





TALLER **Aromáticas**



Somos una **organización sin fines de lucro**, que trabaja hace más de **20 años** para aliviar la **malnutrición en comunidades de todo el país**, mediante la **construcción de huertas** junto a escuelas y familias en zonas rurales, urbanas y peri-urbanas.



Nuestro objetivo es que cada vez más personas tengan una alimentación sana y diversa a partir de la huerta.



Proponemos que las huertas sean **agroecológicas**, que son las que producen alimentos de manera **sustentable**, cuidando el medioambiente y nuestra salud.



¿Qué es una
aromática?





¿QUÉ ES UNA AROMÁTICA?

Es un grupo de plantas utilizadas por sus **beneficios medicinales, saborizantes o aromatizantes.**

Tienen como característica común un elevado contenido de sustancias o principios activos, con propiedades químicas, bioquímicas u organolépticas que permiten su uso con finalidades terapéuticas, aromáticas, gastronómicas, entre otras.





Las aromáticas

Mucho más que
un condimento



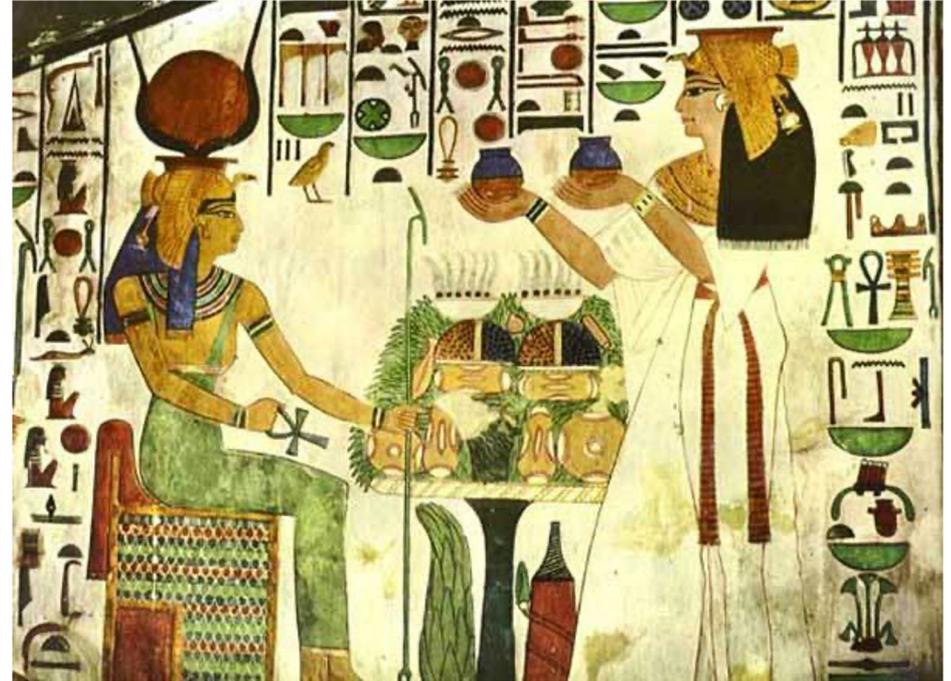
Consumo en alimentos.



Antisépticos.



Embalsamamiento
de sus momias.





Alimentos, higiene.



Ritos y magia.



Ungüentos para la salud física.



Usos veterinarios.



Salario / Método de pago.





Conservar y cocinar alimentos.

