I

TIPOS Y ESPECIES DE PAM



Tipos y especies de PAM

Orlanda Póvoa
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Portalegre
Fernanda Delgado
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

NOMBRE CIENTÍFICO	NOMBRE VULGAR (ESPAÑOL)	NOMBRE VULGAR (PORTUGUÉS)	FAMILIA	Nº DE PÁGINA
Gomphrena globosa	Perpetua Morada	Perpetua Roxa	Amaranthaceae	05
Anthriscus cerefolium	Perifollo	Cerefólio	Apiaceae	06
Coriandrum sativum	Cilantro	Coentro	Apiaceae	07
Foeniculum vulgare	Hinojo	Funcho	Apiaceae	08
Petroselinum crispum	Perejil	Salsa	Apiaceae	09
Achillea millefolium	Milenrama	Milfólio	Asteraceae	10
Artemisia dracunculus	Estragón	Estragão	Asteraceae	11
Echinacea purpurea	Equinácea	Equinácia	Asteraceae	12
Matricaria chamomilla	Manzanilla de castilla, Manzanilla alemana	Camomila alemã	Asteraceae	13
Stevia rebaudiana	Estevia	Estévia	Asteraceae	14
Hypericum androsaemum	Sanalotodo, Curalotodo	Hipericão do gerês	Hypericaceae	15
Hypericum perforatum	Hipérico, hierba de San Juan	Hipericão	Hypericaceae	16
Lavandula angustifolia	Espliego	Alfazema	Lamiaceae	17
Lavandula stoechas subsp. luisieri	Cantueso	Rosmaninho	Lamiaceae	18
Melissa officinalis	Toronjil	Erva-cidreira	Lamiaceae	19
Mentha cervina	Poleo cervuno, poleo de hoja estrecha	Erva-peixeira	Lamiaceae	20
Mentha x piperita	Menta chocolate	Hortelã-pimenta	Lamiaceae	21
Mentha pulegium	Poleo	Poejo	Lamiaceae	22
Mentha spicata	Hierbabuena	Hortelã-comum	Lamiaceae	23
Ocimum basilicum	Albahaca	Manjericão	Lamiaceae	24
Origanum majorana	Mejorana	Manjerona	Lamiaceae	25
Origanum vulgare L. subsp. virens	Orégano común	Orégão-comum	Lamiaceae	26
Origanum vulgare L. vulgare	Orégano	Orégão-grego	Lamiaceae	27
Rosmarinus officinalis	Romero	Alecrim	Lamiaceae	28
Salvia officinalis	Salvia	Salva	Lamiaceae	29
Satureja hortensis	Ajedrea de jardín	Segurelha de verão	Lamiaceae	30
Satureja montana	Ajedrea común	Segurelha	Lamiaceae	31
Thymus mastichina	Mejorana, tomillo blanco	Tomilho bela-luz	Lamiaceae	32
Thymus vulgaris	Tomillo común	Tomilho vulgar	Lamiaceae	33
Thymus x citriodorus	Tomillo limón	Tomilho-limão	Lamiaceae	34
Laurus nobilis	Laurel	Louro	Lauraceae	35
Allium schoenoprasum	Cebollino	Cebolinho	Liliaceae	36
Cymbopogon citratus	Hierba limón, toronjil de caña, limoncillo	Erva-príncipe	Poaceae	37
Aloysia triphylla	Hierba luisa	Lúcia-lima	Verbenaceae	38

NOMBRE CIENTÍFICO:
Gomphrena globosa



Nombre(s) Vulgar(es): Perpetua Morada

Familia: Amaranthaceae

Tipo de Planta: Herbácea anual, alóctona

Descripción:

Planta anual con crecimiento erecto y rápido. Las hojas son ovales y cubierta de pelos. Las flores verdaderas son insignificantes, minúsculas, blancas con trompetas amarillas. Las brácteas forman una inflorescencia globosa pudiendo ser, dependiendo del cultivar, de color rosa, naranja, amarillo, blanco o rojo. Prefiere pleno sol y precisa agua durante el crecimiento. Florece de junio hasta las primeras heladas. Ampliamente utilizada en camas de flores y macizos, como flor cortada o seca.

Hasta 60 cm de altura y 20 centímetros de espaciamiento.

Cultivo:

Fácilmente cultivable en suelos medios, bien drenados a pleno sol. A pesar de que las plantas maduras presentan una buena resistencia a la sequía, las plantas crecen mejor con riego por goteo. Muestran buena tolerancia al calor. Deben sembrarse directamente después de la última fecha de heladas.

Propagación:

Por semilla. Porcentajes de germinación bastante reducidos (25%).

Partes utilizadas:

Flores en fresco o en seco.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

La infusión de las flores es consumida para evitar el estrés y provocar un efecto relajante, disminuir la fatiga. Efecto benéfico sobre la digestión, regulador del equilibrio ácido-base del sistema digestivo, protegiendo contra el envejecimiento celular de la piel. Las perpetuas moradas actúan como anti-inflamatorio y expectorante para dolores de garganta, ronquera, laringitis, bronquitis, afonía e inflamación de las cuerdas vocales.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Anthriscus cerefolium



Nombre(s) Vulgar(es): Perifollo

Familia: Apiaceae

Tipo de Planta: Herbácea anual, alóctona

Descripción:

La planta crece hasta los 40-70 cm de altura, con hojas tripinnadas, semejantes a las del perejil. Las pequeñas flores blancas forman pequeñas umbelas, de 2,5-5 cm de diámetro. El fruto, de aproximadamente 1 cm de longitud, es oblongo y cuando madura adquiere una coloración negra.

Cultivo:

Prefiere suelos ricos, ligeros con buena retención de humedad y sombra parcial. Es sensible tanto a las bajas como a las altas temperaturas. La cosecha se efectúa al inicio de la floración.

Propagación:

Siembra, división y acodo.

Partes utilizadas:

Plantas completas. Hojas y flores.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Presenta propiedades tonificantes, particularmente para hígado y riñones, Las hojas de sabor amargo y anisado, son utilizadas como condimento en platos de patatas, huevos y pescado, particularmente en la cocina francesa. El aroma se pierde en el proceso de secado, por lo que es utilizada exclusivamente en fresco.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Coriandrum sativum



Nombre(s) Vulgar(es): Cilantro

Familia: Apiaceae

Tipo de Planta: Herbácea anual, alóctona

Descripción:

Plantas de tallos erectos, ramificado en la parte superior, con altura de 30 a 60 cm. Las hojas son compuestas, teniendo las hojas inferiores foliolos redondeados de bordes dentados; hojas superiores son finamente divididas en foliolos finos y alongados. Las inflorescencias son umbelas compuestas terminales, con 7-10 flores blancas levemente rosadas.
El fruto es aromático-globoso de color amarillo-parduzco cuando madura. La floración se inicia en mayo y los frutos maduran entre junio y julio.

Cultivo:

Suelos bien drenados y fértiles, con buena exposición solar o sombra parcial. Resiste las heladas. Tiene de tendencia a espigar precozmente en los días largos. En su plantación puede emplearse un marco de plantación de 25x30 cm entre plantas.

Propagación:

Por semilla durante todo el año. Las siembras en el otoño y en inicio de la primavera son más frecuentes ya que permiten obtener una mayor biomasa foliar.

Partes utilizadas:

Hojas, flores y frutos. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Hojas verdes. Utilizado como condimentos alimentarios (sopas, platos de pescado, carnes, ensaladas, etc.), preparados medicinales.

Frutos maduros, enteros o en polvo como condimento alimentario (salsas, carnes, sobremesas, condimentos para conservación: encurtidos, etc.); preparados medicinales.
UTILIDADES MEDICINALES: (semillas, en polvo, extractos líquidos, aceite esencial): problemas digestivos, estimulante del apetito; expectorante, el aceite esencia es fungicida y bactericida y es utilizado industrialmente en licores, perfumería, entre otras.

