RECOPILACION REALIZADA POR

EL ENTUSIASTA Y PROPAGADOR

DE LA

GASTRONOMIA,

APICIUS (FMVM)

El recopilador, en plan amateur, es Investigador de asuntos Gastronomicos, antiguos y modernos; bibliofilo de temas coquinarios, cocinero aficionado, recopilador de recetas (más de 300.000), estudioso de las influencias de la cocina de unos pueblos sobre la de otros.
Poseedor de una biblioteca gastronomica muy extensa.

Especias y hierbas aromaticas
http://www.infojardin.com/aromaticas/aromaticas_directorio.htm

Abejera ... (Melissa officinalis)
Abésoda ... (Nigella sativa)
Achiote ... (Bixa orellana)
Achiotillo ... (Bixa orellana)
Achote ... (Bixa orellana)
Agenuz ... (Nigella sativa)
Ajedrea blanca ... (Satureja hortensis)
Ajedrea común ... (Satureja hortensis)
Ajedrea de huerta ... (Satureja hortensis)
Ajedrea de jardín ... (Satureja hortensis)
Ajedrea de montaña ... (Satureja montana)
Ajedrea de monte ... (Satureja montana)
Ajedrea montesina ... (Satureja montana)
Ajenabe ... (Sinapis alba)
Ajenabo ... (Brassica nigra)
Ajenuz ... (Nigella sativa)
Ajo de España ... (Allium schoenoprasum)
Ajo morisco ... (Allium schoenoprasum)
Ajo moruno ... (Allium schoenoprasum)
Ajo pardo ... (Allium schoenoprasum)
Ajonjera ... (Angelica archangelica)
Albahaca ... (Ocimum basilicum)
Albahaca de limón ... (Ocimum basilicum)
Albahaca francesa ... (Ocimum basilicum)
Albahaca mondonguera ... (Ocimum basilicum)
Albahaca moruna ... (Ocimum basilicum)
Albahaquita ... (Ocimum basilicum)
Albolba ... (Trigonella foenum-graecum)
Albolga ... (Trigonella foenum-graecum)
Alcarahueya ... (Carum carvi)
Alcaravea ... (Carum carvi)
Alcaravía ... (Carum carvi)
Alcarovea ... (Carum carvi)
Alcarovía ... (Carum carvi)
Alchirivia ... (Carum carvi)
Alcorobea ... (Carum carvi)
Alfábega ... (Ocimum basilicum)
Alfarva ... (Trigonella foenum-graecum)
Alfavaca ... (Ocimum basilicum)
Alfofa ... (Trigonella foenum-graecum)
Alfoja ... (Trigonella foenum-graecum)
Alfolva ... (Trigonella foenum-graecum)
Alforfa ... (Trigonella foenum-graecum)
Alforsa ... (Trigonella foenum-graecum)
Alforva ... (Trigonella foenum-graecum)
Alforvas ... (Trigonella foenum-graecum)
Alhábega ... (Ocimum basilicum)
Alholva ... (Trigonella foenum-graecum)
Alhucema ... (Lavandula angustifolia)
Alorba ... (Trigonella foenum-graecum)
Alvolva ... (Trigonella foenum-graecum)
Analto ... (Bixa orellana)
Anate ... (Bixa orellana)
Aneldo ... (Anethum graveolens)
Anetaverón ... (Anethum graveolens)
Angélica ... (Angelica archangelica)

Anís ... (Pimpinella anisum)
Anisillo ... (Coriandrum sativum)
Apiastro ... (Melissa officinalis)
Apio de montaña ... (Levisticum officinale)
Apio de monte ... (Levisticum officinale)
Árbol de la canela ... (Cinnamomum zeylanicum)
Arbol de la pimienta ... (Piper nigrum)
Árbol del clavo ... (Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllata)
Armaga ... (Ruta graveolens)
Arruda ... (Ruta graveolens)
Azafrán ... (Crocus sativus)
Azafrán cimarrón ... (Curcuma longa)
Azafrán de la India ... (Curcuma longa)
Azafrán de las Indias ... (Curcuma longa)
Basílico ... (Ocimum basilicum)
Bedaranjí ... (Melissa officinalis)
Bejuquillo ... (Vanilla planifolia, Vanilla pompona, Vanilla tahitensis)
Berro ... (Nasturtium officinale)
Bija ... (Bixa orellana)
Bijo ... (Bixa orellana)
Biza ... (Bixa orellana)
Bizo ... (Bixa orellana)
Borraja ... (Borago officinalis)
Calaminto blanco ... (Satureja hortensis)
Canela ... (Cinnamomum zeylanicum)
Canelera ... (Cinnamomum zeylanicum)
Canelero de Ceilán ... (Cinnamomum zeylanicum)
Canelo ... (Cinnamomum zeylanicum)
Caravea ... (Carum carvi)
Cardamina ... (Lepidium sativum)
Cardamomo ... (Elettaria cardamomum)
Carlina ... (Angelica archangelica)
Caroba ... (Trigonella foenum-graecum)
Carvia ... (Carum carvi)
Cebolleta ... (Allium schoenoprasum)
Cebollino ... (Allium schoenoprasum)
Cebollino francés ... (Allium schoenoprasum)
Cedrón ... (Melissa officinalis)
Cerefolio ... (Anthriscus cerefolium)
Cerifolio ... (Myrrhis odorata)
Chirivía silvestre ... (Angelica archangelica)
Ciboulette ... (Allium schoenoprasum)
Cidronela ... (Melissa officinalis)
Cilantro ... (Coriandrum sativum)
Citraria ... (Melissa officinalis)
Citronela ... (Melissa officinalis)
Clavero ... (Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllata)
Clavo de especia ... (Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllata)
Clavo de olor ... (Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllata)
Comino ... (Cuminum cyminum)
Comino armenio ... (Carum carvi)
Comino de prado ... (Carum carvi)
Comino romano ... (Carum carvi)
Coriandro ... (Coriandrum sativum)
Culandro ... (Coriandrum sativum)
Culantro ... (Coriandrum sativum)
Cúrcuma ... (Curcuma longa)
Dragoncillo ... (Artemisia dracunculus)
Eneldo ... (Anethum graveolens)
Espigolina ... (Lavandula angustifolia)

Estragón ... (Artemisia dracunculus)
Falso comino ... (Nigella sativa)
Fenacho ... (Trigonella foenum-graecum)
Fenogreco ... (Trigonella foenum-graecum)
Fenollo ... (Foeniculum vulgare)
Flor de azafrán ... (Crocus sativus)
Galanga ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Galanga de China ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Galanga de Java ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Galanga de la India ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Galanga mayor ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Galanga menor ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Gengibre ... (Zingiber officinale)
Heno griego ... (Trigonella foenum-graecum)
Hierba cuchillera ... (Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba)
Hierba de limón ... (Melissa officinalis)
Hierba de los ángeles ... (Angelica archangelica)
Hierba de los reyes ... (Ocimum basilicum)
Hierba del cuchillo ... (Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba)
Hierba del espíritu Santo ... (Angelica archangelica)
Hierba dulce ... (Pimpinella anisum)
Hierba luna ... (Melissa officinalis)
Hierba olivera ... (Satureja hortensis)
Hierba real ... (Ocimum basilicum)
Hierba sagrada ... (Salvia officinalis)
Hierba santa ... (Foeniculum vulgare)
Hierbabuena ... (Mentha spicata)
Hinojo ... (Foeniculum vulgare)
Hinojo de Florencia ... (Foeniculum vulgare)
Hinojo de prado ... (Carum carvi)
Hinojo fétido ... (Anethum graveolens)
Hinojo hediondo ... (Anethum graveolens)
Hisopillo ... (Satureja montana)
Hisopo ... (Hyssopus officinalis)
Hoja de limón ... (Melissa officinalis)
Hojas de Santa Maria ... (Mentha spicata)
Jenabe ... (Sinapis alba)
Jengibre ... (Zingiber officinale)
Jengibre de Siam ... (Alpinia galanga, Alpinia officinarum)
Laurel ... (Laurus nobilis)
Laurel de condimento ... (Laurus nobilis)
Laurel de España ... (Laurus nobilis)
Laurel del Mediterráneo ... (Laurus nobilis)
Lavanda ... (Lavandula angustifolia)
Lavándula ... (Lavandula angustifolia)
Legústico ... (Levisticum officinale)
Levístico ... (Levisticum officinale)
Llorero ... (Laurus nobilis)
Manjerona ... (Origanum majorana = Majorana hortensis)
Mastuerzo ... (Lepidium sativum)
Mastuerzo acuático ... (Nasturtium officinale)
Mastuerzo de agua ... (Nasturtium officinale)
Matalahúva ... (Pimpinella anisum)
Matalauva ... (Pimpinella anisum)
Mayorana ... (Origanum majorana = Majorana hortensis)
Mejorama ... (Origanum majorana = Majorana hortensis)
Mejorana ... (Origanum majorana = Majorana hortensis)
Mejorana silvestre ... (Origanum vulgare)
Melisa ... (Melissa officinalis)
Menta ... (Mentha piperita)

Menta inglesa ... (Mentha piperita)
Menta negra ... (Mentha piperita)
Mirra ... (Myrrhis odorata)
Morquera ... (Satureja montana)
Moscadero ... (Myristica fragrans)
Mostaza blanca ... (Sinapis alba)
Mostaza de la China ... (Brassica juncea)
Mostaza india ... (Brassica juncea)
Mostaza negra ... (Brassica nigra)
Mostaza oriental ... (Brassica juncea)
Mostaza parda ... (Brassica juncea)
Neguilla ... (Nigella sativa)
Niguela ... (Nigella sativa)
Nuez moscada ... (Myristica fragrans)
Onote ... (Bixa orellana)
Orégano ... (Origanum vulgare)
Orenga ... (Origanum vulgare)
Paprika ... (Capsicum annuum)
Perejil ... (Petroselinum hortense, Petroselinum crispum)
Perejil árabe ... (Coriandrum sativum)
Perejil chino ... (Coriandrum sativum)
Perejil rizado ... (Petroselinum hortense, Petroselinum crispum)
Perejil silvestre ... (Levisticum officinale)
Perifolio ... (Anthriscus cerefolium)
Perifollo ... (Anthriscus cerefolium)
Perifollo ... (Myrrhis odorata)
Perifollo almizclado ... (Myrrhis odorata)
Perifollo oloroso ... (Myrrhis odorata)
Pimentero ... (Piper nigrum)
Pimentón ... (Capsicum annuum)
Pimienta ... (Piper nigrum)
Pimienta negra ... (Piper nigrum)
Pimpinela ... (Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba)
Pimpinela menor ... (Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba)
Piperita ... (Mentha piperita)
Puerro-junco ... (Allium schoenoprasum)
Raíz de curcuma ... (Curcuma longa)
Romeo ... (Rosmarinus officinalis)
Romero ... (Rosmarinus officinalis)
Rosmarino ... (Rosmarinus officinalis)
Ruda ... (Ruta graveolens)
Sabora ... (Satureja montana)
Saborija ... (Satureja hortensis)
Sadurija ... (Satureja montana)
Salima fina ... (Salvia officinalis)
Salvia ... (Salvia officinalis)
Salvia común ... (Salvia officinalis)
Salvia de Castilla ... (Salvia officinalis)
Salvia de Granada ... (Salvia officinalis)
Salvia del Moncayo ... (Salvia officinalis)
Salvia fina ... (Salvia officinalis)
Salvia oficinal ... (Salvia officinalis)
Salvia real ... (Salvia officinalis)
Sándalo ... (Mentha spicata)
Sándalo de huerta ... (Mentha spicata)
Sándalo de jardín ... (Mentha spicata)
Sanguisorba menor ... (Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba)
Saturagón ... (Satureja hortensis)
Satureja ... (Satureja hortensis)
Toda especia ... (Nigella sativa)

Todaespecia ... (Nigella sativa)
Tomillo ... (Thymus vulgaris)
Tomillo real ... (Satureja hortensis)
Torongil ... (Melissa officinalis)
Toronjil ... (Melissa officinalis)
Toronjina ... (Melissa officinalis)
Tremoncillo ... (Thymus vulgaris)
Trigonela ... (Trigonella foenum-graecum)
Vainilla ... (Vanilla planifolia, Vanilla pompona, Vanilla tahitensis)
Vainillero ... (Vanilla planifolia, Vanilla pompona, Vanilla tahitensis)

Melisa, Toronjil, Hierba de limón, Citronela, Abejera, Apiastro, Bedaranjí, Cedrón, Hierba luna, Cidronela, Citraria, Hoja de limón, Torongil, Toronjina

Melissa officinalis

Nombre científico o latino: *Melissa officinalis*
- Nombre común o vulgar: Melisa, Toronjil, Hierba de limón, Citronela, Abejera, Apiastro, Bedaranjí, Cedrón, Hierba luna, Cidronela, Citraria, Hoja de limón, Torongil, Toronjina
- Familia: Labiatae (Labiadas).
- Origen: la Melisa es originaria del área mediterránea y de Asia, aunque hoy en día puede encontrarse naturalmente en zonas húmedas o incluso en praderas sombrías en América del Norte, Europa y en las islas Británicas.
- Arbusto de alrededor de 60-90 cm de altura.
- La parte aérea puede morir en invierno, pero de su raíz perenne brotarán todos los años nuevos brotes.
- Los tallos se ramifican desde la base.
- Las hojas son grandes, pecioladas y con márgenes dentados, de color verde claro brillante.
- Esta planta desprende un característico olor a limón.
- Las flores aparecen en verano y son color blanco o rosado.
- Las flores no son muy vistosas.

USOS CULINARIOS

- La Melisa no destaca por sus cualidades estéticas, sino por sus cualidades herbales y aromáticas.

- Sabor agradable y fresco, a limón.
- Sus hojas suelen utilizarse para dar aroma y sabor al té tanto frío como caliente.
- También se utilizan las hojas para condimentar platos como substitutivo de la cáscara del limón.
- Las hojas se utilizan, tanto frescas como secas, para aromatizar ensaladas, salsas, sopas, platos de carne y de verduras, postres y confituras.
- En la cocina, su sabor alimonado da frescor a las comidas.
- Las hojas se utilizan en la preparacion de ensaladas.
- Hay que tener en cuenta que no se deben cocer sus hojas, porque perderían mucho aroma.
- Las hojas secas se preparan en infusión a manera de té.
- Las hojas frescas, junto con hierbabuena fresca y flor de azahar, se utilizan en algunos cafés de Tánger para aromat zar el té verde.
- Las hojas frescas pueden complementar ensaladas, confitarse para decorar bizcochos, y usarse para aderezar el pescado y otros platos.
- Añadidas en el último minuto a bebidas refrescantes y macedonias -tras una larga infusión adquieren un feo color marrón- y, en recetas, sustituyendo a la corteza de limón.
- Las hojitas tiernas y enteras de melisa, están muy ricas acompañando postres, ensaladas de frutas y licores.
- Se usa para aliños de ensaladas; en todos los platos en los que nterviene el zumo de limón.
- Las hojas frescas dan un sabor alimonado a ensaladas, sopas, salsas, vinagres de hierbas, caza y pescado (especialmente en España), y son un ingrediente del agua del Carmen, Licores como el Benedictine y el Chartreuse y cordiales de vina.
- Se usa en la preparacion de licores y tambien en la fabricacion de cosmeticos.

USOS MEDICINALES

- La melisa es renombrada principalmente como hierba relajante y buena para el corazón.
- En la medicina popular se usa contra la ansiedad y la depresión así como para calmar las palpitaciones del corazón.
- Hoy día se aprecia todavía como tisana tónica y sedante que, según la leyenda, contiene la fórmula de la longevidad.
- Una infusión de sus hojas calma los nervios.
- Era muy estimada por los estudiantes, pues aleja la pesadez de la mente, aguza el entendimiento y aumenta la memoria.

CULTIVO

- La melisa es una planta de cultivo muy sencillo.
- Se adapta a cualquier tipo de suelo, aunque lo prefiere fértil y permeable, exposición soleada, pero con algo de sombra en regiones de verano muy cálido.
- Se da en cualquier suelo bien drenado y tolera sin problemas los suelos pobres y arenosos donde el sol da con intensidad.
- Tan solo habrá que arrancar las malas hierbas, cortar los tallos que se pudran durante el otoño y remover la tierra próxima a las raíces.
- La Melisa también se adapta a terrenos donde da un poco de sombra. De hecho, las hojas que tienen mejor color son las de aquellas plantas que se cultivan parcialmente a la sombra.

- En los climas muy cálidos, para que la planta se desarrolle correctamente deberá recibir sombra durante las horas centrales del día.
- Es una planta que tolera muy bien los periodos de sequía y que no se debe regar apenas durante el invierno.
- Como es una planta que tolera bien los suelos pobres y secos irá muy bien para plantarlas al borde de un camino o sendero en el jardín. Así, su fragancia impregnará el aire a medida que se pasea.
- Es necesario el abonado mineral todos los años.
- Se puede tener toronjil fresco todo el año si se planta en tiestos.
- Un buen método consiste en cultivar el toronjil en macetas hundidas u otros contenedores para evitar que se extienda de forma excesiva haciéndose invasiva.

MULTIPLICACIÓN

- Por división de sus raíces, que se deben separar en pequeñas porciones que al menos contengan 3 o 4 brotes y que se deberán plantar con una separación de unos 60 centímetros.
- Por semillas. Para germinar necesita calor, por lo que sólo se puede, o es mejor, sembrar en verano.
- Lo más frecuente es tomar esquejes en primavera o en otoño, y plantarlos en hileras a unos 30 cm de distancia unas de otras y dejando 40 cm entre plantas.
- Estas plantaciones se mantienen húmedas algunos días; después es necesario escardar y limpiar a menudo.
- La mejor época para la propagación de la Melissa officinalis es durante la primavera o el otoño.
- Lo aconsejable es que no se haga entrado el otoño (en el Hemisferio Norte sería después de octubre), ya que las raíces no tendrían tiempo para asentarse antes de la llegada de las heladas.

RECOLECCIÓN

- Para usar las hojas frescas se cortan las más tiernas.
- Están disponibles casi todo el año.
- Para secar se cortan los tallos antes de que florezcan.
- Se hacen manojos y se secan inmediatamente para que las hojas no se deterioren.
- El lugar de secado debe ser sombrío y estar bien ventilado.
- Se cosecha antes de la floración.
- ¿Como guardarla?
- Cuando ha alcanzado suficiente desarrollo, cortar ramas con lo cual podemos obtener la hierba seca que mantendrá el perfume.
- Para ello cortarlas, formar ataditos y colgarlos con las hojas para abajo en un lugar bien ventilado, pero a la sombra.
- En pocos días estarán las hojitas crujientes, es el momento de molerlas y guardarlas en frascos bien cerrados.
- Para esta operación debemos elegir días de bajo porcentaje de humedad ambiental, para que en la operación de secado no se produzcan hongos que afectarían el resultado final

Ajenuz, Neguilla, Niguela, Toda especia, Todaespecia, Agenuz, Falso comino, Abésoda
Nigella sativa

Nombre científico o latino: *Nigella sativa*
- Nombre común o vulgar: Ajenuz, Neguilla, Niguela, Toda especia, Todaespecia, Agenuz, Falso comino, Abésoda
- Familia: Ranunculaceae (Ranunculáceas).
- Origen: es originaria del Próximo Oriente y se ha ido extendiendo por el sur de Europa.
- Planta anual que puede medir unos 30-40 cm de altura.
- Las hojas presentan gran cantidad de divisiones, muy fina cada una de ellas, y adquieren forma de agujas, por lo que dan la impresión general de tener una forma arborescente.
- Las flores tienen el cáliz formado por cinco sépalos de color blanco, a veces azul claro, con nervios bien marcados.
- Los pétalos son rudimentarios, de forma labiada y transformados en nectarios.
- En el centro de la flor se encuentra, de forma rudimentaria, lo que será la cápsula fructífera, con cinco estigmas. Alrededor se encuentran los estambres.
- Florece de mayo a septiembre.
- Los frutos están divididos en cinco segmentos en los que se encuentran las semillas, de color negro.
- En España, durante algún tiempo se cultivó en jardines como planta ornamental, pero en la actualidad su presencia no es tan frecuente.
- Ampliamente cultivada por sus semillas aromáticas.

USOS CULINARIOS
- Desaparecido su uso españa, aún se sigue utilizando en Oriente Medio.
- En pequeñas cantidades facilita la digestión y evita ventosidades.
- No se debe abusar de él, ya que por su contenido en melantina es tóxico. Es peligroso su uso en grandes cantidades.
- Se utiliza como sustituto de la pimienta, sobre todo para personas que son delicadas de estómago, por eso es recomendable para personas que no puedan consumir pimienta.
- Las semillas de ajenuz tienen sabor picante aromático, parecido a la pimienta, con cierto olor a nuez moscada.
- Se utiliza en comidas grasas: cordero asado, así como en todas las comidas que produzcan flatulencias, pues sirven para facilitar y estabilizar la digestión.
- Mezcla bien con cebolla y ajo.
- Con las semillas se prepara pan aromatizado.

CULTIVO
- Crece bien en terrenos arcillosos y sueltos.
- Se siembra a finales de invierno en hileras a 20 cm de distancia unas de otras.
- Se debe escardar a menudo y mantener el terreno limpio de maleza.
- El abonado con estiércol fresco, no fermentado, no va bien, siendo mejor el abono mineral.
- Se recogen las cápsulas a finales de primavera (en el Hemisferio Norte, junio), cuando comienzan a secarse.
- Se secan en un lugar bien ventilado y se golpean para liberar las semillas.
- Es ¡mportante que estén bien secas antes de guardarlas

Achiote, Bija, Achiotillo, Achote, Analto, Anate, Bijo, Biza, Bizo, Onote
Bixa orella

Nombre científico o latino: *Bixa orellana*
- Nombre común o vulgar: Achiote, Bija, Achiotillo, Achote, Analto, Anate, Bijo, Biza, Bizo, Onote
- Familia: Bixaceae.
- Origen: América tropical.
- El achiote es un árbol de rápido crecimiento.
- De las semillas se obtiene un colorante llamado bixina que es de color amarillo fuerte o anaranjado, y se puede utilizar para dar color a los alimentos.
- Las semillas se industrializan para extraer el colorante y comercializarlo en forma de pasta o de extracto líquido.

- Los prinicipales países consumidores son Estados Unidos, Venezuela, Puerto Rico, Colombia, México y Argentina.
- La producción de achiote se obtiene en verano y otoño (en el Hemisferio Norte sería entre los meses de Agosto a Diciembre).
- Se cultiva en zonas de clima húmedo y cálido.
- Produce fruto en abundancia.
- Requiere de poco cuidados en el cultivo

Ajedrea blanca, Ajedrea común, Ajedrea de jardín, Ajedrea de huerta, Calaminto blanco, Hierba olivera, Saborija, Saturagón, Satureja, Tomillo real

Satureja hortensis

Nombre científico o latino: *Satureja hortensis*
- Nombre común o vulgar: Ajedrea blanca, Ajedrea común, Ajedrea de jardín, Ajedrea de huerta, Calaminto blanco, Hierba olivera, Saborija, Saturagón, Satureja, Tomillo real
- Familia: Labiadas (Labiatae).
- Origen: el origen de la ajedrea parece ser la cuenca oriental del Mediterráneo y las costas del Mar Negro, aunque actualmente esté extendida por todo el Mediterráneo.
- Hierba anual de hasta 25 cm cubierta de pelillos cortos.
- Las hojas son blandas, de contorno linear o linearlanceolado, con el extremo ligeramente redondeado y cubiertas de pelos cortos.
- Las flores son pequeñas y se disponen en cimas o verticilastros con dos a cinco flores, formando racimos laxos terminales.
- Florece de finales de primavera a principios de otoño.

USOS CULINARIOS
- Se usa para dar sabor a embutidos, carnes, sopas.
- Las hojas sirven para condimentar verduras, salchichas, rellenos y platos de carne, y forman parte de las herbes de Provence.
- No congenia con el orégano ni con la mejorana.
- Sabor Fresco, algo amargo y fuerte, capaz de ocultar el sabor y olor de otras hierbas aromáticas, por lo que se recomienda utilizarla con discreción. El sabor es parecido al orégano y a la pimienta.
- Sobre todo se recomienda en platos ricos en féculas, facilitando su digestión.
- Se utilizan los tallos frescos o la ajedrea seca para condimentar ensaladas, habas, verduras, asados de carne (sobre todo cordero), quesos, embutidos, pescados, salsas y marinadas.
- Según los gourmets se consiguen platos más delicados con la ajedrea fresca.
- No podemos olvidar que el vinagre de ajedrea da un aroma y un sabor muy especial a las ensaladas y a los pepinillos.

USOS MEDICINALES
- Hierba antiséptica, astringente y calonífera de sabor a pimienta y un elevado contenido de carvacol.
- En la medicina popular se utiliza por sus propiedades antisépticas, carminativas, estomáticas, estimulantes y expectorantes.
- Se puede emplear para corregir la falta de jugos gástricos, así como contra parásitos intestinales, gota, reumatismo, dolencias bronquiales, impotencia, frigidez y meteorismo.
- Es un magnífico desinfectante bucal, para lo que se hacen gárgaras con tisanas de ajedrea o ajedrea y tomillo.
- Exteriormente se utiliza, en baños, contra afecciones cutáneas.

CULTIVO
- Suele encontrarse cultivada en huertos y subespontánea, generalmente en solanas.
- El cultivo es fácil si disponemos de terrenos sueltos, aireados y soleados.
- Crece en zonas secas, rocosas y arenosas.
- Luz: pleno sol.
- Prefiere los suelos calizos.
- El terreno no se debe abonar con estiércol cogido directamente del establo, sino bien fermentado.
- Se siembra en primavera (abril en el Hemisferio Norte) en hileras, dejando 30 cm entre ellas.
- Las semillas necesitan para germinar la acción de la luz solar, por lo que no se cubren con tierra, más bien se prensan con una tablita. La germinación tiene lugar a las 2 ó 3 semanas.
- Después de brotar, se escarda y se dejan únicamente las plantas más robustas, que son las que tienen hojas en abundancia.
- Necesita poca agua, regando sólo cuando el terreno esté muy seco.
- La ajedrea se recoge durante el período de floración. Se cortan los tallos, aún no leñosos, y se secan extendidos sobre un papel blanco, en un lugar sombrío y bien ventilado.
- Después de secados, se guardan en recipientes cerrados, Se utilizan las partes tiernas, no leñosas, desmenuzándolas con los dedos

Ajedrea de montaña, Ajedrea montesina, Ajedrea de monte, Hisopillo, Morquera, Sabora, Saborija, Sadurija
Satureja montana

Nombre científico o latino: *Satureja montana*

- Nombre común o vulgar: Ajedrea de montaña, Ajedrea montesina, Ajedrea de monte, Hisopillo, Morquera, Sabora, Saborija, Sadurija, Hisopillo
- Familia: Labiatae.
- Origen: originaria de la cuenca mediterránea, donde aparece en suelos calcáreos. Se encuentra en casi toda la Península Ibérica a excepción de la parte noroeste.
- En Inglaterra es llamada ajedrea de invierno, debido a que es una planta que puede dar hojas durante todo el año en climas, sin embargo, más cálidos que los de Gran Bretaña.
- Arbustillo de hasta 50 cm de altura.
- Las hojas son pequeñas y presentan el margen entero y ciliado; aparecen atenuadas en la base y agudas en el extremo.
- Las flores se disponen formando largos racimos terminales.
- Flores de color blanca, rosa o violeta.
- Florece en verano.
- Esta planta vive de 4 a 5 años.

