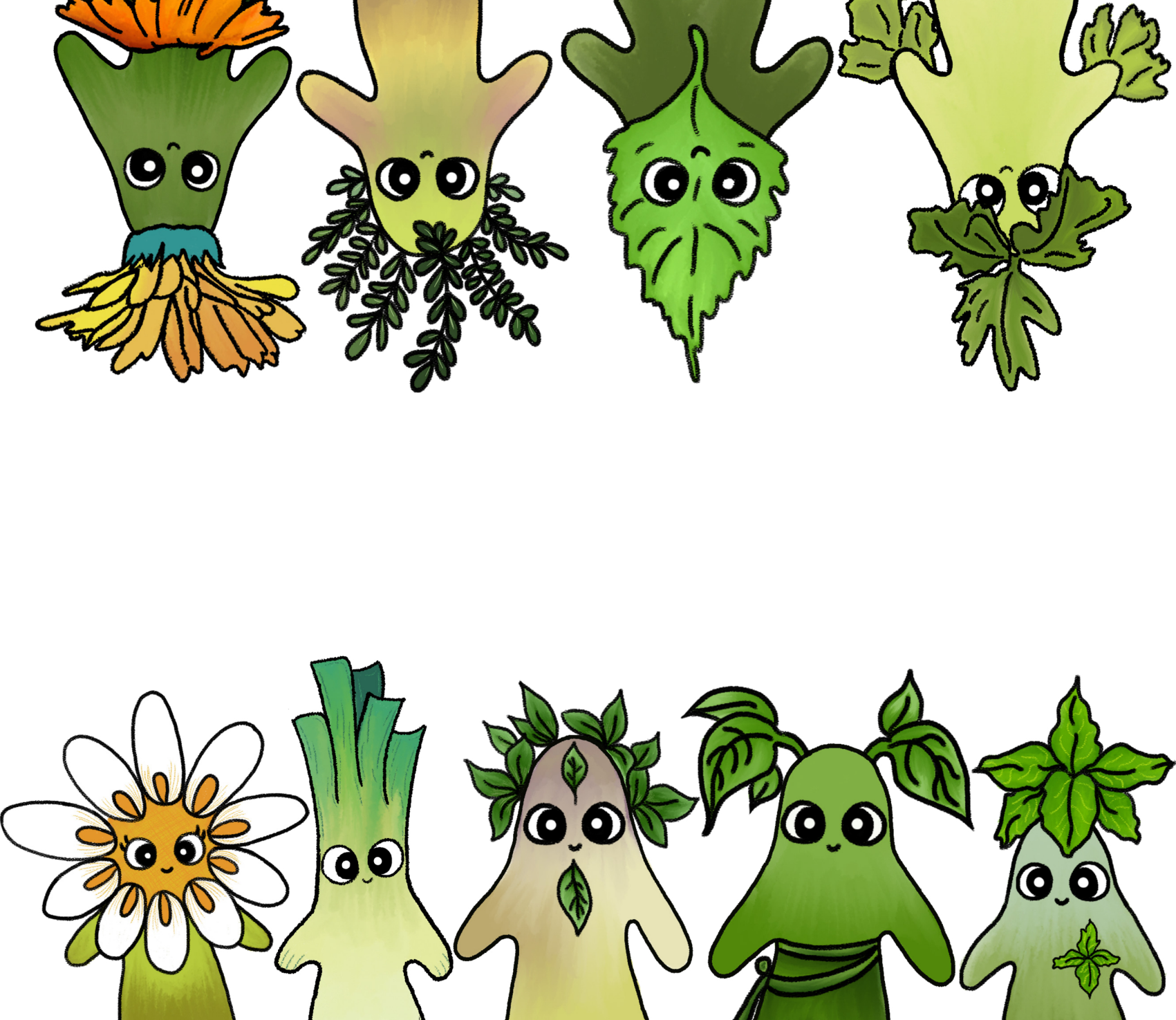
Guía para cultivar hierbas aromáticas

Tu huerta, tu hogar

Proyecto de grado de Alejandra Hernández Lozano









Guía para cultivar hierbas aromáticas

Tu huerta, tu hogar

Proyecto de grado de Alejandra Hernández Lozano

Herba

Créditos de autor: Ana Teresa Mosquera Espinosa, Germán Gutiérrez González y Lesley Bremness "El libro del bolsillo de las hierbas aromáticas"

Corrección editorial: Alioka Itaré Quintero Ospino

Ilustraciones: Alejandra Hernández Lozano

Diagramación: Alejandra Hernández Lozano

Diseño de carátula: Alejandra Hernández Lozano

Advertencia: El empleo de las hierbas debe ser siempre prudencial. Durante el embarazo o en caso de enfermedades graves o de larga duración consulte a su médico antes de establecer un diagnóstico o seguir un tratamiento. Si los síntomas persisten consulte con un médico.

Primera edición: Junio, 2023

Proyecto de grado de diseño de comunicación visual realizado en la Pontificia Universidad Javeriana Cali en el año 2023.

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

Para su venta exclusiva en Colombia
Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Índice

Introducción 1

Parte I: Construir 2

Paso a paso para crear un cajón 4

Suelo nutritivo 5

Paso a paso para macetas 6

Composta casera 7

Paso a paso para crear una composta casera 8

Tips de cuidado para composta casera 9

Parte II: Sembrar 10

Fase lunar 11

Germinar 12

Paso a paso para germinar 13

Sembrar 14

Paso a paso para sembrar 15

Conócenos 16

Cebollín 17

Caléndula 18

Manzanilla 19

Cilantro 20

Toronjil 21

Menta 22

Albahaca 23

Orégano 24

Tomillo 25

Parte III: Cosechar 26

Cosechar el fruto 27

Almacenamiento 29

En tu hogar 30



Introducción



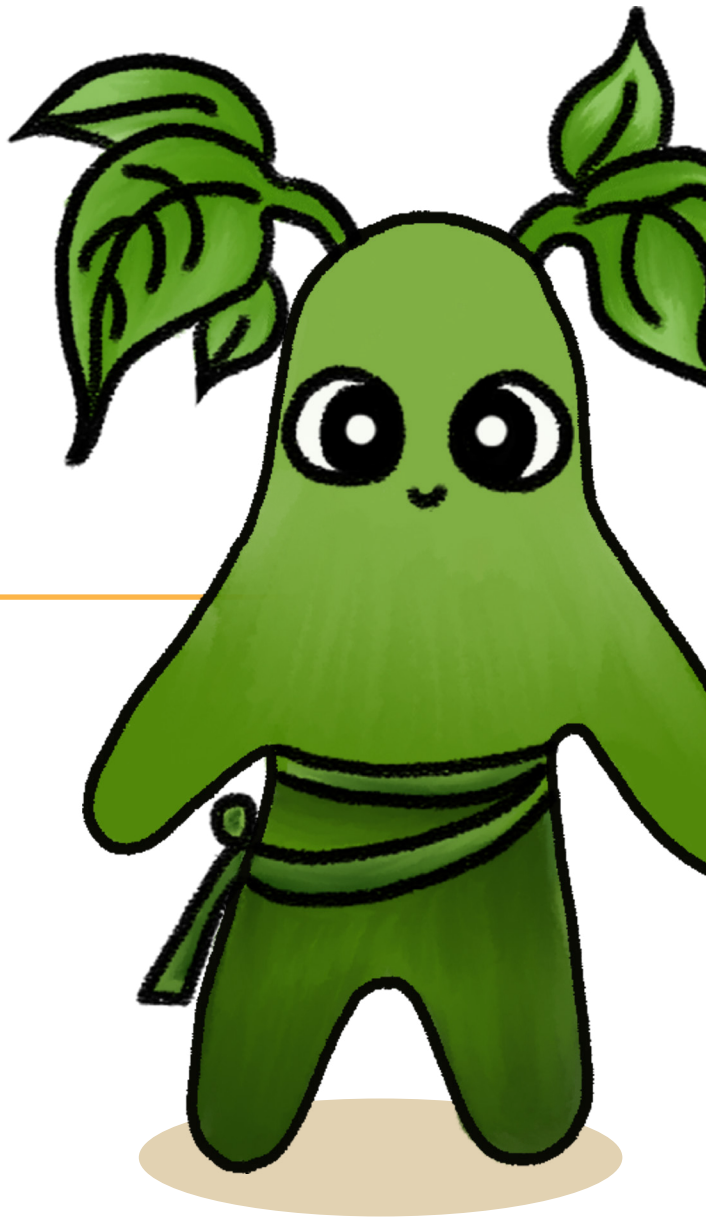
Agradezco a **Carlos José Lozano Feria**, mi abuelo, por enseñarme que siempre lo que yo haga con mis manos, dedicación, amor y pasión va a ser lo mejor que pueda tener en mi hogar, a él gracias por inspirarme y enseñarme todo lo que sabías entre risas y chistes.

Las hierbas aromáticas, comúnmente conocidas en la cocina como "especias" se han vuelto un ingrediente fundamental para agregar sabores únicos a nuestras comidas. También han sido desde hace décadas el remedio infalible de nuestras abuelas y es que quién no se tomó un agua de hierbas que sabía terrible de chiquito, sólo porque la abuelita decía que eso era "bendito" y no es mentira, muchas de las aromáticas tienen virtudes curativas, además, con sus aromas nos dejamos llevar en la aromaterapia.

