

HIERBAS AROMATICAS



Muchas hierbas aromáticas, como el orégano, tomillo, romero, menta y salvia se propagan fácilmente por esquejes. La mejor época para iniciar los esquejes es entre agosto y septiembre, de esta manera estarán listos para su trasplante para principios del siguiente año. Para poder hacer un **esqueje**, debemos cortar una rama de unos 10cm de largo de la hierba aromática que quiera reproducir. Pele los 4cm inferiores de la rama, quite la corteza alrededor de esa sección y agregue sábila (aloe vera) como agente enraizador. Después coloque la rama en una maceta con suelo húmedo y presione ligeramente para estabilizarlo. Es importante siempre mantener la

humedad en el suelo para obtener buenos resultados y tenerlas en un lugar protegido que reciba ciertas horas de sol. Tome en cuenta hacer al menos unos 5 esquejes de la planta que desea reproducir, ya que no todas enraizarán.

Algunas hierbas aromáticas de las cuales puede hacer esquejes son: cedrón, albahaca, hierbabuena, menta, laurel, mejorana, menta, orégano, romero, salvia, taragón (estragón) y tomillo.

Después de un mes de haber realizado nuestros esquejes, podremos ver cuales han sobrevivido. El crecimiento durante los primeros meses será muy lento, ya que la nueva planta está utilizando su energía en producir raíces. Cuando comience el invierno debemos proteger nuestras plantas. La protección dependerá del lugar donde nos encontremos, temperaturas debajo de los 7°C pueden llegar a afectar nuestras plantas. Podemos llevarlas dentro de casa, garaje, un ventanal o crear un pequeño invernadero para protegerlas durante las semanas más frías. Las plantas se irán adaptando a las temperaturas bajas.

Una vez que se han aclimatado, podemos colocarlas en un lugar que reciba mucho sol, cuidando de no tener exceso de calor y humedad. La mayoría de las hierbas aromáticas prefieren temperaturas entre 18 -20°C, aunque pueden resistir temperaturas un poco más altas. Si las temperaturas durante la noche están debajo de los 10°C, le ayudará a las plantas a adaptarse al exterior. Con excepción de la albahaca, las hierbas aromáticas pueden llegar a resistir temperaturas entre 5-8°C. Si las noches no son muy frías puede llevar sus macetas afuera para que se vayan adaptando.

Agua, luz y temperatura

La mayoría de las hierbas les gusta estar bien regadas, con buena humedad, pero no tener un exceso. Es por eso que nuestras macetas deben tener un buen drenaje. Debemos regar cuando la capa superior del suelo se ve seco o aprender a juzgar la humedad por el peso de las macetas. Si nuestro suelo es muy denso o pesado, podemos agregar arena, **vermiculita** o **tezontle** para tener un mejor drenaje.

Tendrá que aprender a calcular el agua, la luz y temperatura de las plantas. Todas las plantas tendrán distintos requerimientos dependiendo de la maceta en la que se encuentren, el **sustrato**, el tamaño de la planta, la cantidad de luz y temperatura.

La mezcla de suelo que utilice para sus hierbas aromáticas debe de tener un buen drenaje. Puede comprar mezcla preparada para maceta y agregar **composta**. O realizar su propia mezcla, como partes iguales de tierra negra y tierra de hoja, agregar composta al final. Si tiene problemas de drenaje agregue arena, **perlita** o **vermiculita**.

Cuando el suelo está enfermo, con plagas o enfermedades, puede cambiar el suelo sin lastimar la planta. Para prevenir las enfermedades en el suelo, aplique un té de manzanilla y riéguelo alrededor de la planta o suelo afectado. Otra forma orgánica de eliminar o disminuir enfermedades en el suelo es sembrar dientes de ajo en la maceta o suelo, es un repelente natural. Debe separar las plantas con plaga de las sanas y ponerlas en cuarentena. Aplicar repelentes naturales para eliminar la plaga.

Si las plantas que se encuentran protegidas en el interior de su casa o un invernadero tienen problemas de plagas, debe mantener en óptimas condiciones el riego, temperatura y luz que éstas reciben.

Las plantas se debilitan si alguno de estos factores es deficiente o se tiene en exceso. Algunas plagas que nos pueden **atacar son mosca blanca, pulgones o araña roja**.

Cuando utilice jabón biodegradable para control de plagas, recuerde que la solución debe entrar en contacto con el insecto para que sea eficaz. Este remedio se debe aplicar en la tarde o noche, nunca cuando la planta está expuesta al sol, ya que esto podría lastimarla. Debe lavar el exceso al día siguiente o antes de consumirlas. Nunca utilice jabón con plántulas muy jóvenes.

Mantenga estable los riegos y fertilización hasta invierno, cuando los días comienzan a ser más largos (enero) **fertilice con té de composta y composta**. El suelo se compacta naturalmente por el impacto del agua cuando regamos. Es importante aflojar el suelo con un biello de mano o cultivador para airear el suelo, después agregar composta.

Febrero es el mes con mayor cantidad de luz, generando nuevos brotes para el mes de marzo. Para principios de abril, cuando el clima ya es caluroso, las hierbas estarán listas para volver al jardín y desarrollarse en macetas independientes.

Puede comenzar a reproducir sus hierbas aromáticas y planear su jardín aromático para el próximo año. Diseñe figuras con hierbas y flores en su jardín o decore macetas para colocarlas.

Romero

El romero es una hierba aromática que cuenta con un gran número de propiedades beneficiosas. Se utiliza mucho en la cocina para aportar aroma y sabor a numerosos guisos, así como también se usa como repelente de insectos o aromatizante de armarios y cajones. Esta planta aromática puede sembrarse fácilmente en casa, ya sea en tiestos o como arbusto en el jardín. Necesita muy pocos cuidados y se adapta a todo tipo de climas, aunque prefiere los más cálidos y secos, consulta aquí el paso a paso sobre [cómo sembrar romero](#).



Pasos a seguir:

Toma **esquejes de romero** unos 8 centímetros, que se recomienda cortar a principios de verano. En caso de que no tengas una planta de donde tomar tallos de romero, también puedes plantar **semillas de romero**; entonces, será mejor hacerlo en primavera.

Llena una maceta o tiesto con **sustrato para plantas**, procurando que sea una tierra más bien pedregosa o calcárea, ya que el romero se adapta muy bien a cualquier suelo pero no tolera demasiado bien los arcillosos que acumulan agua.

Así mismo, será muy importante es que disponga de un buen **sistema de drenaje** para evitar que el agua quede encharcada. Y es que el romero es una planta de clima seco y, por lo tanto, no requiere demasiada agua para crecer correctamente.

Coloca el tiesto de romero en un sitio donde reciba abundante **luz solar** la mayor cantidad de horas diarias. Puedes colocar las macetas en la terraza, un ventanal, etc. para asegurarte de que le da el sol; también puedes plantar romero como arbusto en el jardín, ya que esta planta aromática se adapta a todas las condiciones. Deberás sembrarlo en una zona donde dé el sol la mayor parte del día.

