



PROGRAMA COSECHANDO PARA MI FAMILIA

# PLANTAS AROMÁTICAS EN CASA



Ministerio de  
**AGRICULTURA  
Y GANADERÍA**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**

**ENTRE  
TODOS**



El programa **“COSECHANDO PARA MI FAMILIA”** surge desde el Ministerio de Agricultura y Ganadería de la Provincia de Córdoba, como una propuesta que pretende aportar herramientas por medio de las cuales, las familias puedan generar un aporte adicional a su economía familiar a través de la producción y consumo de frutas y hortalizas, mediante la construcción y el diseño de huertas agroecológicas familiares. Además, el programa busca fortalecer la seguridad alimentaria de la población desde espacios comunitarios como escuelas, hospitales, centros vecinales, salas cunas, entre otros.

## TIENE COMO OBJETIVOS:

Fomentar la producción de frutas y hortalizas en espacios prediales o interprediales donde puedan trabajar en el armado de una huerta familiar individual o comunitaria.

Fomentar el consumo de alimentos saludables y su incorporación a la dieta de las familias.

Favorecer la comercialización de excedentes, apoyando y acompañando el trabajo asociativo y comunitario que surja de los procesos de integración familiar, con los vecinos, las instituciones involucradas y la comunidad en general.

## PLANTAS AROMÁTICAS EN CASA

El aroma o perfume de las hojas, flores, frutos y raíces les da el nombre de “aromática” a una gran variedad de plantas que usamos como condimentos en comidas dulces y saladas. A muchas también las consumimos como infusiones, como en el caso del té o el mate, y otras son utilizadas en la fabricación de artículos de perfumería. A su vez, la gran mayoría de las plantas aromáticas tienen propiedades medicinales, aunque también existen muchas plantas medicinales que no son aromáticas.

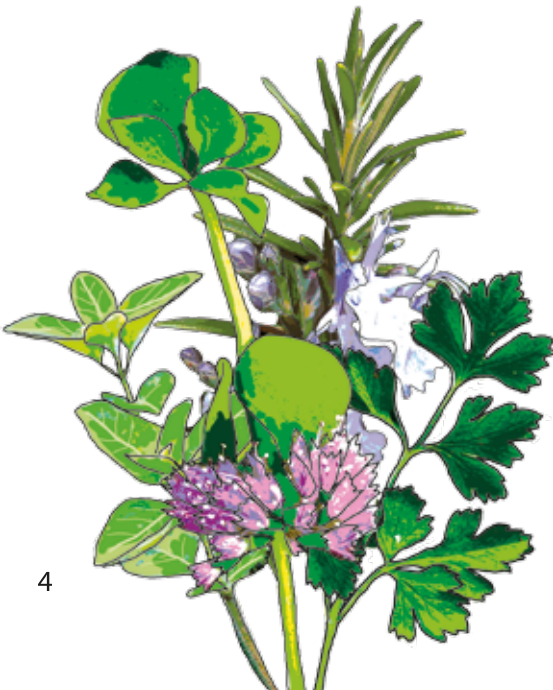
Son uno de los grupos de plantas más fáciles de cultivar, no solamente porque requieren de poco mantenimiento, sino además, porque son especies que no necesitan de un gran espacio. Son una de las pocas plantas que pueden vivir durante varios años sin necesidad de tras-plantarlas y en caso que vivamos en departamentos con o sin balcones/terrazas/jardines, perfectamente podemos contar con ellas, en variados tipos de contenedores, canteros, huertas, etc.



Estas plantas son muy importantes en el funcionamiento de la huerta, ya que contribuyen a la variedad de plantas para controlar plagas y enfermedades. Con los distintos aromas y colores se logra confundir a los insectos, a los que se les hace difícil encontrar su planta favorita. También pueden actuar como repelentes y otras atraen insectos benéficos o funcionan como plantas trampas. A esto se le suma la importancia de las plantas aromáticas en los preparados caseros naturales para controlar la cantidad de insectos plagas o disminuir la intensidad de una enfermedad.


En nuestra provincia existe una gran diversidad de plantas nativas con valor medicinal y, en la mayoría de los casos, también son aromáticas. Su recolección y su utilización, ya sea para el autoconsumo como para la venta, están muy extendidas en áreas rurales e incluso muchas especies se encuentran presionadas por la sobreexplotación. Entre ellas tenemos incayuyo, marcela, culandrillo, palo amarillo, doradilla, carquejilla, carqueja, paico, tramontana colorada, pico de loro, cola de


caballo, tomillo de las sierras, cabotoril, canchalagua, poleo, cola de quirquincho, yerba de la perdiz, peperina, pasionaria, llantén y barba de piedra. A muchas de estas plantas podemos cultivarlas, contribuyendo así a su conservación en estado silvestre.






## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA RECOLECCIÓN SUSTENTABLE DE PLANTAS NATIVAS SILVESTRES

 La mejor hora para recoger hojas o ramitas es por la mañana, cerca del final de la misma, cuando ya se secó la humedad de la noche, pero aún mantienen la humedad propia de la planta y todas sus propiedades. En este caso sugerimos, NO arrancar las plantas de raíz.

 Las plantas aromáticas tienen mayor aroma y sabor antes de florecer. Por eso, tenemos que hacer la recolección de hojas antes o a comienzo de la floración.

Debemos cortarlas a varios centímetros sobre el nivel del suelo. Como práctica recomendable, evitemos cortar toda la planta; dejemos un remanente vegetal que le permita florecer y semillar.

 Por último, debemos cortar sólo las ramas sanas con una tijera bien afilada, y si es una planta perenne, debemos dejarle brotes suficientes para que pueda seguir creciendo.



## ALGUNAS DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS-MEDICINALES MÁS UTILIZADAS EN NUESTRA PROVINCIA

### PEPERINA



<b>Propiedades Medicinales</b>	<p>Cuando se usa en vapores descongestiona las vías respiratorias y favorece la expectoración.</p> <p>Es digestiva y estimula la secreción de la bilis, razón por la cual mejora el malestar hepático.</p> <p>Es un excelente estimulante, por lo cual una buena taza resulta buen recurso cuando nos sentimos decaídos.</p>
<b>Forma de consumo</b>	<p>Hojas verdes o secas en infusiones. También se pueden masticar las hojas verdes.</p>
<b>Características de la planta</b>	<p>Planta subarborescente, perenne, con muchas ramitas que parecen un ovillo. Puede medir 0.50 mts. hasta 2.00 mts. de altura.</p>
<b>Cuidados del cultivo</b>	<p>Es una planta que crece a pleno sol. Se recomienda suelo suelto y fértil.</p>
<b>Forma de multiplicación</b>	<p>Por estacas, semillas o división de matas.</p>
<b>Cosecha</b>	<p>Se recomienda cosechar antes de la floración.</p>

## POLEO



<b>Propiedades Medicinales</b>	Tiene propiedades digestivas y diuréticas. Es muy usado en la preparación de “amargos serranos”, en la elaboración de yerbas compuestas y té de hierbas
<b>Forma de consumo</b>	Hojas verdes o secas en infusiones.
<b>Características de la planta</b>	Arbusto perenne, subleñoso, aromático, de 1 a 5 m de altura, muy ramificado.
<b>Cuidados del cultivo</b>	Es una planta que crece a pleno sol. Se recomienda suelo suelto y fértil.
<b>Forma de multiplicación</b>	Por semillas. Por estacas: Se hacen de tallos leñosos obtenidos de plantas adultas.
<b>Cosecha</b>	Se recomienda cosechar antes de la floración.

## CARQUEJA



### Propiedades Medicinales

Su infusión posee propiedades diuréticas, desintoxicantes, digestivas y hepatoprotectoras. Mejora la circulación sanguínea.

Elimina los parásitos intestinales y estimula la fertilidad en la mujer.

Tiene efectos antiespasmódicos y antifebriles.

Con sus cualidades depurativas ayuda en la pérdida de peso y, aplicada en uso externo en forma de ungüentos, aceites o pomadas, tiene cualidades antisépticas y antirreumáticas.

### Forma de consumo

Infusiones de hojas verdes y secas. Ungüentos, aceites y pomadas.

### Características de la planta

Arbusto perenne muy ramificado, sin pelos, de 30 a 90 cm de altura, con hojas reducidas a brácteas.

### Cuidados del cultivo

Requiere mucho sol- No es necesario regarla salvo en caso de sequía extrema – Se recomienda suelo suelto y fértil.

### Forma de multiplicación

Por semillas y estacas.

### Cosecha

Se recomienda cosechar antes de la floración.



## BURRO



**Propiedades Medicinales** El té de burro es muy refrescante, además de ser digestivo estomacal, antiespasmódico, efectivo para trastornos hepáticos, antidepresivo y ansiolítico (calmante).

**Forma de consumo** Infusiones.

**Características de la planta** Arbusto de 1 a 3 m de altura, con flores pequeñas, 90 blanquecinas, muy aromáticas.

**Cuidados del cultivo** Controlar su crecimiento a través de podas porque es muy invasivo.

**Forma de multiplicación** Se puede propagar por división de matas, acodos o estacas.

**Cosecha** Se recomienda cosechar antes de