



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

En www.mijardinsecreto.cl
encontrarás más información,
recetas y muchos datos útiles

Cilantro

Coriandrum sativum L.

Culinario



De uso variado, sus hojas se utilizan preferentemente para condimentar pescados, mariscos, carnes, legumbres, arroz, sopas, salsas y potajes. En Chile resulta imprescindible su uso en la preparación de pebre. También en ensaladas y como especia en cecinas. El cilantro va muy bien con casi todos los platos salados y armoniza bien combinado con el ajo, la albahaca, la menta, el perejil, el limón y el ají. No se debe sustituir por el perejil, aunque en su aspecto sean similares. De las semillas (frutos) molidas se extrae un aceite usado para aromatizar licores como la ginebra. Estas suelen usarse en conjunto con comino, curry o pimienta para aromatizar platos y pasteles. Tanto las hojas como las raíces soportan el congelado.

Medicinal



Uso interno
Tónico estomacal que estimula el apetito, que expulsa los gases del aparato digestivo (evitando flatulencias y la aerofagia), y que evita los espasmos y la dispepsia. Adecuado para insuficiencia hepática, para úlceras y para estimular la producción de leche en la lactancia. La infusión de un pellizco de su fruto resulta beneficiosa para expulsar las mucosidades, por lo que ejerce una función expectorante. Muy efectivo para combatir la gripe y para el tratamiento del colesterol. La presencia de muchos componentes con propiedades antioxidantes contribuye eficazmente en prevenir la formación de tumores, de igual manera, sus propiedades antibacteriales y anticancerígenas impiden las putrefacciones intestinales, por lo que es bueno también en la prevención del cáncer de colon u otros del aparato digestivo, especialmente los tumores del estómago. Es antialopéico, antiinflamatorio y funciona bien como fungicida.

Uso externo
Para la halitosis resulta muy útil introducir unas semillas a la boca y masticarlas un buen rato, también se puede hacer enjuagues con infusión de sus hojas. Por sus propiedades bactericidas impide el desarrollo de bacterias en las axilas, pies y otros mediante lavados.

Místico



Se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Tomate

Lycopersicon esculentum

Culinario



El tomate es una de las hortalizas más utilizadas en todo el mundo pues es un alimento que se consume fácilmente, dispone de innumerables variedades y está en infinitas cantidades de platos. Como mejor se aprovechan son crudos o con ligeros sofritos, que no los someten a la pérdida de gran parte de sus beneficios. En el caso del tomate frito o cocido se pierden la mayoría de sus propiedades, sin embargo, algunos nutrientes se ven aumentados, como el de licopeno. No es un alimento que se conserve demasiado tiempo, generalmente se llega a mantener como máximo 10 días, esto debido a que sigue madurando a pesar de no estar expuesto al sol. Para que los tomates mantengan todo su aroma y sabor, lo mejor es guardarlos a temperatura ambiente. Si se quieren congelar, hay que escaldarlos un par de minutos, después sumergirlos en agua helada, pelarlos y congelarlos enteros o troceados; así aguantarán hasta un año. Hay tres tipos distintos de tomates para cada uso. Los grandes y redondos son los mejores para las ensaladas, los maduros para salsas y los pequeños, para aperitivos y guarniciones. El colorido en tanto va desde el rojo fuerte al amarillo.

Medicinal



El tomate tiene un efecto muy beneficioso sobre nuestro organismo pues es una fuente inagotable de propiedades preventivas y curativas. Desintoxica el organismo, previene la aparición de muchos cánceres (de colon, próstata, pulmón, estómago, vejiga, mama y cuello del útero), reduce el colesterol, rebaja la presión arterial, favorece el buen estado de nuestro hígado y de una buena salud ocular, mantiene huesos, dientes, nervios y músculos en buen estado, ayuda al sistema inmunológico y es un antioxidante que elimina a los radicales libres, los responsables del envejecimiento y las enfermedades. Indicado también para el cuidado del cabello y uñas y en uso externo, como emplasto, para las heridas de todo tipo, las inflamaciones y la cicatrización. Es muy bueno para tener un sueño reparador, para mejorar el estado de ánimo y disminuir el riesgo de ataques cardíacos. El **licopeno**, principal componente de sus propiedades anticancerígenas, aparece en los tomates crudos, pero más especialmente en los cocinados, dado que la cocción ayuda a liberar este elemento y facilita la absorción por parte del organismo.