En cuanto al **riego del romero**, no deberás añadirle agua demasiado a menudo, ya que prefiere la tierra seca por tratarse de un arbusto propio de climas cálidos y ariscos. Asegúrate de que nunca quede encharcado porque se pudrirían las raíces y se marchitaría tu planta de romero.

Podemos **recolectar** sus tallos y hojas para guisar o darle cualquier otro uso, durante todo el año una vez que la planta ha crecido suficiente.

Albahaca

La albahaca es otra de las **plantas aromáticas** más comunes para cultivar en casa y que puede utilizarse también en la cocina, por ejemplo para hacer salsa pesto. Y ¿qué mejor que usar albahaca fresca y cultivada por nosotros mismos? Es muy sencillo plantarla, tan solo es necesario ponerla donde reciba sol directo e ir regándola frecuentemente, lo que cabe tener en cuenta es que se trata de una planta anual, es decir que hay que plantarla de nuevo cada año. Una de las formas de plantación es hacer semilleros para después trasplantarlas a una maceta o jardinera. En este artículo te explicamos la mejor manera sobre **cómo sembrar albahaca en casa**.



Pasos a seguir:

Las **semillas** para sembrar albahaca podemos recogerlas en otoño extrayéndolas de una planta adulta, y guardándolas para la siembra en una bolsa de papel, o bien comprándolas en un centro de horticultura o jardinería.



La albahaca es una planta que no resiste las heladas ni las bajas temperaturas, por lo que la mejor época para plantarla será a **mediados o finales de primavera**. Así, nos aseguraremos de que el crecimiento sea el adecuado y se mantenga siempre en perfectas condiciones.

El siguiente paso para **sembrar albahaca en casa** es preparar **el semillero** que usaremos para ello. Una buena opción es utilizar un recipiente de poca profundidad, aproximadamente de entre 5 y 10 cms, el cual deberás llenar de tierra fresca y abonada.

Las semillas se plantan a **poca profundidad** (1 cm) haciendo agujeros con el dedo en la tierra, depositando dos o tres semillas por agujero y cubriendo con tierra cuidadosamente. Una vez finalizado este proceso, debes regar con agua todo el semillero. Este deberá permanecer en una ventana, balcón o terraza para que reciba el sol directo, y se debe regar cada uno o dos días.

Las **plántulas de albahaca** brotan entre 10 y 15 días después de la plantación, y las puedes mantener allí hasta que tengan 6 hojas (unos 8 - 10 cms de altura). El **transplante** debe hacerse en la mañana, antes de que el semillero reciba el sol de lleno y antes de regar las plantas. Hay que tener mucho cuidado con las plántulas de albahaca para no estropear las raíces. Antes de transplantar, se debe tener una maceta preparada (de unos 20 o 30 cm de altura) con tierra abonada, seca y no muy compactada.



En la maceta, realiza un agujero con la mano o una pala de jardinería, y deposita la plántula, cuidando que las raíces no se doblen. Después, agrega tierra hasta cubrir un poco el tallo, y compacta un poco la tierra apoyando las palmas de las manos cerca del tallo y presionando suavemente.

Finalmente se debe **regar abundantemente** toda la superficie de tierra. El riego de la albahaca deberá ser frecuente pero en reducidas cantidades, es decir, que no quede encharcada. Puedes ver aquí más consejos sobre [cómo cuidar la albahaca](#). Una vez crezca la planta de albahaca, tendremos **hojas frescas** desde principios de verano hasta mediados de otoño, y algunas veces incluso más.

Perejil



Por otro lado, el perejil plantado en casa siempre tendrá más sabor que el comprado, porque podremos cortarlo justo en el momento en que nos haga falta, y no se nos estropeará en la nevera. Con una maceta, un poco de tierra, unas semillas, regarlo con frecuencia y unas buenas dosis de sol, podremos

cultivar perejil de manera rápida y sencilla. Para que puedas disfrutar tú también del perejil casero, te contamos **cómo plantar perejil en casa**.

Pasos a seguir:

Busca una ubicación para tu planta de perejil con **mucha luz**, donde dé el sol entre unas cuatro y seis horas de sol al día. Por ejemplo, si tienes balcón o terraza puede ser una buena elección o, en caso de cultivarlas en interior, asegúrate de que sea un sitio muy luminoso.



Llena una **maceta** o **jardinera** con sustrato para plantas e introduce las semillas de perejil. Cualquier época del año es buena para plantarlas, aunque conviene evitar los días de excesivo calor o frío.

La **germinación** del perejil es muy lenta, por lo que no te extrañes si parece que no crece nada en tu maceta o jardinera, puede ser que tarden hasta casi un mes en aparecer las plantitas de perejil.

Deberemos **regar la maceta o jardinera de perejil** con frecuencia, pero prestando atención para que no quede encharcada ya que podría pudrirse o crearse hongos. Es por ello que es conveniente un riego frecuente pero en pocas cantidades.

Para lograr una mata compacta y tierna no se deben dejar nacer las **flores**; hay que arrancarlas cuando comienzan a aparecer. O bien podemos preparar otro tiesto con tierra y cuando el primero florezca, dejaremos caer las semillas de las flores sobre la tierra y tendremos perejil al año siguiente en el segundo tiesto.

En caso de que vivas en una región con clima frío, deberás procurar que no caigan heladas sobre tus plantas de perejil o que las bajas temperaturas incidan directamente sobre ellas, ya que no toleran bien el frío. Así mismo, te recomendamos consultar estos otros consejos acerca de **cómo cuidar el perejil** para mantener tus matas fuertes y sanas.



Para empezar a **recolectar** el perejil, en los cultivos de invierno deberán pasar unos 3 meses y, en los de verano, unos 2 meses aproximadamente. Aunque podemos cortar los tallos de perejil que necesitemos durante todo el día, es recomendable recolectarlo por la mañana antes de que la planta empiece a sentir los efectos del calor.

Usa tu **perejil fresco** en la cocina para preparar platos como **merluza con salsa de perejil** o **nigiri de mejillones con perejil**, así como también son muchos los beneficios del **jugo de perejil** sobre el organismo.

Si deseas leer más artículos parecidos a **Cómo plantar perejil en casa**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [Jardinería y plantas](#).

Consejos

- Antes de utilizar el perejil para cocinar, deberás lavarlo bien.

Tomillo



Como remedio natural para muchas y muy diversas dolencias, se usa el tomillo. Este arbusto también es conocido como tomello, tremoncillo o estremoncillo y crece sobre suelos soleados y secos especialmente de la zona mediterránea. Es una planta que podemos plantar en nuestra casa, ya sea en macetas o directamente en el suelo del jardín; crece muy rápidamente y no necesita demasiados cuidados. Consulta [cómo cultivar tomillo](#) y disfruta de su olor y todos sus beneficios.

Pasos a seguir:

La mejor época para sembrar tomillo es en **primavera**.

Utiliza **esquejes** de una planta de tomillo para cultivarlo en casa.

Llena una maceta o tiesto con **sustrato** para plantas y un buen sistema de **drenaje** para evitar que el agua de riego quede encharcada.