Observaciones:
Distinción de perejil: aroma característico; folíolos con corte menos profundo y ápice redondeadas.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Foeniculum vulgare*



Nombre(s) Vulgar(es): Hinojo

Familia: Apiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta de tallo erecto, finamente estriado, con hojas alternas cortadas en segmentos filiformes. En la parte superior del tallo ramificado aparecen umbelas compuestas, formados por diminutas flores amarillas. Los frutos son diaquenios con protuberancias longitudinales. La planta desprende un característico perfume aromático dulce y anisado.

Cultivo:

Prefiere suelos bien drenados y con buena exposición solar. La variedad dulce necesita suelos ligeros y ricos y con bastante humedad. No se debe plantar cerca de *Anethum graveolens* ya que la hibridación produce brotes con sabor indeterminado.

Propagación:

Mediante siembra durante todo el año. La siembra en otoño y principios de primavera es más común ya que permite una mayor biomasa foliar.

Partes utilizadas:

Planta completa, hojas, tallos, semillas y raíces.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Se utiliza contra la indigestión, los cólicos y las alteraciones del sistema urinario. Las hojas frescas se utilizan en ensaladas y como condimento en platos de pescado y caracoles. Los tallos secos se utilizan en las parrillas de pescado. Las semillas y las flores sazonan las salchichas, las galletas y el pan. El aceite esencial se utiliza en la industria alimentaria, concretamente en licores y se añade a pastas de dientes, jabones, ambientadores y perfumes.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Petroselinum crispum



Nombre(s) Vulgar(es): Perejil

Familia: Apiaceae

Tipo de Planta: Herbácea bianual, alóctona

Descripción:

Planta de tallos erectos, glabros y estriados, ramificados en la parte superior, con una altura de 30 a 70 cm. Raíz principal blanca, en algunas variedades la raíz es tuberosa. Las hojas son de color verde vivo, pinnatisectas, de 10 a 25 cm de longitud, divididas en folíolos dentados ovalados de 3 cm de largo; la profundidad del corte es variable. Las hojas superiores son escasas, más pequeñas, con folíolos enteros lanceolados-lineales.
Las inflorescencias son umbelas compuestas terminales, largamente pedunculadas, de unos 4 cm de diámetro y con 8-20 umbélulas; cada umbélula con 5-10 flores de color verde-amarillo. Florece de junio a septiembre.

El fruto es ovoide aromático, de color amarillo-parduzco, de 2-3 mm de largo.

Cultivo:

Suelos fértiles y bien drenados, neutros a alcalinos; con exposición solar o sombra parcial. Espaciamiento: 10 cm (cultivo de hojas) 20 cm (cultivo de raíces). Resistente a las heladas. Las plantas pueden resultar dañadas por virus y larvas de mosca de la zanahoria (*Psila rosae*).

Propagación:

Siembra (primavera y otoño). Germinación en 3-6 semanas; el pretratamiento de la semilla en remojo en agua tibia (24 h) acelera la germinación.

Partes utilizadas:

Planta completa (especialmente las hojas); Las raíces (variedad alemana) Aceite esencial (hojas, semillas)

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

UTILIDADES MEDICINALES: Internamente para molestias menstruales, edema, cistitis, prostatitis, cálculos renales, indigestión, cólicos, anorexia, anemia, artritis y reumatismo (raíces, semillas); después del parto, para la promoción de la lactancia materna y la contracción del útero (raíces, semillas).
CULINARIO: Hojas frescas, congeladas o secas para uso culinario -en salsas, ensaladas, rellenos y guarnición de platos salados.
ECONÓMICO: Raíces (cosechadas en el 2º año) secadas para decocciones y extractos. Semillas maduras y secas para infusiones y extractos. El aceite se utiliza para aromatizar alimentos y en perfumería. El jugo es un ingrediente de los jugos de vegetales mixtos.
PRECAUCIONES: El consumo en las cantidades habituales de recetas es inofensivo. El consumo excesivo puede causar aborto espontáneo y daño al hígado y riñones, y hemorragia gastrointestinal. Contraindicado en embarazo y enfermedad renal (semillas).El exceso de aceite esencial es tóxico.
Observaciones:
Distinción de cilantro: aroma característico; folíolos con corte más profundo y ápice agudo.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Achillea millefolium



Nombre(s) Vulgar(es): Milenrama

Familia: Asteraceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta con tallos de 8 a 40 cm, excepcionalmente hasta 100 cm de altura, erectos o ascendentes, generalmente simples y más o menos lanuginosos y estriados. Las hojas son recompuestas pinnatissectas; las caulinares son pecioladas, lineales a lanceoladas y con más de 15 pares de segmentos primarios; las hojas medianas son sésiles, de 30 a 50 cm de largo y de 5 a 12 cm de ancho, oblongo-lanceoladas, pilosas en ambas caras. Las inflorescencias son corimbos de 4 a 15 cm de diámetro, con numerosos capítulos de unos 6 mm de diámetro, con pedúnculo de 1 a 5 mm de largo. Las 4 a 6 flores marginales están unidas y son femeninas, la lígula es a menudo blanca, a veces rosada a rojiza o amarillenta, de 2,5 mm de largo; las flores tubulares del disco son hermafroditas, blancas o rosadas o amarillentas, de 4 mm de largo. Los frutos son cipselas obovadas sin vilano. La plena floración se produce de mayo a septiembre.

Cultivo:

Suelo bien drenado, con buena exposición a la luz solar. Resistente a la sequía, el calor y las heladas. Es propenso al mildiú pulverulento en condiciones cálidas y secas. Tiende a ser invasivo si no se encuentra confinada. Las flores atraen insectos beneficiosos (mariquitas y avispas parásitas) que atacan a las plagas del jardín (por ejemplo, pulgones).

Propagación:

Por división (primavera y otoño); por semilla (primavera). Las variedades no se mantienen por propagación vegetativa. Las semillas germinan mejor con luz y con pretratamientos (pre-refrigeración o escarificado del tegumento).

Partes utilizadas:

Sumidades floridas para infusiones, extractos líquidos, lociones y tinturas.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

MEDICAMENTOS: Antiinflamatorios, bactericidas e insecticidas. Internamente para enfermedades febriles (especialmente resfriados, gripe y sarampión), catarro, diarrea, dispepsia, reumatismo, artritis, molestias menstruales y menopáusicas, hipertensión y para proteger contra trombosis después de un accidente cerebrovascular o ataque cardíaco. Externamente para heridas, sangrado, úlceras, ojos inflamados y hemorroides.

CULINARIAS: hojas (foliolos) que se utilizan en sopas y ensalada de patatas. **ECONÓMICAS:** Existen variedades ornamentales con flor de diferentes colores.

PRECAUCIONES: Su uso prolongado puede causar erupciones cutáneas alérgicas y hacer que la piel sea más sensible al sol. Se considera tóxico para los animales que pastan.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Artemisia dracunculus



Nombre(s) Vulgar(es): Estragón

Familia: Asteraceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, alóctono

Descripción:

Arbusto aromático de porte erguido y hojas lineales, sin pelo, de 3-6 cm de largo. Muy ramificado con aroma a REGALIZ. Las flores son pequeñas en panículas densas de color amarilla. Originaria del sureste de Rusia, el estragón ruso la subsp. dracunculoides presenta hojas de color verde más estrechas y color pálido y es más resistente y vigorosa que otras especies.

Cultivo:

Especie muy rústica. Se planta en exterior a finales de primavera, en hileras con un espaciamiento de 20x50 cm. Aumenta la producción con fertilización, requiere de suelos bien drenados. La parte aérea de la planta se recolecta al inicio de la floración.

Propagación:

Por división de raíces con estolones, porque las semillas son estériles, o no hay producción de las mismas.

Partes utilizadas:

Hojas y tallos. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Por los principios amargos que posee esta hierba, estimula la digestión y libera gases, es diurética, fermífuga y antihelmíntica.

