

“UN JARDIN CURATIVO EN EL AULA”

| |
|--|
| AUTORÍA ANTONIO ADAME TOMÁS |
| TEMÁTICA EJ. COEDUCACIÓN ,NNTT |
| ETAPA EP, ESO, BACHILLERATO... |

Resumen

El cultivo de plantas aromáticas y medicinales en la propia clase puede convertirse en un recurso educativo muy valorado por los estudiantes. Conocer el cultivo, mantenimiento, conservación y usos de estas plantas les permitirá adentrarse en el mundo de la botánica de una forma mas dinámica y espontanea. Llevar a cabo actividades grupales como esta, les ayuda a tomar conciencia del sentido de la responsabilidad además de fomentar su curiosidad e interés por estos temas.

Palabras clave

Plantas aromáticas, cultivo, conservación...

INTRODUCCIÓN

Las comúnmente conocidas como hierbas o hierbas finas pueden agruparse fundamentalmente en en tres grandes categorías:

- × Aromáticas: Son aquellas que tienen hojas o flores que desprenden un aroma más o menos intenso. Puede ser un árbol (Naranja amarga por sus flores), un arbusto (rosal) o una planta herbácea (Lavanda)
- × Condimentarias: Son aquellas que se usan en la cocina, para condimentar guisos, sopas, ensaladas, postres y salsas como el perejil, el tomillo, la albahaca, etc.
- × Medicinales: Son aquellas que tienen propiedades curativas en alguna de sus partes (hojas, flores, semillas, raíces, etc.) y sirven para calmar, combatir o, incluso, curar enfermedades. Hay miles de especies que se pueden considerar medicinales, tanto árboles, arbustos como herbáceas. Hay quien dice, que todas las plantas tienen propiedades medicinales por alguna razón u otra. Se usan en forma de infusiones, cataplasmas, etc.

Aunque existe esta clasificación, es habitual encontrar especies que pertenecen a las tres categorías. Por lo general son muy fáciles de cultivar y prácticas al 100%. No es necesario tener jardín para disfrutar de ellas, puesto que cultivadas en macetas o en jardineras, se pueden ubicar en una terraza, balcón o incluso en el interior de una clase como es nuestro caso.

LA MACETA

Dado que no disponemos de un terreno para llevar a cabo la plantación en exteriores, solo nos queda una solución: un jardín en macetas. En el caso que nos ocupa apenas hay diferencias, ya que las hierbas finas se desarrollaran de igual forma en exteriores que en interiores. Incluso en determinadas circunstancias, la elección de macetas para este tipo de cultivo es la mejor opción.

Es muy importante la elección del recipiente en donde vamos a cultivar una planta, para el buen desarrollo de ésta. Para saber elegirlo, hay que tener en cuenta la envergadura y el porte definitivos que la planta alcanzará y, muy importante, el espacio que necesitan sus raíces. En nuestro caso, como veremos más adelante, hemos elegido plantas de porte pequeño para adecuarlas al escenario de la clase, así que no necesitaremos macetas de grandes dimensiones.

En cualquier caso, el recipiente debe disponer de orificios de desagüe adecuados, pues de lo contrario las raíces se pudrirían y la planta acabaría muriendo. También el tipo de material tiene influencia sobre el bienestar de las plantas. Los productos naturales, como el barro o la madera, resultan más adecuados que los de plástico o metal. Estos últimos deben situarse con la debida protección, en particular durante el verano, pues si el sol incide sobre ellos con intensidad, transmiten el calor hacia el interior, secando el sustrato.

Una vez atendidos estos principios elementales, la forma y el tamaño vendrán dictados por puntos de vista estéticos y el espacio disponible. Los clásicos tiestos resultan muy versátiles y son los más empleados en los balcones, mientras que para una terraza es posible recurrir también al empleo de jardineras, que permiten una mayor variedad de plantas. Las jardineras deben dotarse de unos apoyos que las eleven unos centímetros sobre el suelo, para facilitar el desagüe; si son pequeñas, puede colocarse debajo una bandeja que recoja el exceso de riego, de manera similar a los platos empleados para el mismo fin con los tiestos y macetas.

