



Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

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

Frutilla

Fragaria vesca L.

Culinario



Por su forma, color, gusto y aroma es muy utilizada en repostería para la elaboración de tortas, pasteles, kuchen y otros. Se usa es casero e industrial y la gama de productos y preparaciones en la que se le incluye es muy variada. Entre ellas, mermeladas, flanes, budines, macedonias, jaleas y otros postres, salsas, batidos, rellenos de panqueques, helados, aperitivos, jugos y bebidas. Acompañando y enriqueciendo a cereales, leches con sabor, yogures, chicles, rellenos de galletas, etc. y como elemento decorativo. Famoso es el vino con frutillas y exquisito el margarita de frutilla. Sus hojas fermentadas son aperitivas y un sucedáneo del té, y frescas se pueden consumir como verdura.

Como es una fruta estacionaria se puede congelar. Para ello deben escogerse las unidades que estén frescas, maduras y de buena calidad, pelarlas y retirarles todas las semillas.

Se pueden mantener así por 6 meses y los procesos para hacerlo son varios, entre ellos, crudas al natural, envueltas en azúcar, en jugo y cocidas como compotas, jaleas o purés.

El descongelamiento idealmente se debe realizar en el refrigerador.

Medicinal



Con fines medicinales se recogen las hojas, pero únicamente las jóvenes ya que de otra forma resultan amargas. Las tisanas hechas con hojas frescas es una bebida reconstituyente para personas anémicas y nerviosas y son eficaces en inflamaciones intestinales y diarreas. Y si agregamos a esta infusión raíces, ayudará con el ácido úrico, gota y artritis. Esto, por tener propiedades diuréticas, antiinflamatorias y astringentes. Los ácidos que contiene en los frutos la hacen ideal para disminuir el nivel de colesterol en la sangre e inhibir aquellas sustancias cancerígenas que pueden atacar a las células sanas, para eliminar las toxinas del cuerpo y como reconstituyente, por lo que es muy adecuado en la época de crecimiento. Por la poca cantidad de azúcar que contiene, es ideal para las dietas contra el sobrepeso y para las personas diabéticas y por su contenido en boro, se recomienda su consumo durante la menopausia.

Uso externo

Una infusión de sus hojas secas cura las llagas de la boca, y machacadas puesta sobre la piel, evita las arrugas.

Hierbabuena

Mentha citrato

Medicinal



Uso interno

Es principalmente un buen tónico estomacal debido a sus propiedades digestiva, carminativa y anti-séptica. El tomar infusiones de esta hierba ayuda en los procesos de indigestión y trastornos gástricos, como acidez, dolor estomacal, diarreas, vómitos, náuseas, gastritis, estreñimiento e infección intestinal. Expulsa los parásitos intestinales y actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de bilis. Es además un gran calmante; combate la excitación nerviosa y el insomnio.

Uso externo

Sus aceites esenciales se pueden emplear en forma de fricciones para relajar calambres musculares y para la piel irritada. Es un remedio muy efectivo contra la halitosis (mal olor de boca) y contra el prurito, sobre todo si es causado por la picadura de algún insecto. Aplicado como ungüento es un buen galactófugo y en inhalaciones, ataca los resfriados. Para el dolor de cabeza se puede aplicar directamente las hojas frescas, bañadas en agua hirviendo sobre las sienes, o secas, en una almohadilla sobre la frente. Posee prácticamente los mismos componentes que la menta piperita y la menta verde.

Culinario



Se utiliza la hoja entera o picada para condimentar sopas, guisos, asados, ensaladas, salsas, jarabes y licores. Incluso en pastelería, en donde aporta un toque de frescura y sabor. Acompaña muy bien la preparación de caracoles, salsas de yogur y como decoración. En la gastronomía andaluza es actualmente un distintivo de refinamiento y sofisticación. En la preparación de comida rural marroquí se la emplea asiduamente. En la isla de Ibiza se prepara con ella el tradicional pastel "flaó" y en la cocina árabe, una conocida tisana de té y hierbabuena, a la que añaden gran cantidad de azúcar. También puede conservarlas congeladas, cortando las hojas en trocitos y poniéndolas en cubeteras con agua para añadir los cubitos directamente en el caldo o escurrirlas hasta que se derrita el hielo. Combina muy bien con todas las hierbas y especias, y es así como generalmente se usa, debido a su olor tan penetrante. Las hojas de hierbabuena añadidas a un lomo de cerdo, hacen de él un plato distinto y sorprendente.

