

# 3 Plantas aromáticas Almácigos





# La huerta en casa

Cultivar los ingredientes de su receta favorita es un placer que está al alcance de la mano. Acá le ofrecemos algunos secretos para tener éxito en este emprendimiento.

Para muchos, tener su propia huerta de aromáticas es un gran anhelo. Por suerte, con un pequeño espacio hogareño y mucho sol es posible darse el gusto. Los requisitos básicos no son muchos; se puede empezar en una maceta y cuanto más sol la planta reciba de manera directa, mayor éxito tendrá el cultivo. Además de estos cuidados, hay que recordar que es necesario proteger a las plantas de los animales domésticos, procurarles el mejor sol (el que va de las 10 a las 16 horas) y mantener un riego de día por medio durante el verano y cada dos días en invierno.

Sabiendo esto, el primer paso para comenzar una huerta es elegir bien el lugar teniendo en cuenta la presencia del sol. Luego, hay que preparar la tierra -que se puede comprar ya lista o abonarla con compost casero y orgánico- removiéndola finamente con pala y rastrillo, y ver que no tenga pasto ni raíces. Por último, si el espacio es amplio hay que decidir si sembrar por surco o al voleo. La primera opción brinda un mayor orden y, además, ayuda a poder plantear un control de plagas orgánico organizando la variedad de especies.





# Aromáticas

A las aromáticas les gustan las macetas pues vienen de zonas pedregosas (cómo Córdoba), no se llevan bien con el riego seguido y tampoco necesitan tantos cuidados, les basta con estar expuestas al sol. Además, son plantas que en las huertas son benéficas pues funcionan como distracción y ahuyentan a los posibles bichos que atacan a las plantas.

Tener aromáticas en casa es una buena opción para quienes disfrutan de cocinar. Incluso, muchos consideran que es una cuestión cultural. Sembrar, cultivar, ver crecer las hierbas, todo eso es algo que fomenta carácter y también es como una terapia. Asimismo, las comidas condimentadas con el cultivo de la huerta tienen otro gusto.



La huerta hogareña también es benéfica para la salud de la familia porque, por lo general, son orgánicas y también se pueden tener en ellas plantas medicinales para degustar en ricos tes o en preparaciones. Por otra parte, cultivar lo que se comerá es ya una tarea que implica dedicación y respeto por los tiempos naturales.

## Cultivo con semillas



1



2



3

El cultivo con semilla es sencillo. Algunas hierbas y verduras son fáciles de hacer crecer sembrándolas directamente en el lugar elegido, pero hay algunas especies que requieren de más cuidado, que conviene mantenerlas dentro de la casa hasta que estén lo suficientemente crecidas y el control sea menos estricto. Recuerde cambiarlas a macetas más grandes a medida que crezcan y la planta esté ya establecida. Es importante que se aclimaten lentamente; en el inicio manténgalas en el exterior durante el día, pero éntrelas por la noche.

**1-** En una maceta bandeja (rectangular y no muy profunda) prepare una mezcla de turba y arena o tierra. Apisonéla levemente y rocíe las semillas sobre toda la superficie. Riegue en forma de lluvia.

**2-** Para retener la humedad cúbrala con un vidrio, y agregue una red de sombra si es que recibe sol directo. Cuando las semillas germinen, retire el vidrio. Deben recibir sol pero no directo.

**3-** Cuando los retoños o plantines sean lo suficientemente grandes, tómelos con cuidado por las hojas para trasplantarlos a maceta.