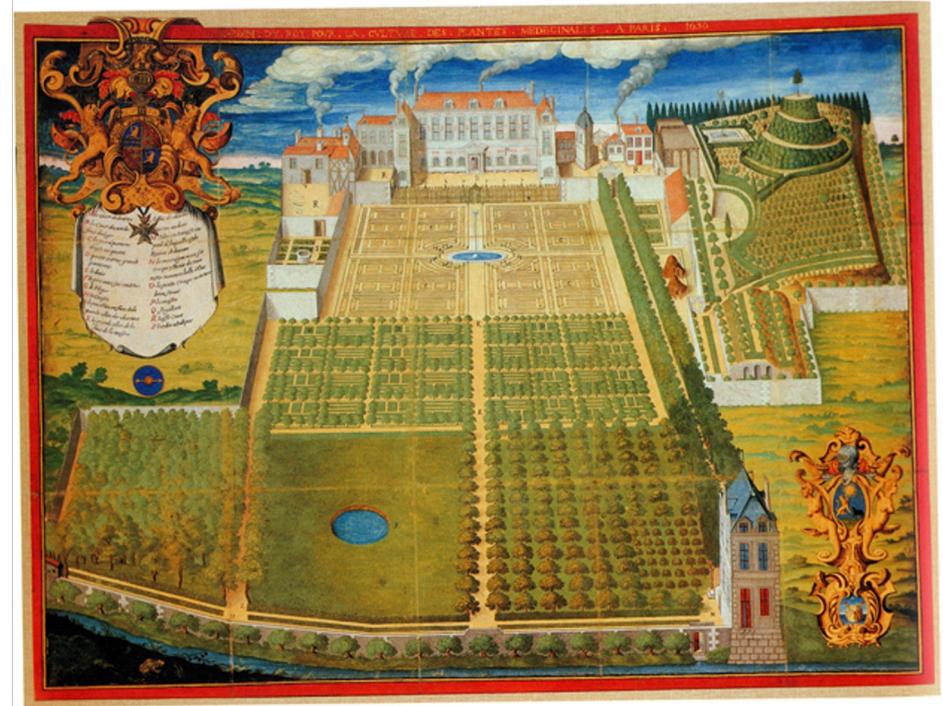


Usos medicinales.



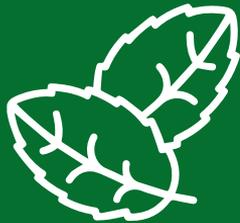


Uso en recetas y comidas más elaboradas.



Las aromáticas

Características y usos

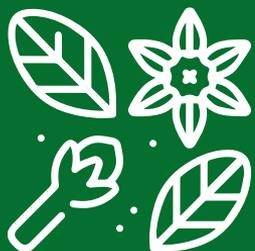


- ✓ Crudas.
- ✓ Final de cocción.
- ✓ Durante la cocción.
- ✓ Flores.
- ✓ Medicinales.
- ✓ Licores.
- ✓ Repelentes.
- ✓ Cosméticos.
- ✓ Biopreparados para plagas.



- Beneficiosa para la salud.
- Biopreparados para plagas.
- Atractora de polinizadores.





Aromáticas y especias

¿Cuál es la diferencia
entre ambas?

Aromáticas

El atractivo de las hierbas y plantas aromáticas radica en la fragancia de sus hojas.



Espicias

El término especia suele aplicarse a las partes duras como semillas, cortezas o raíces de plantas.



✓ Proteger.

✓ Atraer.



CALÉNDULA

✓ Proteger.

✓ Atraer.



JENGIBRE



ANÍS



CANELA

✓ Proteger.

✓ Atraer.



CLAVO DE OLOR



PIMIENTA

- ✓ Proteger.
- ✓ Atraer.
- ✓ Digestivos, sedantes, favorecen el alivio estomacal.



CEDRÓN



MELISA



BURRITO

- ✓ Proteger.
- ✓ Atraer.
- ✓ Aroma fresco, favorece la apertura de vías respiratorias y estimula el apetito.



MENTHA SPICATA O HIERBABUENA,
MENTHA PIPERITA

- ✓ Proteger.
- ✓ Atraer.
- ✓ Propiedades relajantes, calmantes, antiespasmódicas y analgésicas.



LAVANDA



Aromáticas y especias

Plan de trabajo
para su cultivo.



Cultivos de pleno sol + 6 hs de sol



Albahaca



Tomillo



Romero



Salvia

Cultivos de semi sombra - 6 hs de sol



Menta



Ciboulette



Perejil



Laurel



Orégano

- ✓ Aprovechamiento del espacio vertical.
- ✓ Variedad en tamaño de contenedores.
- ✓ Ubicación de contenedores.
- ✓ Macetas móviles.
- ✓ Accesibilidad para su cuidado.