LISTADO DE PLANTAS A UTILIZAR

Como es lógico no se pretende cultivar todas las plantas que a continuación se muestran. Esta lista es solo una aproximación, una guía para elegir entre las diferentes especies unas cuantas, aquellas que mas gusten a la clase para proceder a su siembra.

Dado que disponemos de unas dimensiones reducidas para el cultivo, he desechado los arboles y arbustos medicinales para quedarme con aquellas de porte herbáceo. Además son las mas adecuadas para su utilización en esta actividad ya que tienen un periodo de desarrollo acorde con nuestras necesidades.

Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Otros nombres comunes: albahaca moruna, basilicón, ocimo.

Descripción: hierba anual de hasta 50 cm de altura, muy ramosa y con hojas alargadas, que llegan a medir 5 cm de longitud. Las flores son blancas , púrpuras o rosadas, y se reúnen formando ramilletes terminales.

Recolección: para uso culinario pueden recogerse las hojas en cualquier época, y para fines medicinales se recolecta la planta en flor.

Cultivo: se cultiva muy bien en maceta, que puede tenerse en una ventana al sol (salvo en regiones muy cálidas, donde prefiere algo de sombra), pues se trata de una especie muy sensible al frío. La tierra debe ser ligera y su siembra se realiza en torno a principios de primavera.

Usos: las hojas son un condimento muy apreciado, que se utiliza en numerosos platos. Como planta medicinal se emplea en forma de infusión como un tranquilizante suave, y también contra la flatulencia, el dolor de estómago y el insomnio, así como para estimular el apetito.

Anis (*Pimpinella anisum*)

Otros nombres: batafaluga, hierba dulce, matalahúga, simiente dulce, anís verde.

Descripción: hierba anual de hasta 50 cm de altura, con el tallo estriado, redondeado y ramificado en su parte superior. Produce pequeñas flores blancas, reunidas en umbelas.

Recolección: se arrancan las plantas a finales de verano, cuando han madurado los frutos, dejándolas secar en un lugar aireado.

Cultivo: se siembra una vez entrada la primavera, en terrenos bien drenados y en un emplazamiento soleado. Hay que evitar el exceso de agua, aunque la sequía también puede matar las plantas.

Usos: los frutos se emplean como aromatizantes, como condimento y en la preparación de licores. Se usan en infusión por sus propiedades carminativas, digestivas, expectorantes, tónicas y estomacales.

Estragon (*Artemisia dracuncullos*)

Otros nombres: dragoncillo

Descripción: planta vivaz de hasta 1 m de altura. Tiene las hojas lanceoladas grandes, de borde entero y de color verde intenso. Las flores se disponen formando capítulos colgantes de color verdoso o amarillento, que se reúnen en ramilletes ramificados. Toda la planta es muy aromática.

Recolección: se recolectan las hojas y las flores en primavera y durante el otoño.

Cultivo: crece en campos y terrenos rocosos. Se propaga en primavera por división de mata con raíces. Conviene renovar la plantación cada tres años.

Usos: las hojas y las flores frescas se emplean en cataplasmas rías para aliviar el dolor de muelas. La infusión de ramas frescas es un buen digestivo. La planta preparada en maceración en agua caliente sirve para dar baños locales que alivian los dolores de la artrosis.

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Otros nombres comunes: magarza común, manzanilla bastarda, manzanilla hedionda, manzanilla loca.

Descripción: hierba anual de hasta 50 cm de altura, con una corta raíz. Las hojas están divididas en lóbulos muy delgados, casi filiformes. Produce flores compuestas en forma de cabezuelas con el botón amarillo y cónico, rodeado de lígulas blancas, que desprenden un agradable olor.

Recolección: las flores deben recogerse entre el tercer y el quinto día después de abiertas, para que contengan la máxima cantidad de principios activos; es muy conveniente que el sol esté alto y sea un día seco y en calma.