## Tips para una huerta exitosa

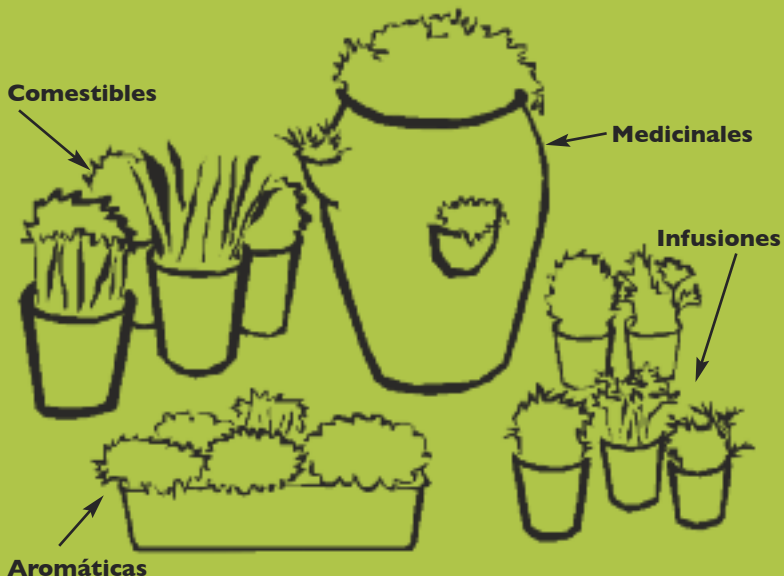
- Que tenga más de cuatro horas de sol por día (si son entre las 10 y las 16 horas, mejor).
- Utilizar semillas de calidad. Siempre es mejor optar por comprarlas en viveros.
- Usar abonos orgánicos.
- Respetar los momentos y los tiempos de riego. Es preferible que sea por la mañana o al atardecer.
- Rotar las plantas y proveer de variedad a la huerta.
- Plantar aromáticas como control de insectos.
- Tener un buen diseño de la huerta. A mayor tamaño, es necesario tener caminos para no pisar lo sembrado.

## Almácigos

En ellos, las plantas hechan raíces y comienzan a tomar fuerza de una manera segura. Luego éstas son trasplantadas a su futuro y más espacioso lugar de cultivo. El riego es conveniente hacerlo al atardecer y en forma de lluvia fina. Así, cada planta puede crecer en el microclima ideal para ella. El momento del trasplante es cuando la planta ya tiene algunas hojas y un tallo del grosor de un lápiz. Como quedó demostrado, una huerta requiere poco esfuerzo en función de las grandes posibilidades que brinda.



# Un jardín de recipientes



No importa si no existe tierra firme; con macetas de diferente tamaño es posible armar un jardín de hierbas en muy poco espacio. Pueden dividirse y agruparse por nombres según el tipo de consumo. Por ejemplo: comestibles, aromáticas/infusiones y medicinales. Pueden ser dispuestas de acuerdo con el criterio propio según convenga. Recuerde sacar hojas y utilizarlas a menudo para estimular nuevos brotes, esto ayuda a que las hierbas más altas no se sequen. Las macetas grandes lógicamente retienen más humedad y permiten el cultivo durante todo el año.



## **Comestibles**

Un barril cortado al medio o un macetón son ideales para sembrar hojas comestibles, como cebollines, cilantro, albahaca y perejil. Recuerde abonarlo periódicamente y mantenerlo limpio de hojas secas.

## **Aromáticas/Infusiones**

Menta, manzanilla, estragón, tomillo, salvia e hierba luisa son algunas de las opciones. Si están en macetas podrá trasladarlas con facilidad para su uso.

## **Medicinales**

El aloe vera, la salvia, la valeriana, el árnica son algunas de las hierbas medicinales de más uso, pero hay muchísimas opciones más.

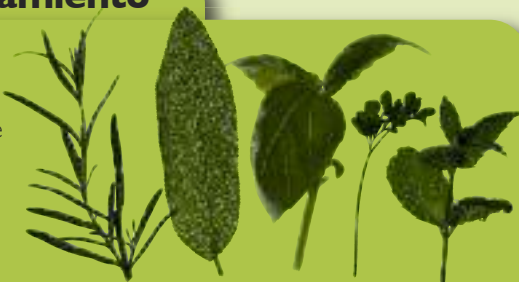
## Algunas de las aromáticas que se pueden tener en el balcón, el patio, la terraza o en el parque.