Plan de trabajo para su cultivo

TERRENO



TERRAZA



COCINA



PATIO



BALCÓN



¿Cuándo y cuánto regar?

Estación del año	Cantidad de riegos al día	Horario sugerido
 VERANO		Atardecer
 PRIMAVERA		Atardecer
 INVIERNO		Amanecer
 OTOÑO		Amanecer



- Albahaca
- Perejil
- Cilantro
- Menta



- Romero
- Tomillo
- Lavanda
- Salvia



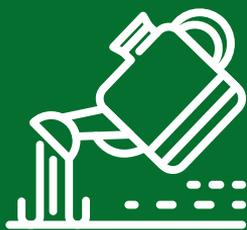
¿Cuál es la forma correcta para regar?





Asegurarse que los
contenedores tengan un
desagote adecuado





Aromáticas

Plan de trabajo -
Ejemplos



ESPECIE	CIBOULETTE	MENTA	PEREJIL
LUZ	Semi sombra		
RIEGO	Aproximadamente 2 veces por semana en invierno		
CLIMA	No resiste heladas		Resiste todo tipo de clima
CICLO	Perenne		Bianual
PLAGAS	Repele pulgones, gorgojos y mosca	Repele hormigas y pulgones	Repele escarabajos de los espárragos y los gusanos cortadores
USOS	Reduce el colesterol, mejora el sistema circulatorio y digestivo	Antibacteriano, antifúngico y cardiotónico	Diurético, previene cólicos y presión arterial en infusiones





Aromáticas

Cultivo
Multiplicación
Poda
Cosecha
Conservación

PERENNES

Florece y da semillas varias veces a lo largo de su vida.



BIANUAL

Florece y da semillas en el 2º año.



ANUAL

Florece, da semillas y muere en la misma temporada.



Plantín 1 ✓

Semillas 0

Combinar para el éxito!

Esqueje



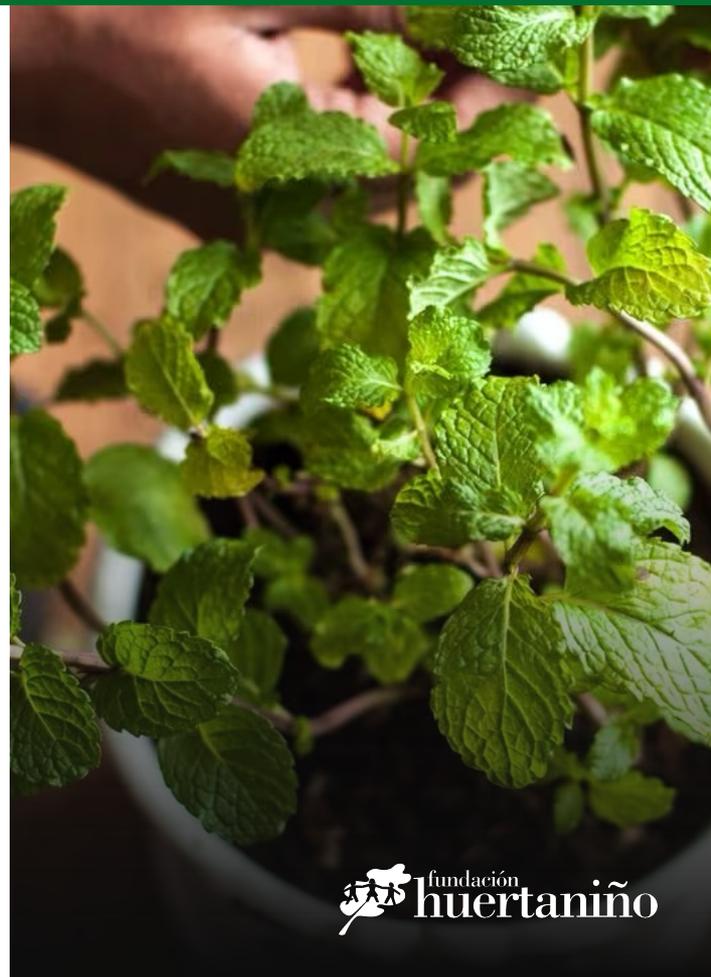
**Más lento /
No afecta a la
planta madre**

División
de mata



**Más rápido /
Afecta a la
planta madre**

Perennes



Siembra directa



Todas las semillas, sin importar su tamaño, se colocan a una profundidad de 3 veces su tamaño.



