y buena filtración y sol.

- **Propagación** Siembre las cebollas con semillas. En zonas con una temporada de crecimiento corta, deje que formen bulbillos en la primera temporada, y plántelos para que maduren en la segunda. Siembre

los cebollines, los poros resistentes al frío y sus parientes con semillas. Propague el ajo plantando con los dientes rectos y la punta afilada cubierta por 2.5 cm de tierra.

- **Mantenimiento** Es vital deshierbar a menudo, especialmente en las primeras etapas de crecimiento. No riegue de más.

- **Plagas y enfermedades** Los problemas principales son el mildiu veloso y el pulgón negro. El ajo es susceptible de ataques de nematodos. Como es una planta acumuladora, no use productos químicos. Para limpiar la tierra de nematodos, plante antes una cosecha de maravillas enanas anaranjadas (*Tagetes patula*).

- **Cosecha y almacenamiento** Si cultiva las especies por su follaje aromático, úselas frescas. Coseche las cebollas redondas en cualquier etapa. Cuando terminan de crecer, la parte superior de las cebollas y los ajos se cae y se marchita. Elija un día soleado para extraer los bulbos de ambos tipos, y déjelos secar unos días. Guárdelos en un lugar seco y bien ventilado para evitar la pudrición por hongos.

■ Medicina natural

Allium sativum. Partes que se usan: los bulbos. El consumo regular de ajo, un potente antibiótico natural, puede ayudar a prevenir y tratar infecciones pulmonares; es un remedio tradicional para tos y resfriados. Los efectos antibacteriales del ajo también se extienden al intestino, y es útil para tratar infecciones gastrointestinales. Incluir ajo en la dieta ha demostrado tener un efecto preventivo contra el cáncer de estómago y colorrectal.

El ajo tiene una serie de efectos beneficiosos en el sistema cardiovascular, muchos de los cuales los han confirmado pruebas clínicas. Los complementos de ajo reducen el nivel de colesterol, previenen el endurecimiento de las arterias y disminuyen el riesgo de coágulos sanguíneos; bajan la presión arterial y mejoran la circulación.

Para el adecuado uso medicinal del ajo, vea *Garganta, gripe y resfriado*, pág. 200, y *Presión arterial y colesterol elevados*, pág. 228. No use el ajo en cantidades mayores a las que emplea para cocinar si está embarazada o lactando.

Cómo pelar ajos

Pelar una gran cantidad de ajos puede ser algo tedioso. Si desea pelar ajos para rebanarlos o picarlos, primero golpee el diente con la parte plana de un cuchillo grande. Esto deformará y romperá la piel, y la hará más fácil de quitar. Si desea los dientes enteros, use un artefacto comercial que consiste en un pequeño tubo flexible de plástico; meta dentro los dientes con piel y ruede el tubo sobre una superficie de trabajo durante unos segundos. Cuando vacíe el contenido, los dientes deberán estar separados de la piel.



Ajo elefante

Originarios de Oriente Medio y del Mediterráneo, los dientes gigantes del ajo elefante (*A. ampeloprasum* "elefante") tienen un sabor más suave que el del ajo que se usa para cocinar. La planta es en realidad un miembro de la familia de los poros (uno de sus nombres es poro dulce perenne). Coma los dientes crudos o cocínelos como la cebolla.



1. Cebollitas de Cambray 2. Cebollas amarillas
3. Cebollitas de Cambray con tallo
4. Cebolla morada 5. Cebollitas sin tallo

Ajo y cebollas

■ En la cocina

El ajo complementa casi cualquier platillo, y va bien con la mayoría de las hierbas y especias culinarias. Es un ingrediente básico en muchas cocinas, en especial la asiática, la mexicana, la mediterránea, la de Oriente Medio y la caribeña. Aunque no le guste el sabor del ajo, una pequeña cantidad mejora el sabor de los platillos.

Hay ajos de piel blanca, rosada y morada y de distintos tamaños. Elija bulbos firmes, sin brotes y dentro de su cáscara. Los dientes pelados deben ser color crema, no grises o amarillos. Retire cualquier zona decolorada antes de usarlos, pues éstas le dan un sabor desagradable a los platillos.

Cuando se pelan, rebanan o pican, las enzimas dentro del diente de ajo reaccionan al exponerse al aire produciendo un olor fuerte, persistente y azufrado. El sabor del ajo es igualmente fuerte y acre, y da la impresión de calor en el paladar. Mientras más fino se pique o machaque, más fuerte se vuelve el olor. Si se cocina adecuadamente, el sabor es tenue y dulce. Pruebe a hornear una cabeza entera envuelta con

papel aluminio, y luego exprima el contenido de los dientes. Esta pasta suave y cremosa sabe rica untada en pan o carnes cocidas, o mezclada con vegetales hechos puré, como la papa. Tenga cuidado al cocinar el ajo; si lo hace a fuego muy alto, se quemará, amargará y sabrá mal. Incluso una mínima cantidad de ajo quemado puede echar a perder un platillo completo.

El ajo se usa crudo en la salsa aioli (mayonesa francesa con ajo) y en la tapenade (pasta de aceitunas negras). El ajo machacado mezclado con mantequilla es delicioso y una sencilla salsa para carnes cocidas; también puede untarlo en rebanadas de pan, envolverlo en papel aluminio y meterlo al horno a temperatura media por 10 minutos. Inserte rebanadas finas de ajo en las uniones de la carne de cordero o de cerdo, o meta algunos dientes de ajo en la cavidad de un pollo antes de asarlo.

Hay varias formas procesadas de ajo disponibles en el mercado, incluyendo pastas de ajo machacado, hojuelas deshidratadas, polvos y gránulos. Si usa una pasta de ajo comercial en una receta, quizá deba hacer ajustes por el sabor de la sal y el vinagre, que a menudo se añaden como conservadores. El ajo también se usa en varias mezclas comerciales de especias, como sal con hierbas, sal de ajo y sazónador para pizzas.



Arriba: Cebollines (*Allium schoenoprasum*). Págo. opuesta: En un poblado de Camboya, se separan las cabezas de ajo y se ponen a secar los dientes.

Cebollines

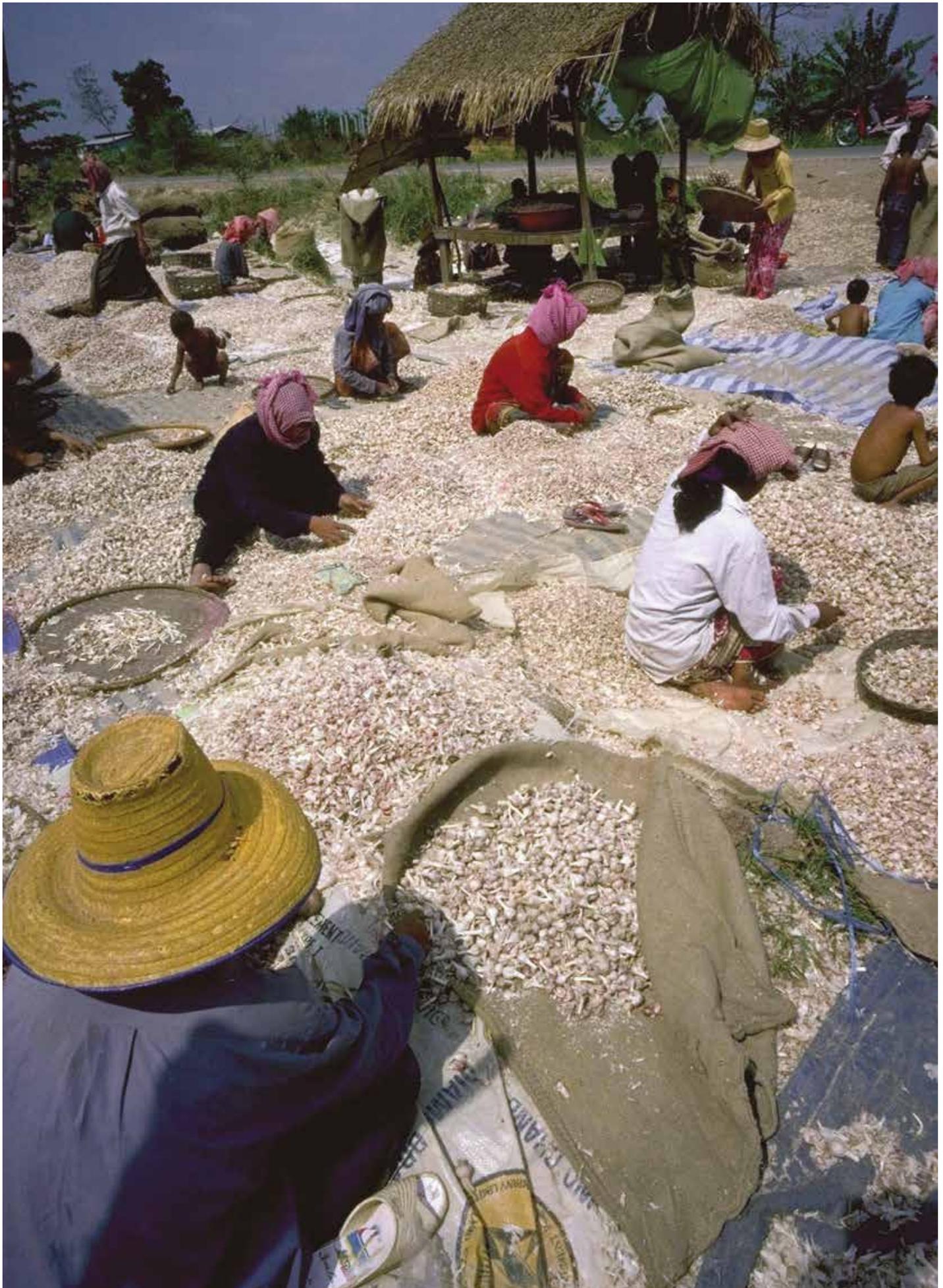
Dependiendo de la variedad, los cebollines (*A. schoenoprasum*) tienen un ligero sabor a cebolla o ajo que va bien en salsas, estofados, puré de papa, pescado, aves, huevos (sobre todo revueltos), queso crema y aderezos para ensalada. El fuego destruye fácilmente su sabor delicado, así que añada los cebollines durante los últimos minutos de cocción, o espárzalos sobre un platillo cocinado para adornarlo.

