

ALGUNAS PLANTAS...



Majuelo



Caléndula



Lavanda



Diente de León

Vivero Escuela Río Guadarrama

© Autoras: M.ª Carmen Santos Díaz
Ana Cazorro Nicolás

© Ilustradora: Ana Cazorro Nicolás

Con la colaboración de:





Depósito Legal: M-48.668-2005

Imprime: Sociedad Anónima de Fotocomposición
Talisio, 9 - 28027 Madrid

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

ÍNDICE

ALGUNAS PLANTAS...	Páginas
...que curan	3-10
✿ Métodos de extracción de principios medicinales.	3-4
✿ Tratamiento para algunas dolencias comunes.	5-6
✿ Plantas medicinales	7-10
✿ Caléndula.	8
✿ Manzanilla	7
✿ Romero	7
✿ Salvia	9
✿ Sauce	8
...que tiñen	11-12
...que embellecen	13-16
✿ Loción abrillantadora de pelo.	13
✿ Agua de colonia	14
✿ Gel de baño	14
✿ Sales de baño	15
✿ Crema de caléndula	15
✿ Bálsamo labial de miel.	16
Vivero Escuela Río Guadarrama	 1 

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

	Páginas
...mal llamadas malas hierbas	17-20
✿ Achicoria	17
✿ Amapola.....	19
✿ Cola de caballo.....	18
✿ Diente de león	17
✿ Ortiga	18
✿ Verdolaga	19
...en las cuatro estaciones	21-28
✿ Primavera	21-22
✿ Verano	23-24
✿ Otoño	25-26
✿ Invierno.....	27-28
Curiosidades	29-32
Bibliografía	33-34
Anotaciones	35-36

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

...QUE CURAN

Muchas plantas son medicinales y eso se debe a que poseen unas sustancias químicas llamadas principios activos. Éstos pueden ser beneficiosos pero también perjudiciales, por eso las plantas no pueden utilizarse a la ligera para curar.

Cuando todavía no existía la industria farmacéutica, las medicinas se preparaban a base de extractos de plantas.

Existen varias formas de extraer los principios activos, algunos de ellos son:

Infusión

Cuando se utilizan las hojas, flores, semillas o plantas tiernas. Se echa agua hirviendo sobre la planta medicinal y se deja reposar cinco minutos.

Se hace en hierbas como la manzanilla, la melisa, el poleo, el anís...



Decocción

Cuando las partes de la planta son «duras» como corteza, raíces, frutos secos, etc. tienen que hervir en agua durante un tiempo para poder extraer los principios activos.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Maceración

Se deja reposar la planta o parte de ella durante unos días en alcohol, aceite; si es en agua, sólo unas 10 horas. Se filtra después. El alcohol de romero puede utilizarse para darse friegas para tratar el reuma. El aceite de hipérico se utiliza para aplicarlo en las quemaduras por el sol o por el fuego. También se puede aromatizar el vinagre con diferentes hierbas para dar un toque especial a las ensaladas. Las tinturas se elaboran macerando 100 g. de hierbas en $\frac{1}{2}$ l. de vodka o alcohol si su uso será externo



Destilación

Se usa para extraer los aceites esenciales (esencias) utilizando un alambique. Se calienta la planta con agua, puesta sobre una rejilla para que no esté en contacto con la misma y no hierva. La esencia de las plantas sale junto con el vapor de agua por el serpentín del alambique. Como el serpentín está en contacto con agua fría en la cuba de refrigeración, cuando el vapor de agua atraviesa el mismo se condensa cayendo gotitas de agua con el aceite esencial. La esencia luego se separa pues al tener menor densidad que el agua, queda por encima de ésta.



Los aceites esenciales son caros pues se necesitan muchos kg. de planta para obtener unos gramos de la apreciada esencia. 1.000 kg. de rosas son necesarios para destilar 200 g. de esencia.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

TOS

Tomillo, la tintura, infusión o aceite.

Uva de raposa, la planta entera.

Gatera, las hojas terminales.

María Luisa, las hojas.

Ajo.

En una cacerola con ½ l. de agua pon a hervir una cucharadita de semillas de anís y una cucharada de raíz de regaliz unos 20'. Echa la decocción en un recipiente con una cucharadita de tomillo y deja reposar 10'.

Puedes tomar una taza caliente 3 veces al día. La infusión de tomillo también es válida.

Deja macerar 8 dientes de ajo picados en 4 cucharadas de miel líquida. Tomar una cucharadita varias veces al día.