Este libro ilustrado te muestra paso a paso lo fácil que puede ser cultivar hierbas aromáticas en una huerta casera, ya sea en un cajón o en macetas y te da consejos para que las uses en tu hogar. Espero que disfrutes este libro y te acompañe en esta gran aventura junto a nueve hierbas aromáticas iniciadoras.



Parte I: Construir



¡Hola, soy Alba!

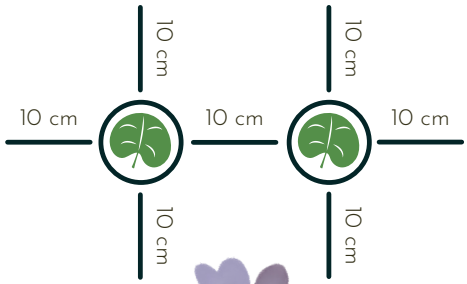
Y te voy a ir guiando en esta primera parte que es construir tu huerta en casa, conmigo aprenderás a crear un hogar para tus hierbas aromáticas y ponerlas en un suelo adecuado para su crecimiento, lleno de nutrientes que las ayuda a crecer.

Lo primero que debes saber es que hay diferentes maneras de empezar una huerta casera, puede ser en cajón de madera como estas:



O en macetas como la que te enseño aquí. En estos recipientes ten en cuenta la profundidad, para que puedas poner suficiente tierra y que tus plantas crezcan sanas.

Ten en cuenta que entre planta y planta deben existir 10 cm de distancia como se muestra en el gráfico de arriba, para que los nutrientes de la tierra sean equitativos para todas tus hierbas.

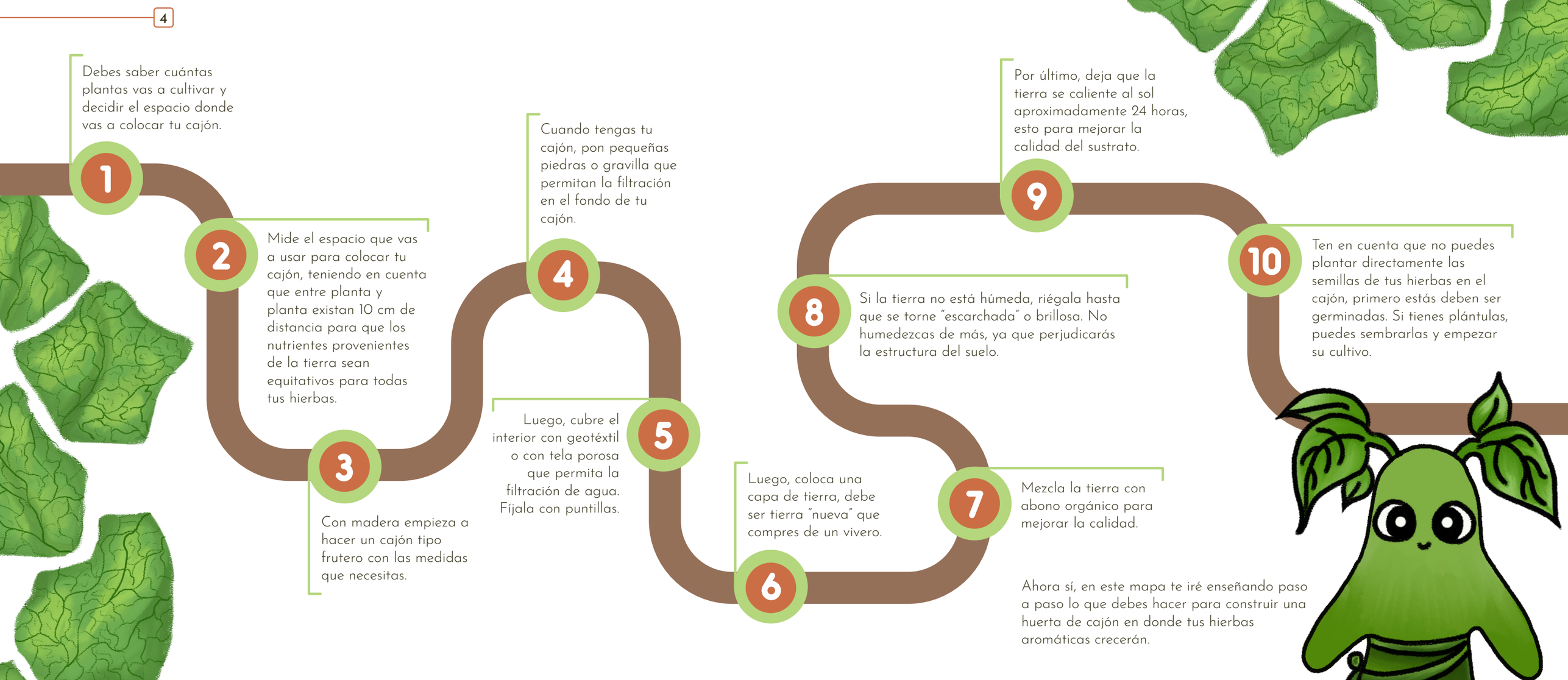




Recuerda que el espacio para la huerta es sumamente importante, porque así empezarás a decidir qué plantas y cuántas quieres, así podrás seguir al siguiente paso: la elaboración de una tierra nutritiva.

Ahora sí, en este mapa te iré enseñando paso a paso lo que debes hacer para construir una huerta de cajón en donde tus hierbas aromáticas crecerán.

1. Debes saber cuántas plantas vas a cultivar y decidir el espacio donde vas a colocar tu cajón.
2. Mide el espacio que vas a usar para colocar tu cajón, teniendo en cuenta que entre planta y planta existan 10 cm de distancia para que los nutrientes provenientes de la tierra sean equitativos para todas tus hierbas.
3. Con madera empieza a hacer un cajón tipo frutero con las medidas que necesitas.
4. Cuando tengas tu cajón, pon pequeñas piedras o gravilla que permitan la filtración en el fondo de tu cajón.
5. Luego, cubre el interior con geotéxtil o con tela porosa que permita la filtración de agua. Fíjala con puntillas.
6. Luego, coloca una capa de tierra, debe ser tierra "nueva" que compres de un vivero.
7. Mezcla la tierra con abono orgánico para mejorar la calidad.
8. Si la tierra no está húmeda, riégala hasta que se torne "escarchada" o brillosa. No humedezcas de más, ya que perjudicarás la estructura del suelo.
9. Por último, deja que la tierra se caliente al sol aproximadamente 24 horas, esto para mejorar la calidad del sustrato.
10. Ten en cuenta que no puedes plantar directamente las semillas de tus hierbas en el cajón, primero estás deben ser germinadas. Si tienes plántulas, puedes sembrarlas y empezar su cultivo.





Suelo nutritivo

Algunas hierbas aromáticas viven en suelos pedregosos y secos, pero muy pocas pueden hacerlo en suelos muy húmedos. El mejor suelo que puedes hacer para tu huerta es uno que sea ligero y poroso para que esté bien aireado, pero también que pueda retener la humedad y nutrientes.



En el gráfico de abajo te enseño la estructura correcta para construir el suelo de tu huerta, este va a estar construido por capas para que el drenaje y la porosidad de la tierra sean las adecuadas para que tus hierbas aromáticas tengan un suelo nutritivo.

Herramientas que necesitas:



Para elaborar un suelo nutritivo para tu huerta vas a necesitar de 4 herramientas esenciales como el rastrillo o la pala que pueden ser de mano o jardinería, también una regadera o rociador y si quieres proteger tus manos, unos guantes de goma.

Paso a paso para macetas



1. Ten una maceta donde tengas en cuenta la profundidad y el diametro para respetar el área de 10cm (p. 3)

2. Pon una capa de gravilla o piedras pequeñas en el fondo del recipiente para ayudar al drenaje del agua.

3. Luego, llena la maceta con tierra "nueva" abonada que compres de un vivero hasta 2,50 cm del borde.

4. Si la tierra no está húmeda, riégala hasta que se torne "escarchada" o brillosa. No humedezcas de más, ya que perjudicarás la estructura del suelo.

5. Por último, deja que la tierra se caliente al sol aproximadamente 24 horas, esto para mejorar la calidad del suelo.

6. Ten en cuenta que no puedes plantar directamente las semillas de tus hierbas en el cajón, primero estás deben ser germinadas. Si tienes plántulas, puedes sembrarlas y empezar su cultivo.



Composta casera

Una composta es un alimento perfecto para el suelo y las plantas de tu huerta, por esa razón te enseñaré a hacer una con los residuos de cocina y de tu jardín. De esta manera, ayudas al crecimiento sano de tu huerta, pero también al medio ambiente en la reducción de residuos orgánicos.

Tenemos la costumbre de pelar todo en el lavaplatos, entonces lavamos los platos y cae jabón, debes ser muy juicioso en ese sentido y tener un recipiente para poner todas las cáscaras y los residuos orgánicos, para después llevarlos al recipiente donde vas a hacer el compostaje.