	CULTIVO	COSECHA	CUIDADOS
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ajenjo</b></li> </ul>	Por semilla, por esquejes o por división de plantas. La siembra debe realizarse en almácigos durante el verano. Los esquejes pueden ser trasplantados durante la primavera. La división de plantas puede ser realizada entre mediados y fin del invierno.	Previo a la floración. Después del primer año es posible realizar 2 cosechas, una a fin de primavera principios de verano y otra a principios del invierno.	El ajeno prospera bien en clima templado, tiene buena resistencia al frío y a las condiciones de sequía.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Albahaca</b></li> </ul>	El cultivo de albahaca sólo puede hacerse por semillas en almácigos. La siembra se lleva a cabo a fines del invierno en invernadero y en primavera en exteriores.	Se debe recoger tierna antes de florecer. Durante todo el año.	Es muy sensible a las heladas. Puede recibir pleno sol o media sombra. Requiere de tierra fresca y bien drenada.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Azafrán</b></li> </ul>	La época de plantación va desde mediados de primavera hasta el principio del verano.	En otoño se recolectan las flores, el desbrinzado y el testado de los estigmas son simultáneos.	Es poco exigente de agua y no soporta las heladas.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cedrón</b></li> </ul>	Se puede propagar por división de plantas o esquejes. La época ideal para plantar el cedrón es la primavera.	Se cosechan las ramas con hojas un poco antes de la floración.	Lo favorece una buena iluminación y lugares cálidos. Hay que protegerlo de las heladas.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comino</b></li> </ul>	Sus semillas se siembran en primavera.	Se realiza cuando los granos pasan de color verde a amarillo pajizo, antes de que caigan de la planta, a finales del verano.	Lo favorece la luz del sol directo, terrenos calizos y arcillosos.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cúrcuma</b></li> </ul>	La plantación de los rizomas conviene realizarla desde fin del invierno hasta principio de la primavera.	La recolección de los rizomas se realiza durante el otoño, después de la caída de las hojas.	Prospera en suelos sueltos y fértiles, para un buen desarrollo de los rizomas, húmedos y bien drenados. No soporta las heladas.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estragón</b></li> </ul>	Siembra directa en primavera. Se cultiva en suelos frescos, ricos en humus.	Se cosecha a fines del verano y se hace secar en un lugar aireado y oscuro.	No resiste terrenos encharcados ya que las raíces se pudren. Moderada resistencia al frío.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jengibre</b></li> </ul>	La planta de jengibre crece a partir de secciones cortadas de su raíz o bulbo, se debe sembrar en primavera.	En otoño todas las hojas se secan y esto indica el momento de la cosecha, simplemente se desentierra el bulbo que estará verde.	En invierno hay que proteger la planta de las heladas. Para poder utilizar los bulbos hay que secarlos al sol al menos 10 días.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lavanda</b></li> </ul>	La mejor época para realizar el almácigo es en otoño y principio de primavera para proceder al trasplante el otoño-invierno siguiente. Por esquejes, se los trasplanta después de las últimas heladas.	El momento óptimo de cosecha varía según el estado del tiempo y va desde fines de primavera hasta mediados del verano.	Necesita sol, clima cálido y suelo pedregoso.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Menta</b></li> </ul>	Se cultiva por medio de estolones o plantines. Los plantines se preparan con trozos de rizomas de plantas vigorosas en invierno. Los estolones se separan de plantas durante el invierno y principios de primavera.	Durante todo el año para usarla fresca. Para secarla, al comienzo de la floración. Finales de primavera.	No debe faltarle agua en ningún momento. Requiere de suelos profundos y bien drenados.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orégano</b></li> </ul>	Puede realizarse por semilla, división de plantas o esquejes. De los tres, los mejores son los dos últimos. Para ellos el otoño, final del invierno o principio de la primavera son las épocas indicadas.	Para hoja seca, a comienzos de la floración. En primavera y verano. Fresco durante todo el año. Al cosechar se lo corta a varios centímetros del suelo para favorecer el rebrote.	Resiste las heladas pero prefiere los lugares muy soleados.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Romero</b></li> </ul>	El cultivo puede iniciarse por semilla o por estacas. Por semillas conviene realizar la siembra en almácigo a fines de invierno o durante la primavera y trasplantar generalmente en el otoño siguiente.	Para usarlo seco es mejor cosecharlo en el momento de la floración. Fresco puede ser utilizado durante todo el año.	Es una especie rústica, no es exigente en cuanto a suelos. Requiere un mínimo de seis horas de sol y soporta bien las sequías.