Precauciones: No se debe emplear cuando se está bajo tratamiento homeopático.

Manzanilla

Matricaria chamomilla

Medicinal



Uso interno

Tal vez sea esta hierba la más popular de todas las plantas medicinales. Es el remedio universal indicado para trastornos digestivos, hepáticos y biliares. Gran anti-espasmódico y carminativo, que por su condición de protector y reparador de la membrana gástrica es muy adecuada en todas aquellas afecciones en las que está comprometido algún órgano del aparato digestivo. Favorece las digestiones difíciles, ayuda a expulsar los gases y flatulencias, evita los espasmos intestinales, los dolores de estómago, y es muy adecuada para las úlceras gástricas, las gastritis, los cólicos, etc. De igual manera funciona como emenagoga, aliviando los dolores y efectos colaterales de la menstruación, y colágeno, es decir que estimula la producción de bilis y protege al hígado, o lo ayuda cuando aparece alguna enfermedad que lo ataca. Elimina además las grasas de la sangre, lo que conlleva a una disminución del colesterol en las arterias, previniendo la aterosclerosis, la degeneración de la vesícula biliar y los riñones. Por sus propiedades sedantes se recomienda también en el tratamiento de la ansiedad, angustia, tensión nerviosa, insomnio, dolores de cabeza, arritmias del corazón u otras, como efectos físicos de naturaleza psicossomática producidos por la depresión, como pueden ser las palpitaciones y la acidez. Muy útil como diurético suave, lo que favorece la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que resulta interesante no sólo en caso de obesidad, sino también en aquel conjunto de dolencias que mejoran con la eliminación de agua y la consiguiente eliminación de toxinas como las enfermedades circulatorias, hepáticas, reumáticas (artritis, gota), etc. Es efectivo como cicatrizante y antialérgico en el tratamiento de problemas de la piel.

Uso externo

Para la congestión de las vías respiratorias se prepara una infusión y se inhala el vapor, y haciendo gargarismos alivia las irritaciones de garganta y la laringitis. En lavados o compresas se pueden tratar la conjuntivitis, las heridas y las úlceras. En shampoo y lociones, aclara y abrillanta los cabellos claros.

Culinario



Aromatizante en licorería.

Hierba gatos y perros

Medicinal



Uso interno

La hierba es una buena fuente de fibra. Además, ayudará al animal a vomitar lo no conveniente (bolas de pelo, por ejemplo). Si su gato permanece siempre dentro de casa, procure que tenga algo verde que mastigar. Puede ser hierba simple o gatera, tomillo, salvia o perejil. Normalmente los perros comen pequeñas cantidades de hierba, después de lo cual la vomitan junto con un poco de mucosidad clara. Si no vomitan, la hierba es digerida y pasa a las heces. Al parecer los perros comen hierba si tienen problemas digestivos. Sabemos de animales con obstrucciones parciales que han ingerido enormes cantidades de hierba en un intento aparente de expulsar la obstrucción. Si el comer hierba va acompañado de diarrea, falta de apetito y pérdida de peso, deberías consultar al veterinario. De lo contrario la ingesta ocasional de hierba es inofensiva, siempre que dicha hierba no haya sido rociada con productos químicos.

Artemisa

Artemisia Vulgaris

Medicinal



La medicina popular la utiliza para combatir trastornos del sistema nervioso, insomnio y afecciones nerviosas asociadas al periodo menstrual regulando y controlando sus molestias.

Es emoliente, desinfectante del tracto digestivo y antiparasitaria. Se emplea en infusiones a razón de una cucharadita por cada taza de agua que se deja reposar durante 10 minutos, se endulza con miel de abejas y se bebe especialmente en ayunas.

Culinario



Se emplea como condimento para carnes.

Precauciones: Debe consumirse con prudencia por ser la tuyaona relativamente tóxica consumida en exceso.




Jardín Secreto Alquimia

Hierbas Aromáticas
Gourmet, Místicas, Medicinales y Aromáticas.