Para empezar, debes saber que una composta tiene 4 elementos importantes. El primero, los materiales marrones que son residuos de jardín como hojas secas, ramas pequeñas, aserrín o pedazos de madera. El segundo son elementos verdes que son los residuos orgánicos de cocina o jardín y por último, tierra y agua. Ten presente que tu composta siempre debe tener la misma cantidad de elementos marrones y verdes, también que los elementos marrones y verdes no se humedezcan porque todo se pudrirá.

Materiales orgánicos

- Cáscaras de frutas y vegetales.
- Cáscaras de huevo.
- Café molido.
- Bolsitas de té.
- Cáscaras de frutos secos.
- Restos de poda del césped.
- Hojas verdes y maleza.
- Aserrín.
- Flores secas.
- Plantas secas.
- Virutas de madera.

Materiales NO utilizables

- Cenizas de carbón.
- Revistas o impresiones a color.
- Aceite.
- Filtros de cigarros.
- Carne de ningún tipo.
- Huevo.
- Huesos.
- Restos de jardín con fertilizantes químicos.
- Plástico o aluminio.



¿Cómo crear tu composta?

1. En una botella o balde de 5L haz huecos pequeños en la parte de abajo y a los lados.
2. Si usas una botella de plástico, corta la parte superior para formar un balde y así puedas rellenarla fácil.
3. Coloca una capa uniforme de tierra fresca que no esté muy húmeda en el fondo.
4. Ahora añade una capa de materiales marrones.
5. Luego añade una capa de materiales verdes u orgánicos seguida de una capa de tierra y repite hasta llenar todo el recipiente, teniendo en cuenta que debes finalizar con una capa de tierra.
6. Riega con regularidad aproximadamente cada tres semanas o cuando esté seco para mantener constante humedad.
7. Para finalizar, cubre el recipiente con una tapa de madera o cartón. Revuelve los residuos una vez por semana.

Tips de cuidado

Una composta sana debe **oler a "tierra mojada"** y no contener insectos, si no cumple con esto tu composta está mal hecha y debes botarla como materia orgánica.

Para evitar esto, **revisa la textura de tu abono con la prueba del puño.** Agarra un poco de la composta casera en la mano, apriétala fuerte con el puño y, luego, suéltala. Si al soltar se desmorona como la tierra normal y se cae, tu composta está seca. Añádele más agua de forma semanal.
Si cuando la agarras **gotea y se derrama**, tu composta puede estar muy húmeda. Intenta agregar material seco o colocarla en un lugar más ventilado.

También revisa el **color de tu composta**, debe ser marrón oscuro por completo. Durante las primeras semanas podrás diferenciar los residuos que mezclaste, con el paso de los meses los restos se habrán fusionado y serán irreconocibles.

Puedes utilizar una **sustancia amortiguadora como la cal** que lo puedes comprar en casas agrícolas por libras o kilos. Este amortiguador lo dispersas en tu compostaje como si fueran talcos para ayudar a controlar los olores, el pH y permitir un mejor proceso.

Otros tips de cuidado:

- Controla la exposición al sol para mantener la humedad.
- Si sientes un olor a amoníaco, significa que hay demasiada mezcla verde y poca marrón; agrega más hojas secas.
- Para evitar las moscas o mosquitos en tu composta, entierra un poco los restos de cocina.
- Mantén tu composta en un espacio ventilado. Si vives en un departamento o en una casa pequeña, puedes colocar tu compostera en el balcón, el cuarto de lavandería, la azotea o cerca de alguna ventana.

Toma en cuenta que la composta hecha en una **botella de plástico** debe durar 30 días en el recipiente y permanecer húmeda. Luego del mes, saca la composta de la botella y reparte la composta entre tus plantas.
Si tu composta está muy húmeda deja pasar **tres semanas** más hasta que la composta se reduzca y no esté tan húmeda. Luego de eso podrás usarla.



Parte II: Sembrar



¡Hola, soy Tomy!

Yo te enseñaré los métodos y pasos de siembra correctos para tu huerta en casa, aprenderemos las formas para germinar una semilla y también como sembrar una plántula para que tus hierbas aromáticas crezcan sanas y sin ningún problema.

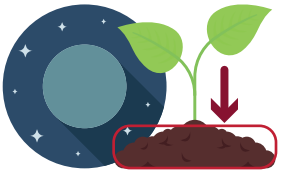
Las fases lunares

Sé que puede sonar como un mito de abuelas, pero las fases lunares influyen mucho en el crecimiento, germinación y fructificación de las plantas, esto debido a la dinámica de los fluidos. Para no complicarnos con física, te explicaré en esta primera parte las fases lunares y cómo influye en tus plantas, así como las tareas de agricultura recomendadas en cada una de ellas.

La savia de las plantas, la fotosíntesis o el enraizamiento son algunas de las etapas del crecimiento que se ven afectadas por la luna. Por eso, sembrar en una fase lunar u otra, va a significar que la planta prospere o no.

¿Qué puedes hacer?

- Puedes abonar, eliminar maleza, hojas marchitas y podar.
- Puedes germinar, realizar injertos, pero **evita** regar las plantas con flor.
- Puedes cosechar, plantar aromáticas y trasplantar.
- Puedes sembrar hortalizas, regar, abonar y eliminar hojas marchitas.



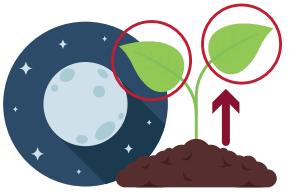
Luna nueva

Debido a que la luna está alejada de la Tierra, la savia de las plantas se encuentra concentrada en las raíces y existen una gran disponibilidad de agua en el suelo.



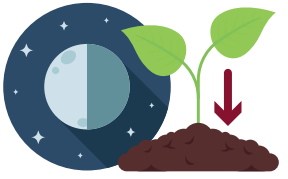
Cuarto creciente

En esta fase lunar el flujo de la savia comienza a ascender y se concentra en tallos y ramas.



Luna llena

Las hojas de las plantas crecen rápido, pero, las raíces crecen lentamente, pues la savia ya no se concentra en ellas. En esta fase, las plagas suelen proliferar más.



Cuarto menguante

La savia de las plantas comienza a desplazarse hacia las raíces para finalmente concentrarse en ellas.

Germinar

Muchas hierbas aromáticas crecen a partir de semillas que deben ser germinadas dentro de casa, donde es más fácil controlar las condiciones. Cuando estas germinan y son los suficientemente grandes se les llama plántulas, en esa etapa se pueden trasplantar, pero de eso hablaremos luego.

Elementos que necesitas:

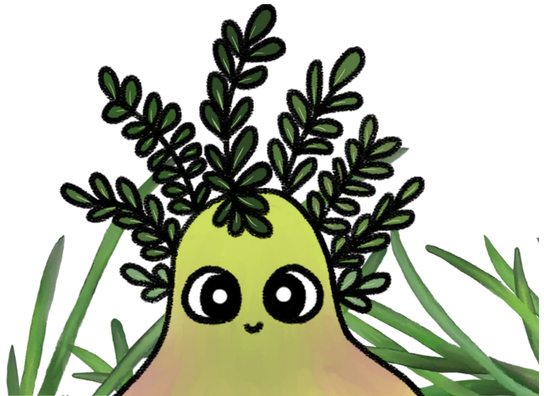


- Bandeja o vasos de germinación de fibra de coco o un cartón de huevos, deben tener agujeros en el fondo.
- Tierra abonada nueva.
- Semillas.
- Regadera o rociador.
- Placa de vidrio o plástico transparente.

Para germinar no es necesario que uses palas o herramientas de jardinería, con la mano puedes ayudarte, pues los recipientes son muy pequeños.

Debes tener en cuenta:

- Para germinar debes tener una temperatura mínima de 15C° y máxima 35C°. La mejor que puedes conseguir es de 20C° - 22C°
- Escoge un lugar soleado o donde de luz directa, nunca en la sombra.
- Cuando plantes echa 2 o 3 semillas por cada espacio de la bandeja o cartón de huevos.
- Si plantas en macetas, reparte homogéneamente las semillas, en lo posible que sean varias.
- Riega el sustrato, es importante que esté húmedo para que las semillas germinen.
- Rotula tus recipientes para saber que has sembrado con nombre y fecha de siembra.