USOS CULINARIOS

- Emite un olor más intenso y bravío que la planta hortícola (Satureja hortensis).
- Se utilizan sus ramas para el adobo de olivas, infusiones, y para macerar vinos y licores.
- Se utiliza para potes con abundantes verduras, asados de tomates y cordero, y, en pequeñas cantidades, en asados con queso y fondues.
- Por ser muy fuerte el olor, cubre los de otras hierbas, por lo que es recomendable usarla comedidamente.

CULTIVO

- Luz: pleno sol.
- Resiste bien las heladas, aunque no las soporta en el período de crecimiento.
- A partir de primavera (mayo en el Hemisferio Norte) se plantan en hileras a 30 cm de distancia entre ellas y a 25 cm entre plantas.
- Necesita un terreno calcáreo, seco y soleado.
- Crece en matorrales, romerales y tomillares, no desdeñando las gravas fluviales recalentadas por el sol o los roquedos calizos abrigados.
- No conviene abonar con estiércol fresco ni con demasiado nitrogeno, ya que se seca fácilmente si tiene un crecimiento forzado.
- Conviene, después de cada corte, el abono mineral que contenga nitrogéno de acción rápida, para evitar que los tallos jóvenes se lignifiquen.
- El cultivo se mantiene limpio de maleza.
- La multiplicación se puede hacer por esquejes, método poco frecuente, o con semillas, más común.
- Se siembran en primavera y a finales de invierno, en semilleros, sin cubrir con tierra ya que necesitan luz solar para germinar.

RECOLECCIÓN

- Para secar, se cortan los tallos poco antes de que florezcan. Se secan en lugares sombríos y ventilados. Una vez secos se separan los tallos leñosos.
- Para utilizarla fresca se cortan las puntas de los tallos tiernos.
- Después de estos cortes, rebrotan nuevos tallos muy tiernos y aptos para utilizar frescos

Mostaza blanca, Jenabe, Ajenabe

Sinapis alba

Nombre científico o latino: *Sinapis alba*
- Nombre común o vulgar: Mostaza blanca, Jenabe, Ajenabe
- Familia: Brassicaceae.
- Origen: Región mediterránea.
- Etimología: el nombre de mostaza procede del latín (mustum ardens, mosto ardiente), y es debido a que, cuando se mezclaban sus semillas machacadas con mosto, se apreciaba el característico gusto picante-ardiente de la mostaza.
- La mostaza blanca es una herbácea anual de tallo erguido de hasta 1 metro de altura muy ramificado.
- Hojas grandes de hasta 25 cm alternas y alargadas.
- Flores de color amarillo dispuestas en forma de racimo.
- La planta de la mostaza blanca está recubierta de pelos rígidos.
- Las semillas son algo más gruesas que las de la mostaza negra, de 1,5 a 2 mm de diámetro; su color es amarillo anaranjado, y son lisas en apariencia, existiendo una mancha blanquecina a la altura del micropilo.
- Son de forma globosa y de 1,5 a 2,5 mm de diámetro.
- La almendra es oleosa y los cotiledones están plegados como en la mostaza negra. Por tratamiento con agua el polvo adquiere un sabor picante, pero carece del olor picante de la variedad negra.

USOS CULINARIOS
- Sabor suave y delicado.
- Usada con discreción se puede mezclar con todas las hierbas y especias de la cocina.
- Las hojas tiernas pueden ser consumidas en sopas y ensaladas.
- Cuando se utilizan como verdura en grandes cantidades, conviene hervirlas al menos media hora en agua salada, escurrirlas y presentadas con cebollitas picadas, aliñadas con aceite de oliva, zumo de limón y sal.
- En algunos países, como Francia, se utilizan las plántulas etiladas para hacer ensaladas.
- Las semillas enteras se emplean para encurtidos y como ingredientes de adobos.

CULTIVO
- La mostaza crece bien en terrenos arcillosos o arenosos y algo secos.

- Se siembra en hileras a 25 cm entre sí.
- No necesita mucho aporte de nitrógeno, por lo que no es conveniente abonar con estiércol; mejor con compuestos pobres en nitrógeno.

RECOLECCIÓN

- Para la recolección de las semillas se cor tan los tallos tan pronto comienzan a ponerse amarillas las silicuas.
- El tiempo debe ser nublado.
- Se cortan con una hoz y se hacen pequeños manojos.
- Las semillas se ponen a secar volteándolas a menudo.
- También se recolectan las hojas frescas, antes de florecer

Mostaza negra, Ajenabo

Brassica nigra

Nombre científico o latino: *Brassica nigra*
- Nombre común o vulgar: Mostaza negra, Ajenabo
- Familia: Brassicaceae.
- La Mostaza negra se cultivó antiguamente en toda Europa.
- Es muy sabrosa y picante, pero debido a las dificultades de su recolección, (sólo puede ser cosechada a mano), su cultivo se ha visto muy limitado.
- La variedad más cultivada es la Mostaza parda (Brassica juncea), siendo Canadá uno de los mayores productores y el mayor exportador de semillas.
- Hierba anual, de color verde claro, cubierta de pelos patentes y rígidos, sólo en la base.
- Los tallos alcanzan 1 m de altura y son erectos.
- Las hojas son todas pecioladas, con el margen entero a ligeramente dentado.
- Las flores son bastante grandes y de un color amarillo dorado.
- Los frutos son silicuas aplicadas contra los tallos, cortas, de sección cuadrangular; carecen de pelos y presentan un nervio claramente visible en las valvas, las cuales son de cuatro a cinco veces más largas que el pico del fruto.
- Las semillas son muy pequeñas, de 0,5 a 1 mm de diámetro, de color rojo oscuro o casi negras y aparecen recubiertas en ocasiones del mucílago desecado de color blanquecino; la superficie aparece marcada por un retículo fino, visible con una potente lupa.
- Florece desde finales primavera a verano.

USOS CULINARIOS

- Sabor y olor típico de mostaza, más fuerte que el de la mostaza blanca.

- En pequeñas cantidades mezcla bien con todas las hierbas y especias.
- Las hojas son ricas en vitaminas, y si están lo bastante tiernas pueden ser consumidas en ensaladas o como verduras.
- Las hojas pueden utilizarse preparadas en encurtido y conservadas en vinagre.
- La preparación de la mostaza a partir de las semillas es una práctica muy antigua; originalmente se mezclaban las semillas molidas de mostaza con miel y vino, y más tarde se reemplazó el vino por vinagre o mosto (del nombre latino del mosto, mustum, viene el nombre de mostaza).
- Consiste en añadir a una cierta cantidad de polvo de mostaza vinagre muy fuerte para disolverla o desatarla y, una vez formada la masilla, se deja seis horas; a continuación se añade mosto o arrope poco a poco, se revuelve y se deja reposar un par de horas.
- Este preparado se podrá utilizar solamente durante un par de semanas, pero al final se irá descomponiendo y perdiendo fuerza.
- La mostaza seca y triturada no tiene aroma, el cual sólo se desarrolla cuando se humedece.
- La mostaza de Dijon se prepara a partir de semilla de mostaza negra mezclada con vino y especias; la mostaza de Burdeos, un tipo de mostaza oscura, contiene vainas de sernilla; la mostaza inglesa consiste generalmente en una mezcla de semillas negras y blancas, sin las vainas, con harina de trigo.

CULTIVO

- Crece bien en terrenos arcillosos o arenosos que sean algo secos.
- Se siembra en hileras a 25 cm unas de otras.
- Tiene menos rendimiento que la mostaza blanca.

RECOLECCIÓN

- Las semillas se recolectan cortando los tallos, en septiembre, poco antes de que maduren los frutos.
- Para separar los granos se trillan los tallos una vez secos

Cebollino, Ciboulette, Puerro-junco, Cebolleta, Cebollino francés, Ajo pardo, Ajo morisco, Ajo de España, Ajo moruno

Allium schoenoprasum

Nombre científico o latino: *Allium schoenoprasum*

- Nombre común o vulgar: Cebollino, Ciboulette, Puerro-junco, Cebolleta, Cebollino francés, Ajo pardo, Ajo morisco, Ajo de España, Ajo moruno
- Familia: Liliaceae (Liliáceas).
- Origen: originarios de las regiones frescas del norte de Europa.
- El cebollino crece a partir de un bulbo, formando matas.
- Posee unas hojas cilíndricas y huecas semejantes a las de hierba, que alcanzan una altura de 25 cm.
- Hojas de color verde oscuro brillante con forma de espada.
- Las flores, que salen durante uno o dos meses en pleno verano, forman cabezuelas redondas, de color lila oscuro o rosa, muy atractivas.
- Es una planta perenne hermosa y a veces se cultiva como una planta de bordura puesto que produce plantas parecidas al clavel silvestre.
- Los cebollinos ya eran cultivados por los chinos hace 5.000 años, que los utilizaban no sólo para cocinar, sino también en medicina como antídoto para venenos y como remedio para hemorragias.
- Es el miembro de sabor suave de la familia de las cebollas.
- Sus tallos, parecidos a hierba, pueden cortarse desde finales de invierno hasta principios de otoño y se usan para dar sabor a numerosos platos.

USOS CULINARIOS

- Añada cebollino finamente cortado a ensalada de papas, huevos rellenos, sopas, ensaladas, tortillas, salsas de queso y cremas.
- Sus hojas tienen un sabor delicado parecido al de la cebolla y se usan mucho en la cocina, especialmente en huevos y quesos, en ensaladas y como adorno.
- El cebollino forma parte de la mezcla de flnes herbes típica de la cocina francesa.
- El ciboullete es especialmente bueno con huevos y patatas.
- Las hojas y los bulbos sirven para aderezar sopas y ensaladas y en quesos suaves, tortillas y salsas, como la remoulade y la ravigote.
- Pierden gran parte de su sabor al secarlos.
- Para emplearlo en invierno cultive una maceta o dos en el hogar o congélelos según el método del cubito de hielo.
- Lo más frecuente es utilizarlo sólo, pero también puede ir acompañado de hierbas aromáticas.
- Cebollinos cortados y mezclados con yogur como aliño para patatas hervidas; hojas de cebollino y flores de zanahoria como decoración de un paté de verduras; bloques de mantequilla de cebollino para untar los bistecs cocinados a la parrilla sobre un fuego de carbón vegetal...
- Resulta excelente para incluirlo en ensaladas verdes y de tomate, en sopas, en bocadillos de crema de queso y en patatas hervidas aliñadas con yogur.
- La mantequilla de cebollino, elaborada a partir de mantequilla ablandada que se bate con trozos de cebollino y zumo de limón, es un buen acompañarniento para una chuleta o un bistec a la parrilla.
- Las hojas tiernas, recogidas antes de la floración, pueden ser comidas en bocadillos con pan y mantequilla.
- Las hojas son un condimento muy popular en Francia y en los países anglosajones, donde se utilizan para dar sabor a las ensaladas mixtas y con mariscos, escabeches, rellenos, queso blanco y requesones, tortillas, sopas frías y de mariscos, salsa tártara, salsas verdes a la mostaza o al estragón, cremas de puerros, etcétera, resultando particularmente adecuadas para los guisos muy ricos en grasas.

- No conviene calentarlo nunca, pues perdería sus vitaminas y sabor.

CULTIVO

- Dejar una distancia de 25 cm entre las matas.
- Luz: crece bien en lugares sombríos, aunque tolera el sol directo.
- Se necesita un terreno calcáreo, rico en humus y algo húmedo.
- El ciboullette es una planta vivaz resistente al hielo.
- El ambiente ideal es un suelo húmedo.
- Riegue las plantas periódicamente.
- Se puede sembrar en semillas en pequeños grupos a 20 cm de distancia entre sí, o en hileras de igual distancia.
- Aunque los cebollinos pueden obtenerse a partir de semillas sembradas a finales de invierno, es más fácil plantar ejemplares cultivados en maceta en primavera o en otoño.
- Los cebollinos crecen varios años, normalmente 3. Se pueden tener plantaciones de más de 10 años sin que disminuya su crecimiento.
- Lo más frecuente es plantar los bulbos en primavera en pequeños grupos.
- Se cultivan muy bien en macetas, y son una buena opción para un macetero en el alféizar de la cocina.
- Si se desea tener cebollinos en invierno, se desentierran a principios de otoño (octubre) y se dejan secar, plantándolos en tiestos, que se colocan en un lugar soleado, manteniéndolos húmedos.
- Protegidas mediante una campana de cristal pueden cosecharse durante nueve meses del año.
- Corte las hojas herbáceas a 1 cm por encima del nivel del suelo si desea emplearlas en preparaciones culinarias; no recorte nunca los ápices ni tampoco deje que los capullos se abran si desea un suministro regular de hojas.
- Pueden sembrarse semillas a finales de primavera o finales de verano, u obtener nuevas plantas mediante división de matas a mediados de primavera.

RECOLECCIÓN

- Se recogen por encima del bulbo, cortando hojas y tallos a un tercio de su altura, antes de que alcancen su pleno desarrollo, desde la primavera hasta el otoño.
- No se utilizan los tallos florales.
- Se puede conservar fresco, en un vaso con agua, varios días, pasados los cuales se marchita y se pone amarillo.
- Si se desea secar se corta en trocitos de 5 mm de largo y se dejan en un lugar bien ventilado.
- Al secarse pierden casi todo su aroma, por eso en la cocina se usan sus picantes hojas verdes cilíndricas frescas

Angélica, Chirivía silvestre, Carlina, Ajonjera, Hierba del espíritu Santo, Hierba de los ángeles

Angelica archangelica

Nombre científico o latino: *Angelica archangelica*
- Nombre común o vulgar: Angélica, Chirivía silvestre, Carlina, Ajonjera, Hierba del espíritu Santo, Hierba de los ángeles
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Origen: originaria tanto del Norte de Europa como del Norte de Siria.
- La angélica crece hasta llegar a una altura de 1,5 m.
- Es una planta perenne que vive hasta 3 años.
- Toda la planta desprende un aroma agradable.
- Tiene unas raíces carnosas y unos tallos gruesos, fuertes y huecos, teñidos de violeta en la base, que cambian a un verde brillante y claro.
- Grandes hojas, compuestas por tres folíolos, son de un verde intenso y tienen el borde ligeramente dentado.
- Las flores son pequenas y verdeamariflentas, y forman inflorescencias que parecen paraguas.
- Florece principalmente en verano.

USOS CULINARIOS

- En pequeñas cantidades se puede utilizar con otras hierbas de cocina; en grandes cantidades puede resultar empalagosa.
- Hoy se conoce principalmente por sus tallos confitados, que se usan para decorar preparaciones dulces, en tanto que las hojas picadas son un buen condimento para el ruibardo y se pueden aprovechar cuando se hace mermelada.
- Se usan tambien para perfumar licores como el Chartreuse.
- Los tallos carnosos se confitan para utilizarlos como decoración en pastelería.
- Los tallos carnosos se confitan para decorar pasteles y hacer dulces.
- Tradicionalmente, la angélica confitada se corta haciendo formas de tallo y de hojas para añadir una nota de verde natural a los ornamentos de pastelería.
- Los brotes tiernos se pueden escaldar, picar y añadir a ensaladas, y las hojas usarse para dar sabor a un caldo corto o court bouillon de pescado, aromatizar compotas de frutas (especialmente de ruibarbo) y confituras.

- El aceite de las semillas se emplea como condimento en aperitivos y otras bebidas alcohólicas, incluyendo el ajenjo y la ginebra.
- Las hojas y los tallos frescos tienen utilización, picados muy finos, en la condimentación de sopas, sobre todo de pescado, ensaladas y verduras.
- Con la angélica se consiguen nuevos sabores.
- Los tallos pelados y cortados en trozos de aproximadamente 3 cm sirven para preparar compotas y ser escarchados.
- Con angélica y naranjas se prepara una mermelada exquisita.
- Se usa en la preparación de diversos licores como el Chartreuse y el Bénédictine.

CULTIVO

- Requiere suelos profundos, ricos en humus y orientaciones a mediodía, necesitando riegos frecuentes.
- Las semillas pierden muy pronto su poder germinativo, por lo que tienen que ser sembradas después de recogidas.
- Se siembran en hileras a 30 cm unas de otras.
- Se mantienen húmedas y se escarda a menudo. Tardan 1 mes en germinar. Al año siguiente se colocan en hileras a 50 cm.
- También se puede plantar con esquejes, munones de las raíces, en hileras.
- Si se desea recoger las raíces hay que cortar los tallos florales en primavera. La raíz se recoge entonces al tercer año.
- Las grandes hojas brillantes se deberían conservar en agua con glicerina.

RECOLECCIÓN

- Para su uso en fresco se recogen las hojas tiernas a partir de febrero y los tallos unas cuatro semanas después de brotar, cuando ya están desarrollados, sin ser leñosos.
- Las semillas se recogen en septiembre, cuando están secas.
- Para ello se cortan las umbelas y se ponen sobre paños para que al terminar de secarse se desprendan éstas.
- La raíz se recoge en otoño.
- Se lava bien y se corta en trozos pequeños que se secan en un lugar bien ventilado, guardándose después en frascos bien tapados

Albahaca, Alhábega, Alfábega, Basílico, Hierba real, Hierba de los reyes, Alfavaca, Albahaca de limón, Albahaca francesa, Albahaca mondonguera, Albahaca moruna, Albahaquita

Ocimum basilicum

Nombre científico o latino: *Ocimum basilicum*

- Nombre común o vulgar: Albahaca, Alhábega, Alfábega, Basílico, Hierba real, Hierba de los reyes, Alfavaca, Albahaca de limón, Albahaca francesa, Albahaca mondonguera, Albahaca moruna, Albahaquita
- Origen: de distribución sudasiática y origen persa.
- Familia: Labiatae (Labiadas).
- Planta anual o vivaz cultivada como anual de 30 a 50 cm de altura.
- Hojas anchas, jugosas y aromáticas.
- Hojas oval-lanceoladas, de 3 a 5 cm de longitud.
- Sus hojas están finamente dentadas, aunque hay variedades de jardín sin dentar, de color verde, lanceoladas y muy aromáticas.
- Despide un agradable olor a limón y, salvo en la punta de las ramas, carece de pelos.
- Las flores se agrupan en espigas, blancas o rosadas.
- Florece en verano.
- Hay numerosas variedades.
- Existe una variedad con hojas de color morado que es muy decorativa.

USOS CULINARIOS

- Condimento aromático.
- Es una de las plantas aromáticas más preciosas en cocina.
- Tiene un gusto dulce, es fragante y parece que es más fuerte cuando, en verano, el sol aumenta su intensidad.
- En la cocina sirve para condimentar tomates y para hacer el famoso pesto italiano.
- Se puede utilizar, preferentemente fresca, en cualquier comida que tenga tomate ya que juntos son una exquisita combinación.
- Se lleva muy bien con las pastas, ensaladas y tomate, y es el ingrediente principal de la sopa "pistou", un plato típico de la provenza francesa.
- La albahaca es buena no sólo con tomates sino también con pimientos morrones, berenjenas y calabacines; con pollo, huevos y bistecs (para los que se maja la albahaca con mantequilla ablandada y se unta con ella la carne).
- Acompaña muy bien pollos y pescados.
- Se utiliza preferentemente fresca, ya que si no pierde su aroma; éste es muy fuerte, por lo que no se usa en demasía.
- Se añade a los platos al final, ya que no se debe cocer.
- Los italianos utilizan muy abundantemente la albahaca, incluso en las ensaladas, pudiéndose decir que es la planta típica de su cocina.
- Puede congelar la albahaca.
- Con una maceta de albahaca en el alféizar de la ventana y una tomatera en una jardinera al exterior, dispondrá de la pareja perfecta para muchas ensaladas veraniegas, salsas y guisos, ya que la albahaca y los tomates combinan maravillosamente en cualquier plato que se le ocurra.
- Con cuidados y el calor adecuado, puede aguantar con hoja en interiores hasta mediados de invierno. Todo un lujo para quienes prefieren usar hierbas frescas.
- Debido a su aroma cálido y dulce y al color brillante de sus hojas, la albahaca es ideal para cualquier tipo de composición vegetal en el jardín.

CULTIVO

- Luz: a pleno sol o a media sombra.
- Temperaturas: es una planta muy sensible a las heladas, no las resiste.
- La albahaca es muy sencilla de cultivar, incluso en suelos pobres.

- La albahaca crece bien en tierra fresca, ligera y bien drenada.
- Abonar el suelo antes de la siembra.
- La siembra se lleva a cabo a finales de invierno, en semilleros.
- Hay que sembrar las semillas a poca profundidad, al calor suave de los últimos días de primavera y trasplantarlas hacia mediados del verano, con cuidado de no dañar las raíces.
- La germinación se produce a los 10 ó 15 días.
- Luego, los plantones se colocan en hileras a 30 cm de distancia unas de otras. Es conveniente plantarlos algo profundos.
- Riego abundante.
- Se escarda para eliminar las malas hierbas con frecuencia.
- Se desmochan las puntas de las ramas cuando empiecen a formarse los capullos florales para favorecer el crecimiento arbustivo, es decir, un crecimiento tupido.
- Se seca después de su floración, por lo que conviene cortar las flores apenas aparecen, de esta manera se las puede utilizar hasta dos años.
- Cuidado con las plagas de caracoles, pues se comen las plantas tiernas.

RECOLECCIÓN

- Se debe recoger tierna y comerla cruda o apenas cocinada, porque pierde mucho aroma.
- Se puede secar en ramilletes a la sombra, colgados con las hojas hacia abajo. Luego moler, o pasar por la trituradora y guardar en frascos bien tapados para el invierno.
- Para secar, se cosecha la albahaca poco antes de florecer, que es cuando tiene mayor concentración de aceites aromáticos

Alholva, Alforva, Albolba, Alvolva, Fenogreco, Heno griego, Albolga, Alfarva, Alfofa, Alfoja, Alfolva, Alforfa, Alforsa, Alforvas, Alorba, Caroba, Fenacho, Trigonela

Trigonella foenum-graecum

Nombre científico o latino: *Trigonella foenum-graecum*
- Nombre común o vulgar: Alholva, Alforva, Albolba, Alvolva, Fenogreco, Heno griego, Albolga, Alfarva, Alfofa, Alfoja, Alfolva, Alforfa, Alforsa, Alforvas, Alorba, Caroba, Fenacho, Trigonela

- Familia: Fabaceae.
- Origen: planta originaria del Oeste de Asia.
- Se ha cultivado ampliamente por tada la región mediterránea para cosechar sus semillas aromáticas.
- La planta es semianual y robusta, de unos 60 cm.
- Sus hojas tienen forma de trébol, cada hojuela dibuja un huevo al revés y tiene dientecillos en la parte más ancha.
- En la axila de esas hojas se asientan las flores, solitarias o emparejadas, amariposadas, blanquecinas, de 12 a 15 mm de longitud.
- La planta entera despide un característico olor que todo lo impregna.
- La alholva destaca por su legumbre comprimida, de 7 a 9 cm de largo, nerviada y prolongada en pico de 2-3 cm; encierra de 10 a 20 semillas ovoideas, pardas.
- Florece en primavera con unas flores blanquecinas.
- La semilla es compacta y de marrón pálido; tostada ligeramente extrae todo su sabor.

USOS CULINARIOS

- La alholva o alfolva se ha venido cultivando desde tiempos remotos como forraje para animales en toda la región mediterránea.
- Es una planta forrajera, muy poco cultivada en Europa actualmente.
- Las semillas pueden tomarse durante el estado del cotiledón de la planta (recién germinadas) como una ensalada picante; las hojas plenamente desarrolladas, demasiado amargas para guisarlas como espinacas, se sirven a la manera india, como curry; y las semillas ligeramente tostadas hacen las veces de especias, sobre todo en curries.
- Las semillas molidas contienen curriarina, un ingrediente esencial en los curries preparados que encontramos en las tiendas.
- Su empleo más corriente es curry en polvo.
- Desprende un aroma fuerte y algo dulce, y tiene un sabor agradablemente amargo, no muy distinto d azúcar quemado.
- Su sabor amargo y característico ha inducido a usarla en la fabricación de jara de arce de imitación.

CULTIVO

- Puede sembrar la alholva en interiores a mediados de la primavera o en el exterior y en un suelo calíente a finales de la misma estación.
- Cuelgue los semilleros, envueltos en bolsitas de papel para recoger las semillas en un lugar seco, cálido y aireado.
- Exige terrenos sueltos, arcillosos y arenosos de tipo calcáreo, que sean ricos en minerales y soleados.
- Las semillas se siembran a finales de invierno, en hileras a 25 cm de distancia unas de otras, y a 2 cm de profundidad.
- La tierra no debe estar apelotonada.
- El sembrado se mantiene limpio de malezas y se riega a menudo.
- Se recoge cuando las vainas comienzan a tomar un color marrón claro. Entonces se arrancan las plantas, se atan en manojos y se cuelgan hacia abajo, en un lugar ventilado.
- Al secarse se abren las vainas y, si es necesario, se golpean con cuidado; se separan cuidadosamente y se secan al sol antes de ser guardadas

Lavanda, Alhucema, Espigolina, Lavándula

Lavandula angustifolia

Nombre científico o latino: *Lavandula angustifolia*
- Nombre común o vulgar: Espliego, Lavanda, Alhucema, Espigolina, Lavándula
- Familia: Lamiaceae.
- Origen: Región mediterránea.
- Arbustillo de hasta 1 m de altura.
- Existen variedades enanas para ribazos que alcanzan tan sólo unos 25 cm.
- Los tallos son gruesos y leñosos y se extienden si no se podan.
- Las hojas son largas (de unos 7,5 cm), puntiagudas y muy finas.
- Las hojas tienen un color gris tomentoso al principio, que se va volviendo verde.
- Las flores se agrupan en espigas terminales azuladas.
- Florece en verano.