Siembra en almácigo



Comenzá con:

Perejil – Cilantro – Orégano – Albahaca – Ciboulette - Eneldo



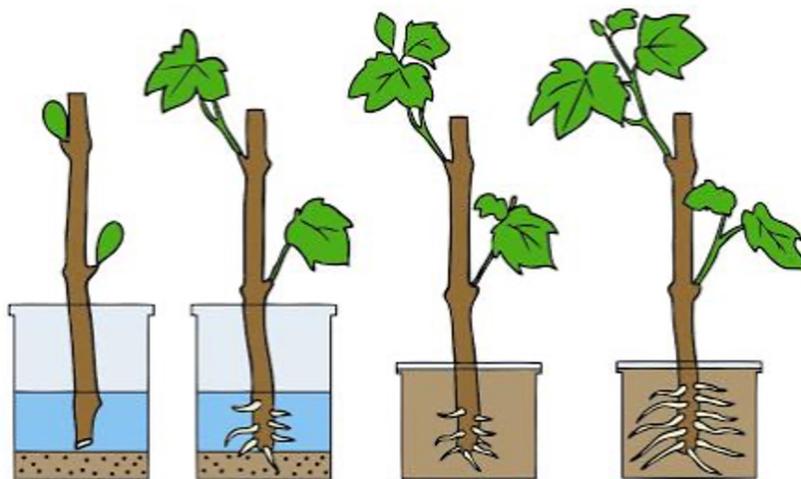
Romero

Lavanda



Cedrón

Ruda



Multiplicación vegetativa



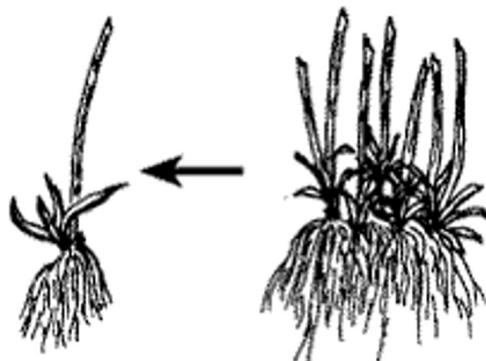


Tomillo

Orégano

Salvia

Ciboulette



¿Poda o cosecha?



Poda

- ✓ Promueve el crecimiento.
- ✓ Todos los años.
- ✓ Post floración.
- ✓ Para conservar.



Cosecha

- ✓ En el momento del consumo.
- ✓ Para conservación.



Nunca podar más de 1/3 de la planta.



Por estado

- ✓ Frescas.
- ✓ Congeladas.



Por estado

- ✓ Frescas.
- ✓ Congeladas.
- ✓ Secadas al sol.



Por estado

- ✓ Frescas.
- ✓ Congeladas.
- ✓ Secadas al sol.
- ✓ Secadas en ramilletes.



Por estado

- ✓ Frescas.
- ✓ Congeladas.
- ✓ Secadas al sol.
- ✓ Secadas en ramilletes.
- ✓ Secadas en horno:
 - Microondas.
 - Deshidratador.
 - Tradicional.



Con agentes conservantes

- ✓ Vinagre.
- ✓ Aceite.
- ✓ Sal.





Aromáticas

Recetas para Biopreparados
Cocina
Cosmética

Purín de ortiga

- ✓ Se colocan 100gms de hojas de ortiga en 1 litro de agua.
- ✓ Macerar por 12 días.
- ✓ Filtrar y diluir en 10 litros de agua.
- ✓ Aplicar pulverizando.



- Fertilizante.
- Controla hongos y pulgones.



Mix mediterráneo

- ✓ Orégano
- ✓ Morrones
- ✓ Romero

Al producir y deshidratar nuestras propias especias, podemos reducir o evitar el consumo de productos empaquetados que tengan conservantes.