Planta los esquejes de tomillo en la maceta, con la ayuda de una pala de jardinería.

Coloca el tiesto en un sitio donde reciba la mayor **luz solar** posible.

También puedes plantar romero como **arbusto en el jardín**, ya que esta planta aromática se adapta muy bien.

Deberás sembrar el tomillo en un suelo preferentemente **seco** y una zona donde dé el **sol** la mayor parte del día.

En climas fríos, deberás proteger esta planta aromática de las heladas, ya que procede de zonas cálidas y no tolera demasiado bien el exceso de frío.

Los **riegos** de esta planta deberán ser escasos, ya que el exceso de humedad le perjudica.

En cuanto al **abono**, el tomillo no precisa ninguna fertilización especial.

Descubre aquí [Cómo curar la afonía con tomillo](#)

Menta



La menta también es muy usada en remedios naturales y, además, repele hormigas, pulgones y algunas otras de las [plagas más comunes en las plantas](#). Se trata de una planta que puede plantarse en cualquier época del año y necesita pocos cuidados, por lo que resulta ideal para tener en casa. Si tú también quieres disfrutar de esta planta en su mayor esplendor y frescura, no te lo pienses más y descubre con este artículo [cómo plantar menta](#).

Pasos a seguir:

La forma más fácil y rápida de plantar menta es a partir de **esquejes** de otra planta, aunque también puede hacerse mediante **semillas** de menta, en climas cálidos sembraremos a finales de verano y principios de otoño, y en climas más fríos en primavera.

La menta es una planta que se desarrolla horizontalmente, por lo que se recomienda plantarla en una **maceta ancha**, de unos 20 centímetros de profundidad, que le permita crecer. En caso de que la plantes directamente sobre el suelo de tu jardín o huerto, es aconsejable **cultivarla en solitario** para que no se superponga a las plantas de su lado.

Colocaremos en la maceta un **sistema de drenaje** para evitar que el agua quede estancada.

Seguidamente, llenaremos el tiesto con **sustrato** para plantas, preferiblemente ligero y relativamente rico en nutrientes, y colocaremos los esquejes de menta.

Hierbabuena



Muy similar a la menta, encontramos la hierbabuena; una planta aromática muy utilizada para diversos usos como pueden ser las infusiones o también en coctelería, para preparar algunos combinados como es el caso del [famoso mojito](#). Se adapta muy bien a diversos climas y tan solo necesita luz y mucha humedad. En [unComo.com](#) te enseñamos los pasos básicos sobre [cómo sembrar hierbabuena](#).

Pasos a seguir:

Lo ideal para sembrar hierbabuena es a partir de **esquejes** de otra planta y la época ideal para hacerlo será durante las primeras semanas de la **primavera**.

Una buena idea es poner los esquejes en un vaso sumergiendo las raíces en **agua**, para que crezcan y puedan arraigar mejor.

Podemos plantar los brotes de hierbabuena de forma directa en el **suelo** o bien en **macetas**. La ventaja de realizarlo en macetas es que pueden cambiarse de sitio en caso de que las condiciones climáticas sean muy adversas.

En caso de que plantemos la hierbabuena en **tiestos**, deberemos elegir uno de dimensiones considerables, ya que esta planta se extiende fácilmente.

Colocaremos en la maceta un sistema de **drenaje** para evitar que el agua quede estancada.

A continuación, llenaremos el tiesto con **sustrato** para plantas y colocaremos los esquejes de hierbabuena.

Deberemos colocar el tiesto en un lugar donde pueda **protegerse** de la radiación solar, ya que no tolera la exposición directa y constante al sol.

Si sembramos la hierbabuena directamente en el **suelo** de nuestro jardín, deberemos procurar también que se trate de una zona en la que el sol no incida durante todo el día. Por lo tanto, el lugar ideal será en semisombra.

Deberemos **regar** nuestra planta de hierbabuena de forma constante, para asegurar que la tierra esté húmeda, pero también es muy importante que las raíces no queden encharcadas, ya que podrían pudrirse.

Lavanda



Otra de las hierbas aromáticas que predominan en la zona mediterránea es la lavanda. Es una planta muy resistente y se

adapta a cualquier terreno donde predomine la luz solar, pudiéndose sembrar tanto en tiestos como directamente sobre el suelo. Sus usos son muchos y muy diversos, aunque es una planta conocida por el olor que desprenden sus flores azules o violetas, que suelen secarse y usar como aromatizante de armarios, cajones o del hogar en general. Se trata de una planta que no necesita cuidados especiales, por lo que tú también puedes tenerla en casa gracias a este paso a paso sobre [cómo plantar lavanda](#).

Pasos a seguir:

Puedes plantar lavanda a partir de **semillas**, que se plantan durante el otoño en las zonas de clima suave y a principios de primavera en las áreas más frías. Aun así, se recomienda utilizar **esquejes** para multiplicar plantas.

Utiliza **tallos** de lavanda de unos 10 cm para usar como esquejes

Una vez hecho, llénalos con **sustrato** para plantas y coloca los esquejes de lavanda en el tiesto o jardinera.

Deberemos colocar la lavanda en una zona donde abunde el **sol**, ya que crece mejor si tiene abundante luz.

Si optas por plantarla directamente en el suelo, la lavanda prefiere suelos **calcáreos**, más bien arenosos y secos.

Después de plantarla, deberás **regar** la lavanda para que los esquejes arraiguen bien.

Aun así, la lavanda es un arbusto que no necesita demasiada **agua**, por lo que no debes pasarte a la hora de regarla o se pudrirá.

La época de **floración** de la lavanda puede variar un poco según la especie, pero será entre la primavera y el verano

Orégano



El orégano es el condimento de muchos platos y en cualquier establecimiento podemos encontrar sus hojas ya secas y listas para aderezar cualquier plato, pero siempre resultará mucho más sabroso si lo plantamos nosotros mismos. El orégano es una planta muy resistente, por lo que no te resultará complicado cuidarla para que crezca fuerte y sana. No te pierdas [cómo cultivar orégano](#), una planta muy aromatizante.

Pasos a seguir:

En primer lugar, cabe destacar que el orégano es una planta muy resistente, por lo que **se adaptará de forma fácil a cualquier terreno**, así como también puede plantarse en tiestos o macetas.

A la hora de plantar orégano, podremos escoger entre hacerlo **a través de semillas u optar por las plántulas** o plantón que adquiriremos en viveros y centros de jardinería. Una vez crezca nuestro orégano, podremos reproducirlo a través de la propia planta.

Será necesario plantar el orégano o colocar la maceta **en un lugar soleado**, donde reciba la luz solar, aunque también puede crecer en un lugar con semi-sombra. La siembra puede hacerse durante **el otoño o la primavera**.

En cuanto **al clima y las temperaturas**, no deberás preocuparte, puesto que es un arbusto con mucha resistencia. Soporta bien las altas temperaturas, así como también las heladas y ambientes fríos.