USOS CULINARIOS

- Se puede utilizar con ajos, tomillo, pimienta, laurel y, en el caso de platos de pescado, con escalonia y perejil.
- Las hojas e inflorescencias se utilizan para dar sabor a potajes, ensaladas, mermeladas y postres de frutas o gelatinas, y en la preparación de vinagre y aceite de espliego.
- La esencia se utiliza para aromatizar licores finos de especias y hierbas, ginebra, Chartreuse, etc.
- Con las hojas se prepara una especie de té y el aceite esencial de esta especie se añade como saborizante a los tes negros.
- En el norte de África las mezclan con el té como sustituto de la menta.
- Las flores frescas del esphego pueden usarse para perfumar el almíbar para gelatinas y macedonias, y la leche y nata líquida para postres.
- También pueden confitarse para decorar bizcochos y pudines.
- Un ramo deflores esparcidas en el almibar para presentar bizcochos y pasteles.

OTRAS APLICACIONES

- El espliego es un componente de colonias, perfumes y otros productos de aseo.
- Tisanas de espliego se usan contra la excitación y el insomnio; se solía quemar en los dormitorios para asegurar un sueño profundo y apacible. Empleado en afecciones gástricas.

- En baños se emplea para calmar dolores de las articulaciones.
- El aceite esencial se utiliza para aromatizar cremas y jabones y para cepillar el pelo, ya que estimula su crecimiento.
- Se suele emplear mezclado con aceite de romero y de albahaca.
- En bolsitas, las inflorescencias se utilizan como máscaras para la cara, y a granel se añaden a los baños de hierbas y vahos faciales, ya que limpian la piel y son astringentes.
- El agua de lavanda normaliza las glándulas sebáceas y reduce la grasa del cabello.
- Los romanos colocaban las ramas floridas en los armarios para impregnar las ropas con su olor.
- El aceite de lavanda se obtiene por destilación en corriente de vapor o extracción con disolventes orgánicos de las inflorescencias en plena floración, inmediatamente después de recogerlas, con un rendimiento de un 0,5 por 100, cantidad que varía según la estación y el procedimiento de extracción.
- Una cesta de flores de espliego de perfume embriagador para decorar un dormitorio o un cuarto de baño.
- Las flores frescas o secas se emplean para aclarar la ropa y el cabello.
- Se dice que las ramitas de lavanda ahuyentan los insectos.
- A causa de su aroma dulce y fuerte, las flores y semillas secas son ingredientes habituales en popurríes, almohadas de hierbas y bolsitas de olor.
- Los tallos de lavanda seca se emplean para tejer cestas y cuencos decorativos.

CULTIVO

- Luz: emplazamiento soleado y cálido.
- Las plantas prefieren un suelo seco y bien drenado, preferiblemente pedregoso.
- Terreno calcáreo.
- Se puede enriquecer el suelo con abono mineral y estiércol, a la vez que se remueve el suelo.
- También conviene abonar después del corte para que los tallos nuevos tarden más en hacerse leñosos.
- Conviene realizar una poda suave en primavera.
- Las plantas pueden vivir 6 años.
- La propagación de este arbusto perenne se consigue mediante el desqueje en primavera o a finales de verano.

RECOLECCIÓN

- Para utilizar en la cocina se cortan las hojas frescas; con este fin se pueden utilizar las hojas secas.
- Si se desea obtener esencia de espliego se cosechan las ramitas con flores en el momento que comienzan a florecer, que es cuando emite un olor más fuerte.
- Cosechar las espigas justo cuando las flores comienzan a abrirse, y colgarlas hacia abajo para secarlas

Eneldo, Aneldo, Anetaverón, Hinojo hediondo, Hinojo fétido

Anethum graveolens

Nombre científico o latino: *Anethum graveolens*
- Nombre común o vulgar: Eneldo, Aneldo, Anetaverón, Hinojo hediondo, Hinojo fétido
- Familia: Umbelíferas (Umbelliferae).
- Origen: procede de Oriente, de Persia y la India.
- Su hábitat normal es la Europa meridional, Egipto, Asia Menor, África del Norte. En España se desarrolla en la zona baja del valle del Ebro, en Andalucía y Levante, aunque es bastante escaso.
- El Eneldo es una planta herbácea anual.
- Altura entre 25 y 50 cm, pero los tallos ramificados pueden llegar a 1 m.
- El tallo verde, hueco y liso, se ramifica en la punta y sostiene un gran número de umbelas planas de brillantes flores amarillas que salen a mediados del verano.
- Las hojas son extremadamente finas, semejantes a plumas, de color verde oscuro, y con un sabor que recuerda el del perejil.
- Los frutos, de 5-6 mm, de color marrón oscuro, rodeados de un ala clara.
- Las semillas planas, ovaladas y de color de pergamino, poseen un gusto algo amargo.
- Como media serán necesarios unos 40-45 días desde el inicio de la floración para que las semillas maduren en las umbelas principales. Además, el cultivo madura desigualmente y las semillas maduras se caen de la planta (de las umbelas) muy fácilmente.

USOS CULINARIOS

- Ocupa un lugar especial en la cocina, pues su delicioso sabor no es igualado por ninguna otra hierba.
- En la Europa continental es habitual el uso del eneldo en todos los guisos de pescado, pues mejora su sabor y los hace más fáciles de digerir.
- Congenia con todas las hierbas de cocina que se utilizan frescas, aunque como tiene un sabor muy marcado debe utilizarse moderadamente para no ocultar otras hierbas. En conservas de vinagre se utiliza con laurel, nebrinas y pimienta.
- El uso del eneldo en guisos de pescado mejora el sabor y los hace más fáciles de digerir.
- Es famoso por su afinidad con el pescado y por su utilización en los encurtidos.
- Es dulce, aromático y ligeramente amargo.

- Es preferible usar el eneldo fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma.
- Es una hierba muy utilizada en la cocina escandinava: ingrediente muy importante del salmón marinado, se usa tambien, en las conservas de arenque y como condimento en la conservación de los pepinos.
- Las hojas frescas se usan en ensaladas, platos de pescado y en salsas para acompañar el pescado.
- En Alemania y la Europa oriental se emplea en adobos, como conservante de la col fermentada y de los pepinillos pequeños, y se conoce como vinagre de eneldo.
- Sus semillas se emplean principalmente para aromatizar el vinagre de pepinillos y también pueden añadirse a pasteles, pan, pescado y platos de arroz.
- Tambien se pueden utilizar en la cocina, sus flores amarillas, pero hay que tener cuidado porque tienen un sabor más intenso que recuerda al comino.
- Recoja las hojas para consumir inmediatamente y también para secar cuando todavía sean bastante jóvenes.
- Empléelas como aderezo en la cocina para todo tipo de pescados, especialmente el salmón.
- Las hojas troceadas también pueden usarse en el yogurt y en platos de carne y verduras.
- Las semillas se emplean principalmente para aromatizar el vinagre de los pepinillos encurtidos y también pueden añadirse a pasteles, pan, pescado y platos de arroz.
- Todas las partes de la planta de eneldo contienen aceite esencial.
- Triturar las semillas y añadir a una salsa cremosa para acompañar un pastel de pescado o mezclar con cebollino y yogur para acompañar al salmón o bacalao fresco.
- Las hojas frescas proporcionan mejor sabor que las secas, y ya que la cocción disminuye su sabor, se añaden al plato poco antes de servirlo.
- Las flores frescas y los frutos se utilizan para preparar conservas en vinagre y para hacer vinagre de eneldo.
- Las hojas frescas o secas se emplean en la preparación de sopas, ensaladas, platos de carne picada, verduras de pescado y marisco.
- Es típico de la cocina del norte de Europa, Se usa a menudo en mayonesas.
- Se utiliza para aromatizar los platos de pescado haciéndolos más digestibles.
- Cuando se utilizan para aromatizar guisos, sopas, verduras o estofados, las hojas deben añadirse en el último momento, pues la cocción destruiría su aroma.
- Las semillas y las hojas se introducen en vinagre para preparar vinagre de eneldo, con el cual se conservan pepinillos y otros encurtidos.

CULTIVO

- El eneldo no se da bien en climas fríos, secos ni demasiado lluviosos; aunque puede llegar a vivir en zonas ligeramente frías, prefiere los climas templados-cálidos.
- Vive en campos incultos y barbechos a bajas altitudes, hasta 500-600 m.
- Escoja un lugar soleado, bien drenado y preocúpese de mantener el suelo húmedo, especialmente en días secos.
- Necesita suelo húmedo, pero no encharcado.

- El terreno tiene que ser abonado con anterioridad, siendo conveniente que después del abonado haya habido una cosecha.
- El lugar de siembra debe mantenerse limpio de malezas y la tierra siempre húmeda, pues las plántulas son muy delicadas.
- Se siembra a partir de primavera, en el lugar donde las plantas van a crecer, en hileras a 25 cm de distancia unas de otras, presionando las semillas contra el suelo con una tabla. La germinación se produce a los 14 ó 21 días. Efectúe un aclareo dejando unos 30 cm entre planta y planta.
- Tiene un crecimiento rápido y necesita un riego regular.
- Durante la primavera se darán al menos dos binas (labores ligeras al terreno) y si no llueve, dos o tres riegos.
- Las escardas pueden evitarse utilizando herbicidas selectivos en el caso de cultivos comerciales. El linuron se aplicará en dosis de 1,5 kg/ha de producto comercial; Prometrina en dosis de 2 kg/ha de producto comercial. La acción de estos herbicidas es sobre todo antigerminadora, por lo que deben echarse, con el suelo húmedo, después de la siembra.
- Es importante saber que las raíces del eneldo son débiles, y generalmente no soportan los trasplantes.
- Los cultivos de Eneldo son también propensos al ataque de Alternaria sp, la cual provoca importantes pérdidas económicas en el caso de que la enfermedad se desarrolle con fuerza.

RECOLECCIÓN

- Interesante es la producción de semillas a nivel comercial, que en el mercado alcanza buenos precios.
- La recolección de semillas se hace cortando los tallos cuando las flores han adquirido un color oscuro. A continuación se ata una bolsa de papel sobre cada flor y se cuelgan desde los tallos (hacia abajo) formando manojos.
- Para la obtención de aceite esencial, se destila mediante arrastre con vapor, de la planta fresca, recolectada cuando maduran sus frutos o bien por destilación de estos.
- Para la producción de aceite esencial a partir de las partes verdes, estas deben ser recolectadas cuando el contenido en esencia es máximo.
- Esto ocurre al final de la floración, cuando las semillas todavía verdes comienzan su desarrollo dentro de las umbelas.
- Después de este momento el contenido en aceite esencial de las partes verdes comienza a decrecer.
- Para secar la planta se cuelga en pequeños manojos, en un lugar bien ventilado.
- Después de seca, se guarda en recipientes de cristal cerrados herméticamente.
- Es importante cortar el eneldo sólo cuando el tiempo sea seco y no haya llovido anteriormente.
- Las hojas y los tallos se cosechan cuando la planta alcanza unos 25 cm de altura.
- Se puede utilizar fresca o, en manojos, guardarse en la nevera para un uso posterior. Con este fin se guarda en bolsas de plástico y se somete a congelación rápida.
- Los mayores rendimientos en aceite esencial (en % de materia seca), se dan en el momento de la completa floración. Cuanto más retrasemos la recolección

a partir de este momento, el contenido en aceite esencial, tanto de hojas, tallos, umbelas y raíces, será significativamente inferior al óptimo.
- Si nuestro objetivo es producción de aceite esencial deberemos esperar a la completa floración para la operación de recolección

Anís, Matalahúva, Hierba dulce, Matalauva

Pimpinella anisum

Nombre científico o latino: *Pimpinella anisum*
- Nombre común o vulgar: Anís, Matalahúva, Hierba dulce, Matalauva
- Familia: Umbelliferae.
- Origen: Asia.
- En España es uno de los países donde más se cultiva y donde más apreciado es el anís.
- Ampliamente cultivada por sus frutos aromáticos.
- El anís es una planta herbácea anual que puede llegar a los 60-80 cm.
- Hierba muy aromática y cubierta de pelos cortos.
- Posee un tallo cilíndrico, erguido y ramificado en lo alto; las pequeñas flores blancas se agrupan en una umbela compuesta que dan lugar a frutos de forma oval.
- Florece durante todo el verano, a la vez que van madurando sus frutos.

USOS CULINARIOS
- Se utiliza para realizar el licor de anís, y sus semillas dan sabor a comidas.
- Sabor dulce, agradable, típico del anís.
- Como su sabor y olor son fuertes, encubren los demás sabores, por lo que hay que utilizarlo de forma moderada, Congenia muy bien con las especias clavo, jengibre y vainilla.
- El anís es un gran aperitivo, y de hecho los granjeros italianos lo han mascado tradicionalmente para estimular la digestión.
- El grano es muy empleado en dulces y anises, tortas, galletas y en curries de verduras.
- Se utilizan en confitería, panadería, y en la preparación de compotas.
- Sazona el anisbrot, un pan alemán, y ciertos pastelillos de café centroeuropeos, así como muchos curries indios de pescado.
- También esparcido sobre una macedonia o un plato de higos, o añadido a una tarta de manzana.
- La hoja fresca, de sabor dulzón, constituye un aditamento aperitivo para ensaladas, aunque se usa más como condimento de salsas y sopas; las hojas secas sirven para hacer una tisana calmante.

- El anís comunica su característico perfume a todas las bebidas anisadas del Mediterráneo: anisete, Pernod y otras bebidas del tipo pastis, así como el ouzo y el arac.

CULTIVO

- Luz: prefiere exposiciones al sol.
- Temperaturas: sin fríos excesivos.
- Necesita terrenos calcáreos, suelos ligeros y secos, ricos en minerales, es decir, bien abonados, aunque sin exceso de nitrógeno.
- Si se abona con estiércol es preferente sembrar otras plantas y esperar al siguiente año para sembrar anís.
- No resiste las sequías.
- Tampoco quiere terrenos encharcados.
- Generalmente se siembra a finales de invierno (en el Hemisferio Norte, en los meses de febrero o marzo), en hileras, a 20-25 cm unas de otras.
- Se tapan las semillas con tierra, pues necesitan oscuridad para germinar; esto ocurre a las tres semanas, aproximadamente. Cuando las plantas son grandes, se escarda y aclara dejando unos 15 cm entre cada planta. Las plantas sacadas se pueden replantar.

RECOLECCIÓN

- Las semillas se recolectan cuando comienzan a ponerse de color marrón claro, Se cortan los tallos por la mafiana, temprano.
- Se secan en un lugar bien ventilado y, si es necesario, se dan algunos golpes para que se desprendan las semillas.
- Si se cosecha durante el mediodía, en la canícula, se desprenden las semillas durante la cosecha perdiéndose parte de ésta

Cilantro, Coriandro, Perejil chino, Perejil árabe, Culantro, Anisillo, Culandro

Coriandrum sativum

Nombre científico o latino: *Coriandrum sativum*

- Nombre común o vulgar: Cilantro, Coriandro, Perejil chino, Perejil árabe, Culantro, Anisillo, Culandro
- Familia: Umbelíferas (Umbelliferae).
- Origen: India.
- Hierba anual de hasta 60 cm, sin pelos, brillante y maloliente.
- Los tallos son erectos y delgados.
- Las hojas de un verde vivo tienen forma de abanico, y se vuelven más plumosas conforme ascienden en la planta.

- Las flores, que salen en verano, son pequeñas y blancas, agrupadas en umbelas.
- Los frutos inmaduros tienen un olor desagradable muy característico y carecen del aroma especiado de los frutos maduros, siendo la mejor hora para recogerlos la primera de la mañana.

USOS CULINARIOS

- Se emplea fresco, tanto en medicina como para cocinar (como condimento).
- El cilantro es una planta anual herbácea; su fruto de olor suave y sabor picante, contiene dos semillas que se utilizan enteras o molidas (en mezclas de especies) para dar sabor a aceites y vinagres.
- En la cocina se lo usa en una gran variedad de preparaciones, tales como sopas, guisos, verduras, ensaladas, pescados y aves.
- Combinado con otras especias aromáticas, se lo emplea en la elaboración de embutidos y charcutería.
- También para darle un mejor sabor a la cerveza en su proceso de fabricación.
- Es uno de los componentes del curry y de las pastas y una de sus propiedades es reducir la flatulencia.
- Es mejor utilizarlo fresco y añadirlo a la comida justo antes de apartarla del fuego, porque es muy sensible al calor y pierde mucho aroma.
- Se utiliza en adobos y encurtidos y con la carne de cordero y cerdo.
- Es un ingrediente imprescindible en la cocina sudamericana y en la asiática.
- Da sabor a todo tipo de panes, y proporciona arome a carnes.
- Utilizada en la salsa canaria "mojo verde".
- En la cocina se usan tambien los tallos.
- Las hojas se utilizan para aromatizar alimentos en especial en Oriente Próximo y el sudeste asiático.
- Las semillas enteras o trituradas, se utilizan en carnes asadas, hortalizas rellenas, salsa curry y en conservas en vinagre.
- Es muy utilizado en la comida mexicana, donde aromatiza con su singular sabor y olor el famoso guacamole.
- Se utilizan para dar sabor a panes, bizcochos, galletas y bollos, para aromatizar carnes preparadas, adobos y encurtidos.
- Un adobo tradicional para conservar carnes consiste en una mezcla de cilantro, comino y vinagre.
- Entre las caravanas del norte de África acostumbraban conservar la carne seca con sal, pimienta y semillas de coriandro.
- Trituradas las semillas entran en los curries o polvos de especias hindúes y también en los adobos de las salchichas de cerdo alemanas y de algunos mergues norteafricanos.
- También se espolvorean sobre los postres de leche y de frutas como los de manzanas y de peras.
- En Córdoba (España) se utilizan las hojas tiernas de cilantro, pese al fuerte olor de chinche que desprenden, para hacer un guiso tradicional con habas.
- Es indicado para reemplazar al perejil en la decoración de platos.
- Para conservar por más tiempo sus hojas, coloque los tallos en agua y cámbiela todos los días.
- Guárdelo en el refrigerador.
- En muchos mercados, especialmente donde hay comunidades asiáticas o griegas, se venden manojos de coriandro, que parece un perejil de hojas planas.

- Las semillas se venden enteras o molidas, y constituye el principal ingrediente del polvo de curry.
- Se utilizan sus hojas frescas y la semilla seca y molida.
- También se incluyen en mezclas de especias picantes.

CULTIVO

- Es una de las plantas aromáticas más fáciles de cultivar en casa, ya sea en maceteros o en un rincón del jardín.
- Luz: mucha ilurninación.
- Crece bien en terrenos calcáreos y sueltos en zonas protegidas de los vientos.
- No sobrevive en terrenos encharcados.
- Se siembran las semillas en hileras, a 30 cm unas de otras, poniéndolas a 1 cm de profundidad; a más profundidad no germinan pues necesitan claridad. A las tres semanas brotan las plantas.
- Cuando están crecidas, se escardan y se dejan 12 cm entre cada planta, Es necesario escardar a menudo hasta que las hojas alcancen las de la planta próxima, Va muy bien abonada con potasio, pero, al contrario, el nitrógeno es mortal.
- Es conveniente, si se ha abonado con estiércol, esperar un año para sembrar el culantro.
- Al final de temporada, se dejan secar sus pequeñas flores en la matita y luego se cosechan las semillas, que se guardan limpias y bien secas en papel de aluminio hasta la próxima temporada.
- Esta planta anual de exterior se cultiva facilmente de semillas plantadas al exterior al final de la primavera.

RECOLECCIÓN

- Los frutos se recogen poco antes de madurar, cuando la superficie de éstos tiene un color marrón-rojizo. Para ello se cortan las plantas, en días nublados, en la mañana o en la tarde.
- Se hacen manojos y se ponen a secar.
- Si se dejan secar en el campo se pierden las semillas ya que se desprenden fácilmente.
- La planta fresca tiene un olor bastante desagradable, pero con la desecación se vuelve agradable y su sabor se hace aromático; sabe a naranja y salvia.
- Recoja las semillas tan pronto comiencen a madurar, y cubra los tallos con bolsas de papel para secar las semillas.
- Las hojas no se secan bien, pero pueden congelarse

Alcaravea, Alcorobea, Carvia, Comino de prado, Hinojo de prado, Alcarahueya, Alcaravía, Alcarovea, Alcarovía, Alchirivia, Caravea, Comino armenio, Comino romano
Carum carvi

Nombre científico o latino: *Carum carvi*
- Nombre común o vulgar: Alcaravea, Alcorobea, Carvia, Comino de prado, Hinojo de prado, Alcarahueya, Alcaravía, Alcarovea, Alcarovía, Alchirivia, Caravea, Comino armenio, Comino romano
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Planta herbácea pero bienal.
- No suele sobrepasar 1 m de altura.
- Tallo estriado, anguloso, generalmente ramificado desde la base.
- Las hojas tienen la forma de las hojas de la zanahoria.
- Los frutos son ovoides, de 3-6 mm, glabros, comprimidos por el costado, muy olorosos y aromáticos en la madurez.
- Las flores, en umbelas, son blancas con una tenue pincelada de rosa, y salen a mediados de verano.
- Florece desde finales de primavera hasta principios de verano, madurando los frutos en verano.
- Las semillas, ovaladas y puntiagudas, son de un marrón oscuro, casi negro.
- Las hojas verde brillantes y plumosas tienen un sabor suave, entre el del perejil y el eneldo, mientras que las semillas, una especia, poseen un aroma fuerte y un sabor picante.
- La planta se cultiva comercialmente por sus semillas en el norte de Europa, los Estados Unidos y el norte de África.

USOS CULINARIOS
- Principalmente se utilizan las semillas.
- Los tallos florales son consumidos como espárragos en el norte de África.
- Con los frutos se preparan coles, chucrut, quesos, embutidos y licores.
- Igualmente se utilizan en panadería y confitería.
- Del aceite esencial destilado extraído de la semilla seca y madura se elabora un condimento destinado a los alimentos y dulces cocidos al horno.
- Las hojas pueden añadirse a ensaladas y sopas, las semillas a alimentos cocidos al horno, budines, queso cremoso y platos de carnes como el goulash y el cerdo a la cazuela.
- Las raíces pueden hervirse como una verdura y acompafiarse con salsa blanca.

USOS MEDICINALES

- El aceite esencial es una sustancia aromática estimulante que ha sido usada desde antiguo como tónico.
- Es beneficioso para el estómago y se usa para calmar el aparato digestivo, especialmente en casos de flatulencia e indigestión.
- La alcaravea es completamente inofensiva y pueden tomarla los niños usándose para los trastornos estomacales y ventosidades.

CULTIVO

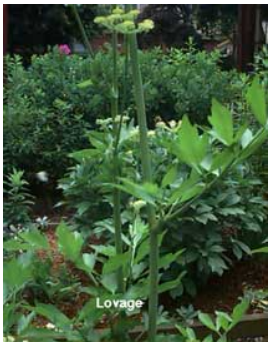
- Crece en terrenos arcillosos y calcáreos, con buen drenaje.
- Aparece en las zonas frescas montañosas de la mayor parte de Europa, excepto en la región mediterránea, alcanzando zonas de Asia.
- Prados húmedos y bosques, sobre todo de zonas montañosas.
- En España se encuentra en Pirineos, Aragán y otras zonas montanas, aunque no es frecuente.
- Se planta en primavera, a veces acompañada por guisantes.
- Después de cosechar éstos se escarda y se añade abono nitrogenado, aunque no es necesario si el terreno contiene demasiado nitrógeno.
- El exceso hace que crezca rápidamente y produzca menos semillas.
- Las semillas se plantan en hileras a 30-36 cm unas de otras.
- En el segundo año se escarda y se dejan de 10 a 15 cm entre cada planta, Generalmente se necesitan 80 g de semillas por área.
- La germinación tiene lugar de 2 a 3 semanas.

RECOLECCIÓN

- Deben recolectarse, en el segundo año (planta bienal), justo antes de que maduren.
- Las semillas se recogen, cuando tienen un color marrón, por la mañana, en días nublados.
- Se cortan con cuidado los tallos a ras del suelo. Se preparan en haces y se cuelgan para secar, a la sombra, en un lugar bien ventilado.
- Colgarlas hacia abajo para que se sequen, con las cabezas envueltas en una bolsa de papel para recoger las semillas que caigan.
- Es necesario tener presente que los frutos maduros se desprenden fácilmente de la planta, por lo que se debe recolectar antes de que maduren.
- Una vez secos los haces, se trillan para separar las semillas, éstas tienen que extenderse por el suelo, para secarlas, volteándolas a menudo.
- El secado debe ser concienzudo, pues si no pueden enmohecer

Levístico, Apio de monte, Apio de montaña, Legústico, Perejil silvestre

Levisticum officinale



Nombre científico o latino: *Levisticum officinale*

- Nombre común o vulgar: Levístico, Apio de monte, Apio de montaña, Legústico, Perejil silvestre
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Origen: el levístico es originario del sur de Europa.
- Hierba perenne de 1 hasta 2,5 m de altura.
- Tallos robustos, huecos y con surcos.
- Las hojas inferiores son grandes, hasta 70 x 65 cm con folíolos anchos, ovales o romboidales.
- Folíolos verdes brillantes en forma de mano.
- La planta parece más bien un apio crecido, y desprende también un aroma característico semejante al del apio.
- Las flores, que salen desde mediados a finales de verano, son pequeñas, amarillas y forman grupos en forma de sombrilla.
- Las semillas son planas, ovaladas y con profundas estrías.

USOS CULINARIOS

- Se utiliza con cebolla, ajo, mejorana y apio de forma prudente, ya que tiene sabor y olor fuertes.
- Sabor parecido al apio pero más fuerte, al igual que el olor.
- Las hojas pueden servir para condimentar sopas, cacerolas, salsas y marinadas, o cocinarse ligeramente como una verdura.
- Los tallos se confitan como los de la angélica, y con las sernillas se condimentan el pan, tortas saladas y galletas.
- Un caldo de carne burbujeante y claro condimentado con brotes de levistico con aroma a limón.
- Una salsa elaborada con las hojas picadas y servidas con pescado blanco hervido.
- Las semillas con sabor a apio cocidas al horno en galletas para acompañar el queso.
- La raíz, seca y pulverizada, sustituye a la pimienta y, conservada en vinagre, se utiliza como condimento.
- Las semillas tienen un sabor similar al del apio y se utilizan en guisados de conejo.
- Las hojas jóvenes se utilizan para dar sabor a sopas y platos de carne, y también restregadas para adobar las carnes.
- En algunos lugares lo llaman la hierba maggi porque huele y sabe como los cubitos de caldo concentrado del mismo nombre.
- Los tallos tiernos y las hojas, blanqueados, se comen como el apio, en ensalada o acompañando a las verduras, y se preparan también confitados.