Caléndula

Calendula officinalis L.

Medicinal



Uso interno
Se usa las lígulas (pétalos de las flores del disco) y el follaje. Es antiespasmódica, colerética, sudorífica, antiséptica, fungicida, cicatrizante, desintoxicante, emenagoga, hipotensora, vasodilatadora y antiinflamatoria. La infusión de una hoja y una flor en un jarro de agua hirviendo es un remedio efectivo para tratar convulsiones estomacales, flatulencias, indigestiones, úlceras gástricas, gastritis, colitis, hidropesía, hematuria o sangre en la orina, infecciones causadas por bacterias, tos ferina y ronquera. Esta misma infusión sin endulzar da excelentes resultados contra la hepatitis, ictericia y demás enfermedades del hígado. Disminuye la tensión arterial, regulariza la menstruación, alivia los dolores de cualquier tipo de cáncer y es un excelente tónico para la anemia ya que aumenta los glóbulos rojos. La infusión de sus flores y hojas puede tomarse sola o en combinación con otras plantas como el anís, el hinojo, el jengibre, el poleo, la menta y la manzanilla.

Uso externo

Las flores están especialmente indicadas en el tratamiento tópico de afecciones diversas de la piel y mucosas, como heridas, pieles inflamadas y reseca, picaduras de insectos, llagas y magulladuras, verrugas, furúnculos, acné, contusiones e incluso es útil para aliviar las molestias que ocasionan las leves quemaduras solares. Para tratar todas estas molestias cutáneas, es ideal combinarla con diente de león, aloe vera o cola de caballo y su aplicación puede ser con compresas y tinturas, aunque si se trata de una llaga, es preferible regar con un pequeño chorro la zona afectada, ya que de esta manera se estimula la circulación de la sangre. También para tratar almorranas, micosis de los pies y cuero cabelludo. Las hojas de esta planta pueden utilizarse directamente sobre las durezas y los callos de los pies, y para las quemaduras, usar en forma de aceite.

Culinario



Los vistosos y coloridos pétalos son comestibles y pueden servir para animar ensaladas veraniegas.

Precauciones: A aquellas personas con pieles muy sensible les puede provocar irritación el simple contacto con las hojas o los pétalos. No se recomienda su uso durante el embarazo, por su acción estimulante del útero.

Cedrón

Lippia citriodora

Medicinal



Uso interno
Es principalmente considerada una planta digestiva, antiespasmódica y carminativa, puesto que ejerce una función tónica estomacal y facilita la digestión. Ayuda a combatir la pesadez del estómago, evita los espasmos y las dispepsias (malas digestiones acompañadas de gases, ardor y sensaciones de vómito) y tranquiliza los estómagos débiles o nerviosos. Util también para las afecciones del aparato respiratorio, pues alivia la tos, las bronquitis y ayuda a expulsar las mucosidades, ejerciendo una función expectorante. Buen calmante y somnífero, combate la excitación nerviosa y el insomnio, relajando y tonificando los nervios. Eficaz contra las migrañas, el vértigo y las palpitaciones cardíacas. También es antibacterial, febrífuga y colagoga, esto es, que aumenta la secreción de bilis.

Uso externo

Cuando se tiene tendencia a la halitosis (mal olor de boca) resulta muy útil realizar enjuagues con la infusión de sus hojas o flores secas, y colocando sobre la mejilla una compresa de hojas frescas machacadas y remojadas alivia el dolor de muelas, lo mismo ocurre si se aplica directamente sobre el diente enfermo una hoja picada. La infusión agregada al baño resulta muy adecuada como relajante nervioso.

Culinario



Sus hojas se usan frugalmente para aromatizar a limón, queques, rellenos, dulces y frutas, y para dar sabor a platos de pescados, aves, budines, masas, tortas, canapés, ensaladas y pasteles. También forma parte en la combinación de cócteles, sorbetes o bebidas frías, a las que aporta un toque exótico.

Aromático



El aceite esencial, muy rico en componentes aromáticos y con propiedades bactericidas se utiliza en la industria de la perfumería para la fabricación de diversos productos de limpieza personal, como jabones, shampoo, dentríficos, lociones capilares, potpourris, etc. Además, se usa como repelente de plagas en el jardín.