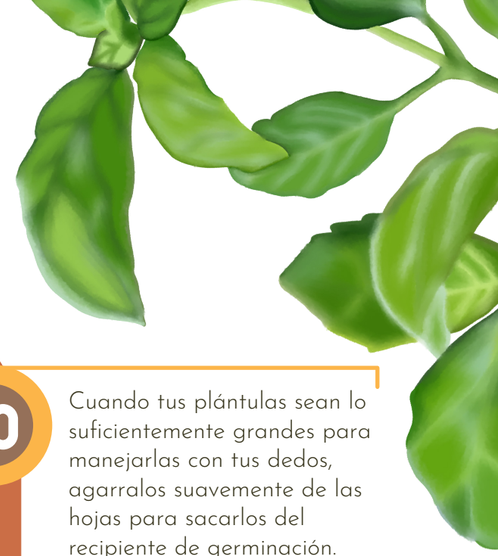




1. En el recipiente donde vas a germinar, pon un poco de tierra abonada nueva en cada hueco.
2. Con el dedo, haz un agujero en el centro no muy profundo.
3. Pon de 2 a 3 semillas por cada hueco y cúbrela con una capa fina de tierra de espesor 1 o 2 veces el de la semilla.
4. Luego, humedece suavemente la tierra sin enlodarla para que no se muevan las semillas.
5. Asienta suevamente la tierra con tus manos.
6. Tapa tu recipiente con un plástico de cocina o una placa de vidrio transparente. Retira a diario o cada 2 días para ventilar.
7. Revisa tus semillas todos los días y riega cuando esté seco. Ponlas en un lugar muy iluminado, pero no en luz directa del sol.
8. Cuando salgan las plántulas, quita el plástico o placa y ponlas en un lugar soleado, no sol directo.
9. Espera a que tus plántulas tengan más de 4 hojas y mantenlas en el mismo ambiente hasta que estén listas.
10. Cuando tus plántulas sean lo suficientemente grandes para manejarlas con tus dedos, agarralos suavemente de las hojas para sacarlos del recipiente de germinación.

Ahora sí, en este mapa te iré enseñando paso a paso lo que debes hacer para germinar tus semillas y que tengas tus primeras plántulas, con ellas podrás pasar al siguiente paso.







Sembrar

Ahora que germinaste tus semillas, se han convertido en **plántulas,** en esta etapa de crecimiento sus raíces son perfectas para trasplantarlas a tu huerta casera, ya sea en cajón o en macetas. Debes hacerlo de forma delicada, porque puedes lastimarlas y dañar todo su proceso de crecimiento, trátalas como bebés.

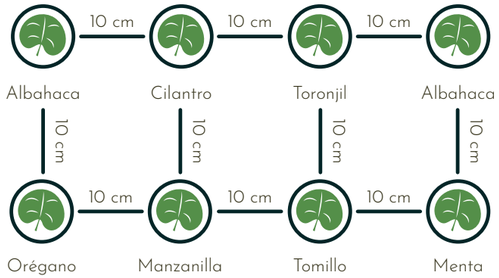
¿Cómo se riegan las plantas?

Vas a colocar **100 ml,** pero **¿cómo voy a saber la medida?** Agarra una botella de jugo Hit (500ml) y calcula 100 ml de ese frasquito y lo vas a rociar **alrededor** de la planta cada 8 días o cuando veas la tierra seca.
¿Por qué alrededor? Porque en el tallo hay humedad y microorganismos, las plantas necesitan humedad en las raíces porque son las que toman los nutrientes. **No riegues en cada planta**, es suficiente con que veas la tierra de toda tu huerta **húmeda o "brillosa"** para hidratarlas.

¿Cómo las protejo de plagas?

Estas plantas tienen pocas plagas, pero puedes crear un pesticida con jabón Rey. En 500ml de agua, pon una cucharadita de azúcar y 150 ml de jabón Rey líquido, mézclalo y lo ponlo en un frasco rociador.

Hay algo súper importante que debes saber y es que, a la hora de sembrar tus hierbas aromáticas, debes siempre intercalarlas de manera aleatoria, no hacer grupos de una misma. De esta manera ayudas a que los nutrientes sean compartidos y que no compitan entre ellas, además que, si una de ellas se daña sólo perderás una y no todas de una misma aromática. En este gráfico te explico lo que quiero decirte.

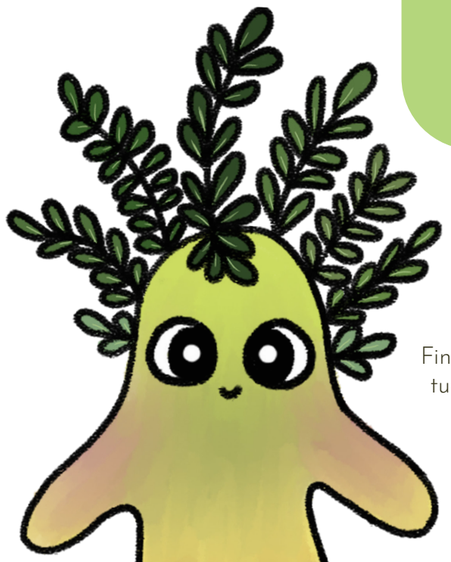


¿Quito la maleza o no?

Sí, es mejor quitarlas manualmente con "dedito de pinza" (junta índice y pulgar), porque así no hay competencia por nutrientes, luz y agua. Cuando las quites simplemente acuéstalas para que se vuelvan materia orgánica y las recicle la tierra.



1. Si tus plántulas estaban en interior, debes aclimatarlas primero antes de llevarlas al exterior para poder plantarlas en tu huerta.
2. Plántalas luego de una semana cuando el sol baje y la tierra de tu huerta esté caliente.
3. Ahora, para soltar la plántula de su recipiente, coloca un dedo a cada lado del tallo, agarra la base de la maceta e inviértela, dale golpecitos para ir soltándola.
4. En tu huerta teniendo en cuenta el espacio (pag. 14), con la mano o una pala haz un agujero lo suficientemente profundo para las raíces de tu plántula.
5. Pon tu plántula en el agujero que hiciste y cúbrela con suficiente tierra.
6. Afírmarla la tierra y procura que no quede tan apretada.
7. Si la tierra está seca, rocíala con un poco de agua hasta que la veas húmeda.
8. No abones durante las primeras 4 semanas.
9. Recorta hojas a menudo para estimular los nuevos brotes y abona dependiendo la fase lunar.



Finalmente en este paso a paso te enseñaré a sembrar tus plantas de forma que no las lastimes y así puedan crecer sanas para la cosecha donde verás todos los beneficios de tener tu huerta en casa.

Conócenos

¡Somos una gran familia!

Ya conociste a Alba y yo, Tomy, ya me he presentado a lo largo de la segunda parte para enseñarte a sembrar, pero la verdad es que somos 9 hierbas aromáticas que te ayudaremos a iniciar de manera fácil con una huerta en casa, somos hierbas muy relajadas y todo terreno así que no te preocupes, puedes lograrlo.

Escanéame para facilitar el cuidado de tus plantas



Cebollín

Planta herbácea que pertenece al mismo género Allium que la cebolla. El cebollín es un condimento y guarnición versátil que se emplea en varios platos colombianos.

Siembra

Lugar: Soleado o con algo de sombra.

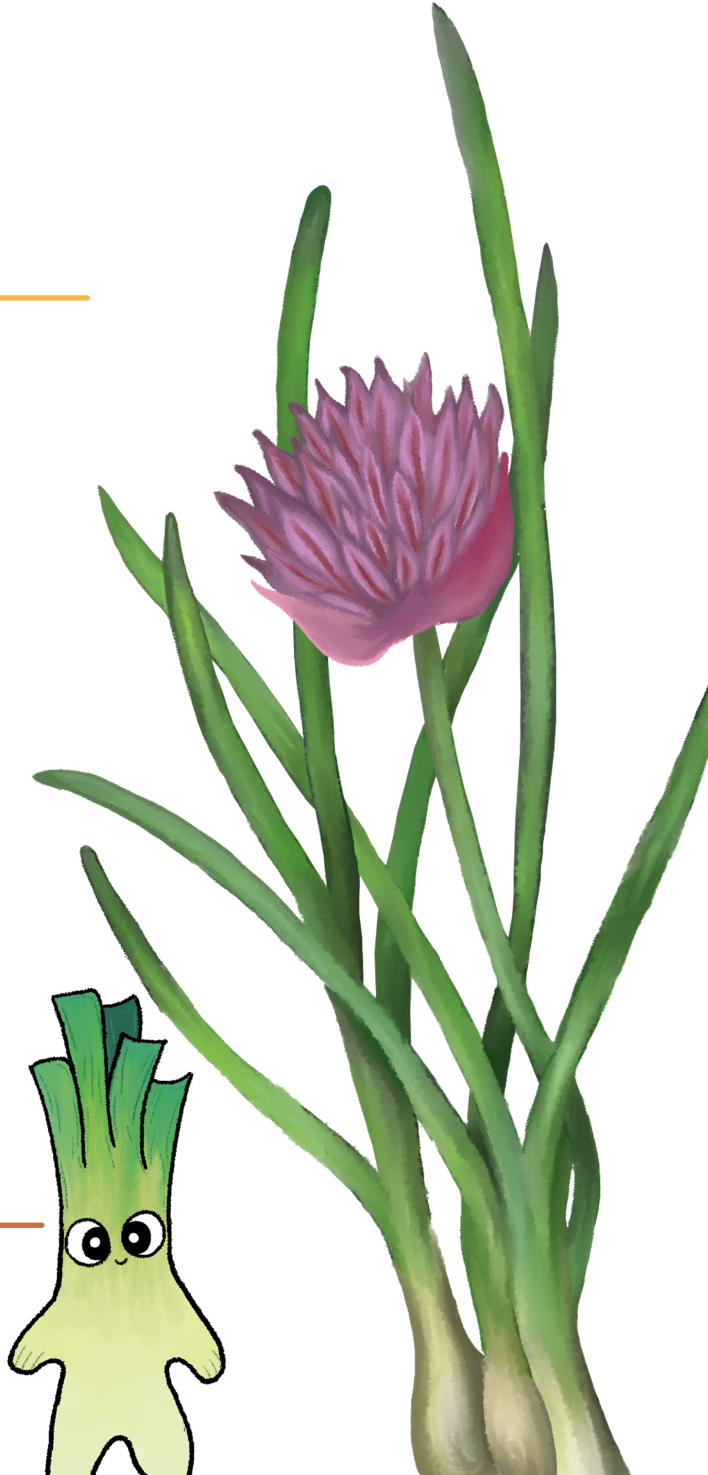
Suelo: Húmedo, bien drenado y arcilloso.