Una de las cosas más importantes que requiere la planta de orégano es un **suelo bien drenado** o, en caso de plantarlo en maceta, un **buen sistema de drenaje**. Será fundamental que el agua de riego no quede estancada, porque entonces se pudrirían las raíces y se estropearía al completo.

No se recomienda abonar demasiado la tierra donde plantar el orégano, sino que se recomienda un terreno pobre y pedregosa. Si se planta en maceta, lo mejor será combinar arena, compost y tierra de jardín a partes iguales.

Como ya apuntábamos, **el riego deberá ser moderado** y procurando siempre que el agua no quede encharcada. Durante las épocas veraniegas y más secas, será necesario incrementar el riego pero nunca ser abundante.

En cuanto a la **recolección de orégano** para usarlo en la cocina o como planta medicinal, para usarlo fresco deberán cortarse los tallos a una distancia considerable del suelo, una vez sean lo suficientemente grandes. Si quieren secarse las hojas, deberán recogerse antes de la floración y dejarlas en un lugar ventilado.

La manzanilla



La **manzanilla** es una planta conocida por sus [propiedades terapéuticas](#). Entre los beneficios que aporta están la conciliación del sueño, disminución de ansiedad y el alivio de problemas estomacales, entre otros muchos. La manzanilla es una planta muy fácil de sembrar y en este artículo te damos los pasos para que sepas **cómo cultivar manzanilla**

Pasos a seguir:

Para **cultivar manzanilla**, es importante que siembres la planta durante la época de verano, y que lo hagas en una tierra compuesta por dos partes de tierra negra y una de arena de río para que la planta pueda drenar bien el agua.

Coloca la **planta de manzanilla** en un lugar -ya sea dentro o fuera de la casa- en el que le dé abundante luz solar, aunque no de manera directa.

Riega tu planta **cada día** si quieres que crezca de forma sana. Si dejas que tu manzanilla se seque deberás volver a plantarla y comenzar otra vez todo el proceso.

El momento de cosechar manzanilla comienza cuando las flores se abren. Antes de recogerlas, debes fijarte en que las flores estén **completamente abiertas**.



A la hora de **recolectar las flores de la manzanilla**, deberás tener cuidado de no cortar ninguna hoja o tallo de la planta para que después pueda volver a crecer.

Cuando hayas terminado de **recolectar todas las flores de la manzanilla**, colócalas sobre papel secante o papel de periódico y deja que se sequen en un lugar ventilado y apartado de la luz solar durante al menos una semana. Una vez secas, verás cómo los pétalos de las flores se desprenden quedando solo la parte amarilla de la flor.



EL ESTRAGON



Estragón. Planta utilizada como especia, se emplea para aromatizar salsas, adobos, marinadas y ensaladas; aunque su utilización más clásica es la de aromatizar y dar sabor al vinagre.

Descripción

Es una planta perenne de 50 a 100 cm, muy ramificada y aromática. Las hojas son de color verde oscuro, largas, delgadas y puntiagudas, de unos 7,5 cm de longitud. Sus flores verdosas o verde lima dispuestas en capítulos cilíndricos pequeños que forman mazorcas compactas. El estragón florece en verano. El estragón tiene un aroma picante y anisado, con un toque a [Heno](#). Su sabor es parecido al [Anís](#) y a la [Pimienta](#), aunque es un sabor delicado, es bastante marcado. La mejor manera de tomarlo es fresco, aunque se seca en [Verano](#) y se conserva en tarros, para su uso posterior. Es un condimento indispensable en cualquier salsa francesa. Potencia las salsas con [Mostaza](#). Se puede preparar [Vinagre](#) y [Aceite](#) aromatizado con estragón, es delicioso y original. Se puede utilizar para la ensalada de tomate, en la preparación de carnes, pescados, pollos, huevos, conejos, mariscos y setas.

Propiedades

El estragón tiene propiedades medicinales; es utilizada en cataplasma, se ponen hojas y flores frescas y trituradas dentro de una gasa para aliviar el dolor de muela; en infusión, ayuda a mejorar la digestión; tomar baños de agua con un puñado de hojas frescas de estragón alivia la [Artrosis](#).

Cultivo

El estragón crece con facilidad en climas templados de [Europa](#) y [América](#). Tiene una moderada resistencia al frío. En [invierno](#), por las fuertes heladas, se tapan las hojas para protegerlas. Se cultiva en suelos frescos, sobre terrenos fértiles, rico en [Humus](#). No resiste terrenos encharcados ya que las raíces se pudren. Se puede cultivar estragón aprovechando la protección de árboles frutales. La siembra de este cultivo se debe hacer en [Primavera](#), al plantarlo en la tierra es conveniente hacerlo en hileras a 30 cm y dejando 40 cm entre planta. Su riego debe ser cada 2 o 3 días en verano, evitando el anegamiento del suelo. En la primavera el estragón necesita un abonado mineral. Debido a que sus raíces generalmente son débiles, para lograr una planta tupida y aromática se poda en el [Otoño](#), bien abajo, dejándole prácticamente sólo la base. Además de podarla, se debe tener la precaución cada 2 años, al finalizar la primavera, de sacarla de raíz, dividirla y volverla a plantar. De esta manera logra conservar en todo su potencial. La multiplicación de estragón se realiza cortando una parte de la raíz con su correspondiente estolón. Esta planta puede vivir 4 años o mucho más manteniendo la vitalidad. El sabor de sus hojas va disminuyendo con la vejez por eso es importante ir haciendo plantitas nuevas.

PRONTO ALIVIO



DESCRIPCION DE LA PLANTA

Es un arbusto aromático con fuerte olor a limón, lima o menta; alcanza alturas de hasta 2 m de alto, con hojas de 2 a 7 cm de largo y presenta flores en espigas de color lila, púrpura o blanco. En estado silvestre se le encuentra en laderas, a la orilla de caminos y ribera de ríos; comúnmente se encuentra cultivada en patios y jardines. Esta especie es generalmente aprovechada a partir de la recolección de ejemplares que crecen silvestres, aunque se pueden encontrar ejemplares cultivados, principalmente con fines ornamentales. Requiere suelos fértiles, con buena provisión de materia orgánica.

LA CALÉNDULA



La caléndula es una planta conocida por el uso medicinal de su flor. Las flores de la caléndula se han usado durante mucho tiempo como remedios naturales para prevenir dolores en los músculos, para tratar el dolor de boca y garganta, los dolores menstruales (también para provocar el inicio de la menstruación), reducir la fiebre y acelerar la cicatrización, entre muchos otros usos. Si deseas tener esta magnífica planta en tu casa y aprovecharte de sus propiedades siempre que quieras, en unComo.com te explicamos a continuación en unos simples pasos **cómo plantar caléndula**.

Pasos a seguir:

Antes de nada, **elige un buen sitio** para colocar tu caléndula. Una buena opción es situar varias de estas plantas bordeando los límites de tu jardín, ya que su olor mantiene alejados a muchos insectos. Es una forma de proteger tu jardín. Lugares con mucho sol no serán tampoco un problema para acoger las caléndulas, ya que crecerán muy bien bajo el calor intenso y florecerán durante toda la estación veraniega. La caléndula también puede ser una planta de interior si le aseguras una buena iluminación a diario. Recuerda, cuanta más luz, más bonita lucirá tu caléndula.