Precauciones: Su uso prolongado o en dosis altas puede causar irritaciones gástricas.



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

En www.mijardinsecreto.cl
encontrarás más información,
recetas y muchos datos útiles

Lavanda

Lavandula angustifolia

Medicinal



Uso interno

Tiene un efecto calmante, restaurativo, purificante y sanador. Se aplica principalmente como sedante, pues combate el estrés e insomnio, la hipertensión, las palpitaciones de origen nervioso, migrañas, cefaleas y diferentes estados de neurastenia. También como estimulante estomacal, ya que actúa como colerético (estimula la secreción biliar), carminativo (expulsa los gases del organismo), espasmodítico y diurético. Útil como anti-séptico, anti-reumático, anti-inflamatorio, anti-epiléptico y anti-pirético (fiebre).

Uso externo

La maceración de sus flores se emplea contra el eczema y las picaduras de los insectos; y como emplasto, junto al tomillo y romero, alivia los esguinces y contusiones.

Culinario



La infusión de hojas y flores se usa en cremas para helados y postres. Con ella se aromatizan vinagres y se puede añadir al conejo, pollo, estofados e incluso, al arroz, y como bebida es muy agradable y refrescante. Sus hojas son tan aromáticas como el romero, de modo que debe usarse con moderación. Seca, debe evitarse pues es más fuerte todavía. Para aromatizar azúcar, se colocan unas ramitas y flores dentro de un frasco hermético, con lo que se logra un endulzante delicioso para tes, infusiones y postres, otorgándole un toque muy sofisticado.

Aromático



Es una de las plantas más aromáticas conocida popularmente. Muy utilizada en perfumería y en cosmética. Un baño de ella, combinada con limón, relaja y energiza. La lavanda seca metidas en saquitos de tela, se usa para aromatizar armarios; mezclada con alcohol y agua destilada, como insecticida; y agregándole pétalos de rosa y vinagre de sidra, se obtiene una loción refrescante para manos y pies. En la aromaterapia se utiliza el aceite esencial mezclado por lo general con otros aceites base, como el de almendras dulces o el de oliva, que es utilizado frecuentemente contra quemaduras y enfermedades cutáneas. También para la cistitis, vaginitis, leucorrea, resfriados, gripes, várices y muchos otros más. **Nota: La lavandina (híbrido silvestre de esta hierba) no tiene el mismo resultado que la lavanda en aromaterapia.**

Laurel

Laurus nobilis L.

Culinario



El laurel tiene un balsámico aroma fresco, dulce y con un dejo picante. Recién recogidas, el gusto es un tanto amargo, pero se suaviza con el correr de los días. Sus hojas frescas, deshidratadas o enteras se utilizan como condimento en platos de pasta, guisos, sopas, carnes y con preparaciones a base de verduras. Con el *tomillo*, forma una de las asociaciones más aromáticas y es especial para ser usada en platos densos y fuertes, y de cocción lenta. También puede dar un sabor delicado a cremas y tartas, perfumar la cocción de las peras al vino y a las salsas para pescado. Las hojas deben secarse a la sombra y lentamente, y luego guardarlas en frascos de vidrio muy bien cerrados. Estas se parten para profundizar el sabor, y las frescas en cambio, se usan más en marinadas y conservas de verduras en vinagre/encurtidos. Dado que el aceite esencial del laurel es muy potente, sus hojas no deben machacarse nunca sino que simplemente hay que cortar una o dos para agregarlas a la comida. Antes de licuar una salsa o de colarla, es importante retirar las hojas de laurel puesto que los fragmentos pueden hacer daño.

Medicinal



Uso interno

Es antiséptico, aperitivo, digestivo y tonificante del sistema nervioso. En forma de tizana, puede calmar los nervios, levantar el ánimo, ser tónico corporal, combatir dolores de garganta, problemas pulmonares, de reumatismo y de artritis, calmar el dolor de estómago y actuar como regulador menstrual. La infusión de sus hojas es una bebida refrescante que estimula el apetito.

Uso externo

Si se añaden unas hojas a un baño de inmersión, se obtienen efectos relajantes y dando una fricción con aceite de laurel, ayuda con los dolores neurálgicos. Al inhalar su vapor, funciona como expectorante.

Místico



Para los católicos es muy importante en el ámbito simbólico de su iglesia.

Desde tiempos remotos se la ha empleado para rituales de limpieza de energías de lugares y espacios.