QUEMADURAS

Caléndula, el aceite de las flores.

Hipérico, el aceite de las flores.

Pon a macerar un puñado de flores frescas de hipérico en un tarro de cristal con 250 ml. de aceite de oliva. Deja la mezcla al sol durante dos meses. Obtendrás un aceite rojo que tras filtrarlo puedes aplicarlo directamente sobre las quemaduras.

No tomes el sol en las zonas tratadas con hipérico pues crea fotosensibilidad.

VERRUGAS

Higuera, líquido lechoso de las ramas.

Árbol del pan, el látex del fruto cuando está verde.

Cebolla, machacada con vinagre.

Tuya la tintura.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

ESTREÑIMIENTO

Sauco, sus frutos.
Albaricoque, las semillas.
Ricino, su aceite.
Tamarindo, sus frutos en gran cantidad.
Cáscara sagrada, la corteza.

DOLOR DE CABEZA

Para las migrañas:
Camomila, las hojas.
Si es de origen nervioso:
Lavanda, las flores.

DOLOR DE MUELAS

Clavo, la esencia

GASES

Anís, sus frutos.
Canela, la corteza.
Hinojo, se utilizan los frutos, raíz y hojas.
Melisa.
Menta piperita.
Eneldo.

INSOMNIO

Tilo, las flores.
Valeriana, las raíces.
Manzanilla, las flores

Prepara una infusión con flores de lavanda. Tómala caliente y endulzada.

Puede ir bien dar masajes en las sienes con una mezcla de unas gotas de aceite esencial de romero y otras de menta piperita diluidos en aceite de oliva.

Aplicar el aceite esencial en las encías de la muela afectada.

Tomar la infusión de semillas de anís o de hinojo es un buen remedio para eliminar gases.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Romero

Estomacal, estimulante, contra los dolores de articulaciones, reumáticos y fatigas musculares, dolores de cabeza. Para tratar la caída del cabello. Para favorecer el apetito antes de las comidas. El aceite esencial para reforzar la memoria mientras se estudia. Para tratar los pies fríos. El «agua de Hungría» era un preparado de belleza muy antiguo elaborado con flores de romero en agua destilada. En los armarios es un buen antipolillas. Dice un refrán: «de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero»...



Manzanilla

En tintura o infusión, buena contra el acné en lavados faciales. Las flores para tratar los eczemas cutáneos. La infusión de manzanilla es un buen tratamiento contra el estrés.

En compresa para aliviar ojos irritados y cansados. Infusión para trastornos digestivos y flatulencias. Contra las jaquecas y dolores menstruales.

En cosmética se utiliza para aclarar el color del pelo, enjuagándose con la infusión de manzanilla en el último lavado.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Caléndula

Es antiséptica. En infusión es digestiva.

Su aplicación externa es buena para tratar los orzuelos de los ojos; la infusión de pétalos para tratar el acné; para los eczemas y sabañones; la tintura para curar llagas, y hematomas. El aceite de haber macerado las flores es bueno para los eczemas de la cabeza de los bebés.

La infusión tomada alivia la faringitis crónica. También se utilizan sus pétalos como condimento sustituyendo al azafrán y para hacer ensaladas.



Sauce

De su corteza se obtiene la salicilina, ácido acetilsalicílico, que alivia el dolor y reduce la fiebre. Estas propiedades se conocen desde hace más de dos mil años. Las flores se utilizan para articulaciones agarrotadas y artritis. También se utiliza en diarreas crónicas.

Antes de conocerse la quinina, remedio contra la malaria, se usaba la corteza de sauce para combatir las fiebres por esta enfermedad, también llamada paludismo.

Los indios americanos trituraban corteza de sauce que lo mezclaban con gayuba para fumar.

En el antiguo Egipto se utilizaban las semillas para la cicatrización de huesos fracturados.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Salvia

Las hojas de salvia se utilizan para el dolor de encías y para tratar las llagas bucales. Para el dolor de garganta, hacer gargarismos con la infusión.

Las **ESENCIAS** se utilizan en cosmética y en medicina. Se diluyen en aceites vegetales para dar masajes.

Lavanda: efectos calmantes y relajantes

Melisa y Bergamota: combaten la depresión

Romero: contra el cansancio y favorece la concentración.

Eucalipto: para el acné y manchas en la piel



HAZLO TÚ MISMO:

Para los cardenales y golpes: 200 ml. de aceite de oliva y 15 gotas de esencia de menta.