Cultivo: acepta cualquier tipo de terreno

Usos: por sus propiedades antiespasmódicas y sedantes, se emplea principalmente para los trastornos nerviosos y para favorecer la digestión, utilizándose en forma de tisana. Las compresas de manzanilla sirven para aliviar el cansancio de los ojos.

Oregano (*Origanum vulgare*)

Otros nombres comunes: oriégano.

Descripción: planta vivaz de tallos erguidos y ramificados, que puede alcanzar hasta 70 cm de altura. Las hojas son pequeñas y alargadas y nacen por parejas opuestas en los nudos. Las flores son pequeñas, de color sonrosado o púrpura y se agrupan en ramilletes apretados.

Recolección: se recolecta la planta entera, que se seca a la sombra en un lugar bien ventilado.

Cultivo: requiere suelos con algo de humedad. Se cultiva bien en maceta.

Usos: una decocción de las flores se emplea contra el asma, y si se añaden también las hojas sirve para combatir los resfriados. La infusión de la planta tiene propiedades tónicas y digestivas.

Perejil (*Petroselinum crispum*)

Descripción: planta vivaz de raíz simple y con tallo anguloso y ramificado, que llega a alcanzar 1 m de altura. Las hojas están divididas y son de color verde oscuro. Produce pequeñas flores blancas o amarillentas, que se reúnen en umbelas.

Recolección: las raíces y las hojas se recogen en cualquier época, y las semillas durante el verano.

Cultivo: crece espontáneamente en muchos lugares, no es exigente y se mantiene bien en maceta.

Usos: la infusión preparada con la raíz se utiliza como diurético. Mezclada con raíz de apio, la decocción de la de perejil sirve para combatir la ictericia. Las hojas en forma de cataplasma son útiles para curar heridas.

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Descripción: mata muy aromática de hasta 1 m de altura, con los tallos leñosos de corteza resquebrajada, pero tomentosos cuando son jóvenes. Las hojas son alargadas, y tienen el envés blanquecino. Las flores son pequeñas, alargadas, de color azul pálido y aparecen agrupadas en la unión de las hojas con el tallo.

Recolección: al florecer durante gran parte del año, las flores y las hojas pueden recolectarse casi en cualquier época.

Cultivo: prefiere suelos ligeros y un emplazamiento abrigado. Crece bien en macetas. La germinación de las semillas como ocurre con otras aromáticas autóctonas es problemática.

Usos: el humo resultante de quemar hojas secas alivia los ataques de asma. La infusión de las flores es excelente para lavar heridas y llagas. Una infusión de hojas se emplea para combatir la tos. El alcohol de romero, preparado con esencia de la planta disuelta en alcohol de 95 grados, sirve para dar fricciones en los músculos cansados y tonificar la piel.

Menta (*Mentha piperita*)

Otros nombres comunes: menta piperita

Descripción: hierba vivaz de hasta 50 cm de altura, con hojas lanceoladas u ovaladas, de color verde intenso. Las flores son de color lila rojizo y nacen agrupadas en inflorescencias alargadas. La planta entera desprende un intenso olor característico (a menta).

Recolección: las hojas se recogen cuando la planta esta a punto de florecer; las flores, cuando florecen. Deben secarse en un lugar seco, en sombra y bien ventilado.

Cultivo: es una planta híbrida, que no existe en estado silvestre. Se multiplica sólo por renuevos o esquejes. La plantación se hace a comienzos de primavera o finales de invierno.

Usos: la infusión de hojas y flores se emplea para combatir el asma, la tos y la falta de apetito. La tisana está indicada para favorecer la digestión.

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Otros nombres comunes: carrasquilla, tomillo fino, tremoncillo, estremoncillo.

Descripción: semiarabusto de unos 40cm de altura. Sus hojas son alargadas, con el envés tomentoso y el borde enrollado. Las flores son pequeñas, de color rojo pálido, y nacen agrupadas en espigas en el extremo de los tallos, Toda la planta es muy aromática.

