



# AROMÁTICAS Y CULINARIAS

PARA PEQUEÑOS HUERTOS O  
TERRAZAS



# ESTRAGÓN

*(Artemisia dracunculus)*

Planta perenne. De hojas estrechas y color verde brillante. Despiden al tacto un característico aroma, debido al contenido de aceites esenciales en el envés de la hoja. El tallo es redondo y ramoso, puede oscurecerse con el tiempo y volverse leñoso por la base.

**PORTE:** 60 cm a 1 m

**SIEMBRA:** abril-mayo

**TRASPLANTE:** junio-agosto

**COSECHA:** de forma escalonada, de abril a septiembre

**EXPOSICIÓN:** sol

**REPRODUCCIÓN:** esquejes o división

**CONSEJOS:** Proteger de fríos extremos. Puede cultivarse en interior o en exterior



# PEREJIL

*(Petroselinum spp)*

Planta bienal. Sus hojas son rizadas o planas y dentadas, de intenso color verde y fresco sabor, son una importante fuente de vitaminas y minerales. Su tallo es comestible, y da más sabor que las hojas. Las semillas son de color gris amarronado.

**PORTE:** < 60 cm

**SIEMBRA:** marzo-mayo

**TRASPLANTE:** junio-julio

**COSECHA:** de forma escalonada, de junio a octubre

**EXPOSICIÓN:** sol o ligeramente a la sombra

**REPRODUCCIÓN:** semilla

**CONSEJOS:** Proteger de las heladas. Puede cultivarse en interior o en exterior

# TOMILLO

*(Thymus vulgaris)*

Arbusto bajo perenne. Hojas aromáticas y ligeramente rizadas, de color verde pálido, con cierta vellosidad en el envés. Las hojas secas mantienen su fuerte sabor utilizándose para sazonar salsas y caldos.

**PORTE:** < 30 cm

**SIEMBRA:** abril-agosto

**TRASPLANTE:** abril-mayo; sept.-octubre

**COSECHA:** de forma escalonada, de julio a septiembre

**EXPOSICIÓN:** sol. No prospera en zonas frías

**REPRODUCCIÓN:** semillas, brotes y esquejes

**CONSEJOS:** No medra como planta de interior salvo que las condiciones de luz sean excelentes. Desechar los tallos y conservar las hojas y las flores



# ENELDO

*(Anethum graveolens)*

Planta anual. Su azulada hoja es delicada, con aspecto de pluma y muy aromática. Su tallo suele ser único, de altura considerable; se ramifica en la madurez, con flores umbeliformes en los extremos, más aromáticas que las hojas. Sus semillas son planas y ovaladas.

**PORTE:** 60 cm a 1,50 m

**SIEMBRA:** abril-julio

**COSECHA:** de forma escalonada, de junio a octubre

**EXPOSICIÓN:** a pleno sol, resguardada

**REPRODUCCIÓN:** semilla

**CONSEJOS:** cuando aparezcan los primeros indicios de floración, es el mejor momento para recoger las hojas. Las semillas se retiran una vez las flores comienzas a oscurecer

# CEBOLLINO

*(Allium schoenoprasum)*

Planta anual. Toda la planta es comestible. Las hojas son alargadas y cilíndricas; su color varía desde el verde pálido al verde oscuro. Las flores son de un atractivo color violeta y aparecen en verano; también son comestibles. Las semillas son de color negro, pequeñas con suave sabor a cebolla.

**PORTE:** 10 a 60 cm

**SIEMBRA:** abril-mayo

**TRASPLANTE:** septiembre-octubre

**COSECHA:** de forma escalonada, de junio a agosto

**EXPOSICIÓN:** sol o sombra parcial

**REPRODUCCIÓN:** semilla o división

**CONSEJOS:** Después de la floración la planta debe recortarse hasta la raíz para que crezcan hojas nuevas



# ALBAHACA

*(Ocimum basilicum)*

Planta anual. Toda la planta es comestible. Hojas aromáticas, opuestas de color verde lustroso. El tallo de la albahaca es endebles y de sección cuadrada. Sus flores en forma de espigas alargadas aparecen entre junio y septiembre; pueden emplearse en infusión.

**PORTE:** < 45 cm

**SIEMBRA:** mayo-agosto

**COSECHA:** de forma escalonada, de junio a septiembre

**EXPOSICIÓN:** a pleno sol, resguardada. No le convienen ni el viento ni las heladas

**REPRODUCCIÓN:** semillas

**CONSEJOS:** Las hojas de albahaca pueden congelarse (untar previamente con aceite de oliva). Pueden conservarse también en aceite o vinagre

# BENEFICIOS AL CULTIVAR NUESTRAS PROPIAS AROMÁTICAS Y CULINARIAS:

- **CULINARIOS**, conservan mejor las propiedades nutricionales, el sabor, la textura y el aroma.
- **DECORATIVOS**, tanto en parterres como en macetas y jardineras.
- **PARA OTROS CULTIVOS**, el eneldo atrae insectos que se alimentan del pulgón. La albahaca cultivada junto a las verduras del huerto repele ácaros y potencia sabores. El tomillo ahuyenta la mariposa de la col.
- **MEDICINALES**, todas las plantas descritas tienen uso medicinal. La infusión de tomillo combinado con miel alivia el dolor de garganta y las infecciones de las vías respiratorias. El eneldo combate el cólico y la flatulencia. La infusión de perejil facilita la digestión...
- **SE FAVORECE LA BIODIVERSIDAD**,
- **DISPONIBILIDAD INMEDIATA**, sin salir de casa podremos: recolectar flores de cebollino que añadiremos a la ensalada, hojas de albahaca para preparar una deliciosa salsa pesto, semillas de eneldo para añadir a los encurtidos en vinagre...
- **NUTRICIONALES** ricas en vitaminas y minerales.
- **SE ADAPTAN A ESPACIOS PEQUEÑOS**, como todo cultivo que se vaya a consumir requiere de un buen sustrato, pero las culinarias mencionadas no tienen un crecimiento excesivo por lo que la falta de espacio no es excusa.