Una vez hayas decidido qué lugar es el más idóneo, es hora de **plantar la caléndula**.

Coge un semillero del tamaño que prefieras, dependiendo de cuán grande quieras que crezca la planta o cuántas quieras plantar, y rellénalo con tierra fresca dejando libre más o menos dos tercios del recipiente.

Ahora deberás, en tercer lugar, **colocar una o varias semillas** sobre la tierra que hemos puesto en el semillero.

Ubícala más o menos en el centro y vuelve a rellenar el recipiente de tierra hasta colmar el borde.

A continuación, asegúrate de que el lugar donde has ubicado el semillero recibe mucha luz solar y mantén la tierra húmeda el máximo tiempo posible. Si le da mucho el sol, puedes regar el semillero a diario o incluso un par de veces al día para mantener la tierra húmeda. Si el semillero está en el interior

de la casa, colócalo en una ventana por la que entre mucha luz.



El próximo paso a aprender sobre **cómo plantar caléndulas** es la paciencia. Una virtud inestimable y que abunda muy poco, por eso esta planta es perfecta para los impacientes, ya que la caléndula es una planta que crece a un ritmo acelerado. Cuando la caléndula empiece a asomar, deberemos esperar a que tenga al menos 5 centímetros de tamaño.

Ahora es el momento de **trasplantarla** del semillero a su lugar permanente. Ya sea que vayamos a trasplantar la caléndula directamente en nuestro jardín o a un macetero, debemos asegurarnos en ambos casos de que todas las raíces y la tierra que hay a su alrededor se muden intactas de casa. Para ello, tendremos que realizar esta última operación con sumo cuidado.

Antes de mover la planta, debemos preparar su nuevo hogar para que el trasplante sea lo más rápido posible. Cava un agujero en el suelo o en la maceta lo suficientemente grande para la planta. En los envases de las semillas se indica el espacio necesario que requiere cada planta, las más pequeñas necesitarán unos 12 centímetros y las más grandes unos 45 centímetros de distancia entre ellas y el resto de plantas que haya cerca.

Y ya está. Nuestra caléndula crecerá hasta 60 centímetros de altura, sana y hermosa si le procuramos mucho sol. Como últimos consejos, es recomendable **plantar las caléndulas a finales de invierno**, asegurarse de que tienen un buen drenaje y no regarlas excesivamente, aunque cuando las flores están fuera requieren un poco más de agua de lo habitual.

Aceite de caléndula

Necesitarás:

- 100 ml de aceite de oliva
- Flores de caléndula

Propiedades del aceite de caléndula

Pasos a seguir:

Para hacer el **aceite de caléndula casero** necesitarás 100ml de aceite de oliva, preferiblemente de primera presión en frío, o, si no dispones de él, el **de almendras** también sirve, y flores de caléndula. Para recogerlas deberás hacerlo cuando estén completamente abiertas y cortarlas justo donde finaliza el tallo de la flor.



Cuando tengas todos los ingredientes ya puedes empezar. Para ello, lo primero que debes hacer es revisar que las flores no tengan bichos en su interior, colócalas boca abajo y sacúdelas ligeramente para que caigan. Luego, introdúcelas en un bote o **tarro de cristal** [previamente esterilizado](#).



Vierte el aceite de oliva o de almendras de manera que todas las flores queden cubiertas. Si hay más flores que aceite, puedes añadir un poco más de aceite. Asimismo, si hay mucho más aceite que flores, incorpora algunas flores más. Deberás cerrar el bote o tarro y dejarlo macerar.



Para la **maceración** tienes dos opciones, puedes hacerla con calor y dejarlo al sol durante 15 días o en frío y reservarlo en un lugar oscuro durante 40 días. La diferencia está en que el macerado en frío mantiene mucho mejor las propiedades de la planta, pero requiere de más tiempo que el otro. De manera que, si te corre prisa, opta por la maceración con calor, pero si no, te aconsejamos que lo hagas en frío.



Pasado el tiempo, solo te queda colar el aceite y ¡listo! Ya tienes tu **aceite de caléndula casero** preparado para usarlo. Además de utilizarlo como remedio natural para combatir problemas de la piel y de carácter inflamatorio, también es conocido su uso en la cosmética, precisamente por sus propiedades medicinales.



La **caléndula** es una planta que cuenta con múltiples [propiedades medicinales y cosméticas](#). Entre todas ellas, destacan las calmantes y antioxidantes, ideales para mantener el cuidado de la piel y lucir perfecta durante todo el día. Una forma muy efectiva de aprovecharte de sus beneficios es elaborando aceite de caléndula o **jabón**. Este último es muy eficaz, además, para combatir irritaciones en la piel, aliviar las quemaduras y sanar las heridas más rápido. Hacerlo en casa es fácil, solo necesitas hacerte con los ingredientes y seguir estos sencillos pasos.



hacer jabón de caléndula.

Necesitarás:

- Flores de caléndula
- 20 ml de aceite de caléndula
- 3 gotas de esencia aromática de caléndula
- 350 g de aceite de oliva virgen extra
- 70 ml de aceite de coco
- 50 ml de sosa cáustica
- 150 ml de agua
- Cápsulas de vitamina E

Pasos a seguir:

Para elaborar este **jabón casero** necesitarás flores de caléndula, 20 ml de aceite de caléndula, tres gotas de esencia aromática de caléndula para intensificar el aroma, 350 g de aceite de oliva virgen extra, 70 ml de aceite de coco, 50 ml de sosa cáustica, 150 ml de agua y dos cápsulas de vitamina E. Deberás extraer los pétalos de las flores y dejar

que se sequen un poco, la cantidad es un puñado de pétalos, aproximadamente.

Lo primero que vamos a hacer para elaborar el jabón es **mezclar el agua con la sosa cáustica**. Para ello, es recomendable que te encuentres en un espacio ventilado y utilices guantes de látex. Coge un recipiente, vierte el agua y, poco a poco, incorpora la sosa, mueve la mezcla con una cuchara o varillas manuales.



Ahora es el turno de los aceites. En otro recipiente, añade **el aceite de oliva y el de coco** y mézclalos bien.

Utilizamos **aceite de coco** para dar al jabón casero una consistencia más dura y generar una mayor cantidad de espuma. Si lo deseas, puedes añadir 20 ml de otro aceite, como por ejemplo el de almendras, para aportar un toque de aroma e hidratación al jabón.



Cuando ambos aceites estén bien integrados, incorpóralos a la mezcla de agua y sosa y **bátelo todo** con una batidora o

varillas eléctricas. Si dispones de licuadora, también puedes utilizarla. Deberás batir a velocidad media durante 10 minutos, hasta que hayas obtenido una masa lisa y homogénea.