En fresco, se utiliza en la cocina para dar sabor a tortillas, sopas, carnes a la brasa, pescado, mayonesa y mostaza. Se usa para destilar. Los extractos se utilizan en salsas, conservas, encurtidos y aromatización de vinagre. Ingrediente de licor de hierbas se utiliza para dar sabor a especia en perfumes y detergentes orientales.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Echinacea purpurea



Nombre(s) Vulgar(es): Equinácea

Familia: Asteraceae

Tipo de Planta: Herbácea anual, alóctona

Descripción:

Plantas que pueden alcanzar los 80-120 cm de altura y 30-45 cm de ancho. Posee varios rizomas subterráneos de reserva, además de producir numerosas flores violetas por pie y presentar una floración prolongada, siendo sumamente atrayente para las mariposas. Las flores de color rosa púrpura tienen un centro floral femenino en forma de cono. Las hojas son ovado-lanceoladas.

Cultivo:

Sembrar en vivero o directamente en el suelo a principios de primavera. La germinación ocurre entre 2 y 3 semanas. Para mejorar la tasa de germinación, las semillas deben estratificarse en frío 2 semanas antes de la siembra. La equinácea normalmente no florece en el primer año (cuando se cultiva a partir de semillas) y necesita de dos a tres años de crecimiento antes de que las raíces estén listas para la cosecha. Después de la floración, se debe cortar la parte aérea, para que las plantas estén bien establecidas para resistir el invierno e inducir la próxima floración. Las plantas también se pueden dividir en primavera o principios de otoño con un pedazo de rizoma. Su cultivo debe realizarse a pleno sol. Prefiere suelos ricos en materia orgánica y bien drenados. El exceso de agua puede hacer que los rizomas se pudran. También se puede cultivar en macetas grandes, sin embargo, el substrato debe cambiarse al menos cada 2 años. Los caracoles pueden ser una plaga a controlar.

Propagación:

Por semilla o por división con rizoma.

Partes utilizadas:

Raíces, rizomas y flores frescas y secas.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Planta medicinal donde se utilizan raíces y flores para mantener el sistema inmunológico activo y saludable. La equinácea contiene un compuesto conocido como equinaceína que protege las células sanas de virus y bacterias y es particularmente beneficioso en resfriados, gripe, dolor de garganta, sinusitis, fiebre del heno, bronquitis, aftas, hiperplasia de los ganglios linfáticos, infecciones de oído, gingivitis, agrandamiento de la próstata, infecciones del tracto urinario e infecciones por hongos. La equinácea también es un purificador de sangre y tiene propiedades antiinflamatorias. También se utiliza como desinfectante tópico y analgésico, se utiliza como ungüento para ayudar a curar, reducir el dolor y la hinchazón asociada a la psoriasis, eccema, irritaciones de la piel, forúnculos, arañazos, heridas, picaduras de insectos, picaduras de abejas, quemaduras y hemorroides. Como suplemento se puede tomar como cápsula, tableta, extracto, tintura o como infusión.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Matricaria chamomilla



Nombre(s) Vulgar(es): Manzanilla de Castilla, Manzanilla Alemana

Familia: Asteraceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta de tallo postrado o erecto, con una altura de 10-30cm, hojas verde-grisáceas y divididas en lóbulos cortos y estrechos.

Cultivo:

Es una especie ruderal que prefiere suelos calcáreos, ricos y secos. No es exigente en cuanto a clima, siendo bastante resistente. Se recolecta al inicio de la apertura de las inflorescencias, entre mayo y junio de forma escalonada.

Propagación:

Por semilla.

Partes utilizadas:

Capítulos florales, de los cuáles se extrae el aceite esencial de color azul.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Se utiliza fundamentalmente con fines medicinales para tratar infecciones internas, fiebres y problemas gastrointestinales. Calmante del sistema nervioso y digestivo. Tratamiento de problemas inflamatorios de la piel y los ojos, como la conjuntivitis.

PRECAUCIONES: Fácilmente se confunde la identificación de las diversas camomilas y las plantas espontáneas semejantes.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Stevia rebaudiana



Nombre(s) Vulgar(es): Estévia

Familia: Asteraceae

Tipo de Planta: Arbusto

Descripción:

La estevia es una planta que presenta un sistema radicular desarrollado, con tallos frágiles, que producen pequeñas hojas elípticas. La raíz es fibrosa, sólo se ramifica y no profundiza, desarrollándose cerca de la superficie del suelo. El tallo es erecto, más o menos velloso, con tendencia a inclinarse y más o menos ramificado. Sus hojas son opuestas, incompletas, simples, lanceoladas a oblanceoladas y aserradas. Forma pequeñas flores blanquecinas, con pequeños racimos de 2 a 6 flores que se disponen en panículas sueltas. Alcanza entre 30 y 90 cm de altura.

Cultivo:

Prefiere suelos arenosos, ácidos, húmedos y con buena exposición solar. El suelo siempre debe estar siempre lo suficientemente húmedo, pero no demasiado, ya que esto puede producir que la planta se pudra. A menudo, la semilla no es fértil.

Propagación:

Siembra y estaquillas.

Partes utilizadas:

Planta completa y hojas.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Se utiliza principalmente como sustituto del azúcar, en la industria de alimentos y bebidas. Se utiliza medicinalmente para reducir los niveles de azúcar en sangre y tiene propiedades hipotensivas, diuréticas y cardiotónicas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Hypericum androsaemum



Nombre(s) Vulgar(es): Sanalotodo, curalotodo

Familia: Hypericaceae

Tipo de Planta: Arbusto vivaz, autóctona

Descripción:

Arbusto caducifolio, de tallos erectos y hojas simples, que produce una raíz engrosada con brotes de con abundante crecimiento. Puede alcanzar 1 metro de altura y 60-80 cm de diámetro. Florece entre junio y septiembre y tiene flores hermafroditas de color amarillo, que son polinizadas por insectos o por autopolinización. Los frutos pueden presentar diferentes colores durante el proceso de maduración. Las semillas están listas para recoger en septiembre.

Cultivo:

Adaptado a suelos de arenosos a arcillosos, prefiere suelos bien drenados, ácidos y húmedos, ricos en materia orgánica, a pesar de ser tolerantes a la sequía. Prefiere las zonas con sombra o media sombra, aunque se adapta a una buena exposición solar. Planta que tolera vientos fuertes, pero nunca exposición al mar. Las plantas tienen una excelente cobertura del terreno ya que se propagan por auto siembra de año en año, por lo que para la producción deben esparcirse hasta 90 cm.

Es muy susceptible a enfermedades como micosis (hongos) y plagas como los pulgones. La recolección se realiza cortando la planta cerca del suelo, pudiendo efectuar 2/3 cortes por año.

Propagación:

Por semilla en primavera o por esqueje durante la primavera / verano. La capacidad germinativa de las semillas recolectadas anualmente es bastante heterogénea.

Partes utilizadas:

Toda la parte aérea.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Planta de probado uso medicinal, con beneficios para enfermedades hepáticas, cólicos y cistitis. Y también es un excelente diurético.

Utilizada también para quemaduras y contusiones. La infusión se puede tomar de 2 a 3 veces al día. Sin contraindicaciones ni efectos secundarios.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypericum perforatum*



Nombre(s) Vulgar(es): Hierba de San Juan

Familia: Hypericaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

De porte erecto donde los principales tallos leñosos exhiben ramas estériles con hojas oblongo lineares de unos 3 cm de largo, alcanzando una altura de 1 m. Hojas y flores exhiben pequeñas puntuaciones glandulares. Flores amarillas con 5 pétalos. La floración se produce de abril a octubre. El fruto es una cápsula de color rojizo.

Cultivo:

En suelos bien drenados y a pleno sol o sombra parcial. La parte aérea se corta al inicio de la floración.