Aromático



Si se queman unas hojas sobre un plato, se repelen las cucarachas.

Estragón

Artemisia Dracunculul

Culinario



Hierba de sabor y aroma muy fino y agradable, ampliamente conocida como condimento pues se puede agregar a una infinidad de platos. Conviene usarla eso sí, junto a otras hierbas o poner poca cantidad, para no enmascarar otros sabores. Fresco es como idealmente debe utilizarse porque seco pierde sabor. Es incluso preferible usar sus hojas congeladas que desecadas, aunque si va a consumirlas secas, agréguelas al final de la cocción.

Hay dos tipos de estragón: el auténtico francés, con un ligero sabor dulzón que recuerda a la vainilla y el anís, y que nunca amarga; y el ruso, con sabor más intenso, áspero, amargo y aceitoso, pero que abre el apetito.

El estragón es un componente de las finas hierbas y se usa mucho en platos con huevos, pollo, para aromatizar vinagre y encurtidos. Es fantástico mezclado con mantequilla, con mostaza, con mayonesa, agregado a cualquier guiso de carne, para gratinar filetes de pescado, mariscos, verduras semi cocidas, sopas frías como el gazpacho, para la pierna de cordero y para el asado de ternera. Muy apreciado en la gastronomía francesa, es indispensable en la preparación de las salsas tártara, bearnesa, gribiché y otras. También en la elaboración de pepinillos a la vinagreta, para realzar el sabor de la carne de ave, las ensaladas, las escalopas, los huevos revueltos, las chuletas de cerdo, y como sustituto de la sal. Enriquece con su sabor las ensaladas de pepino, remolacha y champiñones, y para los pescados al horno o hervidos y carnes a la parrilla.

Medicinal



Especialmente indicada para tratar todo aquello que trastorne al aparato digestivo. Es un estimulante del apetito, eupéptica y diurética, por lo que ayuda con las inapetencias, dispepsias e indigestiones. Favorece además la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que resulta efectivo no sólo en caso de obesidad, sino también en aquellas dolencias que se ven afectadas por la retención de agua, como las enfermedades circulatorias, hepáticas, la artritis, gota, etc.

Eneldo

Anethum graveolens L.

Culinario



De fresco aroma, sus hojas resultan agradables a la mayoría de los paladares. Esta hierba se puede usar para sustituir la albahaca, el perejil, el estragón y la menta, y es deliciosa con platos de carne asada, papas o espolvoreada en pequeñas cantidades sobre la carne de cordero, ternera, pollo, verduras cocidas, platos de mariscos y guisos de pescado. Se puede agregar a los caldos de carne, guisos, sopas y estofados, y sus hojas picadas finas mejoran el sabor de las tortillas y ensaladas. Es también un ingrediente muy importante en la preparación del salmón marinado, de salsas blancas tipo bechamel, de quesos, de platos con huevo y de la sopa de eneldo, que aunque es poco común, es deliciosa. Las semillas y las hojas (introducidas en vinagre) son el condimento indispensable para conservar pepinillos y otros encurtidos. De preferencia usar el eneldo fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma. Las flores también pueden ser aprovechadas en la cocina pero hay que tener cuidado porque tienen un sabor más intenso (similar al del comino). En la industria alimentaria y licorería se emplea como aromatizante de diversas conservas (chucrut, pickles, salsas, vinagres, etc.) y es además, un condimento muy útil en las dietas sin sal.

Medicinal



Es principalmente un buen tónico estomacal, carminativo y antiespasmódico, por lo que resulta muy apropiado en casos de flatulencias y acidez gástrica provocadas por comidas pesadas, lentas y de difícil digestión. Se usa en dispepsias, meteorismos, espasmos digestivos y dolores estomacales. Popularmente es empleado como diurético moderado para las retenciones de líquido, en casos leves de edemas y en pequeñas alteraciones de tensión arterial. Tiene efecto tranquilizante, ayuda a conciliar el sueño y estimula el apetito. Tiene propiedades galactógenas (que aumenta la formación de leche materna), antihemorroidales y antisépticas.

Aromático



Se usa en aromaterapia, y en perfumería se emplea en jabones y pomadas.

Precauciones: Se le atribuyen propiedades psicoactivas y alucinógenas, por lo que se recomienda su ingesta en forma moderada.