Para cansancio de piernas: 100 ml. de aceite de oliva y 4 gotas de esencia de salvia

Tónico para deportistas: 50 ml. de aceite de oliva, 15 gotas de esencia de hinojo, 4 gotas de aceite de germen de trigo.

Breve diccionario:

Antiséptica: que evita o previene las infecciones.

Carminativa: que ayuda a los movimientos intestinales y a expulsar los gases

Digestivo: que ayuda o favorece la digestión.

Diurético: capaz de aumentar la secreción urinaria y de eliminar líquidos retenidos.

Estomacal: que tonifica el estómago y facilita la función gástrica.

Estimulante: que activa o despierta una actividad del organismo.

Fotosensibilidad: sensibilidad a luz solar.

Purín: líquido resultante de la maceración o fermentación de elementos ricos en materia orgánica, aportando nutrientes fácilmente asimilables por las plantas.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

HAZLO TÚ MISMO:

Alcohol de romero

Un tarro de cristal, Alcohol de 90° y unas ramitas de romero

Echa el alcohol en el tarro de cristal y después mete las ramitas de romero. Agita y deja en reposo unos 10 días.

El alcohol te servirá para los dolores musculares. Date unas friegas y notarás que se va aliviando. Si lo que quieres es darte unos masajes, emplea aceite.

Sigue la receta del alcohol de romero pero utiliza aceite de girasol.

Los nombres científicos de muchas plantas se ponen en función del uso que tienen. Un gran número de ellas se llaman *officinalis*, que significa medicinal, como es el caso del romero (*Rosmarinus officinalis*) y la salvia (*Salvia officinalis*)

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

...QUE TIÑEN

Desde hace miles de años el ser humano ha puesto color a sus ropas, a la cerámica y al arte pictórico. Los pigmentos utilizados eran naturales; algunos provenían de minerales; otros eran de origen animal, como la cochinilla de la que se obtenía el rojo. Pero muchos de los tintes se obtenían de las plantas.

Estos tintes sólo tiñen tejidos naturales como la lana, el algodón, la seda, el lino,... Con el desarrollo de la industria química, se crearon los tintes sintéticos, muchos de ellos tóxicos, con los que se han podido teñir las prendas que tienen componentes sintéticos como el poliéster.

A continuación tienes una relación de plantas muy comunes con colores que se obtienen de las mismas. Pero el color dependerá de la parte de la planta utilizada. También depende de la proporción de planta respecto a la cantidad de tejido a teñir. Por ejemplo para una prenda que pesa 100 g. obtendrás tonos más oscuros utilizando 100 g. de planta que con 50 g. de la misma.

CEBOLLA		COBRE, NARANJA Y AMARILLO
CAFÉ		AMARILLO OSCURO Y MARRÓN
MANZANILLA		AMARILLO
NOGAL		BEIGE, MARRÓN Y NEGRO
AMAPOLA		ROJO
AGALLAS		CASTAÑO, GRIS Y AMARILLO
REMOLACHA		CIRUELA, AMARILLO Y ROSA
TÉ		BEIGE Y MARRÓN
ZARZA		MALVA Y VERDE
ORTIGA		AMARILLO VERDOSO

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

TINGE CON CÁSCARA DE CEBOLLA

Ve guardando las cáscaras de cebolla, o pídelas en una frutería. La cantidad necesaria dependerá del tono que quieras obtener. Los tonos van desde los cobrizos a los naranjas pálidos.

Existen variedades rojas de cebolla, por lo que los tonos serán rojos y rosas.

Puedes investigar con otras plantas...

MATERIALES



Una cazuela lo más grande posible
Una balanza
Una cuchara de madera
Guantes de los de cocina
Un colador grande
Una camiseta de algodón
Unos cuantos cordones
100 g. de cáscaras de cebolla



- 1.º Retuerce la camiseta por distintos sitios y átalos con los cordones.
- 2.º «Morder la prenda»: Hay sustancias que fijan los colores y se les llama «mordientes». Uno de origen natural es el ácido acético, más comúnmente conocido como vinagre. Mete la camiseta en una cazuela grande y cúbrela con bastante agua. Añade un vasito de vinagre. Cuécelo durante una hora y cuando se enfríe tiéndela para que se seque, sin quitarle los cordones.
- 3.º Preparar el tinte: Pon a cocer las cáscaras de cebolla en un litro de agua durante una hora. Déjalo enfriar y cuélalo. Reserva el caldo pues eso será el tinte.
- 4.º Teñir la camiseta. Mete la camiseta seca en el tinte de cebolla y ponlo a cocer durante otra hora. Si se consume el agua, ir añadiendo más de poco en poco. Luego, déjalo reposar unas horas en la cazuela para que agarre bien el tinte. Escúrrela y tiéndela. Una vez seca, quítale los cordones y ¡ya tienes un diseño exclusivo de camiseta!