Ahora, añade **el aceite de caléndula y las gotas de esencia** y sigue batiendo. Como ingrediente opcional, puedes agregar un poco de infusión de manzanilla, sobre todo si se pretende usar el jabón en pieles sensibles, este ingrediente aportará suavidad. Cuando estén todos los ingredientes mezclados, añade las cápsulas de vitamina E y bate un poco más. Ahora, incorpora **los pétalos de caléndula** y mézclalos con una cuchara o varillas manuales.



Cuando hayas obtenido una pasta espesa y lisa, ya puedes **verterla en los moldes**. Puedes utilizar moldes de silicona individuales o uno solo y cortar el jabón al gusto. A modo de decoración, puedes espolvorear algunos pétalos secos de caléndula por encima. Ahora deberás **dejar que se**

seque por completo y desmoldar el jabón casero cuando se haya endurecido, puede tardar días.

¡Y listo! Ya tienes tu **jabón de caléndula casero** preparado para utilizar. Este jabón es altamente beneficioso para todas aquellas pieles atópicas y sensibles, así como para hidratar y aportar suavidad.



Plectranthus madagascariensis (incienso)



Planta de hoja perenne, crecimiento erguido, incluso trepadora si se cultiva en el suelo , las cañas son largas, tienen tendencia a doblarse sin llegar a ser colgante.

Las hojas son de tamaño mediano, algo carnosas, bordes dentados, hojas de color verde y blanco con un olor característico y agradable que nos recuerda al incienso y de ahí su nombre vulgar.

Produce unos tallos erguidos llenos de pequeñas flores de color blanco azulado.

Se cultivan en el interior y exterior aunque mientras no bajen mucho las temperaturas donde mejor vegetan es en el exterior.

Pueden estar al sol mientras no sea muy fuerte o a la sombra.

Hay que regar cuando el sustrato se quede seco y durante el período de crecimiento es conveniente dar abonados cada 15 días.

Si queremos que la mata sea muy tupida, se deben efectuar pinzados apicales con frecuencia

Se multiplican por esqueje y por división de mata.

LA RUDA



La ruda es una planta mundialmente conocida por su gran capacidad para **limpiar las energías**. Por este motivo, es utilizada tanto para limpiar hogares como personas y animales, así como para ayudar a ahuyentar ciertos maleficios y otra clase de brujerías. La ruda puede tenerse en planta, en incienso o incluso en aceite y es, igualmente, muy fácil de conseguir.

Limpieza energética con ruda

La ruda es una planta con usos medicinales, pero sobre todo se la conoce por sus grandes propiedades esotéricas o mágicas. Se dice que la ruda protege a quien la tiene, aleja todo lo malo y atrae todo lo positivo, es por ello que suele utilizarse la ruda como un **amuleto de la suerte**.

También es muy útil tener plantas de ruda en el hogar, ya que de por sí ellas se encargan de **absorber las energías negativas**, por lo que mantendría nuestra casa libre de males y constantemente con positividad. Además, se la conoce como la planta del perdón debido precisamente a esta capacidad suya de transformar lo negativo en positivo.

Por otro lado, es muy utilizada también ante maleficios y distintas brujerías, ya que tiene el poder de romperlas si se utiliza bien. Por lo que si has llegado a este artículo buscando **ruda contra brujería**, aquí encontrarás también la respuesta.

Cómo se limpia la casa con ruda

Hay varias formas de utilizar la ruda para limpiar el hogar, pero las más comunes son:

- **Velas de ruda:** en cualquier tienda esotérica, y también en otros establecimientos, encontrarás fácilmente velas hechas de ruda de distintos tamaños. Si lo que quieres es hacer una limpieza energética general, con velas pequeñas bastará. Eso sí, si crees estar bajo algún hechizo o maldición, lo mejor será que cojas algún velón de ruda. En ambos casos, cuando enciendas la vela sujétala y piensa mentalmente para qué la enciendes. De este modo, estarás activando la vela para que trabaje en lo que necesitas.
- **Incienso de ruda:** decantarse por el incienso es una opción muy práctica, ya que puedes moverlo y rociar el humo por toda la casa. Del mismo modo, puedes pasar [el incienso](#) alrededor de una persona, animal o cosa para limpiarlos energéticamente también. Eso sí, si estás bajo un embrujo, el incienso no será suficiente, ya que para esos casos es más un apoyo que un remedio.
- **Ruda seca:** también cabe la posibilidad de que adquieras ruda seca. En casos de gran estrés o mal ambiente en el hogar, puedes quemar unas hojas y notarás en seguida cómo todo lo malo desaparece casi por arte de magia.

Quemar ruda seca

Dentro de las formas de limpiar el hogar con ruda, tenemos que destacar especialmente esta última: "**quemar ruda seca**". Esto es porque no hay nada mejor que utilizar el producto directamente, al igual que ocurre con la

alimentación, que es mejor para el organismo consumir productos ecológicos y 100% naturales.

Se dice, pues, que quemando ruda seca, **las malas energías desaparecen de golpe**, lo mismo que si quemamos hojas de laurel secas. Para hacer esto, lo mejor es que dejes la ruda en un recipiente para no correr el peligro de que el pequeño fuego se propague.



Para qué sirve el alcohol de ruda

En diversas farmacias podremos encontrar también ruda macerada con alcohol. Esta suele utilizarse para curar heridas, pero esotéricamente puede ser muy útil **para protegernos ante las malas energías**, para liberarnos de ellas, así como para impedir que entren dentro de nosotros. Una vez que adquiramos el producto (o que lo hagamos nosotros mismos, dejando reposar unas hojas de ruda 24 horas en alcohol), bastará con que cada día nos rociemos **unas gotas por el cuello**, debajo de las orejas,

será suficiente para estar todo el día protegidos ante todo mal.

Limpiar la casa con ruda y romero

Pero si lo que queremos es una **limpieza a fondo de nuestro hogar**, será mejor que combinemos la ruda con otras plantas e ingredientes, como te explicaremos a continuación:

1. Consigue un cubo de fregar un mocho nuevos.
2. Llena el cubo de agua y agrégale sal y vinagre.
3. Limpia el hogar de dentro hacia afuera, es decir, que lo último que limpies sea la entrada y la puerta. De esta manera, será como si estuvieses "expulsando" de tu hogar las malas energías.
4. Después enciende algunas velas de ruda y romero y también un incienso de ambas plantas.
5. Por último, tira el cubo, el mocho, los recipientes de las velas y lo que quede de los inciensos lejos de tu hogar.

El hecho de tirar este tipo de objetos en **contenedores de basura fuera de tu hogar** es también muy significativo, ya que al limpiar el hogar de las malas energías, de alguna forma estas se quedan "atrapadas" en los objetos utilizados para la limpieza. Si es una limpieza leve, no hay por qué hacer esto, pero si se hace para limpiar la casa de brujerías, entonces sí.

Cómo hacer un sistema de hidroponía en casa – fácil y rápido



Uno de los métodos de cultivo que te permite diseñar tanto estructuras simples como complejas en cualquier tipo de suelo **aprovechando cualquier área**, desde azoteas y jardines, hasta terrenos escabrosos o suelos infértiles, es la hidroponía. Se trata de un conjunto de técnicas que podrás utilizar para preparar tus cultivos en tu propio hogar.