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

Malva rosa Malva limón

Pelargonium Odoratissimum
Pelargonium graveolens

Medicinal 

Para usos medicinales, generalmente, se utilizan las flores y las hojas, recolectadas en primavera y verano. La malva, por sus cualidades como emoliente, se aplica en forma de cataplasma para ablandar bultos y forúnculos. Tomada en infusión tiene un ligero efecto laxante, que la hace muy recomendable para que la tomen, con este fin, los niños y ancianos. Es también expectorante y sudorífica, por lo que ayuda a combatir la gripe.


El aceite de MALVA LIMÓN es muy beneficioso en los trastornos relacionados con nuestra piel, por eso es utilizado en caso de: heridas, celulitis, várices, arrugas, acné, quemaduras, edemas, estrías, etc. Es Antibacteriano, desinflamante y antiséptico. Limpiador, astringente y cicatrizante. A su vez resulta un buen tónico antidepresivo.

Aromático 

Sus pequeñas floritas adornan muy bien ensaladas y postres. Al secar sus hojas, se prepara un delicioso potpourri para aromatizar el closet, cajones y espacios en general. Dispuestas en jardines son una solución a lugares con poca disponibilidad de agua, ya que viven muy bien con poco riego. Además, desprenden un delicioso y estimulante aroma con sólo ser rozadas o sacudidas por el viento.

Jade

Crassula ovata

Místico 


Para la cultura China, simboliza la armonía y la prosperidad, especialmente económica. Es muy utilizada en la tradición del Feng Shui para atraer abundancia y prosperidad si se ubica cerca del lugar de trabajo, en la entrada de su casa u oficina, tanto dentro como fuera y en el sector Este de las mismas.

Es un arbusto originario de África del Sur, que necesita luz indirecta del sol y riego moderado según la estación.

Un signo de que se está regando mucho es que sus hojas se tornan de una coloración amarilla. Con los años, su tamaño será el de un arbusto medio.

Menta Piperita

Mentha piperita

Medicinal 


Uso interno

Es un gran remedio para tratar trastornos digestivos, hepáticos y biliares, y para todas aquellas enfermedades de la región gastrointestinal. Antiespasmódica, carminativa y colerética pues estimula la secreción de los jugos gástricos funcionando como tónico estomacal. Muy eficaz contra las digestiones difíciles, ayuda con los espasmos, molestias y dolores intestinales, con los gases, la acidez, la diarrea, las náuseas, vómitos, los estreñimientos, las infecciones, y todo aquello que trastorne una buena digestión. También para las gastritis y para expulsar los parásitos intestinales.

Uso externo

Su inhalación se recomienda para las inflamaciones de la laringe, la bronquitis, rinitis, catarro y tos. Las fricciones con esta hierba son efectivas para aliviar los dolores reumáticos, los dolores de cabeza y la irritación de la piel.

Una almohadilla hecha con sus hojas secas alivia la sinusitis y los efectos molestos de los resfríos, y para combatir la halitosis se debe hacer gárgaras con ella o mascar unas hojas frescas.

Culinario 

A pesar de ser la menta verde la más usada, la menta piperita tiene mejor sabor, por lo que es ideal para ser utilizada en la cocina.

Se usan los tallos y las hojas, los que suelen acompañar muy bien las carnes de sabor fuerte como cerdo y cordero. Utilizada también junto al perejil para el adobo de diferentes ensaladas, guisos, cremas, sopas, preparaciones de mariscos, platos con pollo y otras aves, legumbres, papas y salsas de carne. También en combinación con ajíes, platos de huevo, berenjenas, pepinos, arvejas, aceites y vinagres.


Infaltable en la preparación de postres, bebidas y en confitería, pues otorga un delicioso sabor a almíbares, helados, flanes, budines, sorbetes, ponches, licores, caramelos, gomas de mascar, relleno de chocolates y galletas, pasteles, tortas y otros.

Aromático 


Muy usada para la fabricación de dentríficos, chicles y pastillas por ser un gran aromatizador bucal. También en perfumería, en cosmología y en aceites y cremas para masajes.