## Cosecha y almacenamiento

En general las hierbas frescas son de temporada, pero para poder disfrutarlas todo el año existen formas de almacenamiento que permiten conservarlas sin problemas, sin que pierdan sus propiedades.

Se pueden secar, congelar o preparar una infusión en aceite y vinagre.



### Secado de hierbas:

Forme ramos de 5 o 10 tallos y cuélguelos boca abajo (figura 1) en un lugar bien ventilado. A una temperatura de entre 24 y 32 °C, las hojas secarán en 4 semanas aproximadamente. Para las flores, se sigue el mismo esquema, secarán en algo más de dos semanas. Para secar semillas, las mismas se disponen sobre una caja o un papel, a una altura por encima de la cabeza. Secarán en dos semanas según la temperatura ambiente. Frote las hojas una vez secas (figura 2) para desprenderlas de los tallos.

### Almacenamiento:

Las hierbas secas deben guardarse en frascos de vidrio herméticos y limpios, en un sitio oscuro. Puede que algunas hojas todavía retengan un poco de agua; si se produce condensación de humedad en el frasco, debe volver a secarlas y almacenarlas. Las flores y hojas cortadas pueden congelarse, por ejemplo en cubeteras para hielo (figura 3); se colocan las hierbas y luego 1 cucharada de agua por cada 15 ml de hierbas; se obtienen cubos de hielo para decorar y añadir sabor a las bebidas.

## Bichos, fuera

La variabilidad en las huertas es fundamental porque es uno de los controles orgánicos de plagas -sin necesidad de usar químicos- pues los insectos al sentir una gran variedad de formas y olores prefieren ir a otro lugar. El otro secreto es plantar flores amarillas, como las margaritas o las caléndulas, que atraen insectos benéficos que ayudan en el ciclo de crecimiento de las distintas plantas.

# Verduras

En macetas también es posible tener algunas verduras, como lechuga, rúcula, acelga, radicheta, escarola y hasta algo de tomate o morrón. En cambio, otras hortalizas como zapallo, choclo, berenjena, papa o papines necesitan más espacio para desarrollarse. Es recomendable hacer combinaciones especiales al plantar verduras, alternando una planta que tenga crecimiento aéreo y luego otra que lo haga por debajo de la tierra. Por ejemplo, se

pueden alternar lechugas y tomates, para que compartan los espacios. A esto, hay que mezclar algunas aromáticas entre ellas para que funcionen como protectoras. Al momento de plantar es posible utilizar almácigos. Las semillas pequeñas -como las de los tomates, el pimiento, la cebolla, el repollo, la coliflor; el apio, la lechuga, el puerro y la berenjena- necesitan mayores cuidados, por eso es recomendable sembrarlas primero en cajones especiales.