Corte los cebollines con tijeras, en vez de picarlos con un cuchillo. Son esenciales (junto con el perejil, el estragón) en la mezcla de finas hierbas. Corte finamente los cebollines y congélelos en bandejas para hielos. Las flores son un bonito adorno.



El cebollín, en el verano, da unas flores violeta claro o rosa pálido con forma de campana.

Quite cualquier brote verde del centro de un diente de ajo cortado, ya que podría dar un sabor amargo a los platillos.



Albahaca

Ocimum (Lamiáceas)

La albahaca dulce, de delicioso aroma, es la hierba culinaria italiana por excelencia, pero hay muchas variedades de albahaca cuyas formas y fragancias van desde el limón hasta el alcanfor, pasando por el anís, la canela, el tomillo y el incienso.

Partes que se usan Hojas, tallos de las flores

Jardinería

Hay 64 especies de albahaca, todas originarias de zonas tropicales y subtropicales, pero, en términos generales, son arbustos, anuales o perennes, con hojas simples aromáticas y tallos con flores labiadas dispuestas en espigas alargadas.

• **Variedades** Muchas variedades de albahaca dulce (*O. basilicum*) crecen particularmente en la región del Mediterráneo.

Las formas compactas con hojas chicas de albahaca dulce son populares en Grecia y se usan en macetas y en balcones o en terrazas. Incluyen el "arbusto griego".



La albahaca de limón (*Ocimum americanum*) tiene un fresco olor a cítrico.

Las albahacas dulces de hojas grandes

incluyen la "hoja de lechuga" y la "crespa" (ambas con hojas lo suficientemente grandes para envolver alimentos); hay otras ornamentales, pequeñas pero con hojas grandes, propias para cultivarse en macetas.

Las formas con hojas coloridas se usan tanto con fines de ornato en plantaciones modernas como con fines culinarios. Incluyen la roja y la violeta crespa. La variedad "ararat" es verde con violeta y tiene un aroma entre regaliz y clavo.

Las variedades con sabor cítrico incluyen la albahaca de limón (*O. americanum*). Las variedades híbridas (*O. x citriodorum*) incluyen plantas con un fuerte olor a limón, ideales para cocinar. La variedad "Lesbos" o "columna griega" contiene notas especiadas, florales y cítricas. Hay una variedad parecida, la "griega", y justamente es originaria de Grecia. La albahaca de limón (*O. americanum*) tiene un olor a limón fresco y a albahaca dulce.

Las variedades con olor a especias fuertes, *O. basilicum*, incluyen la "oriental" de flores violetas que se usa mucho con propósitos ornamentales y culinarios; la "canela"; la "especia" (a menudo mal llamada "albahaca santa"), con un aroma parecido al incienso, y la "especia azul", que contiene notas adicionales de vainilla.

La "albahaca peruana" (*O. campechianum* sin. de *O. micranthum*) tiene olor a especias. La "albahaca sagrada" o "albahaca santa" (*O. tenuiflorum* sinónimo de *O. sanctum*), que se encuentra en hojas



Albahaca dulce (*Ocimum basilicum*)

"El hombre que toma la albahaca que le da una mujer la amaré siempre".

Tomás Moro
Político y filósofo, 1478–1535

verdes y violetas, tiene un suave olor a especia y se cultiva mucho en la India, alrededor de los templos y en los jardines.

La "albahaca anís" (*O. basilicum*) o "albahaca regaliz" tiene un suave olor anisado y hojas violáceas. La "albahaca de Tailandia" (*O. basilicum*), de la cocina tailandesa y vietnamita, tiene un olor suave y dulce a anís, follaje verde brillante y flores ornamentales color lavanda. Se han hecho varias selecciones, incluyendo la "Reina de Siam", con olor a especias y anís.

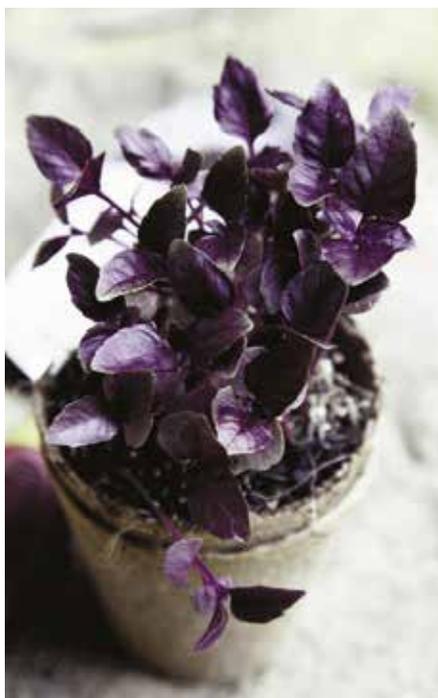


Algunas albahacas perennes son el resultado de un híbrido entre la *O. basilicum* y la *O. kilimandscharicum*, especies perennes alcanforadas, de olor a clavo, con un toque de bálsamo. Incluyen una albahaca con flores blancas y hojas verdes y la bella "albahaca africana", con tonos violetas.

La cimarrona (*O. gratissimum*) es originaria del África tropical, pero se cultiva mucho en la India y en Sudamérica. Tiene un agradable olor entre tomillo y clavo, y forma un espeso arbusto de alrededor de 1.5 m de alto. Otra variedad de esta especie, conocida como "planta de la fiebre", tiene un fuerte olor a tomillo.

- **Ubicación** La albahaca requiere un lugar protegido, cálido y soleado, con tierra bien drenada.

- **Propagación** Con excepción de las perennes mencionadas arriba, la albahaca suele tratarse como una planta anual y se propaga a partir de semillas. No las siembre directamente en el jardín hasta que la tierra esté tibia. Para un inicio temprano, plántelas en bandejas para semillas y manténgalas en un ambiente cálido y protegido. Cultive los brotes de las variedades pequeñas en macetas, o en la tierra con 30 cm de separación, y los arbustos más grandes, con 45 cm. Las variedades de al-



El "ópalo oscuro", una variedad de *O. basilicum*, tiene flores largas y un aroma delicado.

bahaca se cruzan rápidamente, así que las semillas reservadas en una plantación mixta no crecerán como debe ser a menos que usted prevenga la polinización cruzada por las abejas. También puede tomar cortes de brotes.

- **Mantenimiento** Riéguela con regularidad. Como es una planta tropical, la albahaca crece rápidamente en temperaturas mayores a 16 °C, y es sensible a las heladas. Arranque las cabezas de las flores para favorecer el crecimiento de la planta y prolongar su vida productiva.

- **Plagas y enfermedades** Una enfermedad causada por hongos del género *fusarium* puede atacar las plantas, haciendo que se marchiten repentinamente. Retire y destruya las plantas afectadas (no las use como composta), y no vuelva a plantar albahaca en la tierra contaminada. Considere sembrarla entre otras plantas y no en grandes cantidades. Lucen bien en un jardín ornamental.

- **Cosecha y almacenamiento** Coseche las hojas maduras y los tallos de las flores para usarlos en cualquier momento. Para secar las hojas, corte los arbustos en la base y cuélguelos lejos de la luz directa; luego guárdelos en un recipiente hermético en un lugar fresco.

Un clásico italiano

La ensalada Caprese, con los colores de la bandera italiana, es un platillo ligero y veraniego que resalta el sabor de la albahaca y los tomates maduros. Coloque las rebanadas de tomate en un plato. Intercale rebanadas de queso mozzarella fresco. Sazone bien. Añada un chorrito de aceite de oliva y unas hojas de albahaca fresca.



Aceite de albahaca

Conserve la albahaca al estilo italiano. Ponga las hojas en capas dentro de un frasco y espolvoree sal entre una capa y otra. Llene el resto con aceite de oliva de buena calidad. Cierre bien el frasco y guárdelo en el refrigerador durante varios días hasta que el aceite adquiera el sabor de la albahaca. Úselo para preparar pesto. Rocíe un poco de aceite sobre pizzas, ensaladas o marinadas.



La "albahaca de Tailandia", otra variedad de la *O. basilicum*, tiene un olor dulce parecido al anís.