El cebollín crece durante todo el año, la mejor época para sembrarlos es durante los meses o épocas no tan calurosas. Es una hierba que prefiere el sol, por lo que procura que tenga acceso a la luz solar.

Cosecha

Corta los tallos de cebollín de forma delicada y sin lastimar tanto la planta. Luego, congela o refrigera para su almacenamiento y si lo vas a consumir, lava y seca bien los tallos que recolectaste.

¡Escanéame!



¡Hola soy Ally! Soy la hermana menor de Cebolla Larga y la primera en presentarme de esta gran familia de aromáticas.

Caléndula

Esta alegre planta de jardín casi siempre está florecida, dando un color amarillo naranja en tu huerta casera. Esta hierba aromática es popular desde los tiempos del antiguo Egipto por sus usos cosméticos y culinarios.

Siembra

Lugar: Soleado.

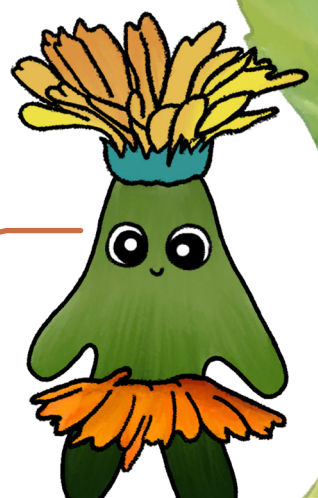
Suelo: Todos menos los anegados.

Elimina las malezas, corta las hojas y flores marchitas de tu planta cada vez que sea necesario. La caléndula no es una planta que puedas tener en interior, ella siempre necesita tener luz solar. Puede llegar a medir hasta 7 cm de ancho.

Cosecha

Toma las flores cuando se abran, y las hojas cuando estén tiernas. Arranca los pétalos y sécalos a baja temperatura para preservar su color llamativo y alegre o macéralos con aceite.

¡Escanéame!



¡Hola soy Magnolia! Y soy la más popular de la familia de aromáticas, incluso me dicen "Botón de Oro".

Manzanilla

La manzanilla, es parecida a la margarita, pues son familia. Es una antigua hierba medicinal que aún se emplea para curar problemas digestivos y el estrés, aunque también para cosméticos. Al caminar sobre ellas, sus hojas desprenden un aroma dulce a manzana.

Siembra

Lugar: Soleado.

Suelo: Necesita que esté bien drenado.

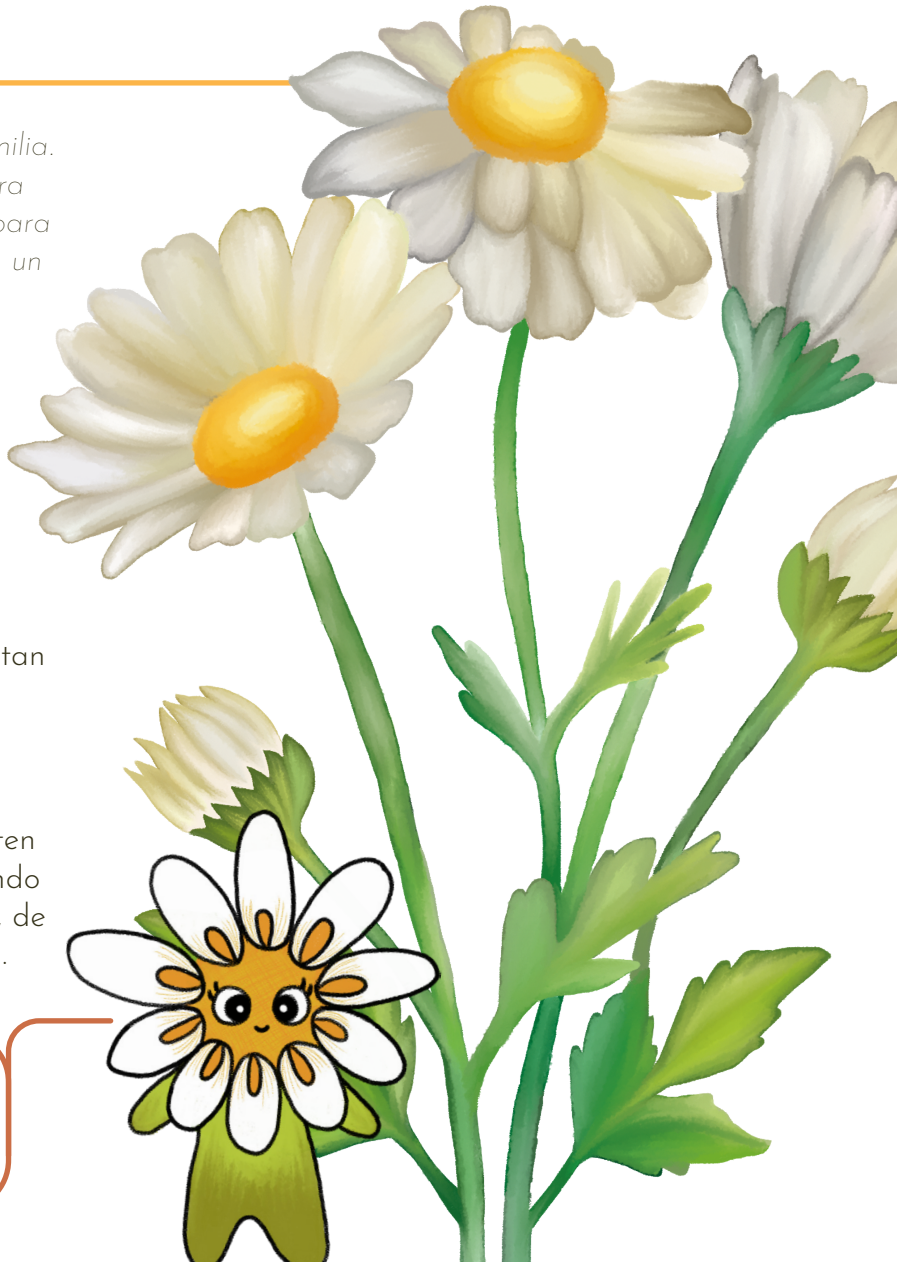
Suele tener un olor fuerte a miel o manzana, las más comunes con centros amarillos o naranjas que contrastan con el blanco de sus pétalos.

Cosecha

Recolecta las hojas en cualquier época del año, pero ten en cuenta que las flores sólo las puedes cosechar cuando estén bien abiertas y puedas ver claramente el centro, de lo contrario, lastimarás tu planta y es probable muera.

¡Escanéame!

¡Hola soy Camila! Soy la más dulce de la familia de aromáticas y soy una excelente medicinal para cuando estés malito.



Cilantro

El cilantro es una hierba aromática anual que ha sido cultivada desde hace al menos 3.000 años. Las hojas frescas y semillas cuando maduran tienen aromas muy diferentes, pero exquisitos.

Siembra

Lugar: Situar a pleno sol.

Suelo: Rico en nutrientes y ligero.

El cilantro crece en lugares de clima suave y nunca debes plantarla cerca del hinojo, pero es una buena compañera del anís. El cilantro también puede cultivarse en el interior, pero si te molesta el olor no tiene problema con ser una planta de exterior.

Cosecha

Corta hojas tiernas en cualquier momento y recolecta las semillas sólo cuando estén marrones, pero antes de que caigan, luego puedes secar las semillas y guardarlas. Si cortas tallos hazlo de forma delicada con tu uña o con tijeras de jardinería y luego ponlos en agua.

¡Escanéame!



Toronjil

Se dice que el toronjil desde hace siglos tiene la capacidad de elevar el estado de ánimo, por eso es muy usada como aceites esenciales en la aromaterapia para la depresión.

Siembra

Lugar: Soleado y si es posible sombra a medio día.

Suelo: Todos siempre que estén bien húmedos.

El toronjil es de lenta germinación, entonces no te preocupes si ves que es la última en llevar a cabo este proceso y convertirse en plántula, no es que esté muerta o lo hicieras mal, es que se toma su tiempo para nacer.

Cosecha

Recolecta hojas en cualquier momento, pero trátalas con cuidado para evitar magullarlas. Lava y seca las hojas con suavidad para no quebrarlas y así conservar su aroma que será muy esencial para los efectos medicinales de la planta.