Propagación:

Mediante siembra en otoño. Por división en otoño y primavera. Fácilmente con la auto reproducción sexual.

Partes utilizadas:

Toda la planta.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Usado en fresco o desecada en cremas, infusiones, extractos líquidos, aceites y tinturas. Posee propiedades sedantes y digestivas, cicatrizante de heridas, por tener adiperforina, eficaz en depresiones leves por tener hipericina e hiperforina y proantocianidinas que ayudan en la circulación. La hierba de San Juan también es un potente antiviral y tiene el potencial de desarrollar fármacos para el tratamiento del virus de la inmunodeficiencia humana, la hepatitis viral y el síndrome de fatiga crónica.

PRECAUCIONES: Nocivo cuando se ingiere provocando fotosensibilidad.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Lavandula angustifolia*



Nombre(s) Vulgar(es): Espliego

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, alóctono

Descripción:

Arbusto leñoso, aromático con hojas lineales de color verde sin pelosidad (20 a 50 mm de largo, 1 a 3 mm de ancho), las flores se agrupan en espigas con tallos florales de 10 a 30 cm de largo, el cáliz de las flores es tubular, con cinco dientes cortos excepto el superior que se extiende en un apéndice. La corola es de un color azul intenso, típicamente bilabiado.

Cultivo:

Se pueden plantar a principios de primavera o en otoño, con plantas con raíces protegidas o raíces desnudas (otoño). En zonas de inviernos severos es recomendable plantar en primavera para que las plantas puedan soportar mejor el frío. Las densidades de siembra más comunes varían entre 7.500 y 12.000 plantas/ha en función del suelo y si hay o no una pluviometría igual o superior a 600 mm por año. Si existe posibilidad de riego, la densidad puede ser la máxima, con una distancia entre plantas de 50 a 80 cm. Las lavandas se hibridan fácilmente. La duración del cultivo puede variar de 8 a 10 años. La recolección se realiza en la floración cuando el 50% de las flores están abiertas

Propagación:

Normalmente las semillas tienen baja germinación (20-30%), por lo que se recomienda hacer tratamientos de pre-germinativo como la estratificación en frío, germinación e inmersión en ácido giberélico. La siembra se realiza en vivero a inicios de marzo, germinando en 15-20 días.

La propagación por estaquillas se puede realizar en madera semileñosa (verano) o leñosa (principios de invierno). Son especies con bajo enraizamiento, por lo que se recomienda utilizar reguladores de enraizamiento comerciales.

Partes utilizadas:

Tallos florales, flores frescas y secas. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Antiséptico, usado externamente en masajes contra dolores de cabeza y utilizada internamente contra ansiedad y agotamiento nervioso. Se utiliza en la cocina, principalmente en dulces, galletas, vinagres. En cosmética, la infusión se usa para enjuagar el cabello, aromatizar el baño e incorporar el aceite esencial en perfumes y popurrí.

OBSERVACIONES: Se puede confundir con *L. latifolia*, que exhibe el follaje lanceolado, grisáceas y pelosidad, con hojas (30 a 60 mm de largo, 5 a 8 mm de ancho) y se adapta mejor a altitudes más bajas. *L. angustifolia* tiene brácteas florales que son fácilmente visibles ovadas acuminadas; *L. latifolia* tiene brácteas florales lanceoladas muy pequeñas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Lavandula stoechas subsp. luisieri



Nombre(s) Vulgar(es): Cantueso

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, autóctono

Descripción:

Arbustos semi-leñosos a leñosos, ya que los crecimientos del año se vuelven rápidamente leñosos, tienen un porte esférico/globular. El crecimiento anual ocurre cuando las plantas están en flor. Los tallos en la base a menudo tienen un ritidoma agrietado.

Las plantas tienen un tamaño mediano (<50cm),un color grisáceo a verde grisáceo; hojas de limbo entero, linear, con márgenes revolutos y tomentosos; inflorescencias en forma de espiga de color violeta con pedúnculos que oscilan entre 37 y 45 mm. Las espigas tienen forma cónico-truncada a cilíndrica con un tamaño 63-68 mm de largo y 12-17 mm de ancho. Las espigas están coronadas por 4-6 brácteas estériles, espatuladas a elípticas que varían entre 26-32 mm, con un color que va del pálido-liliáceo al violáceo.

Cultivo:

Los factores climáticos, especialmente la luz y la temperatura, tienen una gran influencia en el contenido de principios activos, además de su acción sobre el desarrollo de las plantas. *L. luisieri* se adapta tanto a los climas mediterráneos como a altitudes de 0 a 1000 m. En relación con el tipo de suelo, se adapta a suelos pobres, rocosos, pero prefiere suelos graníticos y ácidos y raramente aparece sobre calizas. Las lavándulas no toleran suelos encharcados. Se favorece su cultivo con el riego por goteo y no es exigente en fertilización, pudiendo utilizar un marco de plantación de 50X70 cm.

Propagación:

La propagación se puede llevar a cabo de forma seminal o vegetativa. En la propagación vegetativa es necesario el tratamiento con reguladores de crecimiento para la inducción radicular. La propagación vegetativa puede realizarse con estaquillas de madera en otoño o estaquillas herbáceos en primavera. Los esquejes semi-leñosos deberán retirarse a finales de agosto-septiembre de los tallos que no haya florecido.

Partes utilizadas:

Flores y hojas. Aceites esenciales.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Usos culinarios en platos de caza y carnes rojas. Hasta ahora, *L. luisieri* es la única especie vegetal, fuente de derivados de necrodano en su aceite esencial, pudiendo llegar a valorizar este aceite industrialmente, habiendo estudiado ya su efecto como bioplaguicida. El aceite esencial favorece, en general, la relajación muscular, con efecto sedante, antidepresivo, antifúngico, antibacteriano, con efecto positivo en el tratamiento de quemaduras, picaduras de insectos y dolores de cabeza, aunque los efectos son diferentes según la especie estudiada.

PRECAUCIONES: Los efectos secundarios pueden ocurrir siempre que estos aceites se utilicen en altas concentraciones.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Melissa officinalis



Nombre(s) Vulgar(es): Toronjil

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta con tallos erguidos de 20 a 100 cm de altura, ligeramente lignificados en la base; hojas simples, opuestas, de pecíolo corto, largamente ovadas a oblongas, generalmente cordiformes en la base y afiladas en el ápice; las hojas florales son más pequeñas que las caulinares. Las inflorescencias axilares, de 4 a 12 flores blancas o rosadas. El fruto es una núcula con 4 semillas de color marrón liso y brillante. Florece de junio a septiembre.

Cultivo:

Es indiferente al suelo, pero prefiere suelos de textura media, profundos, frescos, bien drenados y fértiles; en suelos secos, las hojas se vuelven amarillas, menos aromáticas y el rendimiento disminuye. Prefiere lugares con buena exposición al sol o sombra parcial. La recolección se realiza al inicio de la floración. Resistente a las heladas.

Propagación:

Por semilla (otoño y primavera); por división o estacas caulinares subherbáceas en otoño o primavera.

Partes utilizadas:

Hojas, flores. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

El toronjil se utiliza tradicionalmente como panacea y en diversas preparaciones farmacéuticas; se considera antiespasmódico, antiirritante cutáneo, antibacteriano, antiemético, antiinflamatorio intestinal, antimicrobiano, antioxidante, antiviral, aromático, béquico, carminativo, etc. Los ensayos clínicos indican que es eficaz en aplicación tópica en el tratamiento del herpes simple (en la fase inicial).