Recolección: las flores se recolectan durante la primavera, a media mañana para que hayan perdido la humedad del rocío. Se secan a la sombra en un lugar bien ventilado.

Cultivo: crece en laderas soleadas. Se cultiva bien en suelos áridos.

Usos: las hojas en infusión son un buen digestivo. La infusión de flores y hojas estimula el apetito y se emplea contra la inapetencia. El cocimiento de las flores y las hojas sirve para combatir la tos ferina.

ALGUNAS CLAVES SOBRE EL CULTIVO DE HIERBAS AROMATICAS

- ✓ Cultivar hierbas en interior requiere mas atenciones en la tierra del jardín; pero no es difícil conociendo la necesidades individuales.
- ✓ Necesitan mucha luz; cuanta mas mejor, aunque evitando el sol directo sobretodo en los meses mas cálidos. Si las colocamos en el alfeizar de una ventana esta bien.
- ✓ A la mayoría de las aromáticas les perjudica el exceso de riego. Muchas son originarias de clima mediterráneo (orégano, tomillo, etc.)y necesitan poca agua para vivir. Otras necesitan un poco mas de humedad (perejil, hierbabuena, etc.). Aun así hay que tener en cuenta que al cultivarlas en macetas necesitaran mas agua. Basta con estar atentos y observar cuando la planta deja de estar erguida con firmeza; entonces es momento de regar.
- ✓ Durante el desarrollo, añade cada 15 días algo de abono liquido.

- ✓ La mayoría de las plantas aromáticas comparte dos características comunes: La necesidad de renovarlas todos los años bien por semillas o esquejes y lo bien que agarran estos últimos.
- ✓ Algunas hierbas (sobre todo las perennes) necesitan ser podadas todos los años tras la floración para favorecer y potenciar su desarrollo.
- ✓ Si observas que las raíces asoman por la base del tiesto, trasplántalas a macetas mayores. Mejor hazlo en primavera.

CONSERVACIÓN

La mayoría de las plantas culinarias pueden usarse tanto frescas como secas. Para conservarlas tenemos fundamentalmente dos posibilidades:

- × Secarlas
- × Congelarlas

Secado

El secado es el método más utilizado frecuentemente para la conservación de las hierbas. Bien se pueden secar al aire o también utilizando un horno.

Secado al aire

El secado al aire consiste en secar hierbas atándolas y colgándolas en ramilletes boca abajo o bien, extendiéndolas sobre un papel en un estante. Ya sean hojas, flores o pétalos. El lugar debe ser ventilado y cálido (entre 21-27° C). Así tardarán de 2 a 8 días en secarse.

Secado al horno

Mediante este método se persigue evaporar el agua de las plantas, acelerando el proceso de secado, pudiendo obtener las plantas secas de un día para otro. Para el secado al horno, es necesario lavar las ramas, y secarlas con mucho cuidado, luego las ramas u hojas, se extienden sobre papel de cocina, en un plato, y se dejan en horno microondas unos 2 minutos, a temperatura máxima. En los hornos comunes, se apoyan directamente sobre la rejilla del horno con un papel de aluminio, y se deja allí unas 2 horas, con la puerta entreabierta unos 5 cm., a una temperatura que no supere los 33°C. En general, podemos darnos cuenta que las hierbas ya están listas, por su aspecto crujiente, al doblarlas un poco se rompen fácilmente, en el caso de las flores la textura es suave, y elástica, similar al papel de baño.

Congelado

Aquellas hierbas de condimentos que no se utilicen de inmediato pueden conservarse congeladas, sobre todo las que se usan frescas, mediante unos simples procedimientos. Mediante este tratamiento, algunas hierbas conservan mejor su sabor, que si se las seca, es el caso del Perejil y la Albahaca, entre otras. Existen fundamentalmente dos métodos:

- ✗ El primer método requiere hervir las hierbas durante al menos un minuto, para luego colocarlas en bolsas de congelación. Para hierbas como la menta o el perejil no es necesario el hervor y se introducen directamente en la bolsa para congelar. Con este método se pueden conservar hierbas hasta 6 meses.
- ✗ Otro método es cortar y picar las hierbas para guardarlas como si fueran cubitos, es decir en recipientes destinados para hacer hielo. Cuando se requieran solo hace falta derretir los cubitos.