## Algunas verduras que se pueden tener en el balcón, el patio, la terraza o en el parque.

	CULTIVO	COSECHA	CUIDADOS
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lechuga</b></li> </ul>	Se cultiva a partir de un plantín obtenido en almácigo. Pasados 30-40 días se trasplanta. Preferentemente entre el otoño y la primavera.	Dependiendo de la variedad: 50-80 días después de la siembra es posible cosecharla.	Buena preparación de tierra de una profundidad de 25 a 30 cm, buena infiltración de agua, aireación de tierra y control de malezas.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rúcula</b></li> </ul>	Durante todo el año. En macetas o almácigos.	La cosecha es continua. Pueden cortarse las hojas externas dejando las centrales para una cosecha posterior.	Es recomendado que se cultive a pleno sol. No tiene mayores exigencias de suelo, se adapta a todos y soporta los suelos alcalinos.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Acelga</b></li> </ul>	Durante todo el año es posible sembrarla, es ideal la primavera. Puede hacerse en forma directa, en maceta, en huerto o almácigo. Se procede igual que la lechuga.	Puede recolectarse la planta entera o bien recolectar las hojas a medida que éstas van teniendo un buen tamaño. Se calculan 60-70 días para el primer corte.	No requiere excesiva luz. No resiste las hojas a heladas y los cambios muy bruscos de temperatura.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Escarola</b></li> </ul>	En almácigo, los plantines permanecerán entre 30-35 días, luego deben ser trasplantados. En siembra directa en macetas o huerta a mediados de primavera y finales de verano.	Se cosecha entre 7 y 13 semanas después de sembrar. Se pueden cortar hojas individuales o toda la corona para que la planta vuelva a brotar.	Las escarolas son un cultivo de estación fresca, que crece mejor a temperatura de 10-20°C, pero tolera heladas ligeras.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Morrón, ají o pimiento</b></li> </ul>	Sembrar las semillas en primavera en almácigos o en invernadero. Se deben trasplantar 10-12 semanas después de sembrar.	La cosecha se produce a 12-14 semanas después de trasplantar y antes de las primeras heladas. Se pueden cosechar verdes y otros pueden dejarse hasta que se vuelvan rojos o amarillos.	Si es necesario, proteger las plantas en el exterior con plástico. No soporta las heladas. Son ideales emplazamientos soleados y a cubierto de las bajas temperaturas.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cebolla</b></li> </ul>	La siembra de la cebolla puede hacerse de forma directa o en almácigo para posterior trasplante -siendo ésta la más usada-. La época de siembra varía según la variedad y el ciclo de cultivo. En general se puede sembrar todo el año.	Entre los 80 a 150 días recolectar cuando las hojas empiecen a amarillear.	La limpieza de malas hierbas es imprescindible para obtener una buena cosecha. Suelo blando y ligero sin encharcamientos de agua.
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apio</b></li> </ul>	En primavera sembrar las semillas y el trasplante hacerlo a comienzos del verano. Desde que se planta hasta que se recolecta tiene una duración aproximada de unos 4 meses. Se puede cultivar en otoño, pero protegiéndolo del frío del invierno.	Se puede realizar una cosecha sucesiva durante varios meses, cortando las hojas exteriores a medida de las necesidades.	Se adapta muy bien al invierno, siempre y cuando se lo proteja de las heladas.



## Hacé tu compost

Además de ser una buena manera de reciclar la basura orgánica doméstica, el compost es muy beneficioso para las plantas y es fácil de hacer:

Lo primero es tener un tacho o cajón para juntar en él todo lo que se pueda reciclar: restos de comida, cáscara de frutas, saquitos de té o café, carozos, desechos de césped, hojas, ramas podadas, restos de flores o plantas sanas. No se deben usar para el compost plantas enfermas, porque así se contribuye a propagar el agente que acabó con ellas. Tampoco metales, plásticos, vidrios, carnes, grasas o comida cocinada. En el suelo, colocar ladrillos para aislar la base del cajón y permitir que drene el contenido. Luego se forman capas. La primera debe ser de paja o cartón; luego crear celulosa con cartón, maple de huevos, hojas secas o corrugado; sigue la capa de nitrógeno con restos de hojas verdes; después se coloca aserrín o paja; se vierten restos orgánicos, y estos dos últimos pasos se repiten cada vez que se agregan restos. El cartón o el aserrín se utilizan para neutralizar los olores. Cada dos o tres días hay que remover el contenido y siempre se lo debe regar para mantener la humedad. El compost está listo cuando el material tiene una textura y color parejos.