Las hojas y flores se utilizan para facilitar la digestión, calmar los dolores abdominales de origen digestivo y reducir el nerviosismo en adultos y niños, especialmente en casos de problemas leves del sueño. Los aceites esenciales tienen propiedades antibacterianas, antivirales y acción sedante. Las hojas tienen usos culinarios y aromáticos (popurrís) y en la industria de los licores.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Mentha cervina*



Nombre(s) Vulgar(es): Poleo cervuno, Poleo de hoja estrecha

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta de 10 a 40 cm, de aroma intenso, con tallos postrados y raíces inferiores y erectas en la parte superior. Posee hojas de 10-25x1-4 mm, linear oblanceoladas atenuadas en la base, sésiles, glabras, enteras o sinuado-dentadas. Inflorescencia: racimos de flores agrupadas en las axilas de las hojas superiores del tallo (verticilastros). Las brácteas florales son más anchas que las hojas. Flores labiadas sésiles; el cálice mide 2-3 mm. La corola mide 5-6 mm, siendo blanca o liliácea (raramente). Las semillas son de color marrón claro, ovoide-oblongas y lisas.

Cultivo:

Suelos fértiles y frescos; con exposición solar o sombra parcial. Resistente a las heladas (en forma de rizoma). Tienden a extenderse si se cultivan en espacios no confinados. Como otras mentas, la especie subsiste a finales de otoño e invierno bajo tierra en forma de rizomas. Comienza a desarrollarse vigorosamente con el aumento de temperatura de marzo/abril; florece en julio/agosto.

Propagación:

La especie no produce semillas en cantidad y calidad para hacer viable la propagación. División de plantas (primavera u otoño). Estaquillas terminales herbáceas (primavera). Estaquillas basales sub-herbáceas (otoño).

Partes utilizadas:

Hojas (cosecha en fase vegetativa), sumidades floridas (inicio o plena floración) para cocina, infusiones y extractos. Aceites esenciales.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

USOS MEDICINALES: Internamente para problemas respiratorios (resfriados, gripe, dolor de garganta); problemas digestivos (indigestión, cólicos).

CULINARIO: condimentos alimenticios (usada en platos portugueses: açordas, platos de pescado, feijoadas, piso, etc.), licores.

ECONÓMICO: potencialmente idéntico al poleo.

OBSERVACIONES: Distinción de otras *Mentha spp.*: aroma característico. Tiene hojas lineales, las otras mentas tienen hojas ovadas-lanceoladas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Mentha x piperita



Nombre(s) Vulgar(es): Menta chocolate

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz

Descripción:

Tallos angulares; hojas de margen dentado. Flores de color rosa lila en espigas terminales alargadas.
Tiene varias variedades cultivadas, con diferentes aromas y colores de hojas diferentes.

Cultivo:

Prefiere suelos francos y frescos. Exposición solar o sombra parcial. Resistente a las heladas (subsiste en forma de rizomas subterráneos).

Propagación:

Por división o esquejes de tallos subherbáceos en otoño o primavera

Partes utilizadas:

Hojas, flores. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

MEDICAMENTOS: Internamente para náuseas, náuseas matutinas, indigestión, úlceras gástricas, gastroenteritis, cólicos y resfriados. Externamente para problemas respiratorios, sinusitis, catarro, asma, quemaduras, problemas de piel; repelente de insectos. CULINARIO: hojas utilizadas en infusiones, bebidas frescas y ensaladas.

USOS INDUSTRIALES: Perfumería, licores, helados, dentífrico, jabón, etc. hojas utilizadas en popurrís.

PRECAUCIONES: El uso excesivo de aceite esencial provoca irritación de las membranas mucosas y puede provocar reacciones alérgicas. No debe usarse en niños pequeños (menores de 3/4 años)

OBSERVACIONES: Distinción de la *Mentha aquatica*: hojas más pequeñas; Nervios de las hojas menos salientes. Los tallos suelen tener un color más púrpura.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Mentha pulegium*



Nombre(s) Vulgar(es): Poleo

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta de 10 a 60 cm, con el tallo de postrado a ascendente, subglabro a tomentoso, fuertemente aromático. Tiene hojas de 8-30x4-12 mm, elíptico-oblongas, pecioladas cortas, enteras o con hasta 6 pares de dientes; al menos en la cara abaxial. Flores en racimos en axilas de hojas (verticilastros). Flores labias pediceladas; cáliz de 2,5-3 mm, con dientes ciliados; los dientes superiores son más pequeños y anchos. La corola de 4.5-6 mm, es lila, raramente blanca. Semillas marrones con 0,75 mm. Es una planta variable en cuanto a tamaño, forma y forma de las hojas.

Cultivo:

Suelos fértiles, frescos, neutros a ligeramente ácidos; con exposición solar o sombra parcial. Resistente a las heladas (en forma de rizomas). Tienden a extenderse si se cultivan en espacios no confinados. Las hojas pueden ser atacadas por el mildiu y otras micosis.

Como otras mentas, la especie subsiste a finales de otoño e invierno bajo tierra en forma de rizomas. Comienza a desarrollarse vigorosamente con el aumento de temperatura de marzo/abril; florece en mayo/junio a octubre.

Propagación:

Semilla (primavera u otoño) a 15-25°C con luz (sin cobertura), germinación en 3-10 días. División de plantas (primavera u otoño). Estacas terminales herbáceas (primavera). Esquejes sub-herbáceos basales (otoño).

Partes utilizadas:

Hojas (cosecha en fase vegetativa), sumidades floridas (inicio o plena floración) para cocción, infusiones y extractos. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

USOS MEDICINALES: Internamente para problemas respiratorios (resfriados, gripe, dolor de garganta); problemas digestivos (indigestión, cólicos), problemas menstruales; vermífugo. Externamente para irritaciones cutáneas.

CULINARIO: Condimento alimenticio (sopas, platos de pescado, frijoles, piso portugués, etc.), licores.

ECONÓMICO: Condimento en la industria alimentaria. Aceite esencial: industria de la perfumería, detergentes y jabones. Repelente para ratones e insectos. Popurrís. No es aconsejable para mujeres embarazadas en dosis elevadas debido a la presencia de pulegona. En las dosis mencionadas en las recetas culinarias es inofensiva

OBSERVACIONES: Distinción de otras *Mentha spp.* Aroma característico.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Mentha spicata*



Nombre(s) Vulgar(es): Hierbabuena

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta erecta, aromática, de 50 cm a 1 m de altura. Tallos glabros y ramificados. Hojas de color verde claro, subsésiles, ovado-lanceoladas, con el limbo arrugado, aserradas en el margen, glabrescentes, de 5-9 cm de largo. Inflorescencia: espigas terminales cilíndricas; flores labiadas de color lila, rosada o blanca. Como otras mentas, tiene una alta variabilidad fenotípica.

Cultivo:

Suelos fértiles, frescos, neutros a ligeramente básicos; con exposición solar o sombra parcial. Resistente a las heladas (en forma de rizomas). Tienden a extenderse si se cultivan en espacios no confinados. Las hojas pueden ser atacadas por mildiu y otras micosis.

Como otras mentas, la especie subsiste a finales de otoño e invierno bajo tierra en forma de rizomas. Comienza a desarrollarse vigorosamente con el aumento de las temperaturas en la primavera; florece de julio a octubre.

Propagación:

División de plantas (primavera u otoño). Estacas terminales herbáceas (primavera). Esquejes sub-herbáceos basales (otoño).

Partes utilizadas:

Hojas (cosecha en fase vegetativa), cumbres floridas (inicio o plena floración) para cocción, infusiones y extractos. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

USOS MEDICINALES: Problemas digestivos (indigestión, cólicos) e inflamación del tracto respiratorio superior, aceite por inhalaciones y fricciones en bronquitis.

CULINARIO: Las hojas son muy utilizadas como condimento en sopas, ensaladas, guisos de carne, salsas, quesos, etc. En bebidas y licores de aperitivo.

ECONÓMICO: El aceite se utiliza como aromatizante en alimentos comerciales (por ejemplo, gomas, chocolates y pastillas), preparaciones de higiene bucal, cremas de afeitar y mezclas de hierbas para infusiones.