¡Escanéame!



Menta

La menta es muy usada en la medicina y también como aromatizante desde hace muchísimos años. ¿Sabías que existen más de 600 variedades de menta? Somos un montón.

Siembra

Lugar: Soleado, si es posible algo de sombra.

Suelo: Suelos húmedos, bien drenados y con nutrientes.

La menta es muy reconocida por su fuerte aroma, eso la hace un excelente pesticida natural porque aleja a los insectos de tu huerta casera. Además, la menta tiene mucha presencia en la gastronomía.

Cosecha

Recolecta las hojas de menta justo antes de la floración y hazlo de manera delicada, luego puedes guardarlas o congelarlas para usarla en la cocina, de forma medicinal o como aromatizante.

¡Escanéame!



¡Hola soy Menty! Y soy la más fresca de la familia de hierbas aromáticas.

Albahaca

Es una planta originaria de Asia tropical, pero es muy usada en Europa, más que todo en la gastronomía italiana por su aroma y sabor. En India y Grecia es una planta sagrada.

Siembra

Lugar: Necesita de calor y de tomar el sol.

Suelo: Suelos húmedos, bien drenados y con nutrientes.

Es una planta anual de tallos tiernos que debe regarse a medio día (pag. 14) pero, en días de calor sólo necesita del rocío del agua en las hojas cuando no haya sol directo.

Cosecha

Recolecta hojas jóvenes antes de la floración y lávalas siempre antes de usar. Si las vas a almacenar puedes congelarlas pero debes cubrir sus hojas con aceite para que no se quemen porque estas son muy delicadas.

¡Escanéame!



¡Hola soy Alba! Nací en Italia y soy la más delicada y sensible de la familia, porfa trátame con cuidado.

Orégano

Esta hierba aromática nativa de Eurasia y el Mediterráneo es comúnmente usada como condimento para dar sabor a los alimentos o para infusiones herbales.

Siembra

Lugar: Soleado, algunas necesitan sombra al medio día.

Suelo: Suelos secos pero bien drenados y con nutrientes.

Esta planta puede ser reproducida por esquejes y es adecuada para el cultivo de interiores. También tiene una muy buena capacidad oxidante y antimicrobiana contra microorganismos patógenos.

Cosecha

Recolecta hojas tiernas en cualquier momento, puedes congelarlas, pero también puede macerarlas para intensificar su sabor, recuerda lavarlas previamente.

¡Escanéame!



¡Hola soy Ori! Mi nombre significa "Alegría de la montaña" y soy excelente sazonador de las carnes.

Tomillo

Esta hierba sabrosa es nativa del Mediterráneo y es una de las más populares e importante en la cocina europea. Es un ingrediente clásico en los platos aromáticos.

Siembra

Lugar: Plántalo en pleno sol, necesita un lugar soleado.

Suelo: Necesita que sea ligero y bien drenado.

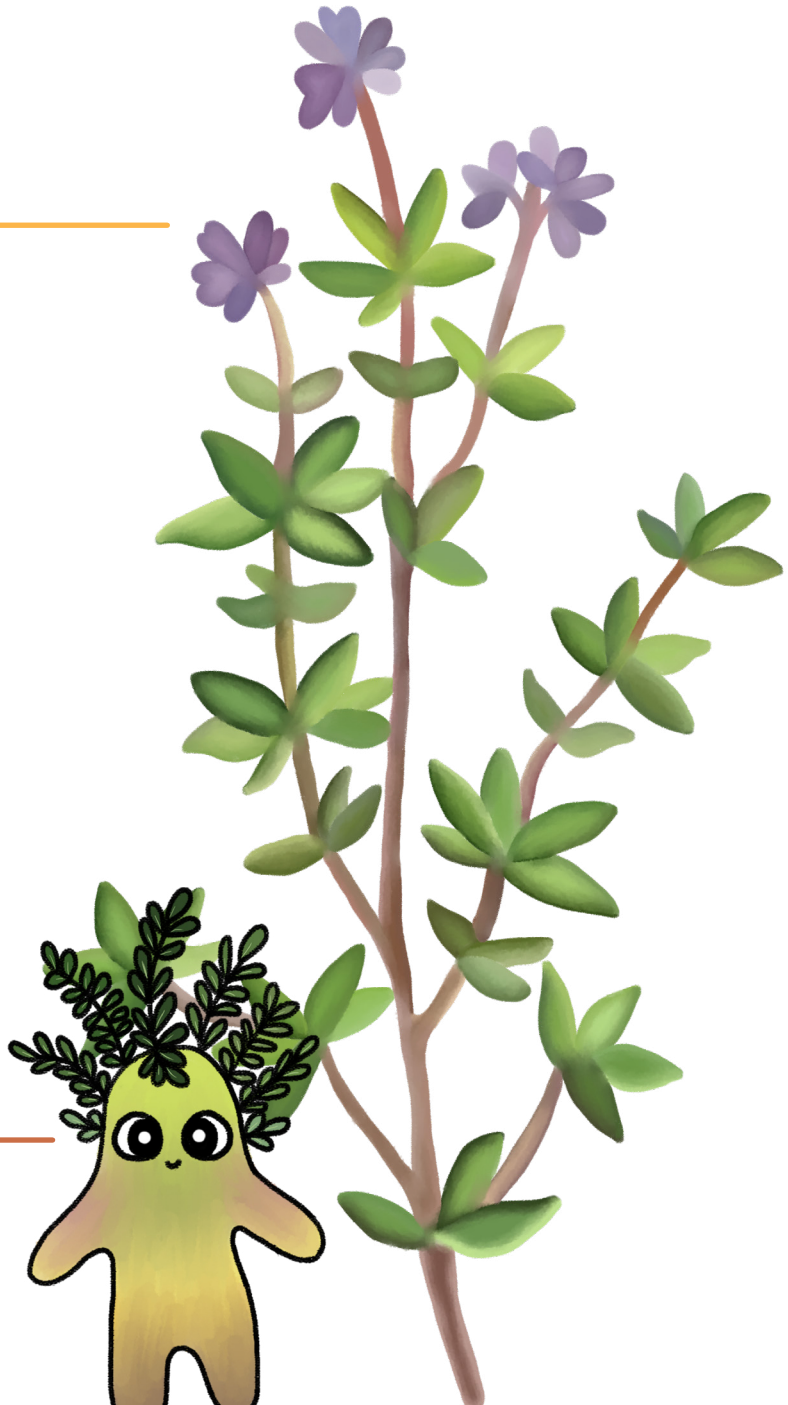
Esta planta es un arbusto vivaz que puede ser reproducida por esquejes. Junto al orégano es una de las plantas más usadas para sazonar o encurtidos. En Italia es muy usada por su excelente aroma y sabor.

Cosecha

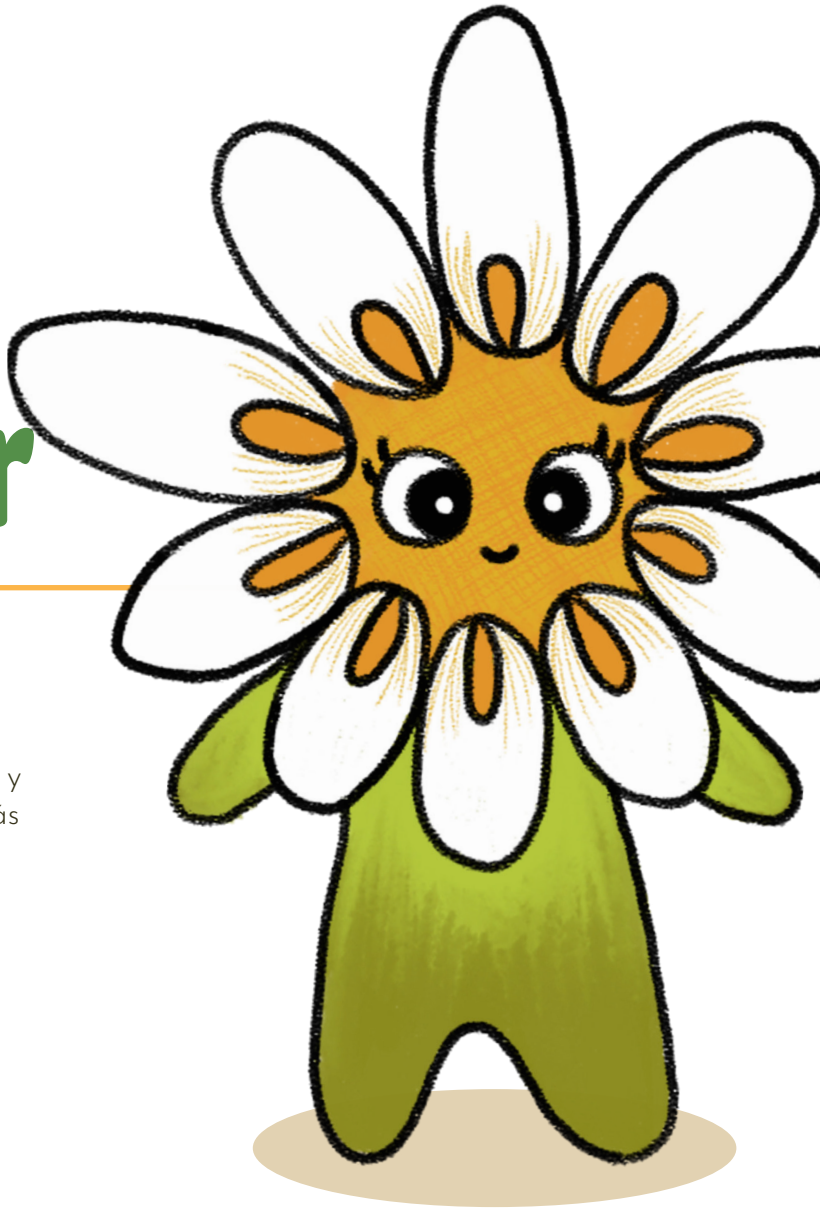
Recolecta las hojas en cualquier momento, luego lávalas y sécalas de forma delicada para luego guardarlas o preparar con ellas vinagres o aceites.