CULTIVO

- Luz: le conviene un lugar algo sombrío (sombra parcial).
- Suelo: necesita un suelo rico en humus.
- Los plantones se colocan con una separación de 40 cm.
- La multiplicación es fácil a partir de las raíces; si se utilizan semillas no deben ser mayores de un año, pues pasado este tiempo pierden el poder germinativo. Si se siembran en verano (agosto en el Hemisferio Norte), nada más cosecharlas, se tendrá ex¡to.
- Se siembran en semilleros, germinando a las 2 ó 3 semanas.
- Las semillas de esta hierba perenne se siembran al exterior en primavera para trasplantarlas en otoño.
- Puede propagarse por esquejes de raíces.

- Para obtener una buena raíz se debe dejar unos 2 ó 3 años sin cosechar.

RECOLECCIÓN

- Las hojas frescas se pueden recoger durante todo el año.
- Las semillas se recogen en otoño y las raíces al final, ya casi en invierno.
- Para secar las hojas se recogen las más verdes, que no sean demasiado coriáceas, más viejas.
- Las raíces se cosechan desenterrándolas a los dos o tres años.
- Se lavan y se secan a la sombra, en un lugar ventilado.
- También se pueden secar en un horno a 35-40ºC.
- Para facilitar el secado se cortan las raíces a lo largo.
- Una vez secas se guardan en un frasco hermético pues son higroscópicas

Canela, Árbol de la canela, Canelero de Ceilán, Canelo, Canelera

Cinnamomum zeylanicum

Nombre científico o latino: *Cinnamomum zeylanicum*

- Nombre común o vulgar: Canela, Árbol de la canela, Canelero de Ceilán, Canelo, Canelera
- Familia: Lauraceae (Lauráceas).
- Origen: es originaria de Ceilán (Sri Lanka).
- Además de Sri Lanka, también se cultiva en Brasil, Birmania, India, Indonesia, Indias occidentales e islas del océano Pacífico.
- El mayor productor sigue siendo Sri Lanka seguido de las islas Seychelles.
- Se cultiva en países cálidos cuyos inviernos no sean fríos.

DESCRIPCIÓN

- El árbol de la canela es un pequeño arbol o arbusto perennifolio con corteza papirácea.
- Puede alcanzar 10 m de altura en su estado silvestre, pero se poda en árboles más pequeños y densos para facilitar su cultivo.
- Hoja perenne, casi opuestas, con 3 venas prominentes, simples, coriáceas, largas y aromáticas.
- Flores en panículas, hermafroditas, muy inconspicuas.

- La especia es la corteza interna que se extrae pelando y frotando las ramas y que una vez desprendida, es a su vez separada y vuelta a pelar.
- Las cortezas se enrollan una dentro de otra hasta formar una barra de aproximadamente un metro de largo que se seca y blanquea antes de su comercialización.
- La corteza se corta en tiras largas y se deja fermentar. Pasadas 24 horas, se separa la capa exterior más rugosa de la corteza y se deja secar la capa interna. Durante el proceso de secado, ésta se enrolla hasta formar las conocidas ramas de canela.
- Sus ramas crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren.

USOS Y APLICACIONES

- La canela es una de las especias conocidas desde más antiguo. En china se la empleaba ya en 2500 A.C.
- Su aroma especial la hace imprescindible en pastelería para aromatizar pasteles, mousses y cremas.
- Los árabes la utilizan mucho para aromatizar carnes, ya que la canela contiene un aceite esencial rico en fenol que inhibe las bacterias responsables de la putrefacción de la carne.
- La canela se usa en rama y molida.
- En la cocina se emplea fundamentalmente en postres (arroz con leche, natillas, apfelstrudel, etc.), y acompañando a frutas en los rellenos de carnes y aves.
- Sirve de puente entre los sabores agrio (ácido) y dulce, y entre el amor y el desamor (se considera afrodisíaca).
- Indicada tanto para platos dulces como salados, es especialmente buena con el cordero en los tajines marroquíes, en los platos de arroz, en compotas de frutas, postres de chocolate, bizcochos y bebidas, con el pan especiado ,en pudines, el strüdel austríaco, el arroz con leche y helado de canela.
- Las bebidas calientes como el chocolate y el café están deliciosas con su complemento.
- También se utiliza para aromatizar licores y en jabones y dentífricos.
- También se emplea a menudo para hacer almohadillas perfumadas y popurrís de flores olorosas.
- Se pueden hacer complementos decorativos para coronas, guirnaldas y ramos de hierbas y flores si se atan varias ramas de canela con rafia.
- La canela produce contrastes muy vistosos cuando se combina con plantas predominantemente verdes.
- Es ideal para diseños florales destinados a festividades.
- Hoy en día se emplea también dentro de las fórmulas de los refrescos de cola.

RECOLECCIÓN

- Se recoge durante las estaciones de lluvia, en Sri Lanka ocurre entre mayo y junio y en octubre y noviembre, la primera cosecha produce una corteza más gruesa e inferior.
- La calidad aumenta en podas sucesivas y la corteza más fina procede de los brotes más delgados del centro de la planta, las cañas se juntan y se ponen a la sombra para evitar que el sol directo las perjudique.
- Los brotes se podan de continuo, cerca del suelo, lo que hace que el canelo parezca un arbusto bajo, denso y de finas y frondosas ramas.

- Cuatro mil metros cuadrados de terreno producen entre 45 y 68 kg de canela en rama.
- Se trabaja en grupos familiares empezando al amanecer, tratando de recoger dos o tres ramas de cada árbol para permitir que crezcan nuevos retoños.
- Esta operación, se hace en la época de lluvias por ser más fácil el descorticado debido a la humedad.
- En un cobertizo se raspa primero la corteza externa, luego se frota con una vara de latón y finalmente se le quita la tira de madera, habiendo practicado previamente unas incisiones.
- Se secan al sol, lo que hace que la corteza se curve hacia dentro.
- Estas ramas se cortan en distintas longitudes y se dejan para un segundo secado en el techo del cobertizo

Pimienta, Pimienta negra, Pimentero, Árbol de la pimienta

Piper nigrum

Nombre científico o latino: *Piper nigrum*
- Nombre común o vulgar: Pimienta, Pimienta negra, Pimentero, Árbol de la pimienta
- Familia: Piperaceae (Piperáceas).
- Origen: es originaria de las costas de Malabar, en el sureste de la India.
- La India es el principal país productor. Se cultiva tambien en Indonesia, Malasia y Brasil.
- La pimienta es considerada como la reina de las especias.
- Es una de las más utilizadas y esta presente en las cocinas de casi todo el mundo.
- El pimentero es un arbusto trepador de clima tropical.
- Puede llegar a alcanzar los 6 metros.
- Sus hojas espesas recuerdan a las de picas.
- Las flores son pequeñas y blancas, en ramilletes, salen del tallo en el lado opuesto de la hoja y producen un racimo de bayas apretadas que al madurar pasan de verdes a rojas.
- La planta tarda entre 6 y 8 años en alcanzar su plena madurez y a partir de entonces, produce fruto.
- Si se cogen las bayas, antes de estar maduras y se dejan secar al sol, fermentan, se arrugan y oscurecen hasta volverse marrones, casi negras, es lo que conocemos por la pimienta negra.
- Si se dejan madurar las bayas en la planta, entonces se vuelven de color rojizo. Después de recogerlas, se mojan en agua de mar, se les quita la

cáscara y el núcleo interior es de color blanco, que se pone a secar, de esta forma tenemos la pimienta blanca.
- La pimienta blanca en grano es más picante que la negra pero no tiene el perfume y sabor de la pimienta negra. Se emplea cuando se quiere dar sabor de pimienta a una salsa blanca o de nata, platos de huevos, sopas ligeras de nata, natillas especiadas o mayonesa.
- La pimienta negra posee un sabor picante, no es ni dulce ni salada por lo que puede emplearse con ambos tipos de comida.
- Los granos enteros se usan para sazonar caldos y guisos líquidos y en charcutería, y machacada ligeramente, se añade en las mezclas de especias secas y adobos.
- El mejor modo de emplear la pimienta sigue siendo el clásico, dar unas vueltas al molinillo por encima del producto cocinado poco antes de servir.
- Las bayas se cosechan dos o tres meses después de la floración, cuando tienen un color rojo amarronado y ya han llegado a su tamaño definitivo. Se secan al sol durante 7-10 días.
- Los granos de pimienta verde son los que se recogen antes de madurar, que suelen conservarse en salmuera o en vinagre.
- La pimienta verde con un sabor algo más suave y frutal aunque picante, se puede añadir a la mayonesa para mariscos o ensaladas de huevos e incluso agregarla a las salsas de nata que se sirven con carnes fritas como pechuga de pato o ternera e incluso en algunos artículos de charcutería

Clavo de olor, Clavero, Árbol del clavo, Clavo de especia

Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllata

Nombre científico o latino: *Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllata*
- Nombre común o vulgar: Clavo de olor, Clavero, Árbol del clavo, Clavero, Clavo de especia
- Familia: Myrtaceae (Mirtáceas).
- Origen: planta originaria de las islas Molucas.
- Etimología: su nombre procede del latín clavus, ya que el capullo seco sin abrir recuerda esta forma.
- El clavo o clavero es un árbol de la familia de las que tarda unos 20 años en desarrollarse, con una altura entre 12 y 15 metros.
- Puede seguir produciendo fruto hasta 50 años.
- Sus hojas se parecen bastante a las del laurel.

- Flores regulares de cinco pétalos y numerosos estambres, y el rudimento del fruto que se sitúa debajo de la flor y no en su seno; de manera que cuando aquél llega a su plena madurez, el cáliz -que suele persistir- lo corona.
- Los pétalos plegados con los estambres dentro forman la cabeza del clavo.
- Indonesia produce la mayor cosecha de clavo, le siguen Madagascar, Tanzania, Sri Lanka, Malaisia y la isla de Granada.

USOS CULINARIOS

- El clavo posee un aroma fuerte, caliente y rico, al probarlo es picante ácido, fuerte y amargo y deja una última sensación de frío en la boca.
- Al cocinarlo su efecto se suaviza.
- El clavo es una especia muy aromática, por lo que se debe usar con cuidado.
- Acompaña muy bien los platos dulces y los salados, para pastel de pollo frío y guisados de conejo, arenques en escabeche, jamón glaseado, plátanos asados, tartas de manzana y pudines e igualmente en el pan especiado.
- Cuando prepares un guiso o estofado de carne, añade durante la cocción una cebolla pinchada con 1 ó 2 clavos, le dará un gusto distinto.
- El clavo es la especia que tradicionalmente se ha utilizado para hacer pomos de especias o incrustarlo en naranjas. En la Edad Media, estos pomos se usaban para alejar los malos olores y las fiebres.
- Si se cubre una naranja con clavos, éstos no sólo actúan como aromatizadores sino como conservantes.
- El aceite de clavo se emplea en jabones de tocador y cosméticos y en aplicaciones dentales.

CULTIVO

- Su ambiente ideal es el clima de caracter marítimo y tropical.
- Se cultiva en los valles, collados y laderas de todo el litoral mediterráneo, con mayor profusión en tierras húmedas y ricas en elementos.
- Para que el clavo sea de calidad hay que recoger los capullos en el momento adecuado y es cuando empieza a rosear, pero antes de que se abran.
- Si se deja que los capullos se desarrollen, florece y da un fruto rectangular colgante conocido como madre del clavo que a veces se mezcla con el clavo para producir una especie de peor calidad.
- Cuando los recolectores regresan por la tarde proceden a desrabar, operación que consiste en quitar los pedúnculos florales y dejar solamente los capullos que se ponen a secar en esteras al sol tropical durante tres días.
- Al secarse pierden dos tercios de su peso y adquieren el color obscuro.
- Se suele aprovechar solo una cosecha al año para que el árbol se recupere aunque según la climatología cambiante las cosechas fluctúan entre abundantes y catastróficas.
- El brote especiado se cosecha antes de que se abra la flor rosa y verde.
- Los brotes se dejan secar al sol o en cámaras de aire caliente hasta que han perdido dos tercios de su peso original y suelo color se ha oscurecido y adquirido un tono marrón oscuro

Ruda, Arruda, Armaga
Ruta graveolens

Nombre científico o latino: *Ruta graveolens*
- Nombre común o vulgar: Ruda, Arruda, Armaga
- Familia: Rutaceae (Rutáceas).
- Origen: Sur de Europa, Asia Menor.
- Arbustillo de entre 50 y 100 cm de altura.
- Tallos duros poco ramificados.
- Hojas verdeazuladas alternas, redondeadas, divididas en pares de foliolos y con foliolo solitario en la punta.
- Las flores aparecen en pleno verano y son de color amarillo.
- Posiblemente, la variedad que mejor se conoce, y sin duda la más atractiva, es la 'Jackmans Blue', de hojas casi azules de encaje.

USOS DE LA RUDA
- Es de sabor amargo.
- Por su fuerte sabor conviene utilizarla en pequeñas cantidades, sola o con ajos, cebolla y pimienta.
- Esta planta contiene en sus hojas una amplia gama de aceites esenciales y otras sustancias activas que liberan sus aromas cuando se toca o roza la planta.
- Esta planta tiene un aroma fuerte y picante que muchas personas encuentran desagradable.
- También contiene sustancias que producen una hipersensibilidad de la piel a la incidencia del sol y que llegan a provocar la aparición de ampollas. Conviene, por lo tanto, usar guantes cuando se manipule esta planta.
- Popularmente se la usa para combatir la sarna: empapando un algodón y aplicándolo sobre la sarna (20 gr por litro de agua) y también como antídoto contra brujerías y magia.¿Dónde plantarla?.
- Por su fuerte aroma la planta es muy adecuada para repeler insectos. Cuelgue ramos de tallos con hojas por la casa.
- Las glóbulos de semillas son muy atractivos, y pueden emplearse en adornos florales secos.
- Sus aplicaciones culinarias no se han trasmitido entusiásticamente de generación en generación, e incluso sus aplicaciones medicinales deben considerarse con cautela.
- Las altas dosis de su aceite pueden incluso provocar la muerte.
- No tome más de 1 taza al día, pues aplicada en dosis altas es venenosa.

- También se emplean como aromatizantes de bebidas alcohólicas. En los Balcanes e Italia se prepara aguardiente de ruda.

CULTIVO

- Una o dos plantas son suficientes para proveerse de ruda.
- Luz: sol hasta semisombra.
- Si va a plantarla en regiones ventosas y frías debe protegerla.
- Crece espontáneamente en suelos pobres y calcáreos.
- Arraigará fácilmente en un suelo pobre de jardín, donde formará una mata compacta y decorativa.
- Agregue compost o materia orgánica y cúbralo con un mulch.
- Riego regular, nunca copioso, un par de veces a la semana.
- La falta de riego la deja susceptible al ataque de la mosa blanca y a ácaros.
- Es recomendable podarla fuertemente en invierno, dejándola a unos 10 cm del suelo, con el fin de estimular su crecimiento compacto y renovado y evitar así un exagerado alargamiento de la planta.
- El arbusto es un candidato perfecto para recortar en formas decorativas.
- Se adapta bien al recorte de su follaje, siendo muy utilizada en macizos y bordes.
- La planta se cultiva mediante semillas plantadas en la primavera, o en verano a partir de esquejes leñosos serniduros llevados a cubierto.
- Se siembran a 3 cm de profundidad, germinando a las 2 ó 3 semanas.
- Las plántulas se trasladan al terreno una vez que empiezan a crecer.
- Normalmente se plantan esquejes.
- Sus tallos y hojas se pueden cosechar durante todo el año.
- Las hojas tiernas se recogen antes de que la planta comience a florecer, y se secan, a la sombra, lo más rápidamente posible

Azafrán, Flor de azafrán

Crocus sativus

Nombre científico o latino: *Crocus sativus*

- Nombre común o vulgar: Azafrán, Flor de azafrán
- Familia: Liliáceas (Iridáceas).
- Origen: se cree que fue cultivado originariamente en Cilicia, sur de Turquía, en una localidad llamada Corycus, de ahí le vendría el nombre a la planta. Otros dicen que la especia parece provenir de Persia.
- El Género Crocus cuenta con unas 75 u 80 especies, unas 40 localizadas en Europa.
- El azafrán está constituido por los estigmas unidos o no al estilo de la flor del Crocus sativus.
- Constituye la especia cuyo mercado mundial ha sido y es liderada por España.

- España, Grecia, Francia, Turquía, Irán, Marruecos y Cachemira son los principales productores, el que posee una calidad insuperable es el de la mancha.
- El azafrán por su alto valor económico se ha denominado "oro rojo", habiendo sido objeto de muy diversas adulteraciones y falsificaciones aprovechando su nombre y su valor.
- El azafrán de España presenta filamentos más largos y delgados que el de otros países, menos grasientos, más secos, fáciles de romper, el color poco brillante y sabor ligeramente amargo.

DESCRIPCIÓN

- El azafrán es una planta herbácea, bulbosa, perenne.
- Altura normal de 10 a 25 cm.
- Posee unas hojas largas, verdes y lineales, que crecen formando penachos.
- Las hojas parecen nacer del bulbo, envueltas en su base por unas vainas; son lineraes, casi cilíndricas, erectas, de color verde oscuro y marcadas longitudinalmente con una banda blanca en su cara interna y una nervadura en su parte externa.
- El número de hojas, agrupadas en manojo, oscila entre 6 y 10; su anchura suele ser de unos 2 mm y su altura sobrepasa la de las flores, pudiendo alcanzar y superar los 30 cm conforme se ala calidad de la planta.
- Hojas y flores nacen generalmente al mismo tiempo. Ya avanzada la primavera estas hojas se secan.
- Las flores suelen ser de 1 a 3 por tallo de la planta, que a su vez puede constar de 2 ó 3 tallos.
- La flor consta de 6 pétalos de color violáceo.
- Floración a principios de otoño (en el Hemisferio Norte, hacia la segunda quincena de octubre aparecen las flores).
- Normalmente, la floración de un azafranal puede durar 20 días.
- El azafranal puede presentar una intensa floración, a lo que se llama días de "manto", y que dura unos dos a seis días, empezando a disminuir sucesivamente hasta terminar dicho período de floración.
- Los estigmas destacan en la concavidad de la flor en número de 3, de color amarillo rojizo o anaranjado; 3 a 4 cm de largo, que una vez desecados quedan reducidos a 2 cm.
- Finísimos en su base, devienen progresivamente más gruesos hasta alcanzar en su extremidad unos 2 mm; son por lo general acanalados y rematados en forma de maza o pequeña trompa.
- El estigma seco posee una intensa fragancia y constituye lo que se denomina puramente azafrán.
- Al conjunto de la flor se la denomina "rosa del azafrán".

USOS Y APLICACIONES

- El azafrán es la especia más cara del mundo, cuesta diez veces más que la vainilla y cincuenta veces más que el cardamomo.
- El azafrán alcanza precios elevados porque su cultivo, recolección y manipulación es muy delicado.
- Tiene un aroma persistente y un sabor penetrante y amargo.
- Una pequeña cantidad dará sabor a una gran fuente coloreándolo igualmente con un tono dorado.
- Es junto con el arroz el ingrediente principal de uno de los platos más representativos de España: La Paella.

- La bullabesa tiene su fama cimentada en una selección de buen pescado fresco, el mejor aceite de oliva y el azafrán más fino.
- En cocina se emplea para añadirlo a salsas y sopas, en los platos de pescado como la zarzuela y con arroz, la paella.
- En Italia se añade al risotto y a la citada bullabesa en Francia.
- En Inglaterra se utilizó mucho para hacer bizcochos de azafrán (ver receta al final).
- El licor como el Chartreuse contiene azafrán.

CLIMA Y SUELO

- El clima debería ser templado, cálido y seco, soporta bien temperaturas elevadas y fríos intensos, aunque las heladas tempranas pueden perjudicar la floración.
- Luz: conviene que esté expuesta al sol.
- Temperaturas: la temperatura media anual debería oscilar entre 10 y 15° C.
- La planta soporta temperaturas rigurosas, con valores que oscilan entre 35-40 ºC en verano y -15 ºC ó -20 ºC en invierno, referidos al medio ambiente, ya que las temperaturas propias del suelo varían ostensiblemente.
- No obstante, valores del orden de -15 ºC ó -20 ºC si coinciden con períodos críticos del vegetal pueden ocasionar serial alteraciones en el bulbo, repercutiendo sensiblemente en los rendimientos finales de producto.
- El suelo debe de ser profundo para evitar la compactación y con el objeto de permitir el almacenamiento de agua, aspecto fundamental tratándose de climas con bajos índices pluviométricos. 60-70 cm suele ser una profundidad apropiada.
- Deberá ser un suelo equilibrado en materia orgánica con el fin de reducir los riesgos de erosión a que se hallan expuestos no pocos suelos dedicados a este cultivo.
- Con un contenido del 1,5 al 2% de materia orgánica pueden obtenerse buenos rendimientos de azafrán.
- El terreno debe estar perfectamente mullido, ligeramente húmedo pero no mojado.

PLANTACIÓN

- La época para realizar la plantación varía según las zonas climáticas pero de modo general los meses más favorables son los de mayo y junio en el Hemisferio Norte, es decir, finales de primavera, ya que es en el transcurso de esos meses cuando las condiciones de suelo y clima muestran valores más óptimos para llevarla a cabo.
- Se pueden cifrar unos 30 bulbos por metro cuadrado lo que nos daría una densidad de plantación de unos 300.000 bulbos por ha.
- La profundidad de la plantación tiene su importancia.
- Una variación de 5 cm en una zona expuesta a la acción de persistentes o rigurosas heladas puede influir en la fisiología del bulbo.
- La profundidad del marco suele ser del orden de 12 a 15 cm conforme a condiciones de clima y suelo de cada zona.
- La separación entre bulbos viene a ser de unos 10 cm con dos hileras por surco, separadas entre sí por unos 8-10 cm.
- La separación entre surcos suele oscilar entre 25 y 30 cm de forma que quede espacio suficiente entre ambos para asentar bien los pies y permitir las labores propias del cultivo.

- Previamente a la plantación es recomendable someter los bulbos a un tratamiento con algún fungicida y mantenerlos durante una semana o más a una temperatura de 35 ºC. Este proceso suberiza las posibles heridas y ayuda a combatir, en otros bulbos, la infección de fusarium.
- Una vez efectuada la plantación de los bulbos, aproximadamente un mes después, es conveniente dar una cava de 10-12 cm de profundidad si se observa que el terreno denota la presencia de malas hierbas como resultado de la remoción de la tierra al ejecutar la plantación. Efectuarla con tacto para no dañar los bulbos.

CULTIVO

- Riego: es poco exigente de agua, pero tiene dos épocas críticas en cuanto a requerimientos de humedad, una en primavera para favorecer la formación de bulbos y otra a principios de otoño, para facilitar la brotación y floración.
- Si es necesario, en esos momentos, se debe recurrir al riego, pero teniendo en cuenta que el exceso de humedad es mas perjudicial que la sequía, pues provoca la pudrición de las raíces.
- Se trata de un vegetal perfectamente adaptado, desde hace siglos, a climas secos, rozando en ocasiones situaciones límites, que depende, casi exclusivamente, del agua procedente de las precipitaciones.
- Abonado: las cantidades de estiércol a aplicar serán de 12000 a 20000 kg/ha. Aplicables como mínimo tres meses antes de la plantación de los bulbos.
- El tercer año de cultivo, puede o no aplicarse abonado. Una gran mayoría de agricultores no lo lleva a cabo. Si se realiza, tanto las dosis como la época de abonado son las mismas que para el segundo año.
- Durante los meses de verano se efectúan binas muy superficiales tendentes a evitar costras en la superficie del suelo.
- Malas hierbas: es importante mantener el suelo en todo momento libre de vegetación adventicia. Se llegan a emplear herbicidas selectivos.
- Laborero: la labor principal debe ser llevada a cabo correctamente. La operación consiste en una aradura profunda, entre 35-40 cm, siempre en función de las propiedades de que se halle dotado el suelo para la retención de agua.
- Otra finalidad consiste en mullir la tierra favoreciendo con ello la infiltración del agua y contribuyendo con ello a incrementar las reservas del suelo; esto coadyuvará a evitar, llegado el período de sequía, la formación de concentraciones más o menos densas de sales, perjudiciales para el azafrán.
- En octubre (principios de otoño), unos días antes de la floración, es aconsejable dar una ligera cava para mullir la costra de la superficie y permitir la floración de la planta sin problemas.
- En septiembre hay que aplicar una bina superficial entre surcos con la finalidad de quebrar la costra superficial que se forma a la salida del verano, mullir y airear el mismo y eliminar las malas hierbas.
- 10 ó 12 días después de la recolección de la flor del primer año, en octubre o noviembre, según regiones, es conveniente llevar a cabo otra cava superficial, entre surcos, con idéntica finalidad que las anteriores.
- Enfermedades: la más común de las enfermedades y con toda posibilidad la más nociva, es el "Mal vinoso", provocada por un hongo del suelo conocido como Rhizoctonia violacea Tul.
- Este patógeno ataca al bulbo de azafrán provocando una sucesión de manchas purpúreas, violáceas o negruzcas que llegan a pudrir el órgano.

- En el interior de éste se originan masas escleróticas blanquecinas en principio, salpicadas en un verdadero amasijo de puntos violáceos y rojizos; el bulbo va progresivamente ablandándose hasta descomponerse por completo.
- Los síntomas característicos de la enfermedad se manifiestan en el bulbo mediante la presencia en el exterior del mismo de una malla de filamentos violáceos, de color semejante al vino, de ahí su nombre, y la razón de que a los bulbos afectados se les conozca como "Cebollas borrachas". Una vez afectada, la suerte de la planta es cuestión de días.
- Otra enfermedad del azafrán es la llamada Gangrena seca.
- Conocida también como podredumbre, caries, etc., se caracteriza por la destrucción de la médula o carne de la cebolla enferma, en donde aparecen al principio unas manchas pardo-negruzcas que se agrandan poco a poco hasta afectar a toda la masa.
- Está producida por el hongo Sclerotinia bulborum.
- Otra infección de hongos puede ser provocada por el Fusarium sp. Se manifiesta con desarrollo anormal de las hojas acompañado de clorosis. En cambio en la base del bulbo se asiste a una degeneración de las células con pérdida de las reservas nutritivas necesarias para la floración de la planta.
- De este modo, se dan descensos de producción que en los casos más graves pueden ser incluso del 30%.
- Cuando aparezcan hongos en la plantación ya hecha, se arrancarán las plantas afectadas y las próximas a ellas, para quemarlas o destruirlas inmediatamente. En esos suelos no se pondrá azafranal durante algunos años.