PRECAUCIONES: No usar el aceite esencial en niños menores de 6 años.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Ocimum basilicum*



Nombre(s) Vulgar(es): Albahaca

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea anual, alóctona

Descripción:

Planta de desarrollo erecto, muy ramificada, leñosa en la base, que puede alcanzar los 50 cm, con hojas ovadas a elípticas, enteras o dentadas, hojas de color verde brillante de unos 5 cm de largo. Las flores tubulares son pequeñas, blancas y forman inflorescencias que florecen de junio a septiembre.

Cultivo:

Se adapta fácilmente a cualquier tipo de suelo exigiendo luz directa, muy sensible a bajas temperaturas y heladas, siendo preferible hacer su producción en un ambiente protegido. Sembrar en primavera cuando las temperaturas sean más favorables, y cuando la planta alcance los 15 cm, realice una poda terminal para estimular el desarrollo axilar y favorecer el crecimiento arbustivo. Especie que necesita agua durante todo su ciclo.

Propagación:

Por semilla.

Partes utilizadas:

Toda la planta, hojas, semillas y aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Hierba aromática con propiedades medicinales que se utiliza en infusiones internamente, para relajar espasmos, mejorar la digestión, reducir la fiebre. Es eficaz contra las infecciones bacterianas y los parásitos intestinales con una acción sedativa leve. Se usa externamente para el acné, la pérdida del olfato, las picaduras de insectos, las mordeduras de serpientes y las infecciones de la piel. En la cocina, las hojas se añaden a las ensaladas y se utilizan en platos a base de tomate y forman parte del pesto italiano y la Soupe pistou de la Provenza francesa. Las semillas empapadas en agua hacen una bebida refrescante. Su aceite esencial rico en 4 compuestos fundamentales, linalol, cinamato de metilo, timol y 4-alil anisol, se utiliza en perfumería y aromaterapia. También se utiliza como aromatizante alimentario comercial y se utiliza en productos dentales presentando también acción como repelente de insectos.

PRECAUCIONES: Ingerido en dosis elevadas provoca ambliopía (falta de visión en la vista). La digestión no es fácil. Provoca estornudos cuando se succiona fuertemente.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Origanum majorana



Nombre(s) Vulgar(es): Mejorana

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne autóctono

Descripción:

Planta arbustiva de 60 cm de altura y 0,5 m de diámetro. Hojas opuestas ovaladas de 1-2 cm de largo, suaves, de color gris verdoso. Pequeñas flores blancas o violetas, agrupadas en racimos apretados en las axilas de las hojas con dos brácteas en forma de cuchara.

Cultivo:

Cultivo sensible a la salinidad, heladas y al encharcamiento, pero resistente a la sequía. Prefiere suelos calcáreos, francos y bien drenados. Se corta cuando la planta comienza a florecer, lo que ocurre a principios de verano. Las semillas deben cosecharse cuando estén maduras para una buena germinación y esto ocurre entre agosto y septiembre. La cosecha debe realizarse cuando la planta comienza a florecer.

Propagación:

Por semillas y por estacas terminales.

Partes utilizadas:

Parte aérea. Aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Presenta propiedades medicinales como antidepresivo, calmante, antiséptico, antiespasmódico, carminativo, diaforético, desinfectante, emenagogo, expectorante, diurético, estimulante, tónico y trata diversos trastornos de los sistemas respiratorio y digestivo. Se utiliza en el tratamiento de problemas bronquiales, dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos y menstruaciones dolorosas. Externamente, se recomienda para tratar dolores musculares, problemas bronquiales, artritis, esguinces y articulaciones. El aceite esencial se usa externamente para tratar esguinces, contusiones y para relajar los músculos.

Como hierba condimentaria, se puede condimentar ensaladas, verduras, dulces, bebidas y aceites. Infusión con planta seca o fresca. El aceite esencial se puede utilizar en perfumería, para aromatizar jabones y productos para el cabello. Al igual que el orégano, la mejorana es aún más aromática. Al cálido sabor a alcanfor, la mejorana agrega un regusto dulce. Se utiliza en pasta, lasaña, pizza y ensaladas. Combina con albahaca, romero, tomillo y salvia.

OTROS: El aceite esencial se utiliza en aromaterapia. La planta se usa a menudo para desinfectar colmenas.

PRECAUCIONES: El aceite esencial tiene propiedades emenagogas (induce o favorece la menstruación) y puede provocar alergias, por lo que debe evitarse durante el embarazo, la lactancia, en niños menores de seis años o en pacientes con problemas gástricos.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Origanum vulgare L. subsp. virens



Nombre(s) Vulgar(es): Orégano común

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

Planta arbustiva de 60 cm de altura y 0,5 m de diámetro. Hojas opuestas ovaladas de 1-2 cm de largo, suaves, de color gris verdoso. Pequeñas flores blancas o violetas, agrupadas en racimos apretados en las axilas de las hojas con dos brácteas en forma de cuchara.

Cultivo:

Prefiere suelos secos, bien drenados, neutros o alcalinos con buena exposición solar.

Propagación:

Siembra, división, acodo y estaquillado.

Partes utilizadas:

Planta completa, hojas y flores.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

OBSERVACIONES: El orégano común tiene flores blancas; el orégano griego tiene brácteas florales y flores rosadas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Origanum vulgare L. subsp. vulgare



Nombre(s) Vulgar(es): Orégano

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, autóctona

Descripción:

El orégano es una planta herbácea con un ciclo perenne que puede alcanzar hasta 80 centímetros de altura. Su tallo es erecto y de forma cuadrangular, pubescente y ramificado en la parte superior. Las hojas son enteras, pecioladas, opuestas, de forma ovalada, puntiagudas, de color verde oscuro y ligeramente pubescentes. Sus flores tienen colores variados, que pueden ir desde el rosa al blanco, y se agrupan en inflorescencias de tipo panícula muy densas.

Cultivo:

Prefiere suelos secos, bien drenados, neutros o alcalinos con buena exposición solar.

Propagación:

Siembra, División, Acodo y Estaquillado.

Partes utilizadas:

Planta completa, hojas y flores.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

El orégano es una especia fundamental de la cocina mediterránea, utilizada en ensaladas, pizzas, tomates y acompañada con ajo y aceite. Tiene una alta actividad antioxidante debido a la presencia de ácido fenólico y flavonoides y propiedades antimicrobianas, lo que ayuda a conservar los alimentos.

OBSERVACIONES:
El orégano común tiene flores blancas; el orégano griego tiene brácteas florales y flores rosadas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Rosmarinus officinalis



Nombre(s) Vulgar(es): Romero

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto grande, autóctono

Descripción:

Arbusto de tallo leñoso y muy ramificado que puede alcanzar los 2 metros de altura. Hojas pequeñas y delgadas, opuestas, lanceoladas y desprovistas de pedúnculo. Son de color verde brillante en la parte superior y grisáceas en la parte inferior. Las flores se agrupan en espiguillas terminales y son de color azul o blanquecino.

Cultivo:

Prefiere suelos bien drenados, neutros o alcalinos, con máxima exposición solar. El romero es sensible al exceso de agua y a periodos fríos muy prolongados.

Propagación:

Siembra, división, acodo y estaquillado.

Partes utilizadas:

Planta completa, hojas y flores.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

El romero se utiliza para tratar la depresión, la apatía, el agotamiento nervioso, los dolores de cabeza y los problemas de circulación. En la cocina se utiliza para dar sabor a carnes, embutidos, guisos, aceite y vinagre. Se agrega polvo a galletas y compotas. Las flores se utilizan en ensaladas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Salvia officinalis



Nombre(s) Vulgar(es): Salvia

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, alóctono

Descripción:

Planta de hojas ovaladas lanceoladas, aterciopeladas y arrugadas de color verde grisáceo y flores violetas, de porte globoso puede alcanzar los 80 cm, leñoso en la base con brotes herbáceos de crecimiento anual.