Qué es la hidroponía

Para hablar de hidroponía debemos remontarnos a la antigüedad. La hidroponía es un **método de cultivo** que ya se realizaba anteriormente al cultivo en tierra. A esta técnica se la denomina **agricultura sin suelo**, dado que se basa en hacer crecer las plantas en cualquier lugar: azoteas, jardines, suelos infértiles, terrenos escabrosos... La cuestión es **trabajar en agua**, así como en medios y estructuras que te permitan anclar y/o sostener la planta y aportarle una solución nutritiva a fin de poder cultivarla correctamente. Lo

bueno, además, es que no se necesitan muchos [productos para el cultivo hidropónico](#).

Cómo se hace la hidroponía

El sistema hidropónico casero no está pensado para realizar un gran cultivo de plantas. Se trata de un sistema particular en el que se combinan un conjunto de **técnicas apoyadas en los sustratos**, los medios que sostienen las plantas y las propias necesidades de estas, como la temperatura, la humedad, el agua o los nutrientes.

Gracias a la hidroponía, se puede cultivar en diversas áreas y aprovechar esas zonas que no son tan productivas, ya sea por espacio, por cambio climático, por falta de agua... Se trata de una **alternativa útil para la agricultura casera**, dado que te permite cultivar productos de calidad y rápido crecimiento en pequeños espacios.



Cómo hacer un sistema de hidroponía casero

Aunque relativamente la hidroponía es una técnica de cultivo sencilla, no todo el mundo se anima a llevarla a cabo. No obstante, a continuación, te explicamos **cómo construir tu propio sistema acuático** para poder llevar a cabo la hidroponía desde casa. Toma nota.

Sistemas de cultivo hidropónico

Dentro de la hidroponía, existen **diversas técnicas de cultivo**. Las más fáciles para realizarlas en casa son:

- **Cultivo acuático:** es el método más sencillo. Consiste en suspender las plantas en el agua mediante una plataforma. Ideal para cultivar de 5 a 6 plantas a la vez.
- **Inundación y drenaje:** es fácil y económico. Se trata de preparar una bandeja con plantas y colocarla sobre una reserva de agua, conectada a un sistema de tuberías. La bomba de agua hará llegar los nutrientes necesarios para su crecimiento. Además, el líquido excedente podrá ser reutilizado posteriormente. Básicamente, se inundará la bandeja con agua y soluciones nutritivas que se absorberán mediante el sustrato.
- **Sistema de goteo:** es el método más tradicional. Puedes hacer que el exceso de agua se vuelva a reutilizar gracias al sistema de recogida.

Cultivo hidropónico para principiantes

Recuerda que la hidroponía es un sistema que se basa en el cultivo con la cantidad mínima de suelo y máxima de agua. Si quieres preparar tu cultivo acuático hidropónico, **deberás seguir los siguientes pasos:**

1. Busca un contenedor o tanque a prueba de agua.
2. Píntalo con spray negro translúcido y déjalo secar.
3. Mide el largo y el ancho de tu contenedor con una cinta medidora y utilízalas para cortar una tabla de poliestireno

algo más pequeña que el recipiente, de forma que pueda ajustarse sin problema a los cambios de nivel de agua.

4. Cuando tengas cortado el poliestireno, haz agujeros para poder colocar las macetas que vas a cultivar. La cantidad dependerá del tamaño y del contenedor del poliestireno.
5. A continuación, coloca una bomba suficientemente fuerte para proveer a tus plantas del oxígeno necesario. Puedes pedir consejo sobre ello en tiendas especializadas en hidroponía.
6. Conecta una línea de aire en la bomba. Esta debe ser lo suficientemente larga como para poder llegar al fondo del tanque o, como mínimo, flotar en medio del recipiente, de modo que las burbujas de oxígeno que se produzcan lleguen adecuadamente a las raíces de las plantas.
7. Instala el sistema de hidroponía. Para ello, deberás llenar el tanque con una solución de nutrientes, colocar la placa de poliestireno con las plantas dentro, llenarla de macetas y enchufar y encender la bomba para poder empezar a cultivarlas.

Preparar tu propio huerto hidropónico en casa es ideal para plantar **lechugas, tomates, pimientos, apio o pepinos**, plantas perfectas para el cultivo acuático. El suelo actuará como medio de reserva de los nutrientes esenciales para el crecimiento de las plantas.

Ventajas de la hidroponía casera

El sistema de hidroponía se trata de una técnica de cultivo **sencilla, limpia y productiva**. Entre sus ventajas, cabe destacar, que se puede aplicar a cualquier área y para casi cualquier producto y que, además, no requiere de grandes cantidades de agua para llevarla a cabo.

Eso sí, para obtener resultados de cultivo exitosos, es necesario **llevar un control exhaustivo** de las necesidades de la planta y de las soluciones nutritivas que les aportarás, a fin de asegurarte de su óptimo crecimiento.

Si quieres saber más acerca del sistema hidropónico, no dudes en consultar en las tiendas especializadas. Ellos te darán las claves para que puedas construir correctamente un huerto hidropónico casero.

Cómo hacer germinadores con rollos de cartón

Esta es una forma segura para que tus semillas germinen. Te mostramos cómo fabricar pequeños **germinadores biodegradables** con rollos de papel. La ventaja principal es que cuando tienes la **pequeña plantita**, la entierras en el suelo directamente con el cartón, sin dañar el medio ambiente ni obstruir el crecimiento de la planta.



Necesitarás:

- Rollo de papel
- Tijeras

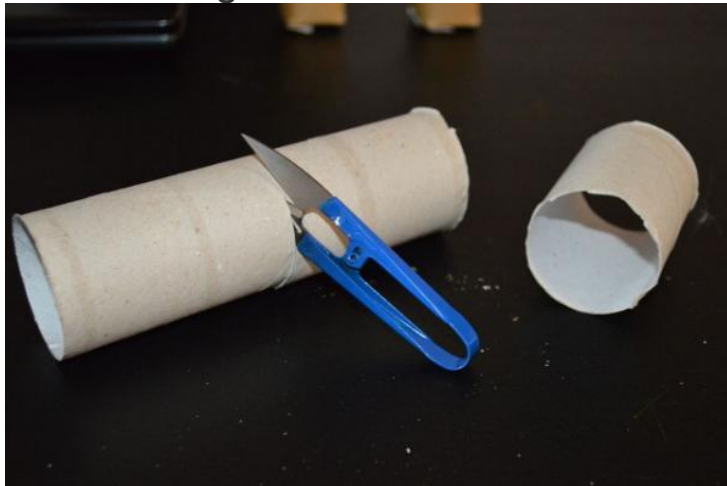
- Contenedor de plástico
- Tierra

Pasos a seguir:

Corta los rollos a la mitad, o en tercios.