## Cómo usar el compost

Para que el compost brinde mayores beneficios es conveniente empezar a usarlo al principio de la primavera. Se lo aplica a unos 5 centímetros alrededor de los cultivos; con esto se genera una especie de círculo contenedor de la humedad y protector de las malezas. Además, durante la etapa de crecimiento de la planta, aporta los nutrientes de una manera lenta. También se puede diluir un poco de compost en agua, se lo deja reposar un par de días y luego con esa mezcla se alimenta las plantas durante el riego.

## Ventajas de usar compost

- + Acelera la germinación de las semillas y el desarrollo de los plantines.
- + Realza el aspecto saludable de las plantas, árboles y arbustos.
- + Previene enfermedades en los trasplantes y disminuye el efecto de heridas o cambios bruscos de temperatura y humedad.
- + Funciona como antibiótico aumentando la resistencia de las plantas a las plagas y agentes patógenos.
- + Su pH neutro lo hace ideal para ser usado en plantas delicadas.
- + Facilita la absorción de los elementos nutritivos por parte de la planta.
- + Transmite hormonas, vitaminas y proteínas directamente del terreno a la planta.
- + Aporta nitrógeno, fósforo, potasio, azufre, boro y los libera gradualmente, e interviene en la fertilidad física del suelo porque aumenta la superficie activa y evita su desgaste.
- + Neutraliza presencias contaminadoras como los herbicidas.
- + Aumenta la resistencia a las heladas y la retención de agua.
- + Favorece la formación de pequeños hongos que actúan en las raíces en simbiosis con las plantas.

# Glosario Aromáticas & Verduras

## **Aloe vera** Nombre común: *Aloe Vera*

Planta de hojas carnosas que puede alcanzar los 50 cm de alto. Evitar el exceso de agua y sol directo.

De uso medicinal, para quemaduras, heridas y picaduras.

## **Aloysia tripilja** Nombre común: *Cedrón/Hierba Luisa*

Es un arbusto de flores pequeñas blanquecinas. De uso ornamental en jardines y medicinal como infusión. Requiere de sol.

## **Anethum graveolens** Nombre común: *Eneldo*

Planta herbácea anual. De clima templado, no soporta ni mucha humedad ni clima seco, y requiere de sol. La tierra debe estar siempre húmeda pero no encharcada. Se siembra en primavera.

## **Árnica montana** Nombre común: *Árnica*

Usada como antiinflamatorio, es una planta herbácea perenne que puede alcanzar los 50 cm de alto, de brillantes flores amarillas.

## **Artemisia absinthium** Nombre común: *Ajenjo*

Planta perenne herbácea, que se seca en invierno y florece en clima más cálido. Se puede reproducir por esqueje de raíces. Es tónico, antiséptico y se utiliza para la indigestión.

## **Artemisia dracunculul** Nombre común: *Estragón*

Planta perenne de 50 a 100 cm, muy ramificada y aromática. Florece en verano, de clima templado y moderada resistencia al frío.

## **Beta vulgaris** Nombre común: *Acelga*

Vegetal de hoja grande, de clima templado, sensible a las heladas. Planta bianual, de ciclo largo, que no forma raíz ni fruto comestible.

## **Capsicum annum** Nombre Común: *Morrón/Ají/Pimiento*

Planta perenne. Son plantas tropicales o subtropicales que requieren de mucho riego. La temperatura óptima de crecimiento es entre los 20 y 25 grados. No resisten las heladas.

## **Centranthus ruber** Nombre común: *Valeriana*

Mata vigorosa de hasta 60 cm de altura muy ramificada. Florece en primavera y verano. Se la usa como sedante y antiespasmódico. Requiere sol o semi-sombra y prefiere suelos áridos.

## **Cichorium endivia** Nombre común: *Escarola*

De variedad lisa o rizada, muy adaptable; la temperatura óptima para su cultivo es de 15-18 °C. Al igual que las coles, la escarola soporta mejor las temperaturas bajas que las altas.

## **Coriandrum sativum** Nombre común:

*Cilantro/Coriandro/Perejil chino/Culandro*

Planta anual herbácea de hojas verdes brillantes.

Su fruto es de olor suave y sabor picante, contiene dos semillas que se utilizan enteras o para dar sabor a aceites y vinagres.