Cultivo:

Prefiere suelos bien drenados y con buena exposición solar. Las plantas tienden a volverse bastante leñosas, por lo que deben reemplazarse entre los 4 y 7 años. El pH del suelo debe ser neutro o alcalino. Resistente a las bajas temperaturas, pero no soporta varios días con hielo.

Propagación:

Siembra en primavera; Replanteo en primavera/verano; División.

Partes utilizadas:

Hojas, flores y raíces.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Tiene numerosos usos medicinales, a saber, indigestión, ansiedad, depresión, infecciones cutáneas y cambios hormonales en la mujer. Las hojas frescas o secas se utilizan para cocinar, para infusiones y como aromatizante. El aceite esencial se utiliza como fijador de perfumes y se añade a la pasta de dientes y los cosméticos, siendo su principal compuesto la tujona.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Satureja hortensis



Nombre(s) Vulgar(es): Ajedrea de jardín

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Herbácea anual, alóctona

Descripción:

Planta anual de 10 a 40 cm de altura, tallos ascendentes pubescentes, de color grisáceo o rojizo. Raíz fina. Hojas escasas, lineales-lanceoladas, verdes, pubescentes, más cortas que los entrenudos. Flores blancas o rosadas, pequeñas en glomérulos paucifloros unilaterales en las axilas de las hojas. Cáliz pubescente, con dientes más largos que el tubo. Corola con tubo corto, excediendo levemente los dientes del cáliz. Semillas de color marrón oscuro.

Cultivo:

Suelos ligeros (arenosos) y medios (franco-arcillosos); el pH del suelo puede ser de ácido a muy alcalino. Prefiere suelos bien drenados, siendo tolerante a la sequía. Requiere una buena exposición al sol. No resiste bien el trasplante. Resistente a las heladas. Atrae insectos beneficiosos y es repelente de insectos dañinos. Florece de julio a octubre.

Propagación:

Semilla (primavera, otoño en lugares con invierno suave), germinación en 10 días.

Partes utilizadas:

Hojas (pre-floración) para uso culinario y de infusión. Sumas floridas. Aceite esencial.

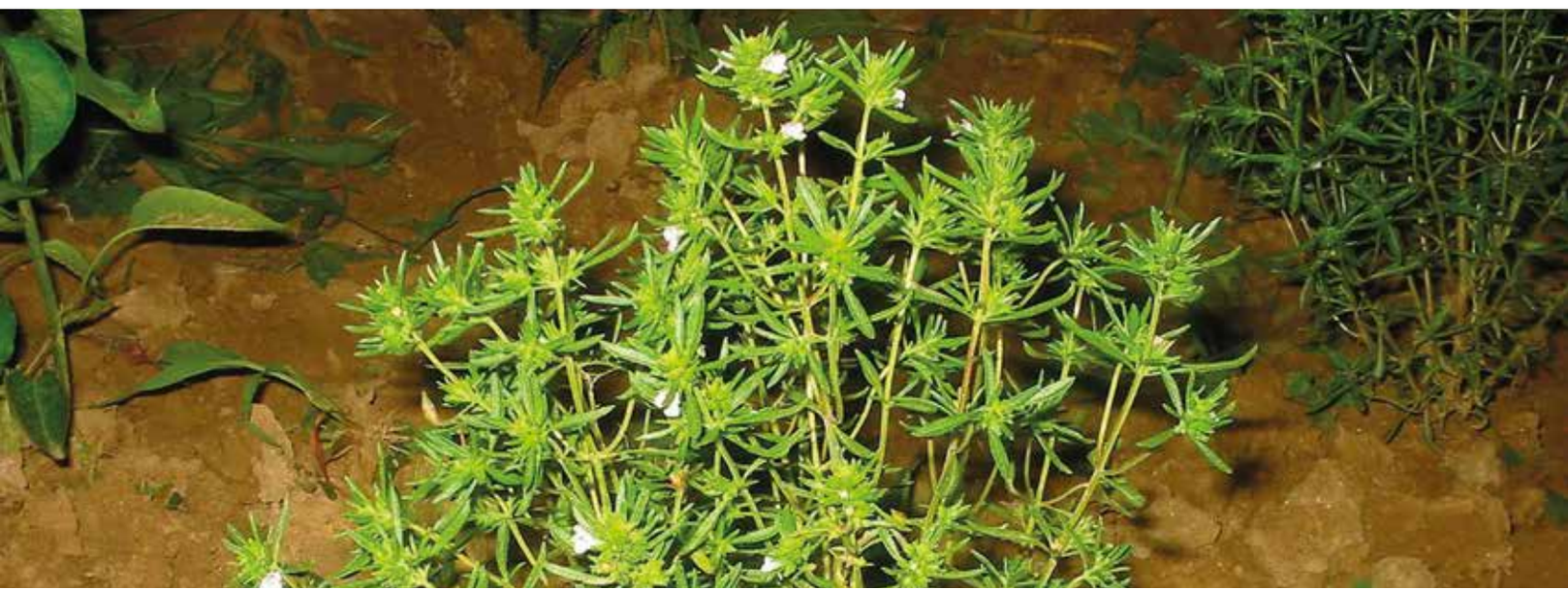
Empleos medicinales, culinarios, económicos:

MEDICINALES: problemas digestivos (indigestión, cólicos, flatulencia, náuseas, diarrea), problemas respiratorios (dolor de garganta, expectorante bronquial), estimulante de útero (problemas menstruales). Externamente para inflamación de garganta y picaduras de insectos.

CULINARIO: Hojas frescas, crudas o cocidas; o secas como condimento para platos de carne y frijoles; salsas.

ECONÓMICO: Ingrediente de la mezcla 'hierbas de Provenza'. Aceite esencial como condimento alimentario y en lociones capilares (previene la caída del cabello). En perfumería. Utilizado en la elaboración de licores.

PRECAUCIONES: No apto para mujeres embarazadas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Satureja montana



Nombre(s) Vulgar(es): Ajedrea común

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, autóctono

Descripción:

Pequeño subarbusto de 15 a 40 cm de altura. Tallos ascendentes ramificados cubiertos de hojas. Hojas de color verde vivo, coriáceas, sésiles, lineal-lanceoladas, glabras en haz y envés, rematadas en el margen, de 3 cm de largo, más grandes que los entrenudos.

Flores en corimbos pedunculados en las axilas de las hojas superiores del tallo. Cáliz tubular con dientes desiguales, idéntico en tamaño del tubo. Corola saliente de color blanco, rosa o malva con tubo largo (6-7mm). Semillas lisas de color marrón oscuro. Presenta variabilidad fenotípica.

Cultivo:

Suelos ligeros (arenosos) y medios (franco-arcillosos); el pH del suelo puede ser de neutro a alcalino. Prefiere suelos bien drenados, siendo tolerantes a la sequía. No es exigente en suelos fértiles. Requiere una buena exposición al sol. Resistente a las heladas. Atrae insectos beneficiosos. Poda: de ramas envejecidas en otoño. El corte de brotes en primavera favorece el desarrollo vegetativo. Florece de junio a septiembre.

Propagación:

Semilla (primavera, otoño, en invernadero para trasplantar en primavera). Esquejes semiherbáceos (primavera); División (primavera).

Partes utilizadas:

Hojas, sumidades floridas. aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

MEDICINALES: Problemas digestivos (indigestión, cólicos, gastroenteritis, flatulencia, náuseas, diarrea), problemas respiratorios (dolor de garganta, expectorante bronquial), trastornos menstruales. Externamente para picaduras de insectos.

CULINARIO: condimento de platos de carne, pan, ensaladas.

ECONÓMICO: Aceite (carvacrol, timol) para la industria farmacéutica.

PRECAUCIONES: No apto para mujeres embarazadas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Thymus mastichina



Nombre(s) Vulgar(es): Mejorana, tomillo blanco

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, autóctono

Descripción:

Arbusto semileñoso y originario de la Península Ibérica que puede alcanzar los 60 cm de altura y 40 a 50 cm de ancho. Muy aromático, con un aroma fresco, fuerte y alcanforado. Ramas delgadas y parduzcas, con mechones auxiliares de pequeñas hojas, estrechamente ovadas a lanceoladas-elípticas. En el momento de la floración produce abundantes cogollos esféricos cargados de pequeñas flores blancas.