Sales especiadas

Para resaltar los sabores de tus especias, utiliza 3 partes de especias aromáticas por 1 parte de sal gruesa

Ajo

- Antibiótico natural.
- Antifúngico.
- Anticoagulante.
- Antioxidante.
- Reduce colesterol malo.
- Reduce la presión.
- Fortalece el sistema inmunitario.

PROVENZAL



Aceites especiados

1/2 litro de aceite de oliva virgen extra.

2 hojas de albahaca fresca - 2 hojas de salvia

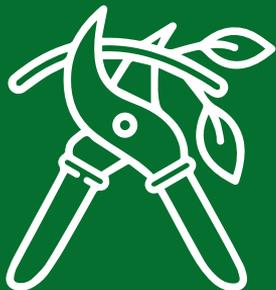
2 hojas de laurel - 1 ramita de romero - 2 hojas de tomillo.

- ✓ Poner las hierbas dentro de una botella con aceite, cerrarla bien y guardar en un lugar fresco. Después de 10 días de maceración filtrar el aceite y agregarle un puñado de hierbas frescas.
- ✓ Usar en frío o en los últimos minutos de cocción para preservar sabores y propiedades.
- ✓ Guardar en sitio fresco y oscuro.

- Regula los niveles de COLESTEROL.
- Aporta grasas esenciales para el organismo.
- Contiene antioxidantes y beneficia el sistema circulatorio.

ACEITE DE OLIVA





Aromáticas

Cultivo
Características
Propiedades y uso
de alguna de ellas

- ✓ Originaria de la India aunque tiene credenciales italianas ya que es una hierba indiscutida en su cocina.
- ✓ Fundamental: agregarse en los platos hacia el final sin cocinarse. Es un recurso ideal para aliviar los malestares digestivos.





- ✓ No soporta el frío.
- ✓ Sembrar hacia fines del invierno.
- ✓ Germina entre 10 y 15 días.
- ✓ Riego en abundancia.
- ✓ Retirar las flores.



- ✓ Máxima eficacia: Fresca.
- ✓ Se puede secar.
- ✓ Se puede congelar.



Usada en rituales antiguos para purificar a los guerreros antes de las batallas.

- ✓ Podemos consumir también sus bayas, secadas al sol o en la preparación de licores por ejemplo.
- ✓ El laurel es del mediterraneo y sus hojas son tradicionales a la hora de formar adobos.
- ✓ Sirve para marinadas, escabeches y guisos.
- ✓ Es un arbusto y le sienta bien la primavera.
- ✓ Puede ser grande (5 mts) pero va bien en maceta.
- ✓ Resiste muy bien a la sequía.
- ✓ Si la planta muere en invierno es posible que rebrote en la primavera.
- ✓ Sus hojas se colectan en cualquier momento del año para usarlas de inmediato.
- ✓ Para secarlas recogerlas en otoño.