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

...QUE EMBELLECEN

Los perfumes, colonias y un sinfín de cosméticos tienen como ingredientes plantas o extractos de las mismas. A lo largo de los tiempos, se han utilizado como remedios de belleza. En el antiguo Egipto las casas más ricas elaboraban sus perfumes, jabones y otros cosméticos.

Perfume, agua de toilette y agua de colonia

Se elaboran a partir de mezclas de esencias de plantas aromáticas. Lo que varía es la cantidad de esencia en su composición:

Los perfumes contienen un 20%, las aguas de toilette hasta un 10% y las aguas de colonia de un 2 a un 5%.



Para dar brillo al pelo

6 cucharadas de menta picada
1 litro de agua
1 litro de vinagre de sidra

Loción de Menta

Hacer una decocción con el agua y la menta unos 10'. Dejar reposar hasta que se enfrie y colarlo. Añadir el vinagre y dejar reposar dos días antes de usarlo. Añadir un vaso de este preparado al agua de aclarado del pelo.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Agua de colonia

1 cucharada de canela en rama
1 cucharada de flores secas de lavanda
250 ml. de alcohol

Gel de baño

150 ml. de agua
12 cucharadas de jabón casero rallado.
3 cucharadas de flores de lavanda,
manzanilla, tomillo, etc. secas.
6 gotas de esencia de cualquiera de
las tres hierbas

Agua de colonia de lavanda

Dejar macerar los dos ingredientes
en el alcohol durante dos semanas.
Tapar pues el alcohol se evapora.
Luego filtrar con una gasa y ya está
lista para utilizar.

Gel de baño aromático

Moler en un mortero las hierbas lo
más finas posible. Poner a calentar
el agua; cuando hierva echar el jabón
hasta que se disuelva y retirarlo de la
lumbre. Añadir las hierbas en polvo y
la esencia.

Dejar enfriarse y envasarlo. Este
preparado hay que hacerlo en pequeñas
cantidades pues se estropearía.

Lavanda

Existen diversas variedades, como el cantueso y el espliego. Éste último es el utilizado en cosmética ya por las abuelas de nuestras abuelas.

Las flores se metían en saquitos de tela dentro de los armarios para dar buen olor a la ropa. Puedes utilizar un calcetín para meter flores de Lavanda en el ropero.

Ya los romanos la incluían en sus baños, de ahí viene su nombre, «lavare» significa lavarse.

Es una de las reinas de las plantas aromáticas pues se cultiva para obtener esencia. Se necesitan 100 kg. de flor fresca para obtener de 300 a 500 g. de esencia.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Sales de baño de Lavanda

- 1 cucharada de sal gorda
- 3 cucharadas de sal fina
- Unas gotas de esencia de lavanda

Mezcla los ingredientes en una taza.

Puedes guardarlo en un tarro de cristal vacío y limpio o confeccionar un saquito. Utiliza las sales echándolas en el agua del baño. La lavanda es relajante. Si quieres conseguir un baño estimulante utiliza romero en vez de lavanda.



Recorta un redondel de tela de alguna camiseta o ropa que no te sirva, utilizando de molde un plato de postre. Pon encima y en el centro la sal. Átalo por fuera con una cinta o lana.

Crema de Caléndula

- 1 vaso (*) de aceite de oliva
- 1 vaso (*) de pétalos secos de caléndula
- 4 cucharadas de cera de abeja en escamas

- 1.º Calentar al «baño María» (en un tarro de cristal grande metido en un cazo con agua) el aceite.
- 2.º Añadir la cera hasta que se derrita y se mezclen bien
- 3.º Añadir la caléndula y dejar 40' removiendo de vez en cuando
- 4.º Cuando se enfríe, pasarlo por un colador a un frasco limpio. Taparlo cuando se quede sólido y frío.

Sirve para: rozaduras, granitos, eczemas, quemaduras leves y picaduras de insectos.

(*) La medida es la de un vaso de los de agua

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Bálsamo de miel para labios

2 cucharadas de miel

5 gotas de esencia de lavanda

Mezclar los ingredientes y meter en un botecito.