¡Escanéame!

¡Hola soy Tomy! Y soy la planta más popular de la familia de las aromáticas, estoy en todas las cocinas del mundo.



Parte III: Cosechar



¡Hola, soy Camila!

Y te voy a guiar en esta última parte que es cosechar y almacenar tus hierbas aromáticas, conmigo aprenderás a saber cuándo es el momento de cosecharlas y a volverlas especias frescas para tu cocina que podrás utilizar en diferentes recetas de tu casa.

Cosechar el fruto

Ya es hora de cosechar el fruto de tu trabajo y dedicación que tuviste en tu huerta casera. Estas hierbas aromáticas pueden disfrutarse durante **todo el año** si se cuidan de forma correcta, para eso debes escoger una planta que esté sana, pero trátala con mucho cuidado a la hora de cortar sus hojas o tallo.

Cuando las vayas a utilizar es recomendable siempre hacerlo cuando están **frescas** y si las vas a almacenar debes hacerlo lo más rápido posible luego de cosecharlas, ya sea secándolas, congelándolas o preparando vinagres o aceites.

¿Cuándo debo cosechar mis plantas?

Hojas: Corta delicadamente el tallo de la planta que quieres, pero que tenga las **hojas pequeñas.**

Flores: Coséchalas siempre a **medio día** y sólo cuando estén del todo abiertas.

Semillas: Recoléctalas cuando estén maduras, cuando no están listas tienen un **color verde**, eso quiere decir que no están listas.

Raíces: Excava sólo las plantas **anuales** para cosechar sus raíces, las que no sean de este tipo cosécha-las en el 2° o 3° año luego de sembradas.

¿Cómo secar las hierbas?

En este proceso se elimina la humedad gradualmente y debes hacerlo con las hierbas **separadas** para evitar que se dañen.

Hojas: En palos de madera boca abajo cuelga los tallos boca abajo en un lugar ventilado, cuando se sequen las hojas, ponlas en una red o papel con agujeros pequeños extendido sobre un marco. A una temperatura de 24 - 32C° se secarán en unas 4 semanas.



Flores y semillas: Puedes secarlas igual que las hojas o puedes ponerlas a secar encima de una caja o hojas de papel a modo de sándwich para que absorba la humedad. Las flores se secarán en 2 semanas.



Raíces: Límpia y corte las raíces en trocitos, dándoles la vuelva de manera regular, haz esto hasta que las raíces se rompan con facilidad, ese es el indicador de que están listas para ser consumidas.



Secado de flores

Las flores al ser secadas mantendrán su color y aroma si estas lo haces correctamente. Antes de eso, debes cortarlas de los tallos y ponerlas en una bandeja cubierta de papel, también las puedes secar igual que a las hojas, luego extiende las flores delicadamente y cuando estén secas, puedes conservarlas enteras o separar los pétalos para reducir el volumen.





Almacenamiento

Para almacenar tus hierbas aromáticas secas puedes guardarlas en frascos herméticos de vidrio que estén limpios y en un lugar donde no les de luz. Para que puedas reconocerlas fácilmente te recomiendo etiquetarlas con su nombre y fecha. Si el frasco empieza a tener humedad o a estar empañado, saca las hierbas y sécalas por más tiempo (pag. 27).

Revisa constantemente su estado y si presentan moho o insectos, tíralas a la basura orgánica. La mayoría de hierbas tienen un tiempo de consumo de un año.

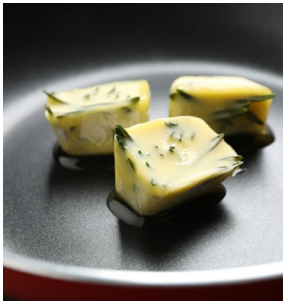
Incorpora las hojas y flores secas que tengas un olor muy dulce a popurrís o puedes quemarlas a fuego abierto para aromatizar.



Congelación de hierbas

Conserva el color y el sabor, para hacerlo empácalas en una bolsa ziploc y etiquétalas. También puedes congelar flores y hojas en agua o en aceite de manera individual para cocinar o añadir a las bebidas frías.

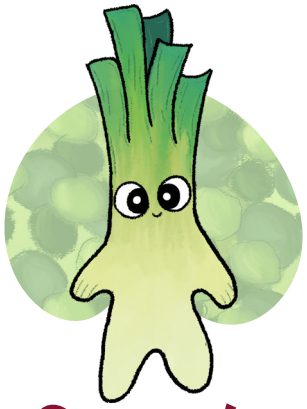




Aceite y vinagres de hierbas

Para preparar aceite de hierbas, llena un frasco transparente con hierbas frescas que no estén lastimadas, luego pon aceite de girasol sin calentar, cierra el frasco y ponlo en un lugar soleado por dos semanas. Luego de esto, puedes colar las hierbas o dejarlas adentro, pero ten en cuenta que el sabor se intensificará. Finalmente etiqueta y ponle fecha. Sigue el mismo método para preparar vinagres, se recomienda usar vinos calientes o vinagre de manzana.

En tu hogar



Cebollín

Doméstico:

Lava los tallos frescos y luego corta en trozos pequeños, espolvorea sobre los platillos para estimular el apetito en tus comidas.

En la cocina:

El cebollín finamente cortado va bien con los huevos, el pescado, las ensaladas, los quesos blandos, las papas y en las salsas o vinagretas. Cuando cocines con cebollín, procura añadirlo en el último minuto para así conservar su sabor y añadir un toque de elegancia a tus platos, ya sea asado con un poco de mantequilla o crudo para sentir el sabor y lo crujiente de esta hierba aromática.



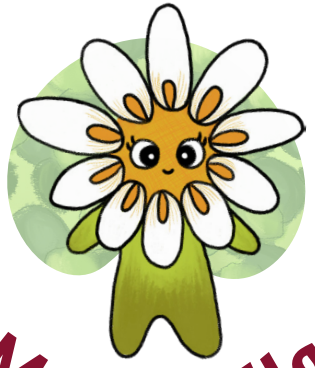
Orégano

Medicinal:

Puedes hacer infusión que ayuda a combatir los catarros, dolores de cabeza, desórdenes digestivos y nerviosos.

En la cocina:

Esta hierba va muy bien con las salsas de tomate, pero también puedes picarla fresca en las ensaladas o salsas de mantequilla para pescado. Añade hojas frescas en los últimos minutos de cocción.



Manzanilla

Doméstico:

Rocía infusión sobre los retoños de tus plantas para prevenir roya.

Cosmético:

Las bolsitas usadas de té de manzanilla ayudan a reducir la inflamación de los ojos y las ojeras.

Medicinal:

Es útil para el cuidado de la piel, el cabello y las irritaciones, para esto debes aplicar una compresa de flores a los eczemas y heridas para reducir el dolor y la inflamación.

En la cocina:

Las infusiones de sus hojas son sedantes y digestivas, adecuadas para calmar a los niños hiperactivos, para combatir el insomnio y para calmar las náuseas.



Caléndula

Coméstico:

Añade los pétalos a tus cremas y limpiadores faciales para sanar y ablandar la piel.

Medicinal:

Usa el aceite de infusión o cremas sobre la piel seca o inflamada, eczemas secos o pezones irritados por la lactancia. Las infusiones estimulan el hígado, además la caléndula es antiséptica y antiinflamatoria.

En la cocina:

Los pétalos dan al arroz, pescado y sopas un ligero sabor penetrante. También puedes espolvorear hojas tiernas y pétalos en las ensaladas o adornar con flores las bandejas de carne, patés y ensaladas de frutas. Puedes preparar infusiones de pétalos para colorear lácteos y pasteles.



Toronjil

Doméstico:

Frota hojas en las colmenas antes de introducir un nuevo enjambre, también puedes añadirlas a los limpiadores de muebles o usar las hojas en popurrís y almohadillas de hierbas.