Independientemente del método utilizado, una vez secas las hierbas, pueden almacenarse en frascos herméticos, otra opción es, conservar los ramilletes, colgados en un sitio seco y bien ventilado, hasta su utilización en la cocina o bien, mantener los ramilletes como elemento decorativo. Con estas técnicas, sencillas y baratas pueden conservarse las hierbas por mucho más tiempo.

ACTIVIDADES

Ha pasado ya un curso académico aproximadamente y algunas de las hierbas que sembramos hace ya algún tiempo se encuentran en su momento óptimo para su recolección y preparación. Las hemos cuidado durante mucho tiempo con esfuerzo y cariño y ahora vamos a sacarles partido. Así que vamos a proponer una serie de actividades cuyo objetivo primordial será darles un uso particular.

Usos culinarios

Aceite a los cinco aromas

- ✓ Ingredientes: 1 litro de aceite de oliva virgen extra, 3 ramitas de romero, tomillo, orégano, hierbabuena y albahaca fresca y 1 cucharada sopera de sal gorda.
- ✓ Preparación:
 - ✓ Limpia las hierbas con papel de cocina pero sin lavarlas.
 - ✓ Machácalas en un mortero
 - ✓ Introdúcelas en un tarro de boca ancha a medida que espolvoreas sal hasta llenar aproximadamente $\frac{3}{4}$ del tarro.
 - ✓ Vierte el aceite hasta cubrirlas 2 o 3 cm y tapa el tarro herméticamente.
 - ✓ Pasadas 3 semanas, cuela el contenido con un papel de filtro adecuado y pasalo a una botella limpia donde colocaremos una pequeña ramita para decorar.
- ✓ Uso: Este aceite se utiliza para ensaladas o para aderezar verduras o platos fríos.

Aceite de ajo

- ✓ Ingredientes: 1 litro de aceite de oliva virgen extra y 2 o 3 dientes de ajo.
- ✓ Preparación:
 - ✓ Pela los dientes de ajo
 - ✓ Introdúcelos en la botella con el aceite
 - ✓ Cierra herméticamente y conserva en un lugar oscuro durante al menos 2 meses.
- ✓ Usos: Se utiliza habitualmente para ensaladas y frituras.

Vinagre de menta

- ✓ Ingredientes: 4 o 5 ramitas de menta fresca y 600 ml de vinagre de vino blanco.
- ✓ Preparación:
 - ✓ Lava y seca la menta
 - ✓ Lleva el vinagre hasta el punto de ebullición y luego deja enfriar.
 - ✓ Pon la menta en una botella y vierte el vinagre con ayuda de un embudo.
 - ✓ Cierra la botella y deja reposar en un lugar soleado durante 2 semanas.
- ✓ Usos: Para aderezar ensaladas.

Mas recetas

- * El romero se utiliza mucho en las barbacoas para añadir al pollo o al cordero asado
- * La albahaca en una ensalada de tomate y mozzarella va muy bien.
- * Unas ramitas de laurel en un postre como las natillas le dan un toque muy especial.
- * En las ensaladas de patata se utiliza mucho cebollino y perejil.
- * El estragón va muy bien en sopas a base de pollo
- * El eneldo, el estragón o la piel de limón se utilizan habitualmente a partes iguales para el marisco.

Usos aromáticos y decorativos

Hacer un Popurri

Para perfumar la casa no hace falta usar ambientadores artificiales. Los caseros son muy fáciles de hacer y, resultan mucho más decorativos. Su composición esta basada en una mezcla de pétalos de flores y hojas de plantas aromáticas secas, que puedes recoger en cuencos de porcelana o sacos de tela. Ten en cuenta que para hacer un popurrí aromático y colorido, es necesario hacer una buena selección de pétalos y hojas de plantas adecuadas, como caléndulas, rosas, albahaca, lavanda...