RECOLECCIÓN

- Cada flor contiene sólo tres estigmas, para cosechar 450 gramos de azafrán, supone extraer entre 200.000 y 400.000 estigmas, es decir, miles de flores para reunir unos gramos.
- A título orientativo se podría decir que una hectárea de cultivo suministra alrededor de 15 kg de estigmas secos el primer año, unos 30 kg el segundo y unos 20 kg el tercer año de vegetación.
- Este trabajo se realiza a mano.
- La mano de obra precisa para la recolección de flores y separación de los estigmas se estima en unas 20 personas, durante unos 2 meses.
- La recogida hay que hacerla diariamente, antes de que el sol caliente; por tanto, en las primeras horas de la mañana, con lo que se evitará el que las flores se marchiten, ya que dificultará su recolección y monda.
- Para recoger la rosa, se hará una por una y por debajo de la inserción de los estigmas, empleando la uña del dedo pulgar apoyado sobre el índice.
- Una vez cortadas se echarán en cestas de esparto o mimbre, tratando de que las flores se compriman lo menos posible.
- Trasladada la flora a la casa o almacén, se procederá a su monda, o en caso de retrasarse unas horas, nunca se amontonarán las flores, pues se calentarían y perderían calidad, lo que perjudicaría al azafrán.
- Los estigmas sacados se colocarán, en capas de unos dos centímetros, en cedazos de tela metálica fina o tela de seda, poniéndolo sobre una estufa caliente, braseros, brasas de fuego o rústicos fuegos caseros.
- No se cortarán los estigmas demasiado altos, ya que se separarían los tres, ni demasiado bajos, porque quedaría unido a ellos una parte que afea el azafrán (llamados "pajitos" y que son amarillos), sin que, por otra parte, aumente el peso del mismo.

- Algunas personas envuelven el producto recién tostado en talegos o pequeños saquitos de lana que guardan en cajas de madera o metal resistentes al óxido; otras lo llevan a cabo en frascos de vidrio opaco, con tapones parafinados, o en recipientes de barro: orzas, pequeñas tinajas, etc; hay quien envuelve el azafrán en tela negra -el color tiene su importancia por aquello de la luz- y lo conserva guardado durante años en arcones de madera o cajas forradas de cinc; todo ello para preservar el azafrán de los efectos de la humedad y de la luz.
- Llevada a cabo la recolección de la flor del tercer año es aconsejable levantar el azafranal, operación que acostumbra a ser efectuada a finales de primavera (mayo o junio).
- La plantación permanecerá en un mismo terreno por un período no mayor a los 3 años.
- Después de este tiempo, no conviene volver a plantar en el mismo sitio por otro período de 8 a 10 años.
- El azafrán agota temporalmente el terreno para el propio cultivo, pues es cierto que una vez levantado el azafranal es aconsejable dejar transcurrir 10 ó 12 años antes de volver a plantar azafrán en esos terrenos, si bien pueden ser utilizados para otros como cereales o leguminosas.
- No estará de más, puesto que de conservación tratamos, recordar las premisas mínimas para una buena conservación de los bulbos de azafrán, como son: almacenar éstos, una vez seleccionados y limpios los más sanos, sin manchas violáceas ni heridas, en capas de 20 a 25 cm, en locales secos y aireados, con temperatura aproximada entre 5 y 8 ºC y una humedad relativa del 65-75%.
- El croco (bulbo) del azafrán tiene semillas estériles, de forma que ha de ser cultivado vegetativamente.
- Cada año se forman dos o tres bulbitos en la base del bulbo principal que se recogen y se emplean para la nueva siembra.
- Aunque la planta puede vivir hasta los 15 años, en la práctica se desechan cada 4 años

Cúrcuma, Azafrán de la India, Raíz de curcuma, Azafrán cimarrón, Azafrán de las Indias

Curcuma longa

Nombre científico o latino: *Curcuma longa*
- Nombre común o vulgar: Cúrcuma, Azafrán de la India, Raíz de curcuma, Azafrán cimarrón, Azafrán de las Indias
- Familia: Zingiberaceae (Zingiberáceas).
- Origen: sur de Asia.

- Especie herbácea, vivaz, rizomatosa, de hasta 1 m.
- Hojas anchas, largamente pecioladas, ovales o lanceoladas, color verde claro.
- Las flores pueden tener distintos colores según las variedades, amarillento, purpurino, etc. y se disponen en espigas cilíndricas, cóncavas, por lo general de color verde, y de cuyas axilas nacen las flores.
- La floración se produce durante el verano, y posteriormente las hojas se marchitan.
- El rizoma principal es carnoso, aovado, piriforme y de él salen otros, rizomas secundarios, alargados, algo cilíndricos y tiernos.
- La cúrcuma tiene unos rizomas o tallos subterráneos que son los que desde hace siglos se emplean como condimento, tinte y estimulante medicinal.

USOS CULINARIOS

- El olor de la cúrcuma es picante y fresco y su sabor es amargo, picante y con un punto de almizcle; recuerda a la naranja y el jengibre.
- En cuanto a sus usos culinarios es uno de los ingredientes del curry en polvo dándole precisamente su color amarillo característico. El Curry es una mezcla de condimentos siempre presente en la cocina tradicional Hindú.
- Está indicado para platos de pescado y huevos y con el arroz.
- Es excelente para un curry indonesio de gambas, en el arroz de Madrás(India) o en el pollo con curry y tambien para pinchos de pescado y camarones marinados.
- Se usa a menudo como colorante para sustituir al azafrán, ya que es mucho más barato aunque no se le puede comparar en cuanto al sabor que dá el citado azafrán.
- En Asia, se había descubierto desde hace mucho tiempo que el rizoma, reducido a polvo, permite de conservar la frescura, el sabor y el valor nutritivo de los alimentos.
- Es de un color amarillo y ha sido y es el colorante más usado en la gastronomía de la India. Aparte de sus usos culinarios también ha sido utilizado como colorante textil.

CULTIVO

- Se ha cultivado desde hace más de dos mil años en la India,China y Oriente Medio y en la actualidad se cultiva en todas las regiones tropicales del mundo.
- Es una especie de clima tropical o subtropical.
- No soporta las heladas.
- Prospera en suelos sueltos, fértiles, humíferos, que permitan el buen desarrollo de los rizomas, con buen contenido de humedad, pero, bien drenados.
- No son apropiados los suelos compactos, de mal drenaje, donde el agua pueda estancarse.
- La preparación del suelo debe ser esmerada y profunda, dado que la porción útil es un rizoma que debe estar favorecido en su desarrollo. Es también importante que el predio se encuentre libre de malezas.
- La plantación de los rizomas conviene realizarla desde fin del invierno hasta principio de primavera. La distancia de plantación puede ser de 0,70 entre líneas y 0,30 entre plantas, lo que se variará, sobre todo, en función de la maquinaria disponible; la profundidad será de 0,10 m cubriéndolos con tierra.
- La recolección de los rizomas se realiza durante el otoño, después de la caída de las hojas. Se extraen los rizomas con la ayuda de azadas o mediante arado, cuidando no dañarlos, se hierven, de esta forma se desprende la cáscara

exterior y las yemas y se exponen al sol de cinco a siete días para su secado. Finalmente se clasifican por su calidad y se suele moler para ser vendida.
- La recolección se realiza a los 10 meses de haberse plantado.
- La reproducción la realiza a partir de yemas o dedos que surgen en el propio rizoma en el último año de crecimiento y que dá lugar a una nueva planta renovada.
- También es posible mediante semillas, pero no se hace comercialmente, sino por rizomas. La selección de rizomas debe ser rigurosa, prefiriéndose aquellos vigorosos y de excelente sanidad

Vainilla, Bejuquillo, Vainillero

Vanilla planifolia, Vanilla pompona, Vanilla tahitensis

Nombre científico o latino: *Vanilla planifolia, Vanilla pompona, Vanilla tahitensis*
- Nombre común o vulgar: Vainilla, Bejuquillo, Vainillero
- Familia: Orchidaceae (Orquidáceas).
- Origen: México, América Central, Puerto Rico, Madagascar y Reunión (dónde se produce la vainilla Bourbon, de excelente calidad). Existe una variedad en Tahiti (vanilla tahitensis), también en Comores, Isla Mauricio, Java y Uganda son hoy en día importantes productores.
- La vainilla se extrae del fruto de una orquídea.
- De entre las 100 especies de orquídeas del género Vainilla, sólo tres se cultivan para este fin:
- En las Antillas crece la Vanilla pompona, también llamado vanillón. Sus frutos cortos y su sabor almizclado la alejan de los aromas de la vainilla tradicional, la Vanilla fragrans o planifolia, un fruto carnoso que se encuentra en Méjico y en Indonesia.
- La vainilla "Bourbon", que procede de la isla de Reunión.
- Por último, la vainilla de Tahiti (Vanilla tahitensis) es apreciada por su sabor a anís y a pimienta.
- La vainilla es una orquídea salvaje de tallos trepadores de unos 15 metros que se encuentra en zonas tropicales.
- Desde finales de la primavera se cubre de flores blancas ligeramente verduzcas cuya vida sólo dura unas horas.
- Una vez fecundadas, dan lugar a una especie de judías verdes relativamente brillantes, que son las vainas de vainilla.
- La vaina suele medir entre 15 y 23 cm de largo; es delgada y contiene una pulpa oleosa y numerosas semillas de tamaño minúsculo.
- Se recolectan cuando aún están verdes, pero al curarlas adquieren un color castaño oscuro y su superficie externa se hace rugosa.

- De cada vaina sólo se obtiene un 2 % de vainilla, el principio aromático que se utiliza para dar sabor a diversos alimentos.
- Su extracción de las vainas se efectúa mediante un proceso en el que se emplean alcoholes.
- Incluso si se ha recogido en plena madurez, la vaina de vainilla no desprende olor alguno.
- Debe someterse a numerosas manipulaciones para adquirir los suaves aromas que se le conocen, su color marrón y su consistencia ligera.
- Tras un baño de agua muy caliente, se instala en cajas acolchadas y forradas, donde permanece durante 48 horas. En ellas "transpira" y su color oscurece.
- Al cabo de una semana de exposición al sol, su fuerza aromática se libera. Y más adelante sigue afinándose en el interior de unos baúles de madera colocados durante ocho meses en un local bien ventilado.
- La planta de la vainilla se cultiva extensamente en las zonas de clima cálido y húmedo.
- Se usan árboles o emparrados como soporte de los tallos trepadores.
- Posee un largo tallo que va trepando por medio de raices aéreas que se van agarrando a los árboles a la vez que va penetrando en el suelo, puede llegar hasta una altura de 10 a 15 metros.
- Las plantas suelen ser guiadas hasta una altura conveniente para su polinización y recolección posterior.
- Sólo se poliniza de forma natural gracias a la aveja conocida como Melipona y por una variedad de colibrí mexicano, al cerrarse formará una cápsula verde de diez a quince centrímetros de largo que contiene gran número de pequeñas semillas.
- Los sarmientos empiezan a dar fruto a los tres años continuando durante mucho tiempo.
- Las mejores vainas de vainilla presentan un aspecto flexible y brillante.
- Para conservar todo su aroma y su elasticidad, nada hay que pueda mejorar a una vaina de vainilla protegida por un tubo de cristal o al vacío.
- No compre vainas con aspecto quebradizo o seco.
- Su aroma característico suave y perfumado recuerda al del tabaco aunque con un fondo dulce.
- La vainilla sintética tiene un aroma más pesado y sabor es menos agradable.
- Producir vainilla es algo que requiere paciencia.
- Sin la mano del hombre, la flor no puede ser fecundada. Una pequeña lengüeta impide comunicarse a los órganos machos y hembras. Así pues, el plantador de vainilla debe manipular las flores una por una.
- Con ayuda de un fragmento de bambú, de una vara de limonero o de una aguja, levanta la lengüeta, liberando el polen.
- Después basta con presionar la flor para efectuar la fecundación.
- Este delicado proceso, añadido a la preparación de las vainas de vainilla, limita la cosecha mundial (apenas 1.600 toneladas en años prósperos).
- Esto resulta demasiado escaso, dada la demanda creciente de la vainilla.
- Sólo algunas tiendas especializadas ofrecen vainilla de Tahiti, pero todas tienen la vainilla Bourbon, vainas de vainilla en polvo, azúcar avainillado con extracto natural de vainilla y extracto natural de vainilla.
- Además de estos cuatro últimos productos, las grandes superficies ofrecen aromas y azúcar con aroma artificial de vainilla.

- Su empleo en la fabricación de helados , natillas, pudines, bizcochos y el citado chocolate, el arroz con leche, ponches, también realza los platos de ave.
- Al presentarse la vainilla en esencia, en polvo, azúcar de vainilla, en alcohol, esto permite un uso culinario más preciso y más diversificado.
- Se recomienda que una vez empleada una vaina, se lavará y secará cuidadosamente guardándola en un frasco con azúcar, de esta manera conseguiremos un azúcar avainillado y la vaina podrá emplearse nuevamente aunque, logicamente su sabor y aroma estarán más atenuados

Berro, Mastuerzo de agua, Mastuerzo acuático

Nasturtium officinale

Nombre científico o latino: *Nasturtium officinale*
- Nombre común o vulgar: Berro, Mastuerzo de agua, Mastuerzo acuático
- Familia: Brassicaceae.
- Hierba perenne rizomatosa.
- Tallos de hasta 50 cm, que enraízan cerca de la base, ascendentes, gruesos y huecos.
- Las hojas son pinnatisectas, con segmentos obovales u oblongos, siendo el segmento del extremo de mayor tamaño que el resto.
- La inflorescencia es un racimo laxo, con flores pequeñas y sépalos verdosos, la mitad de largos que los pétalos, que son de color blanco.
- Florece en primavera y verano.
- Los frutos son silicuas patentes, cortas, cilíndricas, algo arqueadas y más largas que los pedicelos.
- Fueron cultivados por primera vez en Francia en el siglo XIV, y es en este mismo país donde actualmente gozan de un gran aprecio.

USOS CULINARIOS
- Sabor fresco y picante, parecido al de la mostaza, que se acentúa con la edad, por lo que se debe consumir joven y antes de florecer.
- Según los gourmets se deben consumir solos, aunque pueden ir acompañados de cebolla, mastuerzo (el levisticum auténtico), pimienta y nuez moscada.
- Se utilizan normalmente en ensaladas y picadas acompañando ensaladas de patatas y mayonesas.
- También se emplean en sopas y en la presentación de carne asada.

- Las hojas y tallos se ponen de color marrón purpúreo si se exponen al aire mucho tiempo antes de ser consumidas.
- Se usa como condimento añadido a las ensaladas, requesones de hierbas y mantequilla para untar.
- Las semillas se han utilizado, en ocasiones, para elaborar mostazas.

CULTIVO

- El suelo tiene que tener, al menos, 8 cm de barro arenoso, rico en humus.
- Se plantan los esquejes, de unos 10-20 cm de largo, en hileras, a 10 cm unas de otras, y a 20 cm entre plantas.
- Si se desea plantar semillas, se siembran en tiestos que se deben mantener húmedos. Cuando las nuevas plantas tienen algunas hojas se ponen en agua, teniendo cuidado de que las hojas finales sobresalgan de la superficie del agua.
- En invierno tienen que estar cubiertos de agua, lo que se consigue poniendo algunos ladrillos sobre los tallos.

RECOLECCIÓN

- La época ideal es en los meses de invierno, desde octubre hasta abril, aunque se puede recoger en cualquier época del año, siempre que la planta esté fresca y sin florecer.
- Cuanto más joven y tierna sea la planta mayor valor culinario tendrá.
- Se cortan los tallos, aproximadamente de 8 cm, y se atan en pequeños manojos.
- Estos manojos, bien lavados, se ponen en agua para conservarlos frescos hasta su co

Borraja

Borago officinalis

Nombre científico o latino: *Borago officinalis*
- Nombre común o vulgar: Borraja
- Familia: Boraginaceae (Boragináceas).
- Origen: la borraja es originaria del norte de África.
- Distribuida por la Europa mediterránea y Portugal; introducida en Europa central y sudoriental. Extendida por toda España, siendo menos común en el norte.

- La borraja es una planta herbácea anual cultivada en Europa para usos culinarios, medicinales o como ornamental.
- Hierba anual, robusta, de unos 30-130 cm de altura, y cubierta de pelos rígidos.
- Sus hojas son ovaladas u oblongas, de unos 10 a 12 cm de largo.
- Las flores son azules o púrpuras o bien blancas según variedad.
- Florece desde primavera avanzada hasta finales de verano.
- Los frutos están formados por cuatro nuececillas oblongo-obovoides, erectas, cóncavas y con un anillo engrosado cerca de la base; tienen la superficie rugosa y de color pardo.
- En los EE.UU. y en países europeos es además cultivada como ornamental.
- Las flores de la borraja, con forma de estrella y de un vivo color azul, hacen de esta planta una de las más hermosas del jardín de hierbas, a pesar de que las hojas, de color verde oscuro, vellosas y sin fragancia, son bastante vulgares.
- Se pueden secar ramilletes de flores dentro de un desecante.
- Las flores se cuentan entre las más adecuadas para ser prensadas.

USOS CULINARIOS

- Su cultivo y es muy apreciado en Francia e Italia, mientras que en España, es un plato muy popular en Aragón y Navarra.
- Es adecuada para todo tipo de comidas: carnes en general, ensaladas, vinos aromatizados, salsas frías, infusiones, jugos de fruta, en lugar de perejil, en toda clase de sopas.
- Por su débil aroma se puede combinar con otras hierbas de cocina, sobre todo con eneldo, cebollino y toronjil.
- Las hojas tiernas añadidas a las ensaladas dan un sabor y un aroma semejante al del pepino y al del melón.
- También se utilizan como verdura, de modo similar a las espinacas, añadiéndolas a sopas y platos de carne.
- Las flores se han empleado en confitería, o bien conservándolas alternando capas de flores y de azúcar, una cantidad algo menor de flores que de azúcar, en un cazo hasta que se forme caramelo.
- En el Baix Maestrat (Alicante) rebozan las hojas, las fríen y les añaden azúcar, sirviéndolas como postre.
- Normalmente el rebozo se prepara con harina, leche, huevos y sal; las hojas, una vez fritas se presentan también con miel.
- Una sopa de borrajas se prepara cociendo las hojas finamente picadas en leche de almendras, con un poco de azúcar.
- Se pueden preparar tortillas de borrajas, picando bien las hojas y sofriéndolas; luego se añade huevo batido y se cocina como una tortilla francesa.
- En algunos lugares se preparan encurtidos con las hojas.
- En Aragón se cultiva como hortaliza, para aprovechar las hojas como verdura.
- Las raíces se rallan y se echan en agua hirviendo hasta que se pongan tiernas y luego se preparan en confitura o escarchadas con abundante azúcar.
- La corola puede ser utilizada para dar color azul al vinagre.
- Los tallos secos y las flores se utilizan como saborizantes.
- Las flores de la borraja son utilizadas asimismo como saborizantes, principalmente de bebidas.
- Las delicadas flores azules de la borraia y sus brotes tiernos flotando en bebidas lieladas de verano; las flores añadidas a ensala(las frescas y crufientes

para poner en ellas una nota de color; las hojas nuevas liervidas y servidas coino alternativa a las espinacas...
- Las flores y las hojas son la decoración tradicional en los cócteles basados en ginebra, y puede colocarse en los cubitos de hielo para decorar.
- Las flores son una espléndida guarnición en las ensaladas y, escarchadas, sirven de adorno en pasteles.
- Las hojas dan un sabor a pepino a las bebidas, y en Gran Bretaña se suele añadir tradicionalmente en ensaladas y quesos suaves y en algunas partes de Italia se las consumen cocidas como verdura.
- Las flores frescas se añaden a ensaladas o se usan como aderezo, pero se vuelven rosadas en contacto con los ácidos, como el limón o el vinagre, también sirven para hacer jarabe o se caramelizan para decorar pasteles.
- Las hojas poseen un sabor que recuerda el del pepino.

CULTIVO

- Crece espontáneamente en huertos, jardines, escombros y cunetas.
- Prefiere un suelo arenoso en un lugar soleado, pero tolerará un suelo más arcilloso y una sombra parcial.
- En terrenos bien abonados crece rápidamente, obteniéndose grandes rendimientos.
- La borraja puede cultivarse facilmente a partir de semillas.
- Se siembra en primavera y verano (de abril a julio en el Hemisferio Norte), en hileras a unos 30 cm unas de otras.
- Las semillas tienen que estar tapadas con tierra, pues necesita oscuridad durante la germinación.
- La siembra espontánea es muy frecuente, por lo que se muestra capaz de colonizar facilmente un amplio territorio.

RECOLECCIÓN

- Se recolectan las flores, los tallos y las hojas tiernas, desde primavera a verano (en el Hemisferio Norte, desde mayo a septiembre).
- Se debe consumir fresca, pues una vez seca pierde todo su sabor y por lo tanto su aroma.
- Siempre picarla finamente.
- Sabor fresco, parecido al pepino, y algo ácido

Mastuerzo, Cardamina

Lepidium sativum

Nombre científico o latino: *Lepidium sativum*
- Nombre común o vulgar: Mastuerzo, Cardamina
- Familia: Brassicaceae.

- Origen: posiblemente su origen se encuentra en Persia.
- Hierba anual sin pelos, de color algo azulado, maloliente y con sabor picante.
- Los tallos llegan a los 60 cm y son erectos.
- Las hojas inferiores están de una a dos veces divididas, con lóbulos lanceolados y dentados, mientras que las superiores son lineares, enteras y carecen de pecíolo.
- Las flores son blancas y pequenas.
- Los frutos son silicuas redondeadas.

USOS CULINARIOS

- Sabor parecido al berro pero más picante y tirando a mostaza.
- Lo habitual es que se use sólo o en ensaladas en cuyo caso va acompañado de sal y zumo de limón aunque no va mezclado, sino coronando, adornando el plato, También puede ir acompañado de pimienta.
- Los tallos tiernos se emplean en ensaladas, quesos y huevos.
- Las hojas tiernas se pueden utilizar en ensalada, jenofonte, hacia el 400 a. de C., señala que los persas la comían incluso antes de conocer el pan, mientras que parece que los antiguos espartanos lo comían con pan, y otros lo han comido con pan y mantequilla.
- Las raíces se han utilizado como condimento picante.
- Se emplea, generalmente, de forma parecida al perejil, siempre crudo ya que pierde su sabor si se cuece.

CULTIVO

- El mastuerzo no aguanta el sol canicular del verano, por lo que hay que protegerlo.
- No exige terrenos especiales.
- Las semillas, estando húmedas, germinan fácilmente, de forma que a los tres días los brotes ya tienen 3 cm de altura.
- Si se desea tener mastuerzo fresco durante el invierno se siembra cada 14 días.

RECOLECCIÓN

- Se cortan los tallos tiernos, de algunos días.
- Es frecuente el uso de los cotiledones, las dos hojas que aparecen recién germinado.
- Los frutos se recogen poco antes de que se sequen las plantas. Con estas semillas se siembra el siguiente año

Cardamomo

Elettaria cardamomum

Nombre científico o latino: *Elettaria cardamomum*
- Nombre común o vulgar: Cardamomo

- Familia: Cingiberáceas.
- Origen: su origen se sitúa en los bosques monzónicos del sur de la India y en Birmania, Sri Lanka, Tanzania, Vietnam y Guatemala tambien se cultiva, siendo este último país uno de los que produce el cardamomo de gran calidad.
- Después del azafrán y la vainilla es la tercera especia más cara.
- Se cultiva sobre todo por sus picantes semillas negras, que crecen dentro de unas cápsulas de color verde pálido y con forma ovoide.
- Planta vivaz que alcanza una altura de más de 4 m.
- Posee fuertes rizomas carnosos de los que salen tallos con hojas.
- Flores de color verdoso con la punta blanca y vetas púrpuras.
- Produce unos frutos muy aromáticos y algo picantes que contiene semillas con un sabor que recuerda al alcanfor.
- El fruto es verde y consiste en una cápsula que contiene varias semillas de color pardo rojizo que se recogen antes de que maduren, se lavan con agua de pozo, se secan al sol y se blanquean antes de su uso culinario.
- Hasta pasados 3 años no comienza a dar fruto.
- El fruto debe recolectarse poco antes de que madure para que las semillas se mantengan dentro del fruto.
- Se propaga por división de rizomas a principios de la primavera y se puede cultivar en macetas dentro de un invernadero o en el interior de una vivienda.

USOS CULINARIOS

- Como condimento sirve para estimular la digestión, para combatir la flatulencia y para despertar el apetito.
- Si se van a utilizar en platos salados se deben tostar en seco las semillas, esto acrecienta su sabor especiado.
- El aroma que exhala es suave, su sabor es más penetrante, de carácter cítrico, aunque recuerda al alcanfor y persiste en la boca durante bastante tiempo produciendo sensación de calidez.
- Puede aromatizar tanto platos salados como dulces.
- En la India es uno de los componentes básicos del garam masala y de los polvos de curry y también se emplea en postres cremosos de pistacho y almendras.
- Se puede emplear en las tartas de manzana y en pasteles de carne, en macedonias de fruta y al pollo le da un sabor delicado y original.
- También se emplea en encurtidos y como se asocia al calor en los países del norte de Europa aparece en los ponches invernales y vinos especiados.
- Igualmente los suecos hacen bollos con cardamomo y en Alemania se añade a algunos preparados de charcutería.
- En el norte de Africa se emplea para suavizar el sabor fuerte y amargo del café y también sus vainas se emplean en la elaboración del té.
- Para obtener un resultado óptimo se recomienda sacar las semillas y molerlas inmediatamente antes de su uso, ya que su fragancia desaparece rápidamente

Perifollo, Cerefolio, Perifolio
Anthriscus cerefolium

Nombre científico o latino: *Anthriscus cerefolium*
- Nombre común o vulgar: Perifollo, Cerefolio, Perifolio
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Origen: Oriente Medio, el sur de Pusia y el Cáucaso.
- Está emparentado con el perejil con el que se confunde a menudo.
- Hierba anual de 50 cm hasta 80 cm de altura.
- Está cubierta de pelos, aromática.
- Posee unas hojas planas, de encaje, con un suave aroma anisado y de color verde claro, que se tornan marrones rojizas cuando la planta madura.
- Florece desde finales de primavera y en verano, produciendo umbelas planas cargadas con flores blancas menudas.
- Las hojas frescas constituyen un delicado componente para los arreglos florales y para los ramos de flores, puesto que tanto las flores como los semilleros proporcionan un bello contraste de formas muy definidas.