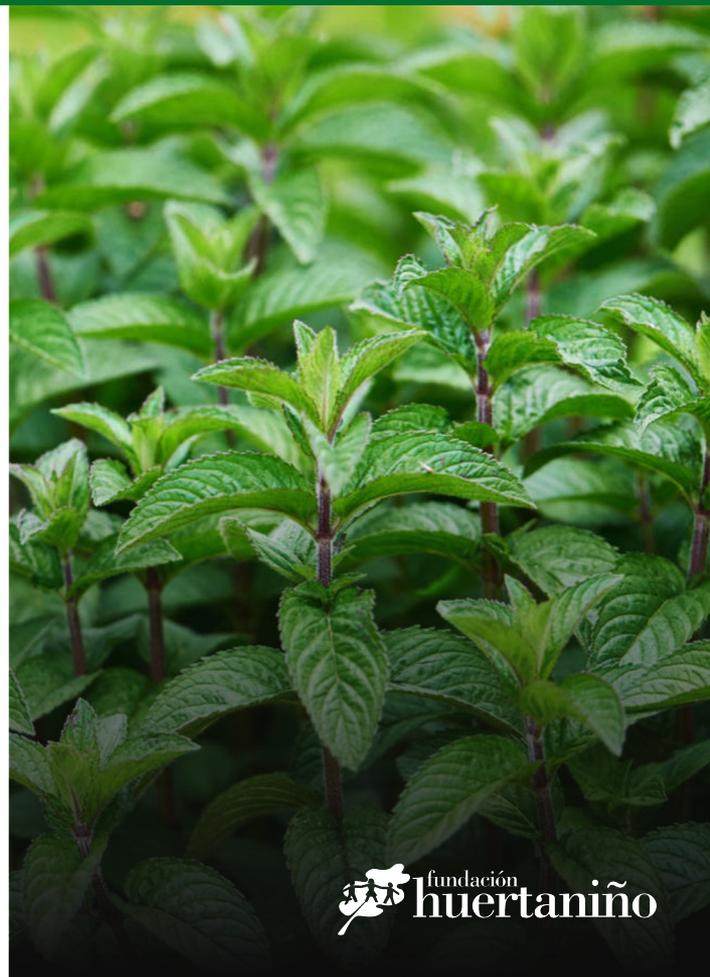
- ✓ Es un arbusto.
- ✓ Le sienta bien la primavera.
- ✓ Va muy bien en maceta.
- ✓ Resiste a la sequía.
- ✓ Puede rebrotar.



- ✓ Sus hojas se usan de inmediato.
- ✓ Se guardan secas.
- ✓ Secarlas en un lugar oscuro para conservar el color verde.



- ✓ Existen alrededor de 30 variedades, hierbabuena entre ellas (*Mentha Spicata*).
- ✓ De sabor versátil, fresca y sumamente aromática.
- ✓ Si está en un cantero es rastrera y en el suelo suele ser invasiva.
- ✓ Ayuda a aliviar la congestión nasal y de la garganta.
- ✓ Es beneficiosa para los bronquios y pulmones.
- ✓ Sirve para Infusiones.





- ✓ Necesita mucha agua.
- ✓ Es de sombra o semisombra.
- ✓ Resiste bajas temperaturas.



- ✓ Consumir hojas frescas.
- ✓ La congelación es efectiva.
- ✓ Se pueden secar.



- ✓ Es una de las plantas más utilizadas en las cocinas de nuestro país.



Su nombre deriva de “oros” (montaña) y de “gamos”. Alegría de las montañas.





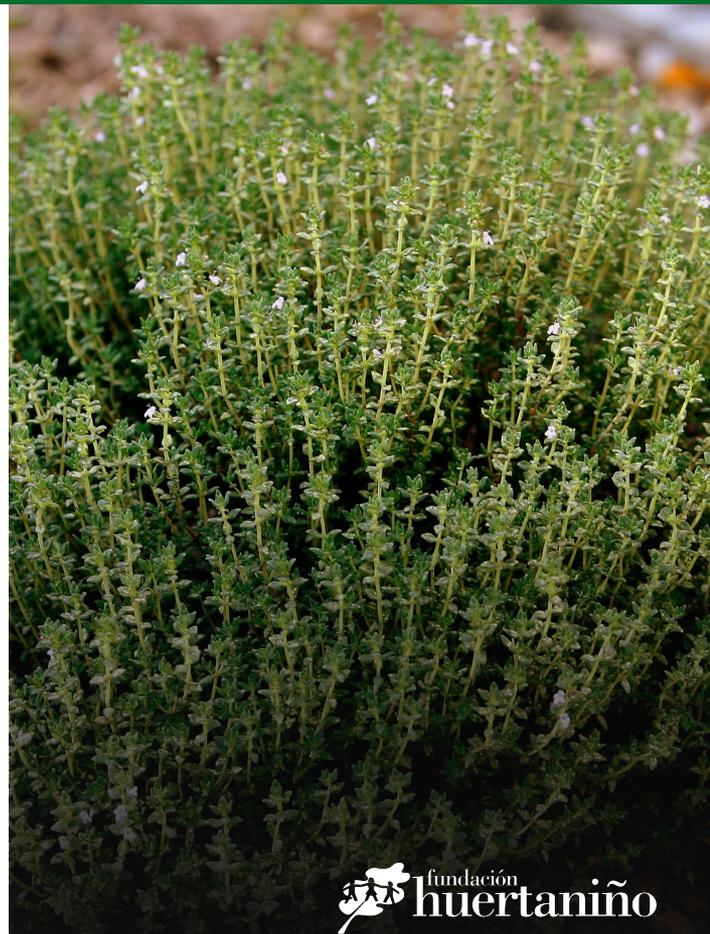
- ✓ Es de cultivo fácil.
- ✓ Siembra a fines del invierno.
- ✓ Va bien con sol directo.
- ✓ No es muy exigente.
- ✓ Resiste a las heladas.