Albahaca

■ Medicina natural

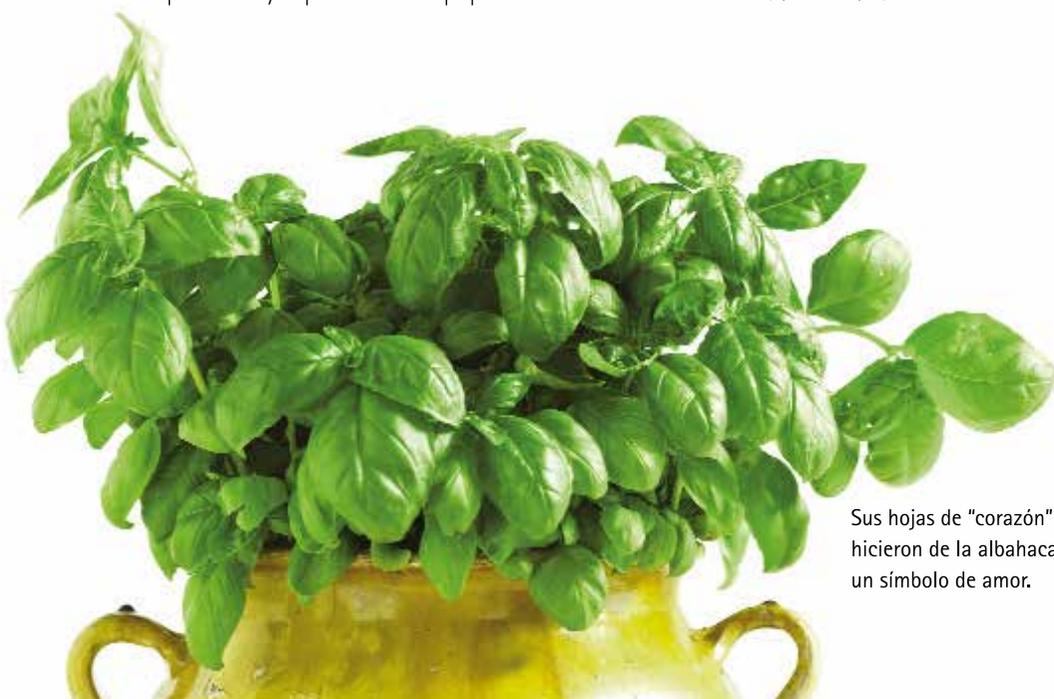
Ocimum basilicum. Partes que se usan: las hojas. La albahaca dulce se conoce más por su sabor que por sus efectos medicinales. Debido a sus ligeras propiedades sedantes, los herbolarios lo recetan en té para aliviar la irritabilidad nerviosa.

Ocimum tenuiflorum sinónimo de *O. sanctum*. Partes que se usan: las hojas. La albahaca santa, hierba importante en la medicina ayurvédica, se usa para diversos padecimientos. La investigación científica apoya su papel en el control de la diabetes (debido a un efecto hipoglucémico), y en los periodos de estrés. También puede mejorar la concentración y la memoria, y gracias a su efecto antihistamínico es útil para tratar el asma y la alergia al polen.

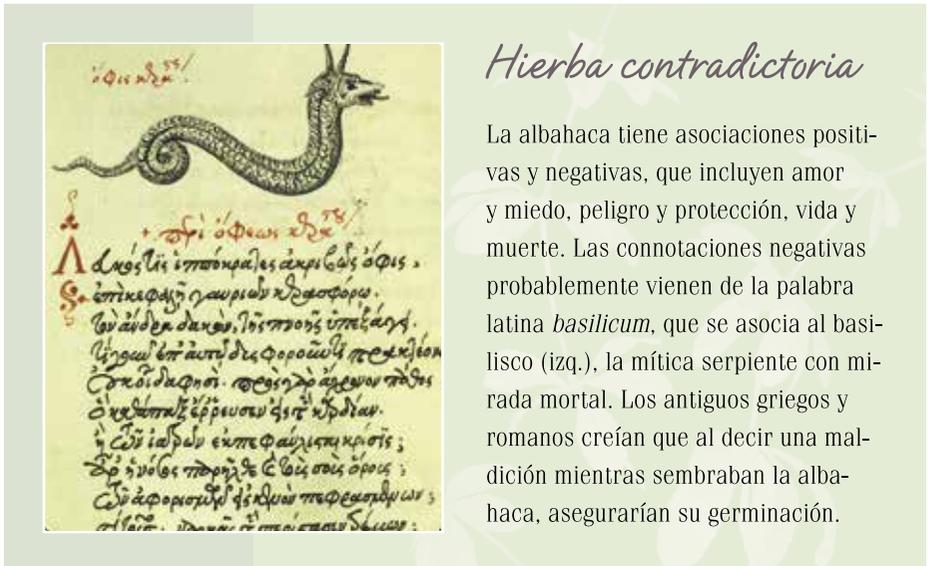
Para el uso adecuado y seguro de la albahaca, consulte a un herbolario calificado. Si usted está embarazada o lactando, no use esta hierba en cantidades mayores a las que se emplean para cocinar.

■ Dentro de casa

La albahaca es un desinfectante natural. Mezcle el aceite esencial con otros aceites herbales antisépticos para preparar *sprays* para limpiar y desinfectar superficies. Plante la albahaca en una maceta cerca de la puerta: alejará las moscas. Corte un ramo y póngalo como centro de mesa cuando coma fuera. Las flores secas añaden un toque dulce y especiado a los popurrís.



Sus hojas de "corazón" hicieron de la albahaca un símbolo de amor.



Hierba contradictoria

La albahaca tiene asociaciones positivas y negativas, que incluyen amor y miedo, peligro y protección, vida y muerte. Las connotaciones negativas probablemente vienen de la palabra latina *basilicum*, que se asocia al basilisco (izq.), la mítica serpiente con mirada mortal. Los antiguos griegos y romanos creían que al decir una maldición mientras sembraban la albahaca, asegurarían su germinación.

■ En la cocina

La albahaca es una de las grandes hierbas culinarias; se usan distintas variedades tanto en la cocina europea como en la asiática. Si una receta dice sólo "albahaca", se refiere a la dulce o común (*Ocimum basilicum*). La albahaca dulce fresca es muy aromática, con un sabor que recuerda al anís; suele gustar o repugnar. La albahaca seca sabe más a curry, y es un mal sustituto de la fresca, por lo que debe evitarse.

Usar un cuchillo para cortar la albahaca puede maltratar y oscurecer las hojas. Para



En Grecia, la albahaca griega (*Ocimum minimum*) se pone en las mesas para alejar las moscas.

*A la albahaca dulce
a veces la llaman
"hierba real".*

las pastas y ensaladas, donde el aspecto es básico, trocee las hojas con las manos. Las hojas tiernas tienen el mejor sabor, y las maduras un gusto más fuerte e intenso.

En platillos cocinados, la albahaca pierde rápidamente su olor y las hojas tienden a oscurecerse, de modo que añádala para dar sabor durante la cocción y luego, para un aspecto visual y aromático atractivo, agregue un poco más antes de servir. Los platillos a base de tomate, pollo, huevo y arroz, las salsas para espagueti, el pescado y los vegetales —especialmente los ejotes, el pimiento y la berenjena— van bien con la albahaca. La albahaca es un buen ingrediente para los rellenos. Su uso más conocido es en el pesto (o *pistou*, en francés). Las variedades cítricas y especiadas de la albahaca combinan muy bien en diversas recetas asiáticas.

Alcachofa

Cinara Scolymus (Asteráceas)

Originaria del Mediterráneo, la alcachofa se cultiva ampliamente en distintas regiones del mundo. Aunque se consume como verdura desde el siglo xv, sus poderes medicinales no se reconocieron hasta el siglo xx.

Otro nombre común Alcaucil

Partes que se usan Hojas y cabezas de flores sin abrir

Jardinería

La alcachofa es una planta herbácea perenne que alcanza hasta 1.5 m de altura. Su tallo es estriado y grueso, y sus grandes hojas irregulares son color verde oscuro y blancuzcas por el envés. Semejante a un cardo, sus flores morado-verdosas aparecen en verano. Cuando la planta entallece, produce un vástago más o menos alto y rollizo. En lo alto de éste surgen unas cabezas muy gruesas, las alcachofas, cubiertas de numerosas brácteas coriáceas; en su base está lo tierno y comestible.

• **Variedades** Algunas de las variedades más comunes son la "Camus de Bretaña", la de tamaño más grande; la "Verde de Laon", que tiene una forma más pequeña y se adapta mejor al frío, y la "Violeta de Provenza", de forma cónica y con las brácteas violáceas.



Alcachofa (*Cynara Scolymus*)

- **Ubicación** Esta planta prospera en un suelo rico y con temperatura tibia. En zonas frías, protéjala de las heladas.
- **Propagación** Siembre las semillas a principios de la primavera en un suelo bien drenado y soleado. También puede propagarla en el verano mediante esquejes preparados de venta en los viveros.
- **Mantenimiento** Resiste bien la competencia, aunque conviene poner un acolchado de paja para alejar las malas hierbas. Riéguela frecuentemente, pero nunca en exceso. Para obtener cabezas grandes, elimine las cabezas laterales.
- **Plagas y enfermedades** En la primavera puede sufrir de pulgones; la oruga barrenadora puede ser otro problema.
- **Cosecha y almacenamiento** Corte las hojas en cualquier momento, extiéndalas y déjelas secar lejos del sol directo; guárdelas en bolsitas de tela. Las flores sin abrir pueden cosecharse desde octubre hasta principios de la primavera.

Medicina natural

Cynara scolymus. Partes que se usan: las hojas. Las hojas son ricas en ácidos orgánicos y fenólicos, flavonoides y potasio. Se utilizan en forma de extractos líquidos, cápsulas y cocimientos, principalmente para trastornos digestivos, sobre todo los relacionados con el hígado y la vejiga, incluidos la indigestión, el estreñimiento y la intolerancia a la comida grasosa. También es útil para tratar náuseas, distensión abdominal y flatulencia.