USOS CULINARIOS
- Se recomienda utilizarlo solo, pues con otras hierbas, tales como albahaca, tomillo y orégano, pierde el aroma al ser cubierto por el de éstas.
- Se puede mezclar con perejil y cebollino.
- El perifollo, junto con el cebollino, el perejil y el estragón, forma parte de la mezcla defines herbes usada en la cocina francesa, y se emplea especialinente para condimentar tortiHas.
- Es también una de las hierbas que componen las salsas ravigote, y se suele combinar con el estragón para dar sabor a la bechamel y otras cremas.
- En la cocina se utilizan sus hojas que se cosechan antes de la floración.
- Dicen de él que acentua el aroma de otras hierbas.
- Tiene un delicado sabor anisado, tan sutil que hay que usarlo generosamente.
- Conviene añadirlo a la comida al final del proceso de cocción para que no pierda aroma.
- Es bueno en ensaladas verdes, con huevos, y mezclado con mantequilla, acompaña a la carne o al pescado.
- Es uno de los componentes de las "finas hierbas" Como planta medicinal es depurativo de la sangre y diurético.
- Las hojas pierden pronto su aroma y resultan mejor si son frescas y se añaden al plato al momento de servirlo.

- Picadas en mantequilla ablandada acompañan la carne o las aves a la parrilla, son un condimento aromático en sopas, y combinan bien con huevos y quesos.
- Las hojas se emplean asimismo para aromatizar el vinagre de vino y para preparar una infusión en agua que refresca la piel.
- Ramitas de perifollofresco cultivado y añadido a la bechamel como acompañamiento del pescado.
- Las hojas, finas y rizadas, usadas para adornar el queso o el pollo.
- Las hojasfrescas picadas añadidas a una tortilla esponjosa en el momento de servirla.
- Las hojas frescas y tiernas se comen en ensaladas, como la típica ensalada italiana, potajes y sopas, salsas, pescado, requesón, etc.
- Las raíces son comestibles, pero cogidas sólo en primavera o en otoño y hervidas en agua con sal antes de comerlas, pues en caso contrario resultan indigestas, Las sopas son platos de Cuaresma y un elemento indispensable en las mesas de las familias católicas alemanas el jueves Santo.
- La sopa se prepara sofriendo tres cucharadas de perifollo picado, fresco o seco, en dos a tres cucharadas de mantequilla o aceite; a continuación se añaden dos cucharadas de harina y se diluye con algo de caldo frío o simplemente agua.
- Luego se añade a la mezcla medio litro de caldo caliente, un poco de sal y se deja cocer todo unos veinte minutos¡ antes de servir se puede añadir una cucharada de crema de leche o nata líquida.
- Una ensalada de 100 g de perifollo constituye un fuerte tónico y estimulante.
- Además es estimulante del apetito por lo que está muy indicado para condimentar sopas.

CULTIVO

- Es una planta anual de exteriores, facil de cultivar.
- Prefiere un terreno húmedo, sombreado, que debe regarse abundantemente.
- El perifollo puede cultivarse fácilmente a partir de semillas plantadas a comienzos de la primavera o al final del verano en el lugar donde vaya a crecer; un macetero o una jardinera son lo más adecuado.
- Es de crecimiento rápido, por lo que si se quiere usar fresco se debe plantar cada 2 semanas.
- En zonas frías no conviene plantarlo antes de marzo (Hemisferio Norte).
- Las siembras sucesivas darán una buena cosecha para invierno.
- Se siembra en surcos, a 10 cm unos de otros. A las 6-8 semanas ya se puede cortar.
- Si queremos obtener semillas los surcos se separan hasta los 25 cm.
- Es conveniente aclarar las hileras y dejar 15 cm entre las plantas.

RECOLECCIÓN

- Para uso fresco se cortan las hojas, según necesidades.
- Para el uso seco se cortan hojas y tallos a una altura de 10 cm, se secan en lugares bien ventilados y se guardan en tarros bien cerrados.
- El perifollo seco pierde mucho de su aroma, por lo que se recomienda su uso fresco.
- Si deseamos coger semillas, se cortan los tallos cuando éstas comienzan a tener un color marrón.

- Los tallos, con semillas, se cortan por la mañana temprano. Se atan en manojos y se cuelgan en un lugar bien ventilado. Después se golpean para liberar las semillas

Cerifolio, Perifollo, Mirra, Perifollo oloroso, Perifollo almizclado

Myrrhis odorata

Nombre científico o latino: *Myrrhis odorata*
- Nombre común o vulgar: Cerifolio, Perifollo, Mirra, Perifollo oloroso, Perifollo almizclado
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Hierba perenne de hasta 1,5 m, cubierta de pelos cortos.
- Las hojas de color verde brillante y lacias, llegan a parecer helechos.
- Las flores de color blanco cremoso se agrupan en umbelas blandas.
- Las semillas tienen una longitud de 2,5 cm, son estrechas y muy puntiagudas; cuando maduran su color se vuelve marrón oscuro.
- Las flores florecen durante el período comprendido entre finales de primavera y final de verano.
- Todas las partes de esta planta herbácea perenne tienen un ligero aroma anisado.
- Las flores componen un buen complemento para arreglos con elementos de formas más definidas.
- Las flores y las semillas se pueden secar colgándolas del tallo hacia abajo en un lugar cálido, seco y aireado.
- Las semillas constituyen un ingrediente efectista para arreglos hechos con flores secas.
- Las hojas se prensan bien.

USOS CULINARIOS

- Sabor dulce, parecido al anís.
- Las hojas tiernas, antiguamente, se tomaban en potajes en Inglaterra, y también en ensaladas, Las raíces tiernas eran consumidas, hervidas, en Silesia.
- También preparaban unas confituras con las raíces con suave sabor de anís.
- La planta fresca y troceada puede ser utilizada como saborizante y edulcorante para los platos con frutos agrios, como las compotas de manzanas y las conservas de agracejo, donde proporcionan un sabor más bien dulce y ligeramente anisado.
- Se puede preparar con las hojas una salsa para acompañar al pescado.

CULTIVO

- Crece en prados y bosques de montaña, repisas con suelo mullido y fresco en zonas altas.
- Prefiere la sombra parcial y suelos profundos y húmedos.
- El terreno debe ser rico en minerales y tener buen drenaje.
- Se puede plantar en otoño a partir de plantones de raíces.
- La distancia entre plantas debe ser de 40 centímetros.
- Si se siembran semillas ha de ser en primavera.
- Se cubren para que germinen bien, con poca tierra.
- También se pueden sembrar en un semillero para después llevar los plantones al lugar deseado.
- El cultivo en tiesto es difícil por las numerosas raíces que tiene esta planta.
- Las hojas frescas se recolectan en primavera, para usarlas frescas. En otoño se recogen las raíces

Comino

Cuminum cyminum

Nombre científico o latino: *Cuminum cyminum*
- Nombre común o vulgar: Comino
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Origen: planta originaria de Siria y Egipto.
- El comino es una planta anual de 30-60 cm de altura.
- Las hojas se dividen en segmentos delgados.
- Típica disposición de sus flores en forma de umbela, esto es, como si se tratara de un paraguas invertido, en el que todos los pedúnculos florales se unen al tallo por el mismo punto.
- Las flores pueden ser blancas o rosadas, a final de primavera.
- El fruto es alargado, más o menos achatado en sus extremos, semejante a un balón de rugby de 5 a 7 milímetros de largo por 1,5 de espesor.
- Es en su fruto donde se encuentran los principios activos.

USOS CULINARIOS
- Especia culinaria muy utilizada en Oriente, África del Norte y en Andalucía.
- Se puede utilizar entera o molida.
- Esta planta se cultiva sobre todo por sus pequeñas semillas picantes, casi negras y con forma de óvalo puntiagudo.
- Comúnmente se han utilizado las semillas de comino para salpicar panes y panecillos con este fruto.

- La semilla de comino combina bien con la col, el arroz y la col fermentada y se añade a las carnes de caza y los pescados.
- En España es un elemento fundamental para los embutidos y confiere un sabor característico a las chacinas de la sierra de Cádiz y otras serranías andaluzas, algo que puede ser un recuerdo de¡ uso de esta especia entre los árabes.
- Si se emplea con discreción, combina con especias exóticas.

CULTIVO

- Luz: prefiere exposiciones de sol.
- Requiere terrenos calizos y arcillosos.
- El suelo no debe contener demasiado nitrógeno y sobre todo no haber sido abonados recientemente con estiércol.
- Se siembra en primavera, en hileras a 25 cm de distancia unas de otras.
- Escardar y regar a menudo.
- Permita la maduración de las semillas, después corte la planta, cubra los semilleros con bolsitas de papel para recoger las semillas y cuélguela cara abajo a secar.

RECOLECCIÓN

- Los frutos se recogen a finales del verano, poco antes de que maduren y caigan de las plantas, Se cortan las matas por la mañana temprano y se dejan secar en un lugar bien ventilado, Seguidamente se separan las semillas y se guardan en un lugar seco, para evitar la humedad.
- En Oriente Medio el comino se cultiva como planta de invierno, siendo recolectado a mano en los meses de abril y mayo.
- Se recoge cuando las plantas están tiernas y los frutos no están completamente maduros y comienzan a amarillear, para evitar la pérdida de frutos durante la recolección; luego se deja secar al sol durante dos o tres días y después se sacude para que caigan las semillas, que es lo que se vende en el comercio

Estragón, Dragoncillo

Artemisia dracunculus

Nombre científico o latino: *Artemisia dracunculus*
- Nombre común o vulgar: Estragón, Dragoncillo

- Familia: Asteraceae.
- Origen: es originaria del sur de Rusia, aunque se cultiva en algunos países europeos y se puede encontrar naturalizada en ciertas ocasiones.
- Hay dos clases de estragón: el francés y el ruso. El ruso es una especie diferente, Artemisia dracunculoides, menos aromática, algo amarga y más resistente.
- El estragón francés tiene un fino aroma y sabor dulzón que recuerda la vainilla y el anis, y que nunca amarga.
- Planta perenne de 50 a 100 cm, glabra, muy ramificada y aromática.
- Las hojas son de color verde oscuro, largas, delgadas y puntiagudas, de unos 7,5 cm de longitud las situadas en la base de la planta, y bastante más pequeñas las que están en la punta de los tallos.
- Flores verdosas o verde lima dispuestas en capítulos cilíndricos pequeños que forman mazorcas compactas.
- Florece en verano.
- Tiene propiedades medicinales: en cataplasma, se ponen hojas y flores frescas y trituradas dentro de una gasa para aliviar el dolor de muelas; en infusión, ayuda a mejorar la digestión; tomar baños de pies y manos de agua con un puñado de hojas frescas de estragón alivia la artrosis.

USOS CULINARIOS

- El estragón ha sido una de las hierbas más populares de Europa desde el siglo XVI.
- El estragón francés posee un sabor delicado y es uno de los cuatro ingredientes de la mezcla de fines herbes.
- Se trata de una de las principales hierbas culinarias de Francia y en torno a ella se han creado numerosísimos platos: poulet á Véstragon y oenfis en gelée á Vestragon, por nombrar sólo dos.
- El estragón posee un sabor fuerte y característico.
- Por su fuerte aroma se utilizan cantidades pequeñas.
- Sus hojas se consumen frescas, se secan a la sombra para consumo posterior o se maceran en vinagre para obtener un condimento aromatizado.
- Las ramitas frescas se usan para aromatizar el vinagre en aliños y salsas para ensaladas.
- Sus hojas pequeñas, finas y alargadas, se usan para la preparación de vinagres y como condimento en ensaladas y salsas hechas con vino.
- También se usa en adobos para todo tipo de carnes, especialmente pollo, cerdo, pescados y mariscos.
- Se utiliza para dar sabor a platos a base de huevos: mejora el sabor de las tortillas.
- Es un ingrediente esencial en la preparación de la salsa bernese, de la salsa tártara y de la famosa salsa al estragón.
- Una botella de vinagre al estragón de color amarillo intenso, para emplearlo como aliño picante de ensaladas; hojasfrescas picadas en la clásica salsa bearnesa o en el poulet á Féstragon de sabor suave; tortillas ligeras y esponjosas condimentadas con fines herbes...
- Una maravillosa combinación consiste en mezclarlo con manteca para servir sobre vegetales cocidos o crudos, también combina perfectamente con ajo, cebolla coñac o vino tinto.
- Puede utilizarse en rellenos para cerdos, aves, pescado, ternera y para condimentar las salsas.

- Otorga un delicioso sabor a guisos y mariscos.
- Una vez secas, también podemos ponerlas en aceite o vinagre y así lograremos obtener un sabor diferente.
- Se utiliza en perfumería y licorería, sobre todo para aromatizar ciertos encurtidos como pepinillos y alcaparras, y para condimentar algunos alimentos.
- Empleado principalmente en condimentación, para lo que se prefiere estragón fresco.
- Se utiliza (seco o fresco) para condimentar ensaladas, pollos, ternera y pescado.
- También da excelente sabor a las salsas.
- Cuando se utiliza junto a otras hierbas, conviene poner poca cantidad para que no enmascare otros sabores.

CULTIVO

- Para una familia es suficiente una planta para cubrir las necesidades culinarias.
- Crece con facilidad en climas templados de Europa y América.
- Tiene una moderada resistencia al frío.
- En invierno, por las fuertes heladas, se tapan las hojas para protegerlas.
- Se cultiva en suelos frescos, sobre terrenos fértiles, rico en humus.
- No resiste terrenos encharcados ya que las raíces se pudren.
- Se puede cultivar aprovechando la protección de árboles frutales.
- Luz: sol.
- Siembra directa en primavera.
- Si se planta en tierra conviene hacerlo en hileras a 30 cm entre hilera e hilera y dejando 40 cm entre plantas.
- Riego cada 2-3 días en verano, evitando el anegamiento del suelo.
- En primavera necesita un abonado mineral.
- Cuando se escarda hay que tener cuidado para no dañar las raíces.
- Debido a que sus raíces generalmente son débiles, para lograr una planta tupida y aromática se poda en el otoño, bien abajo, dejándole prácticamente sólo la base.
- Además de podarla, debemos tener la precaución cada 2 años, al finalizar la primavera, de sacarla de raíz, dividirla y volverla a plantar. De esta manera logramos conservarla en todo su potencial.
- La multiplicación se realiza cortando una parte de la raíz con su correspondiente estolón.
- La planta puede vivir 4 años o mucho más, 8, 10... manteniendo la vitalidad.
- El sabor de sus hojas va disminuyendo con la vejez por eso es importante ir haciendo plantitas nuevas.

RECOLECCIÓN

- Durante el verano es cuando conviene cortar sus hojas y ponerlas a secar, para después conservarlas secas en frasco de vidrio o porcelana.
- Se cortan los tallos tiernos, antes de florecer, a unos 10 cm del suelo, para que pueda rebrotar. Con los tallos cortados se hace un manojo que se cuelga en lugares bien ventilados. La hierba seca se guarda en recipientes de cristal.
- Se cosecha a fines del verano y se hace secar en un lugar aireado y oscuro.
- Si se desea cultivar, conviene tener en cuenta que, cuanta más planta se cosecha, sorprendentemente, más planta vuelve a brotar

Hinojo, Fenollo, Hierba santa, Hinojo de Florencia
Foeniculum vulgare

Nombre científico o latino: *Foeniculum vulgare*
- Nombre común o vulgar: Hinojo, Fenollo, Hierba santa, Hinojo de Florencia
- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Origen: el hinojo es originario del sur de Europa.
- Hierba perenne o bienal de 1,5 m o hasta 2,5 m de altura.
- Toda la planta desprende un fuerte aroma.
- Follaje plumoso verdeazulado. Hay variedades con color bronceado (púrpura)
- Las flores forman umbelas de florecillas amarillas.
- Los frutos son ovoides y oblongos.

USOS Y APLICACIONES
- El hinojo se ha empleado en la cocina durante más de 2.000 años, con su suculento tallo y sus deliciosas semillas y hojas.
- Acompaña habitualmente al pescado.
- Es la mejor hierba que existe para el pescado, con un sabor anisado único, y se usa con gran frecuencia en la cocina mediterránea.
- Una receta clásica para la preparación de la carpa marina con hinojo describe cómo el pescado es asado a la parrilla y después flameado en brandy sobre un lecho de hinojo seco.
- Los tallos se pueden hervir y comer igual que los espárragos, y tanto los tallos pelados y crudos como las hojas son del¡ciosos en ensaladas o finamente troceados y esparcidos sobre huevos escalfados.

- El hinojo va bien con platos de patatas y queso, y las semillas se ponen a menudo en el pan, Parkinson escribió que el «hinojo es de gran utilidad para acompañar y guarnecer el pescado, como lo es para hervirse o ponerse entre pescados de diversas índoles, pepinos a la vinagreta y otros frutos también».
- El vinagre de hinojo da también una sabrosa vinagreta, Pruebe a añadir hinojo a un pastel de manzana: constituye una variación tan original como apetitosa.
- Las semillas se añaden también al curry, y aportan su sabor único a una variedad particular de embutido italiano.
- Como hierba aromática se utilizan los tallos y las hojas picados, como especia las semillas secas y como hortaliza el bulbo.
- El hinojo puede intercambiarse con el eneldo; emplee el follaje troceado para condimentar pescado, ensaladas, verduras y sopas.
- Las semillas son especialmente recomendadas para cocinar pescado.
- Las semillas se mastican para refrescar el aliento.
- Sus frutos sirven para aromatizar ginebras.
- Las suaves hojas filiformes envolviendo el arenque o la caballa asados al horno, picadas para un relleno de trucha, o añadidas con profusión a una marinada de cerdo; las semillas cocidas al horno con aceitunas negras picadas en pan salado para servir al estilo campesino, con queso y cervezafría...
- Las hojas de hinojo se añaden al cerdo, ternera o pescado, en fumets de pescado, salsa y rellenos, y en la mayonesa y aliños de ensaladas.
- Los tallos secos se colocan debajo del pescado que se asa a la parrilla o en la barbacoa para darle sabor.
- Las semillas se emplean como especias, especialmente en el pan, tortas y galletas saladas.
- Cuando los plantones han desarrollado sus primeras dos hojas (cotiledón), pueden tomarse como una ensalada picante, que recuerda a la de los brotes de mostaza.
- Las semillas tienen un fuerte aroma de anís y se incluyen en popurrís culinarios.
- También se pueden hacer saquitos con las semillas y agregarlos en la composición de anillos o coronas florales, a las cuales confieren una nota aromática.
- Las semillas, que es lo que nos concierne en este caso, se utilizan secas y tienen un ligero sabor a anís.
- Se combinan con una serie de platos como pueden ser tartas, panes y pasteles, curries (en este caso se muele) y pescados (caballa, arenque y salmón).
- También resulta una planta adecuada para el jardín como elemento decorativo, por ejemplo, como fondo en un arriate herbáceo. Con sus umbelas de diminutas flores amarillas y hojas verde oscuro o bronce fino, debido a su tamaño, resulta una planta adecuada para disponer en segundo término.
- Confieren un aspecto de velo a los arreglos florales donde se las incluye.
- En el campo medicinal, las hojas y las semillas secas se emplean contra la flatulencia y los retortijones, llamados popularmente cólicos en los bebés, mientras que una infiisión de las hojas puede emplearse para aliviar la vista cansada.

CULTIVO

- Se ven crecer en campos baldíos, laderas pedregosas, bordes de caminos, etc.

- Prefieren un suelo bien drenado, tiene aversión por la arcilla pesada.
- Luz: le gusta estar en una situación soleada.
- No se debe plantar junto al eneldo ya que pueden hibridar con la resultante pérdida de sabor de ambos. Tampoco cerca de cilantro, alcaravea, fríjoles, tomates o colirrábano, porque no florecerá ninguna de ellas.
- El hinojo no crece en la cercanía del ajenjo ya que este dificulta su germinación.
- Aunque puede sembrar semillas en primavera es más fácil comprar una planta cultivada en maceta en un vivero especializado.
- Una vez establecido, es preciso dividirlo cada 3 ó 4 años.

RECOLECCIÓN

- Los brotes se recogen nada más empieza a aparecer la planta, a finales de invierno o principios de primavera.
- La recolección de los bulbos se inicia a partir del otoño, prolongándose hasta el invierno.
- Los frutos se recogen a final del verano o principios de otoño (en el Hemisferio Norte, septiembre y octubre).
- Se recolecta silvestre y cuanto más calor hace más fragante es su perfume.
- Recoja las hojas en verano según sus necesidades; si el lugar está expuesto entutore la planta y corte algunos de los brotes más altos para mantener un suministro continuado de hojas nuevas.
- Se conserva luego en la nevera.
- Tanto las flores como los racimos de semillas se secan colgando la planta con los tallos hacia arri

Galanga, Jengibre de Siam, Galanga de Java, Galanga de la India, Galanga de China, Galanga mayor, Galanga menor

Alpinia galanga, Alpinia officinarum

Nombre científico o latino: *Alpinia galanga, Alpinia officinarum*
- Nombre común o vulgar: Galanga, Jengibre de Siam, Galanga de Java, Galanga de la India, Galanga de China, Galanga mayor, Galanga menor

- Familia: Zingiberaceae.
- Planta con aspecto muy similar al jengibre.
- Alcanza una altura de 1,5 m.
- Lleva hojas agrupadas en dos filas, muy estrechas y llegan a alcanzar 30 cm de largo.
- El racimo floral en posición terminal tiene una longitud de unos 10 cm y forma flores de color blanco.
- Posee un sabor aromático picante y un olor agradable y resulta también muy indicado como condimento.
- La Galanga menor (Alpinia officinarum) es más aromatica que la Galanga mayor (Alpinia galanga) y posee un sabor a pimiemta bastante fuerte, por lo que se recomienda usarla con moderación.
- Aunque poco conocida es una especia excelente para los guisos a base de hortalizas, la sopa de patatas y sobre todo, para el gulasch, y el asado de carne de vacuno.
- Se utiliza fresca y en polvo, en sopas y curries.
- Es un buen medicamento contra los dolores de estómago

Jengibre, Gengibre
Zingiber officinale

Nombre común o vulgar: Jengibre, Gengibre
- Familia: Zingiberaceae.
- Origen: Es una planta originaria de las zonas tropicales del sureste asiático.
- China y la India son los principales productores seguidos por el norte de Australia, Hawai e Indias Occidentales aunque el jengibre cultivado en Jamaica se considera el de mejor calidad.
- Fue la primera especia que se introdujo en Europa.

- El jengibre es una planta erguida perenne que crece hasta alcanzar una altura de 60-120 cm.
- Las hojas son estrechas con pequeñas flores amarillas y violetas que nos recuerdan a los lirios.
- Lo que se usa como especia está contenida en su rizoma bulboso.
- La raíz o rizoma, de forma nudosa y dura puede tener dos centímetros de diámetro.
- Para usar la raíz en fresco, o para guardarlas, deben cogerse a los 5 ó 6 meses de la plantación, lavándolos y dejándolos secar varios días, de esta forma, a temperatura media, pueden almacenarse durante varios meses.
- Cuando se quiere conservar durante más tiempo se pone a remojo en salmuera durante algunos días y luego en agua fría, después se hierve primero en agua y después en almíbar.
- Cuando se va a utilizar en seco se suelen emplear rizomas que tienen 8 ó 10 meses de plantados, de esta forma se acrecienta el sabor picante, para este uso se remojan en agua hirviendo y se dejan secar.
- El jengibre que se puede comprar en los comercios, seco, duro y arrugado y tiene un tono blanco agrisado.
- El jengibre fresco o todavía verde se ha de secar en bandejas puestas al sol o dentro de un armario para secar plantas.

USOS CULINARIOS

- La parte que se utiliza es la raíz (el rizoma), pelada y sin corcho.
- El jengibre se utiliza para preparar frutas escarchadas, principalmente calabaza y pepino, también en sopas, salsas, platos de volatería, caza y arroz.
- Es un medio excelente para estimular el apetito y activar los procesos digestivos.
- La clásica bebida "Ginger Ale" es preparada a base de esta raíz.
- Es muy utilizada en la gastronomía de la India, China, Japón, Indonesia e islas caribeñas.
- Se utiliza fresca, seca o confitada.
- Su sabor es bastante fuerte.
- Tiene un cálido aroma con una nota fresca a madera y un fondo dulce, con sabor picante y ligeramente amargo.
- China y los países asiáticos emplean frecuentemente el jengibre fresco muchas veces mezclado con ajo, y combina tanto con platos dulces como salados.
- Es uno de los ingredientes del polvo de curry.
- En la cocina occidental puede emplearse en guisos de carne y aves, sopas de verdura y platos de pescado, el jugo que se extrae cuando se le raya realza el sabor del marisco.
- En tartas, panes, bizcochos y galletas se utiliza igualmente.
- La cerveza y el vino de jengibre son bebidas populares.
- La raíz de jengibre se utiliza en infusión para dolencias de la garganta y alivio de las cuerdas vocales

Pimpinela, Hierba del cuchillo, Pimpinela menor, Sanguisorba menor, Hierba cuchillera

Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba

Nombre científico o latino: *Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba*
- Nombre común o vulgar: Pimpinela, Hierba del cuchillo, Pimpinela menor, Sanguisorba menor, Hierba cuchillera
- Familia: Rosaceae (Rosáceas).
- Origen: Europa.
- Hierba perenne, rizomatosa, con tallos de hasta 80 cm, erectos y con una roseta basal de hojas además de las que aparecen sobre los tallos.
- Las hojas tienen de 3 a 12 pares de folíolos, de contorno elíptico a redondeados, cortamente peciolados y con el margen crenulado a inciso-aserrado.
- Las hojas resisten bien hasta entrado el invierno y aparecen de nuevo a comienzos de la primavera, por lo que son casi perennes.
- Las flores rojas que brotan a principios del verano forman unas cabezuelas pequeñas y esféricas de unos 12 mm de diámetro.

USOS CULINARIOS

- Las hojas tiernas recogidas en primavera antes de que aparezcan las flores pueden utilizarse como verdura, consumirse en sopas y preparar ensaladas.
- Las hojas frescas pueden tomarse en ensaladas, salsas, sopas y patés; en mantequilla ablandada conocida como ravigote; adobadas en vinagre para aliñar ensaladas; como guarnición; y en macedonias y bebidas.
- Actualmente se utiliza sobre todo en Francia e Italia, donde suele venderse en los mercados incluida en manejos de hojas y hierbas para ensaladas mixtas.
- Desprenden un aroma similar al de las nueces y tienen un sabor que recuerda al del pepino.
- Vinagre de pimpinela: un aderezo picante que se suma a la variedad de ingredientes que aliñan una ensalada.
- Mantequilla de pimpinela para untar pescados o carnes a la parrilla.
- Hojas de pimpinela, incluidas con moderación por su sabor agridulce, en ensaladas verdes mixtas.
- La Pimpinela menor fue en la época isabelma una hierba favorita para ensaladas, cuando sus suaves hojas de color verdeazulado eran apreciadas por su sabor refrescante y dulzón.
- La pimpinela, una hierba popular en los jardines de las casas de campo inglesas, fue llevada a Norteamérica por los primeros colonizadores.