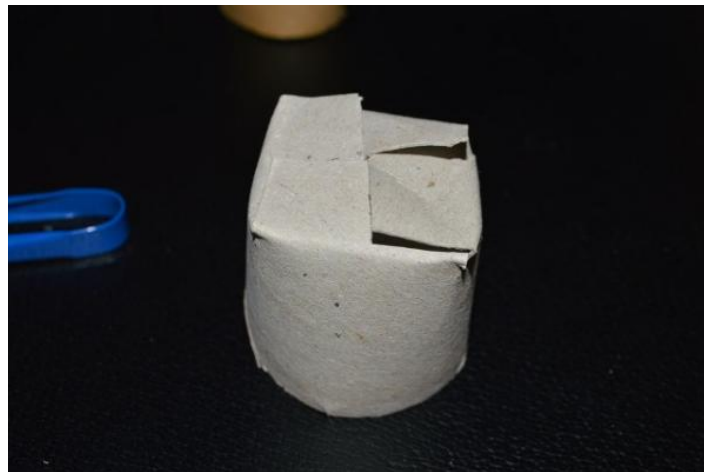
Corta 4 líneas uniformemente espaciadas de 1 ½ centímetros de largo en un extremo. Estas lengüetas se deben plegar para hacer la base del germinador.



Pliega los 4 lados de la base y mete cada parte debajo de la otra (al igual que una caja de embalaje).



Esto permite que se sostenga por sí misma, sin necesidad de pegamento o cinta adhesiva.



Mete tierra en tu pequeña maceta.



Presiona la tierra ligeramente hacia abajo. No entierres la semilla, en su lugar, rocía la tierra sobre la parte superior y luego utiliza el agua para comprimir.



Coloca todos los **germinadores** en un recipiente de plástico (invernadero improvisado).



También se puede utilizar la tapa de una **caja de cartón de huevo** con un poco de papel de plástico (para que el agua no se filtre).



Cuando la plántula ha crecido, desarma el fondo del germinador y planta en un agujero de tu jardín. No hay necesidad de quitar la **plántula del semillero**, ya que el rollo es biodegradable.



Recetas con Hierbas Aromáticas frescas:

– Aceite de olivo con hierbas



Aceite de olivo con romero y perejil

Disfrute de una gran diversidad de aceites aromáticos para ensaladas, pastas, pescado o pan.

Ingredientes y materiales:

- Botella de vidrio de $\frac{1}{2}$ l, lavada y esterilizada.
- $\frac{1}{2}$ l de aceite de olivo extra virgen.
- Hierbas aromáticas.

Diversas combinaciones:

- [Aceite con albahaca](#): $\frac{1}{2}$ l de aceite de olivo y 25 g de albahaca.
- [Aceite de hinojo](#): $\frac{1}{2}$ l de aceite de olivo, 30g de hinojo, 1 cucharadita de pimienta blanca y una cucharadita de sal.

- [Aceite a las cuatro hierbas](#): ½ l de aceite de olivo, 1 ramita de romero, 1 ramita de tomillo, 1 ramita de orégano y una ramita de albahaca.
- [Aceite de orégano](#): ½ l de aceite de olivo, 5 ramitas de orégano, 1 cucharada de ajedrea, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de sal.
- [Aceite a las hierbas finas](#): ½ l de aceite de oliva, 5 ramitas de romero, 4 hojas de laurel, 5 ramitas de tomillo, 1 cucharadita de sal de grano, 4 dientes de ajo, ½ cucharadita de pimienta entera.

Para todas las opciones anteriores debe dejar reposar el aceite con hierbas entre 2 y 4 semanas en un lugar fresco y seco.

– Pollo con salvia



Ingredientes:

- 6 muslos de pollo
- 4 limones
- 8 ramitas de salvia picada finamente
- 4 dientes de ajo picados finamente

- Sal y pimienta

Instrucciones:

- En un recipiente grande debe exprimir los limones, agregar la salvia, ajo, sal y pimienta, revolver muy bien todos los ingredientes.
- Agregar las piezas de pollo en el recipiente y dejar reposar toda la noche.
- En una sartén caliente, cocinar los muslos de pollo. Deje dorar por 10 minutos a fuego medio por ambos lados. Verifique la cocción del pollo pinchándolo.

-Galletas de chispas de chocolate con romero



Galletas de chispas de chocolate con romero. Receta de Melissa d'Arabian.

Ingredientes:

- ½ barra (90g) de mantequilla suavizada a temperatura ambiente
- ¼ taza de azúcar
- ½ cucharadita de romero seco y picado
- ½ cucharadita de sal

- 1 taza de harina
- 1/3 taza de chispas de chocolate semiamargo

Preparación:

- Precalienta el horno a 150°C.
- Mezcla la mantequilla con el azúcar.
- Mezcla muy bien el romero, sal y harina, agregue $\frac{1}{4}$ de taza a la vez. Agregar las chispas de chocolate y combinar todos los ingredientes.
- Integra las dos mezclas y hacer una bola de masa. Si la masa comienza a ablandarse o se siente grasosa, debe refrigerar durante 15-20 minutos.
- Extiende la masa en un rectángulo de aproximadamente 1.5cm de alto y cortar en rectángulos de 2x5cm.
- Coloca los rectángulos sobre una bandeja para hornear. Con un palillo picar los rectángulos de masa y hornear durante 25 minutos o hasta que la galleta tome un color dorado.
- Retira del horno y deja enfriar.

-Sazonador de hierbas italianas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de albahaca seca
- 2 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharadas de tomillo seco
- 2 cucharadas de mejorana seca
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharada de salvia seca

Instrucciones:

- Picar finamente todas las hierbas aromáticas completamente secas y colocarlas en un frasco de vidrio limpio y seco.
- Almacenar en un lugar fresco y seco.








Calendario de siembra de las plantas aromáticas



Periodo de siembra



Périodo de cosecha

		E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
Ajedrea					●	●	●							
							●	●	●	●	●	●		
Albahaca				●	●	●	●							
							●	●	●	●				
Cebolleta			●	●	●	●								
					●	●	●	●	●	●				
Cilantro			●	●	●	●								
						●	●	●	●	●				
Eneldo					●	●								
								●	●	●				
Manzanilla Romana				●	●									
							●	●	●					
Perejil			●	●	●	●	●	●	●	●				
							●	●	●	●	●	●	●	
Perifolio				●	●	●	●	●	●	●				
								●	●	●	●	●	●	
Salvia				●	●	●	●	●	●	●				
								●	●	●	●	●		
		E	F	M	A	M	J	J	A					

WEBGRAFIA

<https://hogar.uncomo.com/articulo/como-sembrar-plantas-aromaticas-en-casa-19822.html>

<https://lavozdelmuro.net/15-plantas-medicinales-que-puedes-plantar-tu-mismo-en-casa/>

<http://articulos.infojardin.com/aromaticas/semilleros-hierbas-aromaticas.htm>

<http://www.uco.edu.co/investigacion/fondoeditorial/libros/Documents/Libro%20Plantas%20Aromaticas%202013.pdf>

<http://pam.ctfc.es/docs/ficha%20TRANSFORMACION%20PAM.pdf>