Perejil

Petroselinum sativum

Culinario 

Se utilizan las hojas y los tallos frescos y troceados, en salsas, platos de carne, pollo, verduras al horno, tortillas, guisos y rellenos, tanto crudos como cocidos. Es el complemento indiscutido de la cebolla y levanta el sabor de los pescados hervidos o a la parrilla, los caracoles y las frituras. Si se quiere aprovechar al máximo su sabor, lo mejor es incorporar a la cocción los tallos en ramitos, porque son más fuertes, y añadir las hojas al final. Además, se puede picar finamente y congelar para usarlo después, siendo también posible consumirlo seco, aunque pierde aroma y sabor. Las semillas y las raíces secas se utilizan como especias.

Medicinal 

Uso interno


Tónico estomacal, digestivo y carminativo que favorece la digestión, contribuye a expulsar las flatulencias y abre el apetito. Muy adecuado para espasmos intestinales, anemia, inapetencias, edemas, agotamiento físico y las convalecencias. Buen emenagogo y galactógeno, pues regulariza la menstruación y alivia los dolores asociados con ella, y detiene el exceso de producción de leche en lactancia. Excelente diurético, elimina líquidos corporales lo que ayuda en las afecciones asociadas a la acumulación de agua en el cuerpo (edema), como obesidad, celulitis, grados leves de insuficiencia renal, enfermedades reumáticas y cardíacas. Evita además la formación de cálculos o piedras en el riñón.

Uso externo


Aplicando una cataplasma de hojas frescas sobre la piel, calma el dolor y reduce la reacción inflamatoria de las picaduras de insectos; masticando unas hojas de ella contrarresta el mal olor de boca producido por la ingesta de ciertos alimentos como ajos, cebollas, embutidos, quesos fermentados, pescado, etc. y puesto su jugo sobre los ojos funciona como colirio ocular, aliviando las irritaciones producidas por el cansancio. Por sus propiedades anestésicas, atenúa los dolores de oído, muelas, articulaciones y tendones como tendinitis o bursitis (bursa). Util para golpes y moretones, protege la pared capilar haciendo que ésta sea más resistente y no presente tanta facilidad a romperse.

Orégano

Origanum vulgare L.

Culinario 

Hierba de sabor y aroma intensos. Seco es como se usa más comúnmente, pero en la actualidad se está popularizando también fresco. Resulta ideal para aderezar ensaladas, salsas de tomate, sopas, arroces y pescados. Además, puede usarse en la composición de rellenos para legumbres, carnes y tartas. Fresco, hay que añadirlo al final de la cocción porque su sabor se pierde fácilmente. Va muy bien con quesos tipo mozzarella, anchoas, brócoli, champiñones, cebollas, huevos y aves. Típico de la cocina italiana y mediterránea por lo que es un protagonista indispensable en pastas, pizzas, ensalada griega, guisos y estofados.


Medicinal 

Uso interno

El producto seco y ocasionalmente su aceite, se usa como expectorante, antiséptico, antiespasmódico, carminativo y tónico. También para desórdenes gastrointestinales y respiratorios como catarrhos, resfriados, bronquitis, etc. Es antitusígeno y emenagogo, alivia flatulencias en bebés y es apropiado para cólicos e indigestiones. Tiene gran cantidad de antioxidantes (más de 30 compuestos de ellos) los que son muy útiles en el tratamiento de enfermedades como el SIDA o el cáncer. Levemente sedativo, por lo que ayuda en los dolores de cabeza y el sistema nervioso.

Uso externo

El cocimiento de la planta se agrega al baño y se utiliza para aliviar molestias reumáticas y de la musculatura adolorida. Su infusión se recomienda para gargarismos en tratamiento para odontalgias (boca) y otalgias (oídos). Por su característica antiséptica y fungicida funciona como analgésico y cicatrizante que quita el dolor y desinfecta las heridas.

Aromático 

Repele a los insectos, lo que la convierte en una planta indispensable en el manejo orgánico del jardín. Por ser rica en aceites esenciales la industria cosmética y de perfumería la utilizan para la elaboración de sus productos.

Precauciones: su ingesta debe ser moderada ya que su aceite esencial se puede considerar como narcótico, por lo que consumirlo en grandes cantidades podría causar euforia y excitación. En caso de embarazo puede producir abortos consumida en exceso.