En 2001, científicos alemanes notaron que los flavonoides de las hojas estimulaban el flujo de bilis y fomentaban la rege-



Sección transversal de una cabeza de flor sin abrir

neración de las células hepáticas. Antes, el mismo equipo había mostrado que el extracto de hojas podía ayudar a disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

"Alcachofa" deriva de un término árabe que significa "lengüetas de la tierra".

Los flavonoides, apoyados por los ácidos y las sales de potasio, actúan también como diuréticos, al tiempo que alivian los trastornos renales.

Para el uso medicinal seguro y correcto de las hojas de alcachofa, consulte a un profesional de la salud. No las use si está embarazada o lactando.

En la cocina

Cuando compre alcachofas, seleccione las más voluminosas y pesadas, con las yemas gruesas compactas y de color verde claro. Se pueden consumir de muchas formas —crudas, cocidas al vapor, rebozadas, hervidas, asadas en el horno y en ensaladas— y hay una amplia variedad de platillos combinados. También puede preparar recetas ligeras (por ejemplo, a la plancha o hervidas con limón y aceite). Además de sus propiedades diuréticas y depurativas, favorece la digestión de grasas y su escaso aporte de calorías lo convierte en un alimento ideal para bajar de peso.

Alcaravea

Carum carvi (Apiáceas)

La alcaravea fue una hierba popular en Oriente Medio antes de su introducción a Europa en el siglo XII. Sus semillas se usan como especia en la cocina, y la hierba también tiene usos medicinales y cosméticos.

Otro nombre común Comino persa

Partes que se usan Hojas, raíz, frutos maduros secos (semillas), su aceite esencial

Jardinería

La alcaravea es una planta bienal con hojas divididas en forma de helecho y un olor entre perejil y eneldo. Tiene una raíz con forma de huso que se puede cocinar como tubérculo. El tallo floreciente, de unos 60 cm de alto, posee pequeñas flores blancas con toques rosados, seguidas por "semillas" acanaladas en forma de media luna. La *C. roxburghianum*, conocida como *ajmud*, es una popular especia india.

- **Variedades** La "sprinter" es muy productiva y las semillas no se rompen, lo que hace más fácil su conservación.

- **Ubicación** La alcaravea requiere una tierra fértil, bien drenada y sol. Siembre las plantas con 15 cm de separación.

- **Propagación** Siembre las semillas directamente en la tierra, ya sea en primavera o en otoño (el último cultivo dará semillas el siguiente verano).

- **Mantenimiento** Deshierbe y riegue a menudo; las semillas tardan en germinar.

- **Plagas y enfermedades** Rara vez la atacan. Para prevenir enfermedades por hongos en las hojas, riegue por la mañana y trate de no hacerlo desde arriba.

- **Cosecha y almacenamiento** Corte las hojas en cualquier época. Alce las raíces tras cosechar las semillas. Corte los tallos florecientes cuando las semillas empiecen a oscurecer y madurar. Junte los tallos en ramitos, cuélguelos hacia abajo hasta que sequen y sacúdalos sobre una sábana. Las semillas suelen tener insectos, como gorgojos, así que congele la sábana para matar los huevecillos antes de guardarla.

Medicina natural

Carum carvi. Partes que se usan: los frutos maduros secos. La alcaravea despeja el aire

Galletas de alcaravea

En una superficie enharinada, aplane 400 g de masa para pizza o pasta de hojaldre, hasta obtener 5 mm de grosor. Bata 1 yema de huevo con 2 cdas. de agua e incorpore; barnice ligeramente la masa. Córtele en cuadros de 5 cm. Mezcle 2 cdas. de semillas de alcaravea, girasol y almendras picadas. Esparza sobre los cuadros. Meta al horno precalentado a 200 °C de 10 a 15 min, o hasta que dore la pasta. Sírvalas tibias. Rinde 36 piezas.



y ejerce un efecto calmante y antiespasmódico en el tracto gastrointestinal, por lo que es un remedio confiable en casos de flatulencia, cólicos intestinales e inflamación. Debido a su leve naturaleza astringente, también se receta junto con otras hierbas para detener la diarrea.

No use esta hierba en cantidades mayores a las que se usan para cocinar, ni tampoco si está embarazada o lactando.

En la cocina

Las semillas de alcaravea dan sabor al pan de centeno, salchichas, platillos con col y cerdo, quesos, sopas, *goulash* y manzanas cocidas, y a licores como el *schnapps*. Un digestivo conocido como *Sugar plum* se prepara a partir de las semillas cubiertas de azúcar. Use las hojas de alcaravea en ensaladas y sopas. Su sabor se parece a una mezcla entre perejil y eneldo.

Alcaravea (*Carum carvi*)

Angélica

Angelica archangelica (Apiáceas)

La angélica, una hierba vistosa y aromática, tiene usos tanto medicinales como culinarios. Su nombre hace honor al arcángel Rafael, de quien se dice haberle revelado a un monje que la planta podía curar la peste.

Otro nombre común Hierba del Espíritu Santo

Partes que se usan Hojas, tallos, semillas, raíces

■ Jardinería

Originaria del norte de Europa, la *Angelica archangelica* crece hasta 1.2 m y tiene tallos huecos, corrugados, hojas compuestas y un tallo floreciente que alcanza 1.8 m, aunque suele aparecer hasta el tercer año.

La *Angelica pachycarpa* tiene hojas brillantes verde oscuro, crece hasta 1 m, y se cultiva sobre todo para ornato. La angélica de tallo morado (*A. atropurpurea*) tiene usos parecidos a la *A. archangelica*. Crece cerca de 1.8 m, y tiene peciolo cubiertos de flores que van del púrpura al verde pálido y el blanco. La especie más llamativa es la *A. gigas*, que crece hasta 1.8 m; sus capullos granate intenso se tornan en flores vino o morado intenso.

• **Ubicación** La angélica necesita una ubicación sombreada en tierra bien drenada, pero sobre todo húmeda y ligeramente ácida, enriquecida con composta. Deje una distancia de 1 m entre las plantas.

• **Propagación** Plante las semillas poco después de recolectarlas. Mézclelas con vermiculita húmeda, pero no mojada, y coloque la mezcla en una bolsa de plástico sellada. Guárdelas en la parte más fría del refrigerador de 6 a 8 semanas, antes de plantarlas en bandejas para semillas.

Cúbralas un poco, y mantenga la tierra húmeda. Transplante los brotes cuando tengan unos 10 cm de alto o cuando salgan la quinta y sexta hojas.

• **Mantenimiento** Las plantas mueren cuando la semilla madura, pero usted puede retrasar esto al quitar el tallo de la flor que aparece. El primer año, las plantas mueren en el invierno, pero renacen en primavera. Riéguelas con regularidad.

• **Plagas y enfermedades** Esta planta prácticamente está libre de ellas. Las flores atraen a muchos insectos benéficos, como las avispas parasitoides y las crisopas.

• **Cosecha y almacenamiento** Corte las hojas y los tallos florecientes el segundo año. Excave las raíces al final del segundo año, lávelas y séquelas. Recolecte las semillas cuando estén cafés y secas.

■ Medicina natural

Angelica archangelica. Parte que se usa: la raíz. La angélica es un importante tónico digestivo en la medicina natural europea. Estimula la producción de jugos gástricos y alivia síntomas de inapetencia; se usa para problemas de dispepsia y náuseas. La angélica también reduce la flatulencia, los cólicos estomacales y la inflamación. Es una hierba cálida, ideal para las personas que sufren de los efectos del frío.

Para un uso seguro y apropiado de la angélica y el dong quai (vea recuadro inferior), consulte a un profesional de la salud.

Dong quai

Angelica polymorpha var. *sinensis*. Parte que se usa: la raíz. Originario de China, el dong quai se encuentra en las praderas y valles húmedos, así como en las orillas de los ríos. Crece alrededor de 1.9 m y tiene flores blancas verdosas. En todo el mundo, el dong quai es una de las hierbas más usadas por las mujeres. La medicina tradicional china lo considera un tónico valioso para el sistema reproductor femenino, y se utiliza para tratar diversos síntomas menstruales y de la menopausia.



Angélica (*Angelica archangelica*)

No use la angélica en cantidades mayores a las indicadas para cocinar. No use el dong quai si está embarazada o lactando.

■ En la cocina

En algunos países escandinavos, la angélica, cocida en agua o al vapor, es un platillo popular vegetariano; tiene un sabor almizclado y agridulce. Las semillas secas y los tallos se usan (macerados o vía aceite esencial) en el vermouth y licores como el Chartreuse y el Benedictino. Las hojas cristalizadas y los tallos tiernos sirven para decorar pasteles y dulces.

Los brotes tiernos y escalfados se comen en ensaladas. Use las hojas y los tallos en marinadas y en líquidos de cocción para los mariscos. Añada hojas a recetas de tartas de frutas, como la de ruibarbo. Cortan la acidez, y su dulzor le permite reducir la cantidad de azúcar empleada.



Anís

Pimpinella anisum (Apiáceas)

El anís es responsable del sabor “a regaliz” en la repostería, los licores, los téis y la goma de mascar. El anís estrellado chino y el mirto anisado, aunque no tienen relación con el anís, tienen un sabor parecido.

Otros nombres comunes Anís común

Partes que se usan Raíz (el anís), hojas, semillas, frutos secos (sólo anís estrella)

Jardinería

El anís es una planta anual aromática con pedúnculos y hojas dentadas, simples o con lóbulos. Los tallos delgados están rematados por grupos de flores blancas seguidas por crestas de semillas grisáceas.