Cosmético:

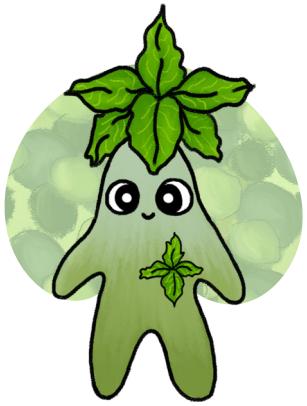
Utiliza las infusiones de hojas para los baños faciales de vapor y para lavarse el cabello.

Medicinal:

Coloca hojas frescas directamente sobre las picaduras de insectos y las llagas o aplícala en una cataplasma.

En la cocina:

Puedes picarla muy pequeña para las ensaladas, añadirla a las salsas para pescado, preparar infusiones con sus hojas o déjalas flotar en el té. También las hojas añaden sabor a los postres.



Menta

Doméstico:

Esparce menta en las cestas de dormir de los animales domésticos y en los armarios para evitar las pulgas y las hormigas.

Medicinal:

La menta es ligeramente anestésica. La infusión de menta ayuda a la digestión, a combatir el resfriado y la gripa.

En la cocina:

Las infusiones de menta son vigorizantes. La puedes emplear en salsas, jarabes, y postres de chocolates, también puedes recubrirla de azúcar para adornar. Añade menta fresca a las papas nuevas, alverjas, ensaladas de frutas y bebidas.



Cilantro

Doméstico:

Puedes usarlo en popurrís. El aceite esencial de las semillas se usa para aromatizar perfumes, incienso, medicamentos y cremas dentales.

Medicinal:

Mastica las semillas maduras o prepara con ellas una infusión adecuada como aperitivo, tónico digestivo y para reducir gases estomacales.

En la cocina:

Añade semillas enteras o machacadas a las sopas, salsas, curris, estofados y platos de verduras. Las hojas frescas dan sabor a tus platos, pero si lo agregas en el último minuto, también puedes usarlas como guarnición fresca y picante.



Albahaca

Doméstico:

Coloca macetas de albahaca en las ventanas para ahuyentar insectos como moscas y mosquitos.

Cosmético:

Prepara infusiones de flores y añádelas al agua para tomar un baño revigorizante y refrescante.

Medicinal:

Puedes macerar unas hojas en el vino y dejarlo durante varios días para obtener un tónico.

En la cocina:

Arranca hojas para espolvorearlas sobre ensaladas y tomates cortados, también añádela en salsas para pasta y platos mediterráneos en el último minuto. Puedes machacarlas con aceite de oliva, ajo, piñones y queso parmesano para preparar pesto o para aromatizar vinagre.



Tomillo

Medicinal:

La infusión ayuda a la digestión y alivia resacas. Puedes endulzar con miel, es útil para el resfriado, la tos y la irritación de garganta. El aceite de tomillo es un antioxidante y reduce el envejecimiento de las células, es antiséptico y anti moho. Alivia dolores musculares, el reumatismo y estimula el sistema inmune.

En la cocina:

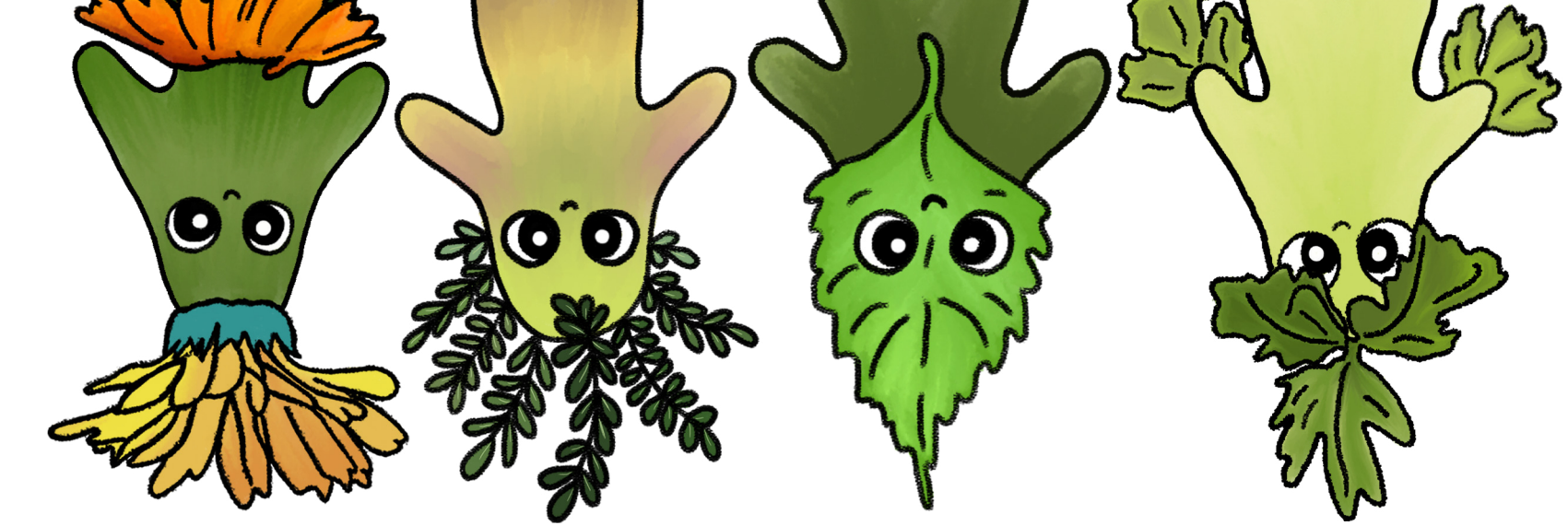
Puedes mezclarlo con perejil y laurel en un ramo de hierbas para sazonar, también añadirlo a los caldos, escabeches, rellenos, salsas y sopas. El tomillo fresco es muy penetrante, puedes usarlo con moderación y va bien con el pollo, los mariscos y la carne cocinados lentamente en vino.

¡Espero que te gustara conocernos!

Somos las 9 hierbas aromáticas más fácil de cuidar y con las que puedes empezar a crear un nuevo hábito y hobbie saludable que es tener huertas en casa ¡No tengas miedo! nosotros siempre te acompañaremos y guiaremos.

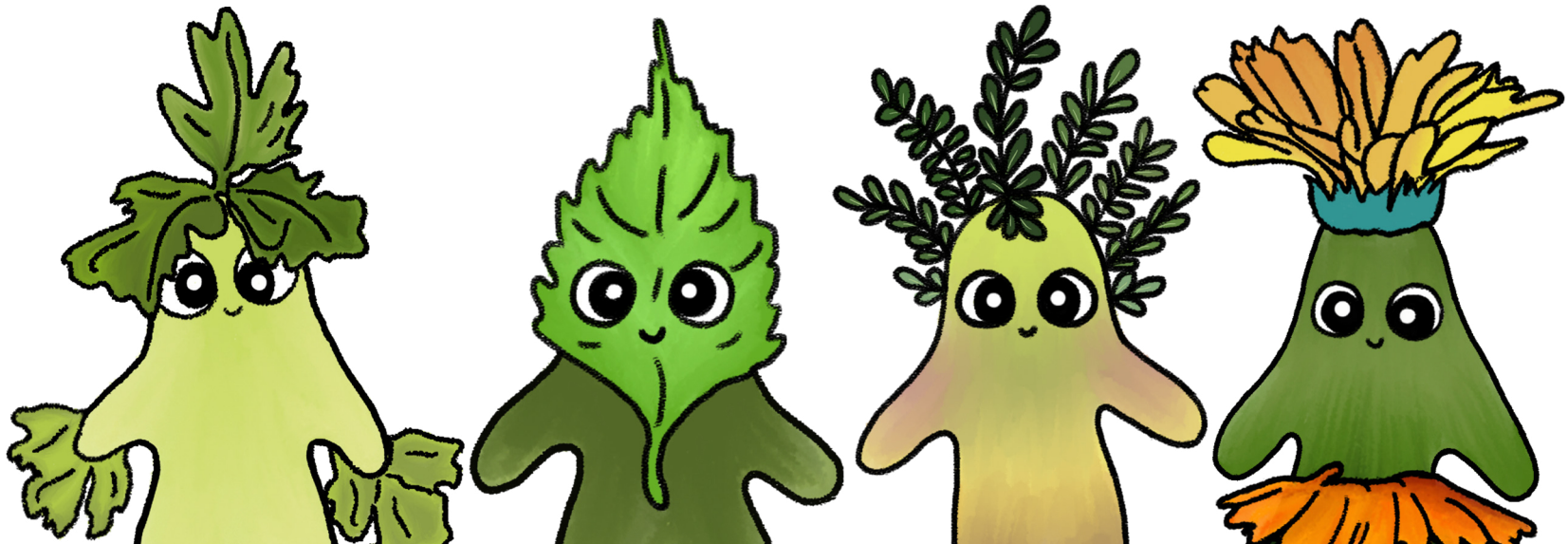
Y recuerda que es tu huerta, tu hogar











Guía para cultivar hierbas aromáticas

Tu huerta, tu hogar

Guía paso a paso ilustrada sobre la creación de huertas caseras, el cultivo y la cosecha de las hierbas aromáticas.

Incluye consejos e instrucciones claras y detalladas para todos, además de consejos de cocina, entre otros.



Herba