- Se emplea como aperitivo y ante trastornos del sistema digestivo.
- Esta planta herbácea perenne se desarrolla mejor en un suelo calcáreo y bien drenado, y en un emplazamiento resguardado y con sol.
- Cabe cultivarla a partir de semillas que se plantan en primavera o por división de raíces en otoño.
- Se puede multiplicar por esquejes de la raíz, aunque es un método que no ha tenido éxito.
- Se recogen las hojas tiernas y frescas durante la primavera y el verano.
- Se siembra en primavera o a finales del verano, en hileras a 25 cm de distancia entre ellas.
- Tiene propiedades digestivas, diuréticas, hemostáticas y vulnerarias

Salvia, Salima fina, Hierba sagrada, Salvia común, Salvia de Castilla, Salvia de Granada, Salvia del Moncayo, Salvia fina, Salvia oficinal, Salvia real
Salvia officinalis

Nombre científico o latino: *Salvia officinalis*
- Nombre común o vulgar: Salvia, Salima fina, Hierba sagrada, Salvia común, Salvia de Castilla, Salvia de Granada, Salvia del Moncayo, Salvia fina, Salvia oficinal, Salvia real
- Familia: Labiatae (Labiadas).
- Origen: Regioón mediterránea.
- Arbusto aromático de hasta 60 cm de altura.
- Tallos erguidos y cubiertos de pelos cortos.
- Hojas enteras, verde grisáceas, aromáticas, elípticas, aterciopeladas en ambas caras.
- Las hojas desprenden un fuerte aroma alcanforado.
- Tiene flores azul violáceas o blancas, agrupadas en espigas terminales.
- Floración entre finales de primavera a mediados de verano.
- La Salvia officinalis var. alba presenta hojas de mayores dimensiones respecto a la anterior y flores de color blanco.
- La Salvia officinalis var. crispa tiene hojas espesas, muy alargadas y rizadas.
- En el jardín ornamental se usa como borduras y para setos bajos.
- La salvia es una de las hierbas más apreciadas para la decoración porque sus hojas verdegrises o púrpuras y sus flores azules o malva se secan bien.
- La esencia se utiliza en la composicion de cosmeticos bioactivantes y en pastas dentrificas.

USOS CULINARIOS
- Despide un aroma más o menos fuerte y su sabor es amargo.
- El uso práctico de la salvia es el de aromatizar los platos, pero son varias las propiedades de los principios activos contenidos en ella.
- Se cultiva para la industria alimentaría, semillero, para la herboristería, la cosmética, la industria de los licores.
- Se usan para dar sabor a variados productos como embutidos o quesos, y sus flores se utilizan para conservas y mermeladas.
- Las hojas sirven para preparar té y como aromatizante de la Saltimbocca y el hígado (Italia), el queso Derby de salvia, salchichas, anguilas y rellenos para gansos y cerdo (Norte de Europa).
- Los franceses preparan un encurtido excelente con sus hojas.
- Las hojas frescas se utilizan en la condimentación de¡ cordero, cerdo, barbacoas, quesos, anguilas y mantequilla para espaguetis.
- Se dice que es la planta típica de la cocina italiana, aunque no habría que olvidar la albahaca.
- Todas las legumbres ganan en digestibilidad con unas hojas de salvia en el agua de cocción, y las zanahorias resultan más astringentes con una pizca de salvia.
- Las hojas forman parte de rellenos de cerdo y ganso asados y es un ingrediente importante que disminuye el impacto de la grasa en pasteles y embutidos de cerdo.
- Con las flores se puede preparar mermeladas.

USOS MEDICINALES
- Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, antisudoríficas y vulnerarias, Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos.
- Muy empleado en gárgaras y como desinfectante bucal.
- En infusiones se recomienda también para calmar el dolor de cabeza y la tensión nerviosa.
- Debe advertirse que reduce la secreción de leche en mujeres lactantes y no debe administrarse a niños menores de dos años.
- En medicina natural se utiliza para infecciones estomacales y de intestino.
- Tambien para aliviar dolores de garganta y para frenar la sudoración.

CULTIVO
- Luz: soporta la sombra, aunque prefiere situaciones a pleno sol.
- En las zonas de clima muy rígido debe implantarse la planta en lugar abrigado (por una pared, por ejemplo) y en posición muy soleada.
- Muy rústico en cuanto a suelo.
- Crece en suelo con poca materia orgánica, arcilloso arenoso, con buen drenaje.
- Resiste la caliza, más bien le beneficia.
- Riego 2 ó 3 veces a la semana.
- Soporta la sequía.
- Conviene abonar con estiércol fermentado, y con nitratos y fosfatos después de cada corte.
- Plagas: pulgones, ácaros y minadores de hojas.
- Multiplicación: por semillas en primavera o por esqueje.
- Se puede sembrar a partir de semillas, en semilleros o directamente, en hileras a 40 cm una de otra.

- También se pueden plantar esquejes. Se cortan los esquejes de unos 10 cm de largo, eliminándoles las flores, recortando las hojas a la mitad, para disminuir la deshidratación.

RECOLECCIÓN

- El primer año no se debe cortar la planta.
- Época de recolección: primavera-principios de verano.
- Para uso cotidiano se cortan las hojas y los tallos tiernos.
- Para la obtención de aceite y para conservar, se cortan los tallos poco antes de florecer, a unos 10 cm del suelo.
- Se separan las hojas de los tallos y se secan a la sombra, en un lugar bien ventilado.
- Se pueden hacer dos cortes al año, si el corte de verano se hace a tiempo, para que se formen y desarrollen nuevos tallos y hojas antes del invierno.
- Las hojas se recogen en las mañanas de días despejados, tomándolas de los brotes jóvenes y los retoños, antes de que la planta florezca (cuando están a punto de abrir las flores).
- Las hojas se utilizan para confeccionar los ramilletes mixtos que componen una corona de flores y, sobretodo, para combinar con otras plantas que van a formar parte de un arreglo floral puesto a secar «in situ».
- Ate las flores y las hojas por separado y cuelgue ambas en un lugar seco, cálido y aireado.
- También se pueden secar pequeños ramilletes dentro del microondas.
- Las hojas de color púrpura de la salvia combinan muy bien con flores rosas y malva.
- Las hojas secas se conservan con facilidad, en sobres cerrados o saquitos metidos en recipientes herméticos.
- Se conserva muy bien congelando sus hojas enteras entre papel encerado

Hierbabuena, Sándalo, Sándalo de huerta, Sándalo de jardín, Hojas de Santa Maria

Mentha spicata

Nombre científico o latino: *Mentha spicata*

- Nombre común o vulgar: Hierbabuena, Sándalo, Sándalo de huerta, Sándalo de jardín, Hojas de Santa Maria
- Familia: Lamiaceae.
- Planta condimentaria de cultivo muy extendido.
- Hierba perenne de porte robusto, muy peluda, aromática.

- Con las hojas elíptico-lanceoladas, largamente pecioladas y con el margen dentado o aserrado.
- Florece en verano.
- El olor agradable se debe al mentol, un componente de sus aceites esenciales.

USOS CULINARIOS

- Sabor como el de la menta pero algo menos fuerte.
- En a cocina tradicional se elaboran platos como la sopa de menta, habas estofadas o para aromatizar sopas e infusiones.
- Utilizada en sopas, cocidos y guisos.
- En el cocido se añaden de una a dos hojas, También se emplea en verduras y estofados.
- Con ellas preparan en el norte de África el té verde.

CULTIVO

- Crece en lugares húmedos.
- Necesita suelos frescos para su desarrollo.
- Crece en terrenos ricos en humus, húmedos, aunque generalmente se cultiva en un rincón del huerto.
- Es una planta estéril que se reproduce sólo vegetativamente.
- Se plantan en esquejes con raíces; al ser éstas rastreras no es una operación difícil.
- Recolección: se cortan los tallos poco antes de florecer, hasta 2-3 veces al año. Se separan las hojas y se dejan secar, a la sombra, en un lugar ventilado.

Hisopo

Hyssopus officinalis

Nombre científico o latino: *Hyssopus officinalis*
- Nombre común o vulgar: Hisopo
- Familia: Lamiaceae.
- Origen: originaria del sur de Europa, Oriente Próximo y el sur de Rusia.
- El hisopo puede alcanzar unos 50 ó 60 centímetros de altura.
- Es una planta herbácea perenne, posee un tallo ramificado y leñoso con numerosos vástagos de hojas lanceoladas y flores azules.

- Las hojas tienen unos 2,5 cm de largo, son lanceoladas y de color verde oscuro.
- En verano aparecen las espigas largas y delgadas de flores azules o raramente blancas.
- Tanto los tallos como las flores y las hojas desprenden un intenso aroma.

USOS Y APLICACIONES

- Combina con casi todas las hierbas excepto con el tomillo y la salvia, ya que cubre el sabor y olor de éstas.
- Generalmente se usa fresco, ya que cocido pierde el sabor.
- Las hojas frescas o secas y las flores se añaden a sopas, guisos, cazuelas y embutidos.
- Las hojas frescas pueden usarse en pequeñas cantidades para condimentar ensaladas.
- Esta hierba es un ingrediente del licor de Chartreuse.
- Es una planta aromática, picante y amarga, cuyas hojas se emplean en ensaladas y en la fabricación de ajenjo.
- Sus hojas y flores tienen un sabor amargo a salvia-menta y son de un sabor un tanto picante.
- Se usa escasamente en platos de carne y legumbres.
- Un frugal condimento de hojas frescas de hisopo en ensaladas de tornate o pepino.
- Las flores de vivo color azul para presentar platos de carne.
- Los brotes tiernos y las hojas se emplean para condimentar ensaladas, verduras, marinadas, caza y setas.
- Las hojas frescas y secas puede emplearlas en popurríes, en saquitos para repeler insectos y en el agua del aclarado cuando lave la ropa.
- Con fines medicinales, el hisopo se utiliza contra la tos, constipados, bronquitis y para hacer gárgaras en casos de dolor de garganta.
- Son utilizadas como infusión ya que son un buen remedio contra las afecciones de las vías respiratorias.

CULTIVO

- Una mata es suficiente para las necesidades caseras.
- No necesita cuidados especiales.
- El hisopo es un subarbusto que se beneficia de un terreno seco, bien drenado y soleado.
- Crece en terrenos calcáreos formando setos muy vistosos.
- En los inviernos muy fríos requiere protección.
- El riego suele ser suficiente una vez por semana y de manera moderada.
- Tal vez convenga transplantarlo aproximadamente cada 5 años.
- Puede cultivarse a partir de semillas en primavera, por división de raíces o mediante esquejes tomados antes de la floración.

RECOLECCIÓN

- Las hojas frescas se recogen desde primavera hasta el otoño. Si se desea se pueden congelar para que no pierdan el aroma.
- Las flores se recolectan en verano y se ponen a secar en un lugar sombreado y sin aire

Laurel, Llorero, Laurel de condimento, Laurel de España, Laurel del Mediterráneo

Laurus nobilis

Nombre científico o latino: *Laurus nobilis*
- Nombre común o vulgar: Laurel, Llorero, Laurel de condimento, Laurel de España, Laurel del Mediterráneo
- Familia: Lauraceae.
- Origen: Se extiende por todo el área mediterránea hasta Asia Menor.
- Arbusto perennifolio que con los años se convierte en un árbol de hasta 15 m.
- Corteza lisa de color grisáceo.
- Las ramas son erectas y forman una copa muy densa.
- Las hojas de laurel son brillantes y muy aromáticas, tienen forma de óvalo puntiagudo y miden 10 cm de largo.
- En la antigüedad clásica (Grecia y Roma), las coronas de laurel trenzado eran símbolo de victoria y gloria.
- El fruto parece una oliva pequeña negra. De él se extrae una sustancia muy aromática constituida por "pineo" y "cineol" que se utiliza en farmacología.
- Las flores, que salen al final de la primavera, son pequeñas, amarillas y más bien insignificantes.
- Las hojas duran mucho tiempo como elementos decorativos en estado fresco y combinados con coronas, ramos, y trenzas culinarias.
- Una infusión de las hojas combate la flatulencia.
- Las hojas secas se desmenuzan para los popurríes.

USOS CULINARIOS

- Las hojas lustrosas, que despiden una fragancia muy dulce, resultan indispensables en las cocinas ftancesa y mediterránea, son un ingrediente tradicional en el bouquet garni y tampoco pueden faltar en marinadas, court bouillons, concentrados y adobos.
- Las hojas una vez secas se utilizan en la cocina un poco para todo: estofados, asados, sofritos y adobos de carnes y pescados.
- Crece en terrenos sueltos y húmedos de las vegas, por lo general plantados.
- En la cocina, forma parte del bouquet garní y se usa tambien en muchas recetas de caza, para marinar y macerar, y en caldos de pescado.
- Las hojas del laurel se pueden usar frescas o secas, pero tienen un sabor más intenso las secas.
- Es recomendable utilizarlo con prudencia, de una a tres hojas, pues su sabor se desprende lentamente y necesita mucho tiempo de cocción. Conviene edemás retirar las hojas antes de servir el plato.

- Las hojas se utilizan como condimento en muchas comidas, siendo un ingrediente esencial del bouquet garni de los cocineros franceses.
- Son amargas y aromáticas, liberando un suave olor balsámico cuando se las frota.
- Un ramillete de hojas de laurel para adornar una terrina glaseada; una hojafresca o seca condimentando un contundente estofado o unasfinas natillas; un redondel de hojas secas como decoración permanente en la cocina...
- En los platos tradicionales destaca su empleo en los guisos de patatas, las judías estofadas, los platos de pollo, ternera, cerdo o cordero y los estofados, Hay muchos platos de marisco y pescado que se condimentan con laurel, como los mejillones en escabeche, el fiambre de bonito, las almejas, etc.
- El laurel es indispensable en la preparación de cualquier tipo de escabeche tanto de pescado como de ave.
- El escabeche se prepara con laurel, ajos, vinagre, azafrán, tomillo, hinojo y orégano, añadiéndose en ocasiones naranja.
- En las mezclas de especias para adobos se utilizan las hojas de laurel molidas, las cuales también se añaden a las salsas con vino, dándoles un incomparable aroma.

CULTIVO

- Fácil de cultivar en tiesto, no requiere especiales cuidados.
- Necesita un lugar protegido de las heladas.
- Conviene plantar los árboles jóvenes en primavera; prefieren un suelo rico, bien drenado y un lugar resguardado y con sol.
- Los inviernos severos podrían matarlos si están demasiado al descubierto.
- Por esta razón, el laurel suele cultivarse junto a una pared, o bien en macetas o tinas.
- Los árboles suelen recortarse en formas artísticas, como la tradicional esfera, y son elementos decorativos habituales en porches, terrazas e interiores.
- Se multiplica fácilmente con esquejes, que se plantan en verano.
- Las hojas se recogen, para utilizar frescas, todo el año.
- Si se quieren secar se cortan pequeñas ramitas o las hojas, principalmente en otoño.
- Para secar las hojas, simplemente basta con colgarlas en ramos en un lugar cálido y seco.
- Las hojas adquieren un sabor y aroma más pronunciado si se ponen a secar en la oscuridad, sin que se vuelvan pardas

Mejorana, Mejorama, Mayorana, Manjerona

Origanum majorana = Majorana hortensis

Nombre científico o latino: *Origanum majorana = Majorana hortensis*

- Nombre común o vulgar: Mejorana, Mejorama, Mayorana, Manjerona
- Familia: Labiatae (Labiadas).
- Origen: es originaria del norte de África.
- Se encuentra distribuida por el sur de Europa, norte de África, y suroeste de Asia, aunque es frecuente localizarla cultivada y, localmente, naturalizada.
- Hierba anual, bienal o perenne, de hasta 60 cm.
- La mejorana despide un fuerte y agradable perfume.
- Las hojas son ovales o espatuladas; el color que varía desde verde a gris-verdoso, dependiendo de la abundancia de pelos.
- Presenta gruesos racimos de delicadas flores blancas, lilas o moradas, que la convierten en una de las plantas más decorativas de un jardín de hierbas.
- Florece en verano.
- Sus usos son claramente culinarios y de carácter medicinal.
- También merece gran estima porque sus hojas se secan y congelan bien y se destinan a muchos usos culinarios, mientras que las flores pueden secarse para adornos duraderos o popurríes.
- Las flores secas se pueden usar para combinar con musgo para cubrir cestas y cajas, y los tallos secos sirven de material para cestería.
- Las flores de la mejorana dulce sirven para crear zonas de color denso en cualquier tipo de arreglo floral, ya sea de material fresco o seco, confiriendo un aspecto campestre a coronas, guirnaldas, anillos y trenzas vegetales.

USOS CULINARIOS

- Las hojas y las ramitas de flores son populares en la cocina griega e italiana, con platos de carne, sopas, salsas de tomate, pastas y para aromatizar aceites y vinagres.
- La mejorana tiene un sabor similar, pero más suave que el orégano y es mejor usarlo fresco hacia el final de la cocción.
- La fuerza aromática de la mejorana, semejante a la del tomillo, perdura largo tiempo en el proceso culinario y puede frotarse en chuletas de carne, antes de asarlas, para dar sabor.
- Es una hierba excelente también para escabeches, y un ingrediente importante en un bouquet garni aromático.
- Fresca o seca, es una hierba estupenda para pizzas y platos de pasta.
- La mejorana fresca con albahaca es muy buena, troceada y esparcida sobre una ensalada de tomate.
- Complementa también la delicadeza de vegetales como el pepino o el salsifí, y da un sabor delicioso a las olivas aliñadas en aceite.
- La mejorana con gelatina de manzana va muy bien con carnes, calientes o frías, y los scones de mejorana, hechos añadiendo a la masa la hierba seca, son deliciosos recién sacados del horno y servidos con bastante mantequilla.
- Añada mejorana fresca, troceada, a rellenos y embutidos, o seca, a bolas de masa hervida servidas con cordero.
- Utilice mantequilla con mejorana para sándwiches de pollo, o pruébela con patatas asadas.
- Anchoas aderezadas con zumo de limón, aceite de oliva y hojas de mejorana para servir como aperitivo.
- Añadir hojas frescas a los guisos en el momento de servirlos para que conserven todo el sabor.
- Puede también usarse en salsas, rellenos, con moderación en ensaladas, en huevos y quesos, y en macedonias.

- Con su aroma dulce y acre, las hojas y las flores secas van bien para popurríes y almohadas de hierbas.
- Colgar los tallos en flor hacia abajo en un lugar cálido y aireado para secarlas para adorno.
- En el área medicinal, la planta puede consumirse como digestiva, y es eficaz en la casa como repelente de insectos.

CULTIVO

- Crece en zonas secas, no cultivadas, preferentemente en suelos calizos.
- La mejorana necesita un lugar soleado; si añadimos a esto un suelo suelto tendremos el éxito asegurado.
- En climas cálidos, de donde procede, la mejorana es perenne, pero en condiciones frías debe considerarse una anual semirresistente de exteriores, puesto que no soporta los inviernos crudos.
- Siembra directa en primavera, en hileras de 25 cm, cubriéndose la semilla con poca tierra. Germina a las 2 ó 3 semanas.
- Si en su clima se producen heladas, siembre las semillas a finales de la primavera, cuando no haya riesgo de heladas.
- Para favorecer la germinación, que en un suelo frío puede tardar un mes, resulta conveniente calentar primero el suelo manteniéndolo tapado.
- Se riega cuando el suelo está seco, aunque cuando la planta está bien desarrollada aguanta bien.
- Es necesario limpiar a menudo los surcos y quitar las malas hierbas.

RECOLECCIÓN

- Se cortan los tallos a varios dedos de altura sobre el suelo.
- Se dejan secar extendiéndolos sobre una madera, en un lugar bien ventilado. Durante este proceso la temperatura no debe sobrepasar los 23ºC.
- La mejorana seca se guarda en frascos de cristal herméticamente cerrados, conservándose durante un año.
- Coseche la planta cuando esté en plena floración y cuélguelas con el tallo hacia arriba y atadas en ramos en lugar seco, cálido y aireado

Menta, Piperita, Menta inglesa, Menta negra

Mentha piperita

Nombre científico o latino: *Mentha piperita*

- Nombre común o vulgar: Menta, Piperita, Menta inglesa, Menta negra
- Familia: Lamiaceae.
- Origen: regiones asiáticas como la antigua Mesopotamia y Egipto.
- Planta perenne, de 30-90 cm, ocasionalmente peluda o gris-tomentosa.
- Es una planta de crecimiento rápido muy utilizada tanto como condimento alimenticio como solución médica a problemas estomacales y digestivos.
- Las hojas tienen de 4-8 cm, son oval-lanceoladas, largamente pecioladas y generalmente con el borde aserrado.
- Poseen raíces y tallos robustos y vigorosos, y estolones que crecen bajo el suelo y originan nuevas plantas.
- Las flores pequeñas y de color líla azulado, que se abren a final del verano, aparecen agrupadas en espigas cilíndricas.
- Florece en verano.
- Existen numerosas especies y variedades de menta.
- Hay variedades con las hojas verde oscuro o gris plateado, verde amarillo o jaspeadas, con bordes lisos rizados o dentados.

USOS CULINARIOS

- Es una planta típica de la cocina inglesa, en platos de caza y cordero, y también de verduras.
- La menta se utiliza tanto fresca como seca ya que no pierde su aroma.
- Además del conocidísimo té a la menta que tanto gustan los países árabes, la menta es un magnífico aderezo de ensaladas, cordero y verduras, en las habas es deliciosa.
- Utilizada en pequeñas cantidades congenia prácticamente con todas las hierbas y especias de la cocina.
- Todas las mentas tienen un intenso aroma y producen una sensación de frescor en la boca.
- En la cocina se suele utilizar para acompañar cordero, ensaladas de pepino, patatas nuevas, mariscos, guisantes y es un ingrediente de la salsa agridulce inglesa.
- La salsa de menta, en la que se combina la hierba picada con vinagre como acompañamiento del cordero asado, es el anuncio tradicional de la primavera en Gran Bretaña.
- Una ramita de menta puede afiadirse cuando se cocinan patatas, guisantes, calabacines nuevos y muchas otras verduras.
- La menta se pica con mantequilla ablandada para acompañar el cordero; y en gelatina de manzana como conservante para servir con una variedad de aves, carnes y pescados a la parrilla.
- Es muy ftecuente emplear las ramitas de menta como adorno, o para dar sabor a macedonias y bebidas refrescantes, en concreto en el julepe de menta.
- De sus hojas se extrae una esencia utilizada para perfumar licores, algunos pasteles y chocolates.
- En cocina se utiliza para aromatizar salsas y sopas, también para adobar carnes de cordero.
- El aceite de menta se utiliza en la preparación de caramelos, refrescos e incluso chocolate, Tiene empleo en cosmética y licorería.
- La menta es muy digestiva y tónica por lo que se la utiliza en infusiones.
- La infusión de menta, servida caliente o fría con una rodaja de limón, reanima y refresca.

USOS MEDICINALES

- Por sus propiedades desinfectantes se utiliza en masajes.
- Calma los dolores de muelas al colocar una hoja sobre la muela afectada.
- El uso en grandes cantidades puede provocar intoxicaciones.
- Se utiliza como calmante nervioso debido a la sensación placentera y refrescante que produce.
- Los aceites esenciales tienen una acción carminativa, de manera que facilitan la evacuación de gases al favorecer los movimientos peristálticos del intestino.
- Tienen además efectos antihelmínticos al eliminar las lombrices y otros parásitos del aparato digestivo; de ahí el refrán español «jurado tiene la menta, que al estómago nunca mienta».
- Las propiedades antisépticas y balsámicas son la razón de que se incluyan en un gran número de preparados para el sistema respiratorio, como las pastillas para la tos.
- En la medicina natural, la menta está indicada para diarreas, nauseas y cólicos.
- Tiene tambien propiedades antiespasmódicas.
- Es un magnífico tónico.

CULTIVO

- La menta vive en lugares cercanos al agua, muchas veces encharcados.
- Requiere una atención constante en el riego ya que éste deberá ser abundante (al menos una vez cada dos días) con el fin de mantener constantemente el sustrato húmedo.
- Crece bien en terrenos ricos en humus, algo húmedos y sombríos.
- Los suelos arcillosos y bien drenados favorecerán el crecimiento de esta planta que agradecerá el enriquecimiento periódico del terreno con abono de liberación lenta.
- El estiércol constituye un buen abono.
- Se planta en hileras a 40 cm unas de otras y con 30 cm entre plantas.
- La menta tiende a ser invasora si no se controla su crecimiento podándola convenientemente.
- Aunque son perennes, su follaje cae en otoño, y es la época en que conviene podarlas y rodearlas con un pajote de hojas podridas o podas de césped.
- Si resultan atacadas por la roya, deben quemarse y reiniciar la plantación con matas nuevas en otra parte del jardín.
- La propagación se consigue a partir de estolones en la primavera, que originarán numerosos brotes, sacados de las plantas viejas, que tengan raíces, preferiblemente.

RECOLECCIÓN

- Se cortan los tallos de menta por la mañana, después de que se evapore el rocío, poco antes de que florezcan. Las hojas se dejan secar en un lugar sombrío, bien ventilado.
- Se puede cosechar hasta tres veces al año.
- Con los tallos recién cosechados, por destilación al vapor, se obtiene esencia de menta.
- Si va a usar las hojas como ingrediente para un popurrí, séquelas encima de estanterías o bandejas colocadas dentro de un armario secador, al aire libre o colgando los tallos hacia abajo en lugar seco, caliente y aireado

Orégano, Mejorana silvestre, Orenga
Origanum vulgare

Nombre científico o latino: *Origanum vulgare*
- Nombre común o vulgar: Orégano, Mejorana silvestre, Orenga
- Familia: Lamiaceae.
- Origen: Oriente Medio.
- El orégano es un pariente muy próximo de la mejorana.
- Planta de unos 40-60 cm de altura y hasta 1 m.
- Tallos son cuadrangulares a menudo de un matiz rojizo y sólo se ramifica en la parte superior.
- Las hojas son pecioladas, ovales y puntiagudas.
- Las hojas son pequeñas, color verde oscuro, con vello en los bordes y muy perfumadas.
- Nacen de dos en dos en cada nudo, enfrentadas.
- Las flores son de color rosado o púrpura y dispuestas en racimos frondosos.
- Florece en verano.
- Una planta de orégano puede vivir 5 años.