Es bueno para los labios agrietados, aplicándolo antes de dormir.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

...MAL LLAMADAS MALAS HIERBAS

En realidad se llaman plantas adventicias o espontáneas, y su mala fama les viene porque crecen en las zonas de cultivos, aunque también en cunetas, caminos, etc. Lo cierto es que de malas no tienen un pelo pues se les da muchos usos...

El Diente de León

Es originaria de Grecia.

Crece en lugares húmedos de todo el mundo.

Las hojas y flores se utilizan en la elaboración de vino. Se consumen las hojas en ensalada y sopas.

De la raíz se obtiene un sucedáneo de café.

Las flores se cierran por la noche; cada uno de sus «pétalos» aparentes, es en realidad una flor.



Achicoria

En las zonas templadas de Europa, Asia y África es muy común, apareciendo de forma espontánea. Desde la época de los romanos, esta hierba se consumía como alimento, en ensaladas o cocinadas con vinagre.

De la raíz se obtiene un sucedáneo del café, de sabor parecido pero sin cafeína.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

La Cola de Caballo

La cola de caballo habita en las zonas húmedas de Europa, Asia, África y América del norte. Es muy apreciado en agricultura ecológica. El líquido resultante de las decocciones de la planta se utiliza para combatir las plagas de los árboles frutales y de las hortalizas.

Su presencia en el huerto indica que existe un suelo con humedad acumulada.

Es un tipo de helecho y posee muchas cualidades medicinales



La Ortiga

Se utiliza en agricultura ecológica. El purín de la misma junto al de la cola de caballo forman un buen insecticida.

También es comestible como verdura, siendo muy rica en hierro. Para ello se recogen con guantes y se dejan reposar medio día, cocinándolas solas o con otras verduras.

Se ha utilizado como planta textil y como planta tintórea de prendas o lana.

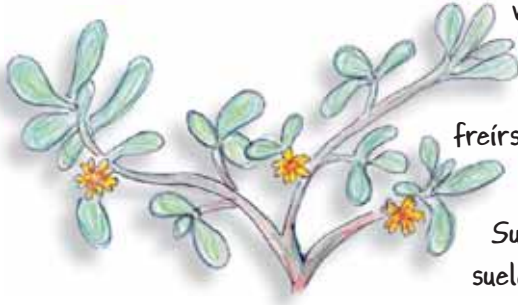
Las ortigas propias de climas cálidos son más urticantes. Su presencia nos indica que el suelo tiene mucho nitrógeno.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Verdolaga

Se encuentra por todo el mundo. De la verdolaga se aprovecha todo. Con las semillas secas se produce una harina para pasteles. Las hojas se pueden freírse, cocerse tomarse en crudo o en tortilla



Su presencia es indicadora de que el suelo contiene mucho nitrógeno.

La Amapola

Habita en Europa, Asia occidental y norte de África. Es una planta muy común. La amapola puede servirnos para teñir. En repostería se utilizan en panes y tortas. Las semillas, mezclándolas con manteca aderezan pastas y arroces, también quedan muy bien con almendra, chocolate, ralladura de limón o cítricos confitados.



HAZLO TÚ MISMO:

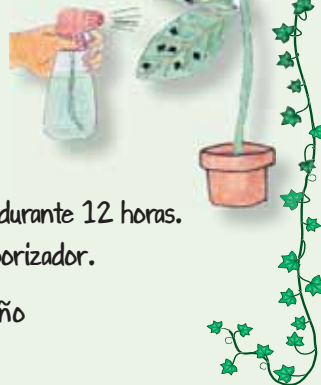
Preparado de Ortigas para los pulgones

NECESITAS: 50 g. de ortigas frescas, 1 l. de agua, un cubo o barreño, un colador, un bote con vaporizador (puedes reutilizar uno de los de productos de limpieza cuando se acabe, bien lavado)

Coloca las ortigas y el agua en el cubo, y déjalo reposar durante 12 horas.

Cuela el líquido resultante y mételo En el bote con vaporizador.

Esta solución la puedes utilizar durante todo el año



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

HAZLO TÚ MISMO:

Sopa de Diente de León

INGREDIENTES: 150 g. de hojas de diente de león, 2 puerros, una pizca de sal.

Se lava el diente de león y los puerros, estos cortan en rodajas muy finas.