- ✓ Usar fresco.
- ✓ Se puede secar.



- ✓ Se adapta perfectamente a pequeños espacios y soporta el roce sin quebrarse.





- ✓ Se siembra a fines del invierno.
- ✓ Super resistente.
- ✓ Le gusta la sequía.
- ✓ Resguardar de las heladas.
- ✓ Quitarle las flores.



- ✓ Se consume fresco.
- ✓ Secar en lugar fresco y ventilado.



Es el socio del orégano, intenso y terroso soporta muy bien las cocciones prolongadas.

- ✓ El primer año, pinzar las flores para el sano desarrollo del follaje.
- ✓ Es una hierba de uso universal.
- ✓ Es rico en vitamina C y vitamina K.
- ✓ Tiene betacaroteno, un antioxidante que combate el envejecimiento.





- ✓ Muy resistente.
- ✓ Germina en 4 semanas.
- ✓ Va muy bien en maceta y en suelo.



- ✓ Fresca es ideal.
- ✓ Se puede secar.
- ✓ Congelada pierde textura.



- ✓ Es un arbusto leñoso y perenne, puede alcanzar los 2 mts de altura.





- ✓ De aroma y sabor muy potente.
- ✓ Para saborizar carnes y aceites.
- ✓ Tiene hierro y ayuda a tratar anemias.
- ✓ Tiene efectos estimulantes, ayuda a la recuperación de enfermedades respiratorias y digestivas.
- ✓ Es para tierra.
- ✓ Funciona bien en maceta.
- ✓ No regar en exceso.
- ✓ No es exigente.
- ✓ Cortar las puntas de los tallos.



- ✓ Se usa fresco.
- ✓ Funciona muy bien seco.
- ✓ No cortar más de $\frac{1}{4}$ parte.



- ✓ Existen alrededor de 900 variedades.
- ✓ Algunas son más valoradas como ornamentales.
- ✓ La salvia es un arbusto pequeño, con un sabor un tanto cítrico.
- ✓ Va muy bien con los pescados.
- ✓ Tiene flores bellísimas.





- ✓ Sembrar a fines del invierno.
- ✓ Necesitan buena luz.
- ✓ Resguardar de las heladas.
- ✓ No regar en exceso.



- ✓ Recolectar las hojas a fines de la primavera.
- ✓ 2° corte antes del invierno.
- ✓ Se usa fresco.
- ✓ Se conservan muy bien congeladas.



Salvia (salud) desde los egipcios conocida como efectiva contra cualquier mal.



Aromáticas

¿Qué debemos tener
en cuenta si la
compramos en
un vivero?

- ✓ Para Especieros Vivos sugerimos plantas pequeñas y jóvenes ya que tendrán mejor sabor sus brotes frescos.



Tamaño y edad.

PLANTÍN



- ✓ NO llevar a casa una planta enferma
- ✓ Revisar bien tallos, hojas y el envés de la hoja, donde se alojan la mayoría de las plagas. Elijamos plantas que se vean y huelan saludables.



Salud.

PLANTÍN





SOMOS LO QUE HACEMOS, LO QUE PENSAMOS Y TAMBIÉN LO QUE COMEMOS

Una nutrición sostenible, es una alimentación equilibrada y variada, que además protege los recursos naturales.



¡GRACIAS!



 www.mihuerta.org.ar |  info@mihuerta.org.ar

  SEMBRA FUTURO