El anís estrella chino (*Illicium verum*, Familia Illiciaceae), un árbol siempre verde,

da frutos que abren en estrellas de 8 picos. No lo confunda con el anís estrella japonés (*Illicium anisatum*) o con el anís de Florida (*I. floridanum*), no comestible.

El mirto anisado (*Backhousia anisata*, familia Mirtáceas) es un árbol de la selva tropical al norte de Nueva Gales del Sur, en Australia. Sus hojas tienen olor a anís.

- **Ubicación** El anís se da bien en tierra ligera, enriquecida, bien drenada y neutral.

- **Propagación** Plante el anís directamente en la primavera. Propague el anís estrella chino a partir de cortes semimaduros; crecerán en tierra ácida bien drenada, pero húmeda, en una sombra ligera. Propague el mirto anisado a partir de cortes semimaduros de madera. Es bastante resistente, crece a pleno sol, y se da mejor en una tierra semiácida, rica y húmeda.

- **Mantenimiento** Que no crezca maleza.

- **Plagas y enfermedades** El anís repele a los áfidos y atrae insectos benéficos, como las avispas parasitoides.

- **Cosecha y almacenamiento** Corte el anís cuando las semillas estén bien desarrolladas. Ate grupos dentro de bolsas de papel y cuélguelas hacia abajo para que se sequen y pueda recolectar las semillas. Corte las hojas conforme lo requiera, y excave las raíces en otoño. Coseche los frutos del anís estrellado justo antes de que maduren, y corte las hojas firmes del mirto anisado en cualquier momento.

Medicina natural

Pimpinella anisum, *Illicium verum*. Partes que se usan: los frutos maduros, secos. El anís y el anís estrella tienen propiedades medicinales similares. Aunque pertenecen



Anís (*Pimpinella anisum*)

a distintas familias, los aceites esenciales derivados de las semillas de cada una contienen un alto porcentaje de anetol, que les da un sabor parecido al regaliz. Ambos poseen propiedades calmantes y antiespasmódicas, por lo que se usan para calmar flatulencias, cólicos intestinales e inflamación. No use el anís estrella para los bebés o los niños, ya que produce en ellos efectos secundarios serios.

Backhousia anisata. Partes que se usan: hojas. Se cree que el aceite esencial del mirto anisado es similar al del anís, pero se sabe poco de su uso medicinal. Algunos estudios sugieren que puede tener importantes propiedades antimicrobiales.

No use estas hierbas en cantidades mayores a las indicadas para cocinar si está embarazada o lactando.

En la cocina

Las semillas y el aceite se usan en toda Europa en bebidas como el pastis francés, el ouzo griego y el raki turco. Use las semillas enteras o molidas, pero para un mejor sabor, muélguelas sólo cuando las necesite. Aprovechélas en panadería, repostería, platillos con base de tomate, de vegetales y mariscos, curris, encurtidos, sopas y guisos. Añada las hojas pequeñas a ensaladas verdes, platillos del mar, ensaladas de frutas y vegetales cocidos. En Australia, por ejemplo, las hojas del mirto anisado se usan secas o frescas para dar sabor a postres, conservas, salsas y marinadas.

Una estrella culinaria

El anís estrella es un ingrediente esencial en varias cocinas asiáticas. La vietnamita lo usa para sazonar la sopa de fideos llamada *pho*. Junto con la pimienta de Sichuan, los clavos, la canela y las semillas de hinojo, forma parte de la mezcla de cinco especias china y del garam masala indio.

Puede usar el anís estrella entero, en trozos o molido. Añádalo a estofados de cerdo, pollo o pato. Inserte un anís estrella completo dentro de la cavidad de un pollo o pato antes de asarlo.



1. Pimienta de Sichuan 2. Canela 3. Clavos
4. Anís estrella 5. Semillas de hinojo

Apio

Apium graveolens (Apiáceas)

Rico en vitaminas y minerales, el apio silvestre se ha usado como alimento y condimento desde tiempos del antiguo Egipto. Los griegos coronaban a los vencedores de los Juegos Nemeos con guirnaldas de sus hojas, y también hacían coronas funerarias con ellas.

Otros nombres comunes Apio silvestre, apio de hoja

Partes que se usan Hojas, semillas, raíz

Jardinería

Las hojas verde oscuro del apio silvestre pueden alcanzar los 80 cm, mientras que el tallo floreciente tiene brácteas compuestas con discretas flores verdes con blanco. Toda la planta, incluyendo las diminutas semillas cafés, es muy aromática. El apio chino o *kin tsai* (*A. graveolens*) tiene un sabor fuerte y tallos delgados que pueden ir del verde oscuro al blanco. El *A. prostratum* es una planta rastrera, algo jugosa, con hojas brillantes y un fuerte sabor a apio, de la costa australiana.

• **Variedades** Entre las más conocidas se cuentan los apios Dorado, Florida, Didant, Pascal y Celebrity.

• **Ubicación** El apio se da mejor en una tierra bien drenada, enriquecida con composta y un lugar soleado, aunque prote-

gido. Tolerancia a suelos salinos.

• **Propagación** Cultive el apio silvestre a partir de semillas en la primavera. Deje un espacio de unos 40 cm entre las plantas.

• **Mantenimiento** Mantenga la tierra húmeda, regándola constantemente.

• **Plagas y enfermedades** El apio tolera bien las enfermedades, aunque puede desarrollar manchas pardas de la hoja.

• **Cosecha y almacenamiento** Coseche las hojas de la mitad del verano al otoño, conforme lo requiera. Recolecte las semillas maduras, séquelas y congélelas varios días para matar los huevecillos de insectos; guárdelas en un recipiente hermético.

Medicina natural

Apium graveolens. Partes que se usan: los frutos maduros secos (semillas). El apio tiene un fuerte efecto diurético y mejora la

Apio nabo

El apio nabo es una forma selecta del *Apium graveolens* con una raíz muy larga, que se cultiva como tubérculo. En vez de pelar la dura piel exterior, rebánela y úsela cruda o cocida en sopas y platillos horneados. La raíz y los tallos huecos tienen sabor a apio; rebane los tallos y úselos como adorno para los *Bloody Marys*.



eliminación del ácido úrico y otras toxinas del cuerpo a través del sistema urinario. Por eso se usa como un remedio específico para tratar dolencias en las articulaciones, como la gota y la artritis, en la que la acumulación de toxinas es parcialmente responsable del dolor y la inflamación.

Por sus propiedades diuréticas, las semillas de apio se pueden usar para tratar la retención de líquidos. Su naturaleza ligeramente antiséptica puede ser de ayuda en infecciones del tracto urinario.

No las use en cantidades mayores a las que se emplean para cocinar, si está embarazada o lactando.

En la cocina

Las diminutas semillas del apio son aromáticas y ligeramente amargas. Las semillas enteras conservan bien su sabor; tritúrelas conforme las necesite y úselas para dar sabor a platillos de pescado y mariscos, encurtidos, sopas, estofados, huevos, aderezos para ensalada, panes y galletas.

Apio (*Apium graveolens*)



Apio de monte

Levisticum officinale (Apiáceas)

El apio de monte tiene un sabor intenso, ideal para platillos invernales, y es mucho más fácil de cultivar que el apio. Estas plantas altas, tradicionalmente usadas como afrodisiacos y en pociones de amor, dan abundantes cosechas y tienen varios usos medicinales.

Otros nombres comunes Levístico, legústico, alheña, apio de montaña

Partes que se usan Hojas, semillas, raíz

Jardinería

El apio de monte es originario del Mediterráneo oriental, y es la única especie en su género, aunque es cercano a la angélica y el apio. Esta planta resistente perenne, con hojas compuestas grandes, frondosas y brillantes, divididas en hojuelas con forma de diamante, crece hasta 1.8 m. Las diminutas flores amarillas, dispuestas en umbelas, dan unas semillas ovaladas (frutos), que se pueden usar como semillas de apio en la cocina. La planta se seca por completo en invierno, y renace en primavera.

• **Ubicación** Requiere una tierra rica, húmeda, pero bien drenada, y una sombra ligera donde los veranos sean cálidos.

• **Propagación** Se propaga por semillas, que permanecen viables 3 años, o por división en primavera. Se beneficia con cantidades generosas de composta.

• **Mantenimiento** Quite las hojas viejas y amarillas, y considere podar las plantas con 30 cm de altura para favorecer que nazca nuevo follaje a mediados del verano. En un herbario mixto, marque la ubicación del apio de monte, pues es caducifolio.

• **Plagas y enfermedades** Las hojas tiernas pueden tener minadores o babosas.

• **Cosecha y almacenamiento** Para cocinar, corte las hojas conforme lo requiera, pero si piensa usarlas para extraer aceite esencial o preparados medicinales,

Apio de monte (*Levisticum officinale*)

córtelas antes de la época de floración. Coseche cuando esté maduro. Excave las raíces cuando se seque la planta, por lo general, en el tercer año. Puede secar todas las partes de la planta y congelar las hojas en bolsas de plástico selladas.

En la cocina

El apio de monte o apio falso, como se lo conoce en Francia, se utiliza como ingrediente en una gran variedad de consomés, salsas, caldos y condimentos comerciales; sus semillas se añaden a licores y cordiales (tónicos), así como a panes y repostería. Escalfe los tallos igual que el ruibarbo, o cómalos crudos en ensaladas. También puede cristalizar los tallos y comerlos como dulces, o usar las hojas al cocinar, para dar un sabor intenso a apio.