Se ponen en un cazo y se cubren de agua, se le añade la sal y se deja cocer durante 15'.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

...EN LAS CUATRO ESTACIONES



PRIMAVERA

Es la estación de las flores



Bulbos

Son yemas adaptadas a vivir bajo tierra, que acumulan reservas. Esto hace que sea la fuente de alimento de la planta. Si quieres conservarlos tras la floración para el siguiente año, espera a que se seque completamente la planta. Después sácalos de la tierra y colócalos en una huevera, etiquetándolos con el nombre y color.

¿Sabías que la cebolla es un Bulbo?

Plántala tu mismo y ya verás qué flores más bonitas Cava la zona donde los vayas a plantar. Tienes que tener en cuenta la distancia y la profundidad. Haz un agujero y planta la cebolla con la parte puntiaguda hacia arriba, cúbrelo de tierra, tanto como el grosor de la propia cebolla, a unos 20 cm planta el siguiente bulbo de cebolla y así sucesivamente. También puedes utilizar una maceta

Esta estación se reconoce por su explosión de colores, pero no te preocupes tú las puedes tener en casa. Solo tienes que semillarlas en una maceta o en el jardín. Utiliza si quieres caléndulas, pensamientos, miramelindo, alhelí, boca de dragón y hay muchísimas más.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

HAZLO TÚ MISMO:

Cultiva tu nombre

Semillas de berro, papel secante o servilleta de papel y tijeras.

Recorta del papel las letras con tu nombre. Pon las mismas en una bandeja no muy profunda y empápalas con agua. Moja las letras de papel y espolvoréalas con las semillas, intentando no salirte. Cuando germinen ya tendrás tu nombre cultivado.

Las semillas, para germinar, no necesitan nutrientes externos, ya que contienen reservas suficientes hasta que desarrollen las raíces y tomen el alimento del suelo. Sólo necesitan agua y luz.



Lenguaje de las flores

¿Sabías que las flores tienen un significado?

Rosa roja - AMOR

Rosa amarilla - AMISTAD

Rosa blanca - MIEDO

Fucsia roja - ME GUSTA

Verbena roja - PELIGROSA

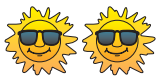
Ten cuidado de no ofrecer las flores al revés pues el significado es justamente lo contrario.

Si quieres expresar sentimientos sólo tendrás que combinar las flores.

Eliminar las espinas de las rosas significa que no hay peligro.

La camelia blanca significa que la amistad es intocable.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS



VERANO

«Que calor» tendré que combatirlo con algo...



Los zumos

Los zumos se obtienen de cualquier tipo de fruta y hortalizas. Tienen muchas vitaminas y minerales por ello son muy saludables. Los zumos se extraen muy fácilmente, solo tienes que licuarlos o exprimirlos.

Zumo de mora y sandía

Mora, sandía, manzana y plátano.
Pelamos y lavamos las frutas.
Licuamos primero el plátano e incorporamos poco a poco el resto de fruta. Si quieres lo puedes colar y listo para tomar.

Gazpacho

Es un alimento muy nutritivo por las vitaminas que aporta, muy energético, y a la vez muy refrescante.

Lava 1 Kg. de tomates, añade un litro de agua y el aliño (sal, vinagre y un buen chorro de aceite de oliva) Pásalo con la batidora y mételo en la nevera. ¡Ya tienes una bebida de verano estupenda! Opcionalmente puedes añadir pepino, pimienta y cominos.

La Horchata

La chufa es originaria de Egipto. Ésta se extrae de las raíces de la planta, que es un rizoma. En España es muy típico de Valencia


USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Receta: horchata casera

- ★ 250 g. de chufa
- ★ 250 g. de azúcar
- ★ 1 litro y $\frac{1}{4}$ de agua.

★ Lavar las chufas, dejar en remojo en agua fría durante 12 horas. Machacarlas en un mortero, e ir añadiendo el agua mientras las picamos para que no suelten aceite. Añadir un trocito de canela en rama y dejar reposar 2 horas.

★ Incorporar el azúcar, removiendo bien para que se disuelva completamente. Pasarlo por un pasapurés y por un colador. Se obtendrá un líquido lechoso que es la «horchata».



Cultivos: Las verduras, hortalizas y frutas

Es necesario comer verduras y frutas todo el año pues nos aportan vitaminas y minerales que previenen enfermedades. Algunas se pueden cultivar todo el año, como las lechugas, rabanitos, y otras son de temporada. Ahora las podemos consumir todo el año pues se cultivan en invernaderos.