Cultivo:

Se adapta bien a suelos rocosos bien drenados y con buena exposición al sol, prefiriendo el pH neutro o alcalino. El tomillo no tolera el exceso de humedad.

Propagación:

Siembra, Estaquillado, división.

Partes utilizadas:

Planta completa y hojas.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Se utiliza en la industria alimentaria como aromatizante, especialmente en sopas y salsas de carne.





NOMBRE CIENTÍFICO:
Thymus vulgaris

Nombre(s) Vulgar(es): Tomillo común

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, alóctono

Descripción:

Arbusto de pequeño porte. Planta de hojas pequeñas, delgadas, lineales o elípticas, de color gris verdoso. La flor es blanca o violeta pálida. Se encuentra en la naturaleza en toda la región del Mediterráneo occidental.

Cultivo:

Se adapta bien a suelos pobres y bien drenados, con buena exposición solar, prefiriendo pH neutro o alcalino. El tomillo no tolera el exceso de humedad. Debe cortarse regularmente después de la floración. Cosecha durante todo el año, pero el aroma se concentra en verano.

Propagación:

Siembra en primavera; estaquillado en primavera/verano.

Partes utilizadas:

Planta completa, hojas y flores.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

El tomillo es conocido por sus propiedades como antiséptico, antifúngico, expectorante, tónico, digestivo y carminativo. Las hojas frescas, secas y las flores son utilizadas en cocina. Es un ingrediente fundamental en las hierbas de la Provenza. El timol, derivado del aceite esencial, es un ingrediente importante en dentífricos, productos dermatológicos y medicamentos para el reumatismo. La planta o sus extractos también se utilizan en licores, cosméticos y medicinas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Thymus x citriodorus



Nombre(s) Vulgar(es): Tomillo limón

Familia: Lamiaceae

Tipo de Planta: Arbusto perenne, alóctono

Descripción:

Las hojas son pequeñas, ovaladas y variegadas. Tiene hojas verdes y ramillos terminales con pequeñas flores rosas que aparecen en verano. Vivaz y rústico, alcanza los 25 cm de altura y los 45 cm de ancho.

Cultivo:

Se adapta bien a suelos pedregosos, bien drenados y con buena exposición al sol, prefiriendo el pH neutro o alcalino. El tomillo no tolera el exceso de humedad.

Propagación:

Estaquillado y división.

Partes utilizadas:

Planta completa y hojas.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

El aceite se considera menos irritante que otras especies de tomillo y se usa en aromaterapia para el asma y otros problemas respiratorios. Las hojas se utilizan en platos de pescado, pollo, verduras y tisanas.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Laurus nobilis



Nombre(s) Vulgar(es): Laurel

Familia: Lauraceae

Tipo de Planta: Arbusto grande/árbol, autóctono

Descripción:

Hojas simples lanceoladas, brillantes, aromáticas. Flores amarillas agrupadas. Los frutos son drupas negras en la maduración.

Cultivo:

Prefiere suelos bien drenados; lugares con buena exposición al sol o sombra parcial. Se debe podar al final de la primavera; deben eliminarse los chupones siempre que sea necesario. Resistente a las heladas.

Propagación:

Por semilla (con cobertura) en el otoño; por esquejes subleñosos en verano. Por brotes de raíz (división) y acodo en el otoño.

Partes utilizadas:

Hojas, aceite esencial.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

MEDICINAL: Internamente para indigestión, falta de apetito, cólicos, flatulencia. Externamente para el reumatismo, esguinces, caspa, úlceras.

CULINARIO: hojas utilizadas como condimento para salsas, sopas, guisos, etc. El aceite esencial se utiliza en condimentos alimentarios, licores, etc.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Allium schoenoprasum



Nombre(s) Vulgar(es): Cebollino

Familia: Amaryllidaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, alóctona

Descripción:

Planta bulbosa, con pequeños bulbos de aproximadamente 1cm de diámetro, agrupados en un rizoma. Tiene hojas cilíndricas huecas, que alcanzan hasta 35 cm de longitud, formando un haz. Flores de un color del púrpura al rosa pálido, raramente blancas, las flores en forma de campana forman umbelas en el verano, de unos 2,5 cm de diámetro.

Se adapta fácilmente a diferentes tipos de suelo, requiriendo la adición de materia orgánica si se pretende una propagación vegetativa más intensa (formación de bulbos). Necesita de riego en la estación más seca.

Cultivo:

La germinación de la semilla es muy lenta, por lo tanto, se debe propagar dividiendo la planta y plantando los bulbos.

Propagación:

Hojas, bulbos, flores.

Partes utilizadas:

Hojas

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Con el particular aroma derivado de compuestos azufrados, que tienen efectos beneficiosos sobre los sistemas circulatorio, digestivo y respiratorio. Rara vez se utiliza como planta medicinal.

Allium schoenoprasum se corta en verde, siempre que sea necesario, a lo largo de su ciclo vegetativo. Puede ser picado, usado en fresco o congelado. Nunca seco. No debe cocinarse. Esencial para las finas hierbas y se utiliza especialmente en la cocina.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Cymbopogon citratus*



Nombre(s) Vulgar(es): Hierba limón, toronjil de caña, limoncillo

Familia: Poaceae

Tipo de Planta: Herbácea vivaz, alóctona

Descripción:

Planta de hojas largas y lineales, estructuradas en tallos en forma de caña, que forman densos mechones. Originario del sur de la India y Sri Lanka.

Cultivo:

Suelos bien drenados, con buena exposición solar y humedad moderada. Es sensible al frío y no tolera las heladas. Sensible al mildiu.

Propagación:

División.

Partes utilizadas:

Hojas y tallos.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Utilizado contra la fiebre, problemas digestivos, micosis, artritis y piojos. Los tallos picados se utilizan mucho en la cocina asiática. Las hojas secas se utilizan en infusiones. El aceite esencial se utiliza en perfumería y cosmética, como aromatizante en la industria alimentaria y también es un ingrediente importante en la industria farmacéutica para la producción de vitamina A, siendo rico en citral.

OBSERVACIONES: Excelente repelente de plagas.



NOMBRE CIENTÍFICO: *Aloysia triphylla*



Nombre(s) Vulgar(es): Hierba Luisa

Familia: Verbenaceae

Tipo de Planta: Arbusto caducifolio, alóctono

Descripción:

Arbusto que puede alcanzar los 3 metros, con hoja caduca. Tiene hojas puntiagudas, lanceoladas que pueden alcanzar los 10 cm y tiene un intenso aroma a limón. Las flores son pequeñas, entre blancas y lilas, y aparecen en panículas terminales o auxiliares en verano.

Cultivo:

Prefiere suelos ligeros, húmedos, bien drenados, con buena exposición solar. La productividad se ve afectada sustancialmente en función de la humedad disponible, debiendo utilizar riego localizado. Es posible que necesite protección contra el frío y las heladas, principalmente por debajo de los 4°C. Cosecha durante todo el año, pero preferiblemente antes de la floración, sensible a los pulgones.

Propagación:

Estaquillado.

Partes utilizadas:

Hojas frescas o secas.

Empleos medicinales, culinarios, económicos:

Tiene propiedades sedantes, alivia espasmos, acidez, indigestión y flatulencia en el sistema digestivo, y reduce la fiebre y es un estimulante para el letargo y la depresión. Las hojas frescas se utilizan en ensaladas, postres y bebidas. Las hojas secas se utilizan en infusiones y popurrís. El aceite esencial es un ingrediente básico en perfumería.





Interreg
España-Portugal

UNIÓN EUROPEA
UNIÃO EUROPEIA

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