Mal de amores (y olores)

El apio de monte se ha usado tradicionalmente como afrodisiaco, y como ingrediente principal en pociones y hechizos de amor. Sin embargo, en un terreno más práctico, los viajeros medievales lo usaban dentro de sus zapatos para absorber el olor de pies, y una decocción de raíz y hojas de apio de monte produce un efectivo desodorante corporal. Es muy probable que el apio de monte fuera más un desodorante que una poción de amor, y hacía más atractivo el contacto físico en una época en la que la gente rara vez se bañaba.



El sabor del apio de monte recuerda al de los cubitos para preparar caldo de pollo instantáneo.

Arándano

Vaccinium Myrtillus (Ericáceas)

Propio de los suelos húmedos y ácidos de los brezales, los bosques de coníferas y los páramos, el arándano se encuentra por toda Europa y partes de América del Norte, donde se cosecha silvestre. Entre sus múltiples beneficios está el de proteger y fortalecer las paredes de los vasos capilares.

Partes que se usan Hojas y bayas

Jardinería

El arándano es un arbusto caducifolio bajo (1 m de altura), con hojas ovaladas y aserradas. Sus flores como campanas, blancas o rosadas, dan pequeñas bayas comestibles morado oscuro de sabor agridulce.

- **Variedades** La especie *V. corymbosum* o arándano americano es originaria de Estados Unidos. En ese país, el mayor productor mundial de arándanos, algunas variedades comunes son la "Bluecrop", "Rabbiteye", "Weymouth" y "Jersey".

- **Ubicación** El arándano crece en suelo ácido y húmedo, al sol o bajo una sombra tenue, y prefiere los climas fríos a los moderados. Soporta temperaturas muy bajas,



Arándano (*Vaccinium myrtillus*)



Hojas secas y bayas

Durante la Segunda Guerra Mundial, algunos pilotos británicos notaron que su visión mejoraba al comer jalea de arándano.

pero no los vientos fuertes.

- **Propagación** Puede ser mediante semillas o hijuelos en la temporada otoño-invierno, en tierra preparada. Deje de 1.2 a 1.5 m de distancia entre las plantas.

- **Mantenimiento** Durante los primeros años de desarrollo hay que usar una cobertura plástica; después, el suelo se debe cubrir con corteza de pino para mantener la humedad. El agua de riego debe ser de buena calidad. Hay que mantener a raya las malas hierbas (maleza).

- **Plagas y enfermedades** Las principales son la septoriosis, un hongo que daña las hojas, y la antracnosis, que provoca que el fruto se pudra.

- **Cosecha y almacenamiento** Corte las hojas en cualquier momento, a medida que lo requiera. Coseche las bayas cuando estén maduras; guárdelas en bolsas de plástico dentro del refrigerador, se conservan bien hasta por 2 semanas.

Medicina natural

Vaccinium myrtillus. Partes que se usan: bayas, hojas. Ambas se emplean en infusiones, tabletas y extractos líquidos, pero

las que más se usan son las bayas, pues contienen unas sustancias llamadas antocianinas, que fortalecen y protegen los capilares e intervienen en la capacidad del arándano de mejorar la visión nocturna. Tradicionalmente, el arándano se ha recetado para trastornos venosos y linfáticos y para fortalecer los vasos capilares. En la medicina popular, se usa en infusión para el tratamiento de las hemorroides.

Una prueba clínica cuyo resultado se publicó en 1989, dio como resultado que las antocianinas del arándano, administrada junto con la vitamina E, mejoraban los síntomas de las cataratas.

El arándano también se usa para aliviar diarreas e inflamación del tracto digestivo. Las hojas se han indicado para el tratamiento de la diabetes.

Para el uso seguro y adecuado del arándano, consulte a un profesional de la salud. No lo use en cantidades mayores a las que emplea para cocinar, si está embarazada o lactando.

En la cocina

El arándano tiene algunos usos culinarios, sobre todo, en repostería; se puede preparar en almibar, mermeladas y jaleas, en pasteles y pays. También puede hacer una ensalada con arándanos frescos, hojas verdes de la estación y queso de cabra; rocíela con un aderezo estilo italiano y nueces picadas. Crudos, además de su delicioso sabor, le aportarán vitaminas y minerales. Cuando los compre, elija los duros al tacto y de color brillante; métalos al refrigerador para que le duren más tiempo.

Árbol del té

Melaleuca (Mirtáceas)

En el siglo XVIII, los aborígenes australianos le enseñaron al Capitán Cook y a su tripulación a hacer cataplasmas con las hojas machacadas del árbol del té para tratar cortaduras e infecciones de la piel. Después, el aceite antimicrobiano se hizo popular entre los colonizadores de Australia.

Partes que se usan Hojas, ramas

Jardinería

"Árbol del té" no es un nombre adecuado, pues también se aplica a la especie *Leptospermum*, y la *Melaleuca* está compuesta por árboles de corteza de papel. Esto ha extendido la creencia de que el té que probó la expedición de Cook era de *Melaleuca*, lo cual no sería recomendable.

El árbol del té (*M. alternifolia*) es un árbol de plantío que se cultiva en Australia para producir aceite esencial de alta calidad. Crece unos 7 m y se da en forma natural en las costas del este, donde suele encontrarse en condiciones pantanosas.

De la *M. leucadendron* se deriva el aceite de cayeputi; de las *M. viridiflora* y *M. quinquenervia*, el de niaouli: que se usa en perfumes y como antiséptico. Las cuatro especies son de corteza de papel, tono blanquecino. Las hojas son lineares de punta aguda (*M. alternifolia*) o suaves, ovals y profusas, con inflorescencias en racimos densos con olor a miel y blancos, excepto la *M. viridiflora*, cuyas flores son verdosas, y a veces, rosadas o rojas. El néctar literalmente gotea de estos árboles.



El árbol del té sirve como material para hacer cercas ecológicas que son muy llamativas.

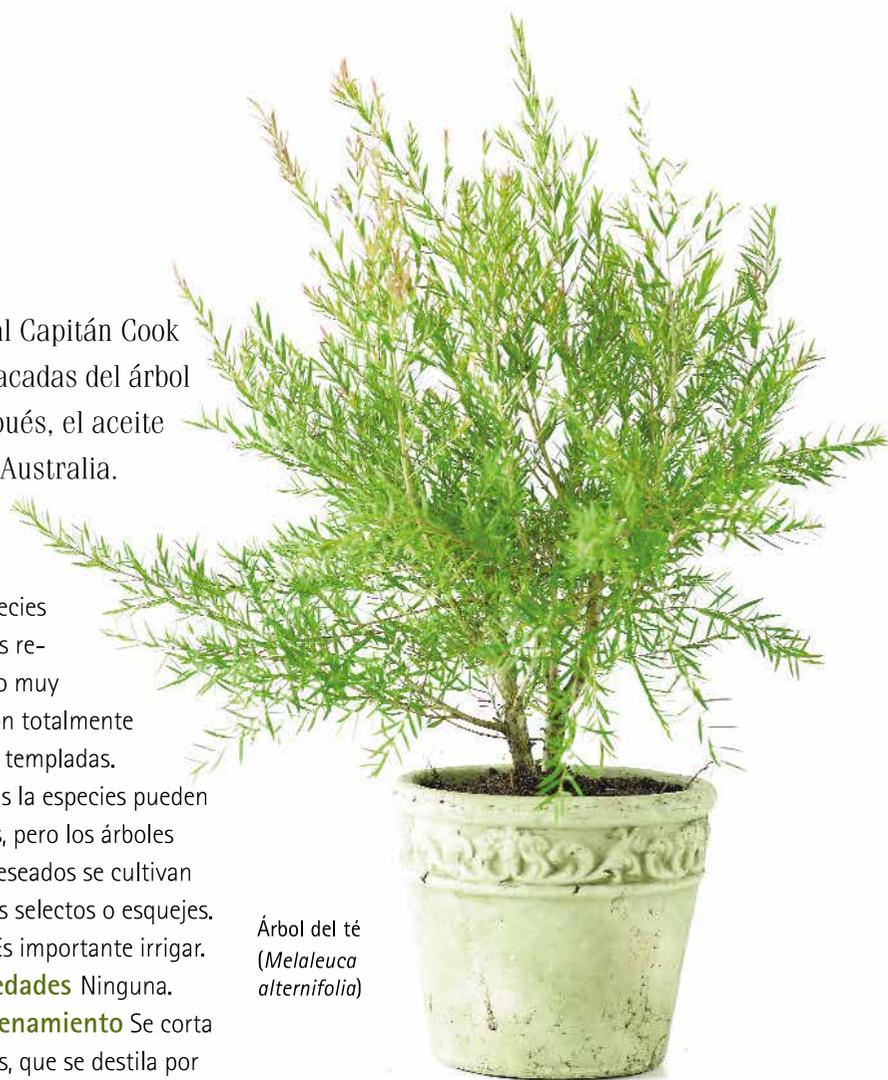
- **Ubicación** Las especies de *Melaleuca* descritas requieren un suelo ácido muy húmedo, una ubicación totalmente soleada y condiciones templadas.
- **Propagación** Todas las especies pueden cultivarse por semillas, pero los árboles con los quimiotipos deseados se cultivan por semillas de árboles selectos o esquejes.
- **Mantenimiento** Es importante irrigar.
- **Plagas y enfermedades** Ninguna.
- **Cosecha y almacenamiento** Se corta el follaje de los árboles, que se destila por agua o vapor y se cura en 6 semanas.

Medicina natural

Melaleuca alternifolia. Partes que se usan: aceite esencial de hojas y ramas. Se ha probado que su acción antimicrobiana acaba con bacterias comunes y organismos causantes de micosis y afecciones virales.