Cultivos	Qué son y qué parte de la planta	En temporada de verano...
Verduras	Son las hortalizas verdes, de hoja	Judías verdes, espinaca
Hortalizas	Son los cultivos de raíz, tallo, fruto	Pimientos, tomates
Frutas	Son frutos dulces	Melón y sandía
Otros: Girasol	Es un cultivo de semilla, las pipas	

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

OTOÑO



En esta estación se puede disfrutar de gran variedad de frutos silvestres.



Castañas

Las castañas están maduras a finales de octubre. Se nota por que la envoltura de las mismas toman un color amarillo.

Las castañas se consumen frescas, cocidas, en mermelada, confituras, secas y asadas. Los ancianos cuentan que antiguamente se comían las castañas asadas para calentarse las manos.



Moras

Las moras maduran a principios de octubre tomando un color negro. Estas se pueden consumir frescas, en confituras y jaleas. Si dejamos fermentar las moras obtenemos licor.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

Receta: mermelada de moras

1 kg. de moras y 1 kg. de azúcar

Se lavan las moras y se mezclan con el azúcar, se dejan en maceración unas 4 horas. Ponemos en el fuego la maceración durante 35'. Acabada la cocción se envasa en tarros aun estando caliente.

Grosellas

Su sabor es algo ácido. Contienen vitamina C, sales minerales y azúcares. Con las grosellas se preparan jaleas y mermeladas. Otro uso es la preparación de salsas agridulces. Se ha comprobado que el consumo regular de este fruto silvestre aumenta la **visión nocturna**.

Grosello



Las nueces

La nuez es la semilla del nogal. La madera de este árbol es muy apreciada en ebanistería. La nuez contiene un aceite que se utiliza principalmente en la elaboración de pinturas, jabones y barnices. De la misma también se obtiene la nogalina, un tinte para teñir madera, etc., aunque lo mejor de la nuez es que se come como fruto seco.

Nogal



Las Setas

Aunque parecen plantas no lo son ya que no poseen clorofila y por lo tanto no realizan la fotosíntesis. El otoño es la época ideal para recogerlas. ¡Cuidado! pues hay muchas que son venenosas.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS



INVIERNO

El turrón y el mazapán



El ingrediente estrella del turrón son las almendras. En el turrón duro se ven las almendras y en el blando están molidas.

Receta: Mazapán

- 1 kg. de almendras molidas.
- 1 kg. de azúcar.
- 12 yemas de huevos.

Almendro



Mezclar los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea y dejar reposar 12 horas. Dar a la masa forma de torta sobre una superficie untada en aceite de oliva. Hacer formas o figuritas con ayuda de una cucharilla untada en aceite y espolvorear azúcar por encima. Poner en una bandeja y meter al horno a 240° aproximadamente 20 minutos.

El Chocolate

Se obtiene del cacao, arbusto originario de las zonas tropicales de América especialmente de México y América central. Las semillas del cacao se tuestan y se muelen hasta obtener una pasta. Es una bebida completa muy apropiada para las personas que realizan esfuerzos, un médico francés dijo que levantaba el ánimo.



USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

El Acebo y el Musgo

Estas plantas las relacionamos con los adornos navideños, pero están protegidas pues tienen un gran valor ecológico y tardan muchos años en crecer. Por eso no deben cogerse del bosque. Existen acebos que son hembras y otros machos. Las ventanas del Palacio Real de Madrid fueron construidas con madera de este árbol.



El musgo es una planta sin flor que se reproduce por esporas. Necesita humedad por lo que crece en árboles y en el suelo de los bosques con sombra, protegiendo el suelo de erosión

Roscón de Reyes



Naranja

¿Sabes cual es el ingrediente que le da ese sabor tan peculiar al roscón?... El azahar. Así se llama la flor del naranjo y de ésta se saca el «agua de azahar»


¿Sabes que el nombre común del árbol *Picea abies* es **Árbol de Navidad?**

De su madera se fabricaban los preciados violines «Stradivarius».

Tiene sus piñas que cuelgan mientras que el abeto, que es muy parecido, las tiene para arriba.


USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS


CURIOSIDADES

 Las semillas del árbol **Algarrobo** eran los «quilates» utilizados como medida de peso en joyería, ya que poseen un peso muy regular.




Hojas y fruto del Algarrobo

 Los soldados romanos se frotaban la piel con **ortigas** para prevenir el frío. Para este fin las cultivaban allí donde iban.

 En el estómago de la momia de Ramsés II se encontraron semillas de **manzanilla**.