Hoy en día, además de como elemento decorativo, se emplea cada vez más como ambientador natural. Existen dos tipos de popurrí: seco y húmedo. A continuación muestro la receta básica para conseguir el mejor popurrí seco en en el aula:

- ✓ Ingredientes: Pétalos de rosa, calendula, salvia (decorativos) y hojas/flores de lavanda (aromáticos). Cascara de limón.
- ✓ Preparación:
 - ✓ Mezcla los pétalos y las hierbas secas
 - ✓ Añade un fijador como el limón. La dosis correcta suele ser 30 gr de fijador por cada 8 puñados de flores.
 - ✓ Guarda la mezcla de cuatro a seis semanas, sacudiendo el frasco de vez en cuando, para que los aromas se entremezclen bien.

Al cabo de este tiempo, se puede transferir el contenido a un cuenco grande, para aromatizar una habitación. Esta mezcla puede servir de base para realizar otros popurrís

Extracción de aceites esenciales

La destilación es el método más usado para extraer los aceites esenciales que contienen las plantas. Este método es muy adecuado cuando se trata de hojas, cortezas raíces, semillas y flores como la lavanda o las rosas.

El aparato que se encarga de ello es el llamado alambique, en el cual se calientan las plantas, que dispone de un condensador para enfriar el vapor que resulta del calentamiento y un recipiente o recibidor donde se deposita el aceite obtenido. Un método simple consiste en hervir el material vegetal con agua en el alambique hasta que el vapor cargado de diminutas partículas de aceite esencial, pase al condensador. Allí el vapor se enfría y se condensa y el líquido resultante va goteando al recibidor, mientras que el agua sale por otra salida debido a que el aceite esencial es insoluble en el agua.

Elaboración de perfumes en alcohol

- ✓ Ingredientes: 3 o 4 cucharadas de aceite esencial, piel de limón rallada, 150 ml de agua de azahar y 150 ml de alcohol de 96°.
- ✓ Preparación:
 - ✓ Mezclar todo en un tarro
 - ✓ Esperar 1 semana y filtrar el contenido
 - ✓ Embotellar y guardar 1 semana hasta que madure la mezcla.

Velas aromáticas

Podemos encontrar velas en cualquier establecimiento de decoración, pero puede ser muy divertido hacerlas nosotros mismos en el aula. El proceso es muy sencillo:

- ✓ Material: Parafina, molde, mecha para velas, desmoldeador (aceite vegetal) y aceites esenciales.
- ✓ Preparación:
 - ✓ Preparamos un molde con la forma de la vela que queramos. Puede ser un cilindro de cartón, un vaso de plástico, un recipiente cualquiera, etc. Y aplicamos una capa ligera de aceite vegetal.
 - ✓ Colocamos un alambre por encima de nuestro molde para atar la mecha y hacer que caiga mas o menos en el centro de la vela.
 - ✓ Calentamos la parafina al baño maría y añadimos en ultima instancia nuestro aceite esencial justo después de retirar del fuego.
 - ✓ Vertemos la parafina líquida con cuidado.
 - ✓ Esperamos unas 5 horas y retiramos el molde

También podemos dar color a la vela, agregando a la vez que la esencia algún pigmento. Si lo agitamos con un palo de madera, el color se diluirá con la cera hasta obtener un tono homogéneo.

BIBLIOGRAFÍA:

- Rueda, J.M. (2007). *El gran libro de la jardinería*. Pozuelo de Alarcon (Madrid): Rueda
- Quepa, Z. (1998). *1000 trucos de jardinería y plantas*. Madrid: Servilibro – Susaeta Ediciones, S.A.
- Mioulane, P. (2004). *Larousse de la jardinería "plantas de exterior"*. Barcelona: Larousse
- Bohm, C. (1989). *Enciclopedia de la jardinería*. Madrid: Susaeta

WEBGRAFIA:

- www.infojardin.com

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio Adame Tomás
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: sesaledelpelle@hotmail.com