## **Crocus sativus** Nombre común: *Azafrán*

Es una planta herbácea, bulbosa, perenne de clima seco, cálido y templado. Florece a fines del otoño, la flor tiene 6 pétalos y es de color violeta. Hojas y flores crecen juntas, se secan hacia finales de primavera.

## **Cichorium intybus** Nombre común: *Radicheta*

Planta anual y rústica, muy resistente al frío y de clima húmedo. Acepta diferentes tipos de suelo, pero hay que evitar los duros y compactos.

## **Citrus spp.** Nombre común: *Limonero*

Es un árbol perenne, con flores muy aromáticas. Requiere de mucho sol para desarrollarse y no resiste las heladas.

## **Cuminum cyminum** Nombre común: *Comino*

Planta anual que alcanza los 50 cm de altura. Sus frutos se cosechan a finales del verano, antes de que caigan de la planta.

## **Curcuma longa** Nombre común: *Cúrcuma/Azafrán de la India*

Tiene grandes hojas verdes, alargadas. Sus rizomas o raíces se utilizan hace siglos como condimento. Es de clima tropical y no soporta las heladas.

## **Eruca sativa** Nombre común: *Rúcula*

Especial para cultivar en maceta. Requiere pocos cuidados por ser una planta silvestre, y es resistente al calor. Crece de otoño a primavera.

## **Lactuca sativa** Nombre común: *Lechuga*

Existen de muchas clases pero de dos tipos, de hoja suelta o formando cogollos. Es de clima fresco, requiere de riego frecuente, sin exceso.

## **Lavandula angustifolia** Nombre común: *Lavanda*

Arbusto de un metro de altura de tronco leñoso. Florece en verano. Necesita sol, clima cálido y suelo pedregoso.

## **Lycopersicon esculentum** Nombre común: *Tomate*

Planta anual, de tallos leñosos. Requiere de mucho sol, suelo blando y fértil. No resiste las heladas.

## **Mentha pulegium** Nombre común: *Poleo/Menta*

Herbácea aromática perenne, también de uso medicinal, que alcanza 40 cm.

## **Ocimum basilicum** Nombre común: *Albahaca*

Se trata de una planta anual, hay que cultivarla cada año. Es muy sensible a las heladas. Puede recibir pleno sol o media sombra. Requiere de tierra fresca y bien drenada.

## **Origanum vulgare** Nombre común: *Orégano*

Es una herbácea perenne aromática en forma de arbusto de unos 45 cm de alto. Sus flores son diminutas de color blanco o rosado. Resiste las heladas pero prefiere los lugares muy soleados.

## **Petroselinum hortense** Nombre común: *Perejil*

Planta de raíz central gruesa que florece al segundo año. Resiste cualquier tipo de clima, aunque prefiere los cálidos. Necesita dos horas diarias de sol y suelo húmedo.

## **Rosmarinus officinalis** Nombre común: *Romero*

Arbusto leñoso de hojas perennes de hasta 2 metros, con pequeñas flores lilas, blancas o rosas. De uso ornamental y como aromática. Requiere un mínimo de seis horas de sol.

## **Salvia officinalis** Nombre común: *Salvia*

Incluye más de 900 especies, es un arbusto aromático de hasta 60 cm. También de uso medicinal. Soporta la sombra pero prefiere el pleno sol. Tolerar suelos pobres.

## **Santolina chamaecyparissus** Nombre común:

*Manzanilla/Santonina/Hierba lombriguera*

Planta de interior de uso ornamental y medicinal. De tallos delgados y flores pequeñas amarillas como margaritas. Requiere de pleno sol y riego moderado.

## **Thymus vulgaris** Nombre común: *Tomillo*

Planta perenne, de suelos áridos y secos, con flores de uso medicinal y como aromática.

## **Zingiber officinale** Nombre común: *Jengibre*

La raíz del jengibre se utiliza en infusión para dolencias de la garganta y alivio de las cuerdas vocales, es de clima tropical y perenne.