Manzanilla

 Plantas como la **Adelfa** y el **Ricino** son tóxicas. Mientras en la primera son venenosas sus hojas, en el ricino son sus semillas. Sócrates, en el 399 a. C. fue condenado a muerte por envenenamiento con Cicuta, una planta de aspecto parecido al perejil.



Adelfa

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS



El incienso que se quema en las iglesias, se obtiene del árbol *Boswellia thurifera*.



El árbol más viejo que se conoce es un *Pinus aristata* de California, con 4.700 años. La longevidad de las plantas es muy variada:

Abetos en general: 150-200 años

Boj: 600 años

Drago: más de 1000 años

Malvas: 2-3 años

Albaricoque: 75 años

Cedros: 500-800 años

Espliego: 14-16 años



La corona de los triunfadores de los juegos olímpicos en la antigua Grecia estaba hecha de ramas de olivo. Los luchadores se untaban el cuerpo de aceite de oliva y luego se rociaban por la arena para hacerse más resbaladizos. La corona del César de Roma era de laurel.




Ginkgo



El Ginkgo es un árbol que se considera un fósil viviente pues es el único de su familia que ha sobrevivido, y otras especies parientes se extinguieron. Pertenece al grupo de las gimnospermas, como el pino y el ciprés.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS


 Los árboles más altos son las **Sequoias** de California con más de 100 m de altura.


¿Quieres saber un truco para medir la altura aproximada de cualquier árbol?

Dile a un amigo o amiga que se ponga al lado del árbol. Colócate lo suficientemente lejos como para que el árbol quepa entre tus dedos índice y pulgar cuando guiñes un ojo. Ayudándote de un lápiz o un palo, señala con la uña en el lápiz la medida de tu amigo y tómalala como referencia. Traslada esa medida a lo largo del árbol desde abajo hacia arriba tantas veces hasta que se termine.



Con una cinta métrica mide a tu amigo. Anota ese dato y multiplícalo por el número de veces de la referencia. Así te saldrá la altura aproximada del árbol.

 Las hebras de azafrán que se utiliza para dar color a la paella, son los estambres de la flor de dicha planta. Se recolectan a mano y se dejan secar. Basta un pellizco de este condimento para dar ese típico color amarillo.

 En las plazas de muchos pueblos hay plantado un olmo u «olma» como lo llaman popularmente. Durante la Edad Media, en algunos lugares, los juicios se celebraban bajo un olmo centenario en torno al cual se sentaban ambas partes, unos al este y otros al oeste. El lugar hacia el cual caía la primera hoja arrancada por el viento, presagiaba quien sería el ganador del juicio.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS



Antiguamente los colores predominantes de la ropa eran los marrones, beige, amarillos, verdes y grises, cosa que no es de extrañar puesto que son los tonos que se obtienen de la mayoría de las plantas. El color azul se obtenía por ejemplo de una planta americana llamada Índigo.



En el antiguo Egipto los mejores perfumes llevaban un componente especial, la canela. Esta especia se extrae de la corteza de una planta que proviene de Asia y se cultiva en climas tropicales. También formaba parte de la mezcla de especias con las que envolvían a las momias.

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

BIBLIOGRAFÍA

La información de este folleto la hemos obtenido de distintas fuentes escritas y de tradición oral encontradas en la sabiduría popular y en los siguientes libros.

Si quieres saber más
pregunta a los mayores,
y los libros consultarás
para otros pormenores



Plantas y flores. Deri Robins. Parramón



Frutos silvestres de la Península Ibérica. Ángel M. Romo. Planeta



Gran enciclopedia de las plantas medicinales. Dr. Berdonces I Serra. Tikal



Plantas venenosas. Frantisek Staray. Susaeta







Plantas silvestres comestibles. Dagmar Lánská. Susaeta




Plantas aromáticas y culinarias. Jan Kybal. Susaeta

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS

-  **La guía de incafo de los arboles y arbustos de la península ibérica.** Ginés López González. Incafo
-  **La biblia de las hierbas.** Peter Mchoy, Pamela Westland. Könemann
-  **El huerto familiar ecológico.** Mariano Bueno. Integral
-  **La guía incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales).** D. Rivera Núñez y C. Obón de Castro. Incafo

USOS DE LAS PLANTAS Y OTRAS HIERBAS



A large, faint green illustration of a plant stem with several leaves, positioned diagonally across the page. The stem starts near the bottom left and goes towards the top right. The leaves are simple, oval-shaped with a central vein. The background of the page is white with horizontal green lines for writing.





Vivero Escuela Río Guadarrama