Hoy, se sigue usando el aceite esencial por su acción antiséptica tópica: para combatir el acné, infecciones de las encías y hongos en los pies. Pruebas clínicas han demostrado que su eficacia es similar a la de algunos tratamientos convencionales.

El aceite del árbol del té no es para uso interno. No aplique aceite de árbol del té si está embarazada o lactando.



Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*)

Dentro de casa

El aceite es un antiséptico fuerte con propiedades antimicrobianas y antibacteriales.

- Limpie las superficies con una solución desinfectante de aceite de árbol del té mezclado con agua o vinagre.
- Desinfecte la regadera y remueva el moho con una mezcla de 1/4 de taza (60 g) de bórax, 2 tazas de agua muy caliente y 1/4 de cucharadita de aceite de árbol del té. Agite en una botella con rociador hasta que el bórax se disuelva. Rocíe sobre superficies, deje toda la noche y luego enjuague.
- Elimine los malos olores y desinfecte los botes de basura limpiándolos con una solución de 1/2 cucharadita de aceite de árbol del té y detergente disueltos en agua caliente.

En la Segunda Guerra Mundial, los soldados australianos en el trópico usaban aceite de árbol del té para tratar infecciones, heridas y tiña.

Árnica

Arnica montana (Asteráceas)

Hay unas 30 especies de *Arnica*, y todas son plantas perennes que se propagan a través de rizomas. El árnica se ha usado desde hace mucho tiempo para golpes y moretones, así como en tratamientos homeopáticos.

Otros nombres comunes Veneno de leopardo, tabaco de montaña
Partes que se usan Flores

Jardinería

La *Arnica montana* es una planta perenne resistente y aromática, que forma una escarpela de hojas. Desde finales de la primavera hasta finales del verano, produce tallos florecientes de hasta 60 cm de alto, y cada uno termina en una flor amarilla.

• **Variedades** La mayoría son originarias de zonas subalpinas. El árnica europea (*A. montana*) también se conoce como tabaco de montaña y veneno de leopardo (no se debe confundir con la planta perenne ornamental *Doronicum orientale*, de las asteráceas, que también es venenosa). Nativa del norte de la península Ibérica, en dirección hacia Escandinavia, su hábitat natural son los valles poco fértiles con una altitud



El árnica es tóxica, salvo en dosis muy pequeñas. En algunos países sólo se usa de forma externa.

de unos 3000 m. La *Arnica montana* cada vez escasea más, debido al exceso de recolección y a la incursión de la agricultura; su cosecha está restringida.

A veces se usan las especies americanas *A. chamissonis* en tratamientos naturales.

• **Ubicación** El árnica requiere un clima templado y mucho sol, tierra algo ácida o alcalina, que drene libre. En zonas con inviernos húmedos, plántela en macizos elevados para que no la invadan los hongos.

• **Propagación** Puede cultivarla a partir de semillas, pero necesitará un periodo de frío húmedo. En climas con inviernos fríos, siembre las semillas en el exterior durante el otoño. En zonas más benignas, estratifique las semillas mezclándolas con un poco de vermiculita húmeda o arena estéril. Guárdelas en una bolsa de plástico y métala a la parte más fría del refrigerador unas 12 semanas antes de plantarlas. Propague las plantas maduras mediante la división en la primavera.

• **Mantenimiento** El árnica tarda en crecer y resiente la competencia de hierbas para pastar como el trébol blanco. Abónela bien y deshiérbela regularmente.

• **Plagas y enfermedades** La putrefacción por hongos ocurre en los inviernos húmedos.

• **Cosecha y almacenamiento** Corte las flores cuando abran bien y séquelas.



Árnica (*Arnica montana*)

Medicina natural

Arnica montana, *A. chamissonis*. Partes que se usan: las flores. Las flores del árnica tienen importantes propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Se aplican de forma tópica como infusiones en aceite, ungüentos y cremas, sobre moretones, golpes y torceduras, para ayudar a curar y reducir el dolor y la inflamación. Los efectos analgésicos del árnica también lo convierten un buen remedio tópico para combatir el dolor muscular y las enfermedades reumáticas.

Internamente, el *Arnica montana*, una preparación muy diluida de la hierba, se toma como un remedio homeopático. Puede ayudar con los efectos emocionales de un golpe, así como con el susto provocado por una herida. Asimismo, ayuda a aliviar las molestias ya descritas.

En algunos países, el árnica está catalogada como peligrosa. No use el árnica si está embarazada o lactando.

El nombre "árnica" probablemente se deriva del griego "arnakis", o "piel de cordero", debido a la textura suave de las hojas.

Artemisa o matricaria

Tanacetum parthenium o *Chrysanthemum parthenium*, *Matricaria parthenium* (Asteráceas)

Con una larga historia en la medicina natural europea, se dice que la matricaria o artemisa ayuda a bajar la fiebre. Esta planta también se usa como repelente de insectos y planta de compañía.

Partes que se usan Hojas

Otros nombres comunes: Altamisa, camomila blanca, matercaria



La matricaria es similar a la margarita. Algunas se parecen al piretro (*Tanacetum cinerariifolium*).

Jardinería

La matricaria o artemisa es una planta perenne; forma un grupo de hojas compuestas con hendiduras de unos 50 cm. Las florescencias, altas y ramificadas, tienen varias flores pequeñas con pétalos blancos y centro amarillo, tipo margaritas.

• **Variedades** Aparte de las especies de la matricaria (o artemisa, como se le conoce), se cultivan regularmente múltiples variedades. La "pluma dorada" tiene un follaje amarillo, y hay una forma compacta llamada "bola dorada", y una forma enana llamada "musgo dorado". Las formas con flores dobles incluyen la "bola de nieve".

• **Ubicación** No es una planta muy exigente, aunque responde bien al sol directo, una buena tierra, agua frecuente en el verano y un buen drenado. Permanece verde en el invierno y resiste bien el frío.

• **Propagación** Se autodispersa fácilmente, pero también puede cultivarla por semillas, esquejes o división de raíz.

- **Mantenimiento** Cuando acabe la floración, corte los altos tallos florecientes.
- **Plagas y enfermedades** Las hojas de la matricaria son amargas y muy aromáticas, y actúan como repelente de insectos. No suele haber enfermedades por hongos.
- **Cosecha y almacenamiento** Corte las hojas frescas en cualquier momento. (Tocar las plantas puede provocar dermatitis en algunas personas sensibles).

Medicina natural

Tanacetum parthenium. Partes que se usan: las hojas. La artemisa o matricaria se usa como un valioso remedio para tratar y prevenir la migraña. Pruebas clínicas han demostrado que la hierba puede reducir la intensidad de los síntomas, incluyendo alteraciones de la vista y náuseas. Estudios de laboratorio sugieren que sus efectos terapéuticos se derivan de sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas, así como de una acción relajante muscular.

Artemisa (*Tanacetum parthenium*).



Contra la migraña

En 1973, en Cardiff, Gales, Anne Jenkins tomó tres hojas frescas de matricaria cada día para curar su migraña. Diez meses después, siempre sin dejar de tomar las hojas, Anne dejó padecer de migraña. Esto hizo que un especialista en migrañas londinense realizara un estudio. Las pruebas clínicas subsiguientes encontraron que había un beneficio al tomar matricaria o altamisa para prevenir la migraña.

Las hojas frescas a veces se mastican con propósitos medicinales. No obstante, es más probable que esta planta provoque efectos negativos de esta forma, así que conviene usar extractos comerciales.

Para el uso seguro y adecuado de la matricaria o artemisa, no la use si está embarazada o lactando.

Asperilla olorosa

Galium odoratum o *Asperula odorata* (Rubiáceas)

La asperilla o aspérula olorosa y sus parientes cercanos, el galio, la rubia y el amor de hortelano se han usado desde la Edad Media. En Alemania se le conoce como la señora de los bosques, porque suele extenderse por todo el suelo.

Partes que se usan Hojas (*G. odoratum*, *G. verum*), flores (*G. odoratum*), raíces (*Rubia tinctorium*), planta entera (*G. aparine*)

Jardinería

La **asperilla olorosa** (*G. odoratum*) es una planta estolonifera perenne de hasta 23 cm de altura. Los tallos ascendentes tienen verticilos de 6 a 8 hojas brillantes que brotan en cada nudo, y sus flores blancas esteliformes brotan en racimos sueltos. En 1954, la Administración de Medicinas y Alimentos de EUA prohibió su uso en comidas y bebidas no alcohólicas por considerarla un posible cancerígeno. La prohibición sigue, pero la evidencia es contradictoria.

Usos tradicionales

La asperilla o aspérula olorosa alguna vez se usó como rocío, pues al secarse desprende un aroma a paja fresca. En Alemania, tradicionalmente se usaba para dar sabor a gelatinas, mermeladas y helados, a cervezas y salchichas. Hoy en día, se usan saborizantes y olores sintéticos. La asperilla se sigue empleando para aromatizar el tabaco.

El galio (foto) se ha utilizado como cuajo en la elaboración de quesos, en especial los vegetarianos. En Escocia se usó para teñir tartanes, hasta que la práctica se prohibió en 1695 a consecuencia de la erosión de las tierras locales de pastoreo.



El galio o cuajaleche (*G. verum*) es una versión más esbelta de la asperilla olorosa. Antes se usaba para rellenar colchones.

El amor de hortelano, lapa, azotalenguas o presera (*G. aparine*) es una planta anual parecida a la asperilla olorosa, pero más tosca. Tiene flores blancas, y sus tallos y hojas están cubiertos de espinas curvas. Se ha utilizado como hierba de maceta, y las semillas molidas y asadas son un buen sustituto del café.