USOS CULINARIOS
- Es una de las plantas más conocidas y usadas en la cocina española.
- Esta hierba es importante en la cocina italiana, griega y mexicana.
- El orégano es uno de los integrantes del mejor chili con carne, y queda delicioso con mozzarella y tomates.
- Las hojas secas dan un aroma fuerte y sabroso a una salsa de aceite y limón que se sirve con el pescado y carne asada.
- Con ella se adoba, frecuentemente, la carne para preparar chorizos.
- También es muy utilizado en Italia, donde no falta en una buena pizza o en el osso bucco, Los mexicanos también la usan en el chili con carne.
- Empleada en asados de berenjenas y calabacines.
- Combina muy bien con el tomate, por lo que resulta ideal para platos elaborados con su salsa, como las pastas y las pizzas.
- Se suele usar seca más que fresca, en platos de sabor intenso en los que predominan ingredientes como pimientos, ajo, tomates, cebollas y vinos.
- Es un ingrediente tradicional del polvo de guindilla mexicano, y durante mucho tiempo se ha empleado como condimento de las salsas de chile y los frijoles con chile.
- Las hojas frescas, que se venden en manojos en los mercados de Italia y Grecia, constituyen ingredientes muy útiles para ensaladas, guisos (se añaden hacia el final del tiempo de cocción), sopas, salsas, patés y platos de aves.
- El orégano seco queda especialmente bien con tomate, judías, berenjenas, calabacines y arroz, y en platos como el arroz pilaf o el risotto.

- Se usa para aromatizar comidas cocidas o crudas, quesos, huevos y ensaladas (especialmente de tomates) y para conservar hortalizas en aceite y en vinagre, en las salsas y en los licores digestivos.
- Una sopa de calamar enriquecida con tomate y aromatizada con hojasfrescas de orégano.
- Risotto de pollo aderezado con orégano en el momento de servirlo.
- Ensalada de berenjenas a la que una fina lluvia de hierbas frescas o secas proporciona el inconfundible sabor de Grecia.

USOS MEDICINALES

- En infusión ayuda a las alteraciones digestivas, bronquitis, toses y asma.
- Muy utilizado interna o externamente en tratamientos de afecciones respiratorias con tos, pues posee acción expectorante.
- El agüita de orégano combate los gases.
- Tiene propiedades sedantes digestivas.
- La infusión de las sumidades (20-30 g/l, dejándola reposar 10 minutos), tomando 2-3 tazas al día, se usa para aliviar la tos y el asma.
- En reglas dolorosas se emplea como calmante y regulador.
- Antiséptico de las vías respiratorias, Los dolores y reúmas se alivian con friegas con aceite de orégano y cataplasmas de la planta.

CULTIVO

- Crece espontáneamente en todo el continente euroasiático.
- Los mejores resultados, tanto en cantidad como en calidad de planta, se obtienen en las zonas cálidas del sur.
- Las pequeñas matitas de orégano son muy fáciles de cultivar y multiplicar por semillas.
- Luz: prefiere los lugares muy soleados.
- Temperaturas: resiste las heladas.
- Suelo: el orégano precisa un suelo bien drenado, pero también con una tierra pobre y pedregosa.
- El orégano crece bien en pequenos contenedores de interior colocados en el alfeizar de la ventana.
- Las plantas se ponen en hileras a 30 cm unas de otras, dejando 20 cm entre plantas.
- Hay que tener cuidado al escardar para no dañar las raíces.
- Con tiempo seco, la Araña roja, el ácaro de nombre científico Tetranychus urticae, puede atacar a los órganos verdes de la planta. La succión de los contenidos celulares por parte del ácaro provoca la desecación de las mismas induciendo un aspecto como manchado a la cara superior de las hojas.
- Una de las más importantes enfermedades del orégano es debida a Colletotrichum spp causante de necrosis foliares que deprecian la calidad de la producción en verde.
- Los síntomas que se observan primero son unas pequeñas manchas pardas sobre las hojas y los tallos, que caen finalmente.
- Las manchas caulinares también aumentan su superficie cubriendo los nudos y entrenudos de los tallos afectados que terminan secándose.
- Otros agentes causantes de enfermedades de origen fúngico en el orégano son Botrytis cinerea y una roya, Puccinia rubsaameni. Ambos parasitan al orégano y le causan podredumbres.
- Para propagar al orégano, lo más frecuente es sembrar las semillas, aunque también se puede multiplicar por esquejes.

- Se siembra a fines de invierno y durante toda la primavera, para recolectar a fines de primavera y todo el verano.
RECOLECCIÓN
- Para utilizar fresco se cortan los tallos algunos palmos por encima del suelo.
- Se recolectan sus hojas durante todo el año.
- Si es para secar se cortan antes de la floración.
- Se recogen en pequeños manojos y se dejan en un lugar bien ventilado

Nuez moscada, Moscadero

Myristica fragrans

Nombre científico o latino: *Myristica fragrans*
- Nombre común o vulgar: Nuez moscada, Moscadero
- Familia: Myristicaceae (Miristicáceas).
- Origen: originario de las Islas Banda en las Molucas conocidas como las islas de las especias.
- Es un árbol de hoja perenne.
- La nuez moscada es el grano de la semilla y lo que conocemos por macis es el envoltorio que rodea a la misma semilla.
- El árbol que produce la nuez moscada puede crecer hasta una altura de 12 metros.
- Hojas de color verde obscuro, de forma ovalada.
- Flores que produce son de color amarillo.
- Sus hojas son muy aromáticas, y los racimos de minúsculas flores unisexuales crecen en árboles distintos, según sean masculinas o femeninas.
- El fruto es redondeado u oval, y está protegido por una delgada cubierta amarilla o rojiza y carnosa.
- Requiere un clima tropical.

USOS CULINARIOS
- En Europa la nuez moscada se emplean en platos dulces y salados mientras que los árabes la emplean para guisos de cordero.
- También a los macarrones, estofados de carne, al pudin de frutas, en bizcochos de miel, postres y ponches de fruta.
- En Italia se emplea con los platos de verduras, ternera y rellenos para pasta.
- En general acompaña muy bien los asados y pasteles de carne y platos de huevos y queso.

RECOLECCIÓN
- Hasta los 7 años no comienzan a ser los árboles productivos y pueden durar más de 40 años.
- A partir de la floración hay que esperar estre 6 y 9 meses para su recolección que se hace directamente del suelo.
- La cáscara de fuera se pela y se le quita el macis dejándole secar para alisarlo y prensarlo en forma de planchas, esta operación puede durar varias horas y el macis queda de un color escarlata.
- El macis indonesio suele tender a naranja rojizo y el de Granada es más amarillento.
- Las semillas se ponen a secar en cubetas durante cuatro o seis semanas hasta que la cáscara exterior comienza a crujir, momento en el que se cascan y se extrae lo que conocemos por la nuez moscada clasificándolas por su tamaño y estado de conservación.
- El aroma es rico, cálido y fresco, el sabor es picante y con mucha fuerza aromática, en el caso de la nuez moscada más dulce y en el del macis más amargo.
- En el interior de la fruta madura, la cáscara de la nuez está cubierta por una membrana trenzada, el macis,que cubre el núcleo, la nuez moscada.
- Cuando se cosecha el fruto el macis tiene un color rojo intenso, pero a medida que se seca adquiere una coloración dorada.
- La nuez moscada tiene el tamaño de un dedal, color marrón oscuro, forma de huevo y está ligeramente estructurada

Mostaza parda, Mostaza oriental, Mostaza de la China, Mostaza india
Brassica juncea

Nombre científico o latino: *Brassica juncea*
- Nombre común o vulgar: Mostaza parda, Mostaza oriental, Mostaza de la China, Mostaza india
- Familia: Brassicaceae.

- Origen: China, India.
- La Mostaza parda (Brassica juncea) se divide a su vez en dos subtipos:
- El oriental (llamado tambien amarillo) muy utilizado en la cocina japonesa.
- El pardo (llamado tambien indio) muy utilizado en la cocina india.
- Debido a su gran tamaño (llega a crecer hasta alturas de 1,5 m) y por la fácil cosecha, la mostaza parda ha desplazado a la mostaza negra (Brassica nigra) como planta de explotación agraria.
- La mostaza oriental posee un montón de pequeñas flores amarillas con cuatro pétalos que forman una alfombra tupida en los campos donde crece.
- Las brillantes flores amarillas deben secarse en un desecante. También se pueden prensar sin mayores dificultades.

USOS CULINARIOS

- Esta planta sólo adquiere su sabor picante cuando se mezcla el aceite esencial con agua.
- Ni las hojas ni las flores son aromáticas.
- Brotes germinados en interiores y servidos como ensalada picante.
- Las menudas y redondas semillas como una especia conservada en vinagre para dar color y textura a las verduras.
- El polvo para poner una pizca de sabor a los aliños de ensalada y platos de huevos.
- El sabor picante de esta hierba se debe a un aceite esencial que se forma sólo cuando el polvo seco de la mostaza se mezcla con agua.
- No se encuentra en la semilla seca (esta es la razón de que la semilla no produzca el picor de la mostaza elaborada) ni tampoco en el polvo seco.
- El polvo de la mostaza debe mezclarse con agua fría.
- El agua hirviendo destruye las enzimas y produce un sabor amargo.
- El polvo seco de la mostaza se añade a aliños de ensaladas para dotarlos de un gusto picante, a huevos y quesos, y puede frotarse en la carne antes de asarla.
- La semilla de la mostaza blanca es un conservante usado en adobo, ya sea sola o como un ingrediente más de una mezcla de especias para adobo.

CULTIVO

- Prefieren un suelo húmedo y con sol.
- Coseche las vainas al final del verano, antes de que se sequen, y deje que las semillas maduren en los tarros.
- Luego almacene las semillas herméticamente, protegidas de la luz.
- También puede cultivarse en el interior.
- El sistema tradicional que siguen los niños para su cultivo consiste en colocar las sernillas en una pieza de tela doblada en un plato y mantenida húmeda permanentemente.
- En breves días darán brotes apetitosos y picantes de unos 10 cm de largo

Pimentón, Paprika
Capsicum annuum

Nombre científico o latino: *Capsicum annuum*
- Nombre común o vulgar: Pimentón, Paprika
- El pimentón es el fruto del pimiento rojo desecado y reducido a polvo.
- El género Capsicum, que incluye entre 20 a 30 especies, tiene su centro de origen en las regiones tropicales y subtropicales de América, probablemente en el área Bolivia-Perú, donde se han encontrado semillas de formas ancestrales de más de 7.000 años, y desde donde se habría diseminado a toda América.
- La historia del pimentón se remonta a Cristobal Colón quien ofrendó a los Reyes Catolicos, en 1493, esta planta y su exótico fruto traidos del Nuevo Mundo.
- Países productores son: America del Sur, España (Extremadura, Murcia y La Rioja), Estados Unidos, Hungría (considerada por muchos expertos como el de mejor calidad).
- Sus variedades pueden ser: dulce, agridulce y picante.
- Su color puede variar del rojo-naranja al rojo-sangre.
- La característica picante se la debe a la "capsaicina" presente en una proporcion muy baja que junto con otros componentes llamados capsaicinoides no superan el 1% (en el chile, por ejemplo, la proporción es superior al 1%).
- Se utiliza como condimento, como adobo para chorizos, sobrasada, longaniza y chacinería en general.
- Otro uso conocido es la prepararación de linimentos

Perejil, Perejil rizado
Petroselinum hortense, Petroselinum crispum

Nombre científico o latino: *Petroselinum hortense, Petroselinum crispum*
- Nombre común o vulgar: Perejil, Perejil rizado

- Familia: Umbelliferae (Umbelíferas).
- Origen: el origen del perejil se encuentra en el Mediterraneo. Esta naturalizada en casi toda Europa.
- Se utiliza como condimento y para adorno, pero también en ensaladas.
- Se suele regalar en las fruterías y verdulerías.
- El perejil lo hay de 2 tipos: de hojas planas y de hojas rizadas.
- El perejil plano posee un sabor más fuerte y persistente.
- El perejil rizado (perejil chino o perejil crespo) tiene un sabor más suave, casi dulce.
- Planta bienal de raíz central gruesa.
- Los tallos tienen de 20 a 75 cm de altura, sólidos, estriados y con ramas rectas y ascendentes.
- Las hojas, largamente pecioladas en la mayor parte de las variedades, son lisas o rizadas, muy divididas y aromáticas.
- Florece en verano, al segundo año de cultivo (planta bienal).
- Al segundo año emite un tallo floral terminado en umbella, con flores de color blanco verdoso.
- La inflorescencia tiene de 8-12 radios primarios, las flores tienen alrededor de 2 milímetros de longitud.
- El fruto es un diaquenio que se emplea como semilla, de 3-4 milímetros de diámetro. Su poder germinativo suele durar 2 años.

VARIEDADES DE PEREJIL MÁS CULTIVADAS EN ESPAÑA

- Común de hoja lisa.
- Gigante de Italia (hoja lisa).
- Rizado verde oscuro.
- Enano rizado.
- Triplex rizado.
- Maniac.
- Paramount.

USOS CULINARIOS

- Utilizado en la antigüedad como planta medicinal, su uso actual más difundido es el culinario, aunque no menos antiguo.
- Podría servir para sazonar prácticamente todos los alimentos, ya sean carnes, pescados, etc.
- De agradable color verde, sabor ligeramente picante.
- En la cocina se usa para acompañar, decorar o preparar diversos platos (ensaladas, sopas, carnes rojas y blancas, tortilla a la francesa, etc.) y también en salsa verde, solo o con ajo, mezclado con alcaparras, etc.
- Mezclado con mantequilla o pan rallado es simplemente delicioso.
- El perejil se puede emplear en casi cualquier plato, pero la salsa de perejil resulta especialmente deliciosa con jamón, y la mantequilla con perejil y ajo es una forma clásica de acompañar los caracoles; también es deliciosa con mejillones y muchos otros pescados y hortalizas.
- El perejil troceado puede añadirse a sopas, mayonesas, vinagretas, y rociarse sobre hortalizas; sus tallos son un ingrediente básico para un bouquet garni.
- La semilla se usa para la preparación de curry, panes y salchichas. Al machacarlas se obtiene un sabor exótico.
- No es conveniente poner en remojo, práctica habitual, pues se pierde la vitamina C.

- El mejor método que se conoce para eliminar el olor a ajo en el aliento es masticar una ramita de perejil.

USOS MEDICINALES

- Tanto la raíz como la semilla aparecen registradas en farmacopeas europeas, y uno de sus componentes, el apiol, descubierto en 1849, se comprobó que era efectivo en la cura de la malaria y problemas asociados a ella.
- El aceite esencial de perejil estimula el ape~ tito e incrementa el flujo sanguíneo al estómago y al útero, por lo que se ha venido utilizando como ayuda para la digestión y para regular la menstruación.
- Las raíces, comidas igual que los nabos, activan los riñones y han sido usadas medicinalmente en dolencias renales así como en inflamaciones de próstata.
- Comido crudo y fresco funciona como digestivo.
- Es diurético, vasodilatador, estimulante y depurativo y alivia las molestias de la menstruación.
- No deben abusar de él las mujeres embarazadas o que estén amamantando.

CULTIVO

- Se considera una hierba universal porque se puede cultivar en cualquier clima.
- Prefiere los climas cálidos, pero es muy resistente al frío.
- Crece en toda clase de terreno si es algo húmedo y está protegido del sol directo.
- Necesita un mínimo de 2 horas diarias de sol y riego con día de por medio, para que sus hojas se mantengan siempre frescas.
- También se puede plantar en tiestos; de esta forma podremos disponer de perejil fresco durante todo el año.
- Los abonos minerales le hacen crecer con vigor, dando buena cosecha de hojas.
- Controlar las plagas polífagas de las hortalizas, tales como gusanos blancos, rosquillas, gusanos de alambres, caracoles y babosas, pulgones, etc.
- Septoriosis y Cercosporiosis son las enfermedades foliares más importantes del perejil. Están provocadas por: Septoria petroselini y Cercospora petroselini.
- Las manchas de Cercospora son de color gris claro, con márgenes muy bien delimitados.
- Las de Septoria son de un color pardo más oscuro y en ellas podemos distinguir picnidios, muy a menudo, presentes, no solo en el centro de la mancha, sino en todo el tejido verde que la rodea.

SIEMBRA

- Las semillas se siembran en hileras, a 10 cm unas de otras. Germinan a las 4 semanas.
- Si se quiere que germinen antes, se ponen, antes de sembrar, en remojo en agua templada la noche anterior.
- Siembra directa desde finales de invierno a finales de verano.

RECOLECCIÓN

- Se cortan las hojas frescas durante todo el año.
- Se pican en trocitos de 0,5 a 1 cm y se secan en un lugar bien ventilado.
- La raíz se recolecta en otoño, pudiéndose conservar fresca si se entierra en arena.
- Al cortarlo, vuelve a crecer rápidamente

Romero, Romeo, Rosmarino
Rosmarinus officinalis

Nombre científico o latino: *Rosmarinus officinalis*
- Nombre común o vulgar: Romero, Romeo, Rosmarino
- Familia: Labiatae (Labiadas).
- Origen: Región mediterránea.
- Etimología: el nombre viene del latín ros (rocío) y marinus (marino), por su perfume y el hecho de habitar en los acantilados costeros.
- Arbusto leñoso y perenne que puede alcanzar los 2 m de altura.
- Hojas aromáticas, oscuras por el dorso y plateadas por el revéz.
- Las flores son de color azul pálido, y nacen a mediados de verano en el encuentro de las hojas con el tallo.

USOS CULINARIOS
- Por su olor y sabor fuertes cubre el aroma de otras especias y hierbas por lo que se debe utilizar moderadamente.
- Por esto se recomienda emplearlo sólo o en mezclas con pocos ingredientes, uno o dos, por ejemplo con ajo, con tomillo, etc.
- En pequeñas cantidades congenia con cebolla, laurel, tomillo y algunas especias, como la pimienta.
- Va muy bien en salsas de tomate.
- El mejor aceite se obtiene de los tallos tiernos, durante o inmediatamente después de la floración.
- También se usan para aromatizar y embellecer aceites y vinagres embotellados.
- Es preferible utilizarlo seco, ya que fresco puede tener cierto amargor y es un habitual de carnes asadas, cordero, caza, pescado.
- Los italianos lo utilizan también mucho en el arroz.
- Las hojas frescas o secas sirven para condimentar carnes (en especial cordero y cabrito), sopas y guisos; tienen un sabor amargo y recinoso, y una textura rugosa, de modo que se deben picar finamente o usar en ramitas que pueden retirarse antes de servir.
- Se añaden cantidades muy pequeñas (en general en polvo) a biscochos y mermeladas.
- Ramitas frescas conservadas en vinagre o aceite condimentan ensaladas y aderezos.
- Los frutos son cuatro nuececillas marrones encerradas en el cáliz persistente.

- Se fabrican aceites, sirven para aromatizar todo tipo de comidas y se hacen infusiones.
- Se utiliza en condimentación de salsas, sobre todo de tomate, sopas, carnes, aves, caza y pescados asados.
- Menos conocido es su empleo en ensaladas, dulces (se preparan caramelos hirviendo juntas una libra de flores y libra y media de azúcar, sin que se den más de dos o tres hervores) y jaleas.
- En Italia también se utiliza en charcutería.
- Poniendo algunas ramas de romero en aceite de oliva se obtiene aceite de romero para condimentar. Este aceite va muy bien con aceitunas negras.
- No debemos machacarlo, pues pierde el aroma rápidamente, aunque si está bien seco se puede moler.
- Colocando algunas ramas en el fuego se da un sabor especial a los asados a la parrilla.

OTROS USOS DEL ROMERO

- Además de como planta aromatizante, es utilizada para borduras y setos de pequeño tamaño.
- Las hojas secas se incluyen en las mezclas para popurrís.
- Está indicado para las afecciones hepáticas y digestivas, propiedades que también posee la miel de romero.
- Tiene propiedades estimulantes, antiespasmódicas, diuréticas, vulnerarías y desinfectantes, Es un buen colagogo, es decir, activa la secreción biliar. Se emplea en estados de agotamiento y para desinfectar.

CULTIVO

- Una mata de romero, bien desarrollada, es suficiente para las necesidades de una familia.
- Es fácil su cultivo en tiesto si éste es suficientemente grande.
- Plantarlo en lugar protegido contra un muro o en una maceta grande que se pueda trasladar al interior o al invernadero durante el invierno si es un clima frío con heladas fuertes.
- No es muy exigente: sólo necesita sol y suelos secos.
- Crece muy bien en terrenos sueltos, calcáreos y ricos en humus.
- Se puede reproducir por semillas, aunque es un método largo y complicado ya que necesitan buenas condiciones, germinando a las cuatro semanas.
- Es preferible utilizar esquejes, que se cortan en verano. Se colocan en tierra arenosa, manteniéndose húmedos hasta que echen raíces. Después se plantan en hileras a 50 cm de distancia unas de otras y entre plantas.
- Plagas: pulgones, psilas y ácaros.

RECOLECCIÓN

- Para el uso directo, se cortan los tallos tiernos durante todo el año.
- Para obtener la esencia de romero se cortan los tallos durante o después de la floración, y se secan inmediatamente para que no pierdan el aroma.
- El aceite se obtiene por destilación con vapor de agua, La temperatura de secado de las hojas no debe sobrepasar los 35ºC.
- Nunca se debe cortar más de la cuarta parte de la mata, pues se debilitaría demasiado, y no sobreviviría al corte

Tomillo, Tremoncillo

Thymus vulgaris

Nombre científico o latino: *Thymus vulgaris*
- Nombre común o vulgar: Tomillo, Tremoncillo
- Familia: Labiatae (Labiadas).
- Origen: Región mediterránea.
- Arbustillo bajo, de 15 a 40 cm de altura.
- Las hojas son muy pequeñas, de unos 6 mm de longitud; según la variedad pueden ser verdes, verdes grisáceas, amarillas, o jaspeadas.
- Las flores aparecen de mediados de primavera hasta bien entrada la época estival y se presentan en racimos terminales que habitualmente son de color violeta o púrpura aunque también pueden ser blancas.
- Esta planta despide un intenso y típico aroma, que se incrementa con el roce.
- El tomillo resulta de gran belleza cuando está en flor.
- El tomillo atrae a avispas y abejas.
- En jardinería se usa como manchas, para hacer borduras, para aromatizar el ambiente, llenar huecos, cubrir rocas, para jardines en miniatura, etc.
- Arranque las flores y hojas secas del tallo y añadálos a un popurri, introdúzcalos en saquitos de hierbas o en la almohada.
- También puede usar las ramas secas con flores para añadir aroma y textura a cestos abiertos.

USOS CULINARIOS

- Es una de las hierbas más utilizadas como condimento, probablemente debido a sus propiedades digestivas.
- Por su intenso y fuerte aroma se emplea en pequeñas dosis.
- No se debe utilizar con orégano ni con mejorana.
- Combina bien con estofados, papas, huevos, embutidos, escabeches y todo tipo de salsas.
- Si se utiliza en platos muy grasos, facilita su digestión y realza el sabor.
- Perfecto con el pollo asado.
- El tomillo es un ingrediente esencial del bouquet garni y muchos platos clásicos franceses.
- Tambien sirve para aromatizar sopas, marinadas (en especial para olivas), rellenos, guisos y verduras asadas o fritas (en especial setas y calabacines), conserva su sabor en platos de cocción lenta.
- La caza, la carne de ave y las carnes a la parrilla ganan con tomillo que se utiliza seco.

- Ponga un puñado de esta hierba seca en las brazas de su parrilla y perfumará agradablemente las carnes asadas allí.
- El tomillo se utiliza para dar sabor a los quesos, guisos, sopas, platos de carne, platos de pescado y salsas.
- Los tomillos molidos se utilizan para adobar aves.
- Resulta especialmente bien con aceite y vino o vinagre para marinar las carnes y pescados, y para condimentar verduras tales como calabazines, berenjenas, pimientos dulces y tomates.
- Se seca y se congela bien, por lo que ninguna cocina puede prescindir de él.
- El tomillo de limón se añade a natillas, macedonias y almíbar.
- Una salsa cremosa y dorada de tomillo para acompañar el pescado; aceite de tomillo como aliño de ensaladas; hojas de tomillo con olor a limón añadidas a natillas y creinas.

USOS MEDICINALES

- Tiene propiedades medicinales en afecciones de vías respiratorias, tos ferina y tos presistente, afecciones gastrointestinales y como vermífugo.
- Recomendado en infecciones de las vías respiratorias.
- Es un buen antiséptico, estimula las defensas (catarros, gripes, herpes).
- Estimula el crecimiento del pelo, es cicatrizante, desinfectante, expectorante, broncodilatador, aperitivo, digestivo y antirreumático.
- Es un remedio eficaz contra la diarrea leve y se ha utilizado tradicionalmente en infusiones para combatir los parásitos intestinales.
- La aromaterapia recomienda su esencia y su fragancia en resfriados, gripes, sinusitis, garganta irritada, amigdalitis, menstruaciones irregulares, aftas, alopecia, artritis, imsomnio, ansiedad, depresión, bronquitis, asma.
- La esencia del tornillo, el timol, es un potente antiséptico.
- Infusión para enjuagues de boca y gargarismos en afecciones de garganta, así como para lavar heridas y rasguños.
- En medicina casera tiene uso, externo e interno, frente al asma, tos y trastornos digestivos.
- Como desinfectante se emplea en gargarismos y en cataplasmas contra las hinchazones.
- El aceite esencial de tomillo puede resultar tan tóxico como el de salvia. No deben usarlo las mujeres embarazadas.

CULTIVO

- Crece espontáneamente en toda la cuenca mediterránea, especialmente en los terrenos áridos y poco fértiles. A veces forma tomillares.
- El tomillo necesita un magnífico drenaje.
- Luz: vegetará mejor siempre que se encuentre en lugares soleados.
- El tomillo se puede cultivar en interiores, cerca de una ventana con mucha luz.
- En climas fríos puede necesitar protección contra las heladas.
- Riegos escasos, el exceso de humedad le es muy perjudicial, aunque de manera más abundante en la época del año en la que hace más calor, toda vez que está expuesta a temperaturas muy altas.
- Aguanta bien la sequía.
- No precisa de ningún abono especial.
- Con demasiado nitrógeno no resisten las heladas, ya que las plantas están sometidas a un crecimiento forzado y tierno.

- Es conveniente quitar las flores marchitas para favorecer un crecimiento denso.
- Se poda en otoño, aunque según se vayan marchitando las flores, éstas deben irse retirando.
- Las semillas se ponen en un semillero a finales de invierno (febrero en el Hemisferio Norte). Necesitan luz para germinar.
- El acodo es posible, es preferible la multiplicación por esquejes.
- Para utilizarlo fresco, se cortan los tallos y las hojas tiernos. Se separan las hojas y se pican finas.
- Para secar o preparar aceite, se cortan los tallos algunos centímetros por encima del suelo, poco antes de que florezca la planta.
- Se secan y después se separan las hojas