La rubia (*Rubia tinctorium*) es una planta perenne que se extiende de modo desigual. Tiene flores amarillas en forma de estrella y es una versión más grande y tosca de la asperilla olorosa. Sus raíces pueden alcanzar hasta 1 m de largo y de ellas se extrae la alizarina, pigmento que se usa en colorantes textiles, tintas y pinturas.

- **Ubicación** La asperilla y sus parientes cercanos prefieren el suelo húmedo y abonado. La asperilla y el amor de hortelano están mejor a la media sombra, y el galio necesita estar completamente al sol.
- **Propagación** Cultive la asperilla y el galio por semillas o por división. Cultive el amor de hortelano por semillas.
- **Mantenimiento** Deshierbe seguido.
- **Plagas y enfermedades** Ninguna de importancia.
- **Cosecha y almacenamiento** Coseche la asperilla y el galio y déjelos secar a la intemperie según sea necesario. Seca, la asperilla desarrolla un agradable aroma a paja recién cortada. Cuando las raíces de rubia tengan 2 años, retíreles la corteza y séquelas. Se usan para hacer colorantes.



Asperilla olorosa (*Galium odoratum*)

Medicina natural

Galium aparine. Partes que se usan: toda la planta. El amor de hortelano es una hierba importante en la medicina herbal de occidente. En esencia se le considera un purificador excepcional del sistema linfático, pues ayuda a eliminar toxinas del cuerpo. Es un valioso remedio para afecciones crónicas de la piel como el eccema y la psoriasis, y, por su efecto diurético y desintoxicante se puede usar en casos de retención de líquidos. Además, se receta en afecciones que inflaman los nódulos linfáticos, como la amigdalitis.

Para el uso seguro y adecuado de esta planta, no la utilice si está embarazada o lactando.



El galio (*Galium verum*) producen panículos de flores con olor a miel en el verano.

Bacopa

Bacopa monnieri (Escrofuláceas)

Se dice que esta hierba tropical mejora la función cerebral y la memoria; la planta seca se usa en muchos preparados ayurvédicos. La bacopa luce bien en una canasta colgante. También puede cultivarla en un estanque ornamental.

Otros nombres comunes Brahmi, hisopo de agua

Partes que se usan Toda la planta, por arriba del nivel de la tierra

Jardinería

Verde brillante, la bacopa es una modesta planta perenne que crece hacia abajo en ambientes húmedos. Las hojas son simples, ovaladas, en pares opuestos, con bordes redondeados y sabor amargo. Es algo jugosa y da flores pequeñas, de cinco pétalos, blancas, con tintes azules en la parte posterior, durante varios meses. Los frutos son unas cápsulas pequeñas y aplanadas.

• **Ubicación** La bacopa requiere tierra húmeda y una sombra ligera. Crece bien en maceta, de preferencia con un diámetro de 30 cm o más, y luce mucho en una canasta colgante si se mantiene en la sombra. Es sensible a las heladas, así que debe protegerla durante el invierno.

• **Propagación** Puede cultivar la bacopa a partir de semillas, pero forma raíces es-



La bacopa es una hierba acuática, ideal para cultivarla en lugares húmedos o en un estanque.



Bacopa (*Galium odoratum*)

El nombre "brahmi" viene de Brahma, el dios hindú de la creación.

pontáneas en los brotes que se arrastran, y los brotes separados rápidamente se convierten en nuevas plantas al ponerlos en macetas. Los cortes de las puntas sin raíz también se dan pronto.

• **Mantenimiento** Como tiene raíces muy poco profundas, riegue la bacopa a menudo, especialmente si se expone a la luz solar directa. Para un rápido crecimiento, use un fertilizante líquido para algas, diluido a la potencia recomendada.

• **Plagas y enfermedades** No tiene.

• **Cosecha y almacenamiento** Corte los tallos y las hojas cuando la planta tenga 5 meses, dejando los tallos de 5 cm para que la planta se pueda regenerar y cosechar de nuevo. Seque las hojas a la sombra, a temperatura ambiente, y guárdelas en recipientes herméticos.

Medicina natural

Bacopa monnieri. Partes que se usan: toda la hierba. En la medicina ayurvédica, se utiliza para mejorar la memoria, el aprendizaje

Ayuda al cerebro

Mantener el cerebro saludable es tan importante como mantener el cuerpo en forma. La bacopa se ha usado como una hierba para "ejercitar el cerebro" dentro de la tradición ayurvédica por más de 500 años. Los investigadores creen que ayuda a mejorar la forma en que el sistema nervioso transmite mensajes en el cerebro. El gotu kola (*Centella asiatica* o *Hydrocotyle asiatica*), al que veces se confunde con la bacopa, es una hierba "para el cerebro" por derecho propio. Ambas plantas se distinguen fácilmente por la forma distinta de sus hojas.

y la concentración. Investigaciones científicas han aportado evidencia de algunos de estos efectos, pero sugiere que la mejoría tarda unos 3 meses. La bacopa también es un extraordinario tónico para los nervios. En algunos estudios clínicos se observó una reducción en los niveles de ansiedad.

Para su uso adecuado y seguro, no la use si está embarazada o lactando.

Bardana

Arctium lappa (Asteráceas)

La bardana está volviendo a ser popular, tanto como un vegetal que como una planta medicinal. Se considera maleza en el hemisferio norte, donde crece bien en los terrenos agrestes y soleados.

Otros nombres comunes Lampazo, lampazo mayor

Partes que se usan Hojas, raíz, semillas

Jardinería

La bardana es una planta robusta bienal. El follaje joven, ligeramente amargo y tierno que renace en la primavera, se usa como vegetal. Sus hojas son grandes y ovaladas, y las múltiples flores púrpuras, parecidas a cardos, tienen una simetría perfecta. La bardana puede alcanzar hasta 2.4 m.

- **Variedades** Algunas de las variedades mencionadas se cultivan como vegetales por sus raíces delgadas y crujientes que pueden crecer hasta 1.3 m. Éstas incluyen dos variedades japonesas: "takinogawa" y "watanabe". Ambas tienen un sabor entre chirivía y aguaturma. La *Arctium minus* es una especie larguirucha muy amarga que se encuentra en toda América del Norte.

- **Posición** La bardana requiere una tierra húmeda, rica en humus, y sol directo; tolera la media sombra. Es resistente al frío, y disminuye en el invierno.

- **Propagación** Siémbrela a partir de semillas en la primavera o a finales del

otoño. Aunque las semillas por lo general germinan fácilmente, remójelas toda la noche en agua tibia antes de sembrarlas, luego cúbralas ligeramente con la tierra y aplánela. Deje un espacio de unos 15 cm entre ellas. Para producir raíces largas, de buena calidad, excave la tierra a una profundidad de 60 cm e incorpore una buena composta antes de sembrar.

- **Mantenimiento** Mantenga la tierra húmeda y quite la maleza regularmente, en especial cuando las plantas sean jóvenes. Remueva las flores y los cardos para propiciar el crecimiento de la raíz.

- **Plagas y enfermedades** Rara vez la afectan seriamente.

- **Cosecha y almacenamiento** Para cocinar, corte los brotes jóvenes y las hojas en primavera. Levante las raíces en el otoño, unos 100 días después de plantarlas, cuando midan al menos 30 cm. Para propósitos medicinales, seque las raíces café-grisáceas y blancas por dentro.



Bardana (*Bacopa monnieri*)

Medicina natural

Arctium lappa. Parte que se usa: la raíz. En la medicina natural occidental, la raíz de bardana se usa como un purificador alterno de la sangre. Este término describe su suave efecto desintoxicante en el cuerpo, así como la estimulación de los canales eliminatorios del organismo, tales como el sistema linfático, digestivo y urinario. A menudo se receta para afecciones crónicas inflamatorias de la piel y de las articulaciones, que los herbolarios tradicionales consideran resultado de la acumulación de toxinas en el cuerpo. Al usarla durante un periodo largo, la raíz de bardana puede ser efectiva para eliminar afecciones de la piel como el eccema y la psoriasis, y para aliviar malestares reumáticos.

Para su uso adecuado y seguro, consulte a un profesional de la salud. No la use si está embarazada o lactando.

En la cocina

La bardana no es una planta comestible importante, aunque una forma japonesa cultivada llamada *gobo* se usa como vegetal en encurtidos y como condimento. En Corea también se come como vegetal. Raspe los tallos de las hojas jóvenes y cocínelos como el apio. Use las raíces crudas como un vegetal para ensalada, o cocidas en sofritos, como la zanahoria.

Buen adhesivo

Los ganchitos distribuidos uniformemente en los cardos de la bardana que solían adherirse a su ropa al caminar por el campo, inspiraron a George de Mestral a inventar el velcro en 1945. El nombre proviene de las palabras francesas *velour*, "terciopelo" y *crochet*, "gancho". El invento está presente en una amplia variedad de artículos, desde cierres para ropa, bolsas y zapatos hasta ganchos de acero inoxidable para sujetar partes de automóviles.





Hierbas

primera parte

Acedera	2
Agastache	3
Ajedrea	4
Ajenjo	5
Ajo y cebollas	6
Albahaca	10
Alcachofa	13
Alcaravea	14
Angélica	15
Anís	16
Apio	17
Apio del monte	18
Arándano	19
Árbol del té	20
Árnica	21
Artemisa	22
Asperilla olorosa	23
Bacopa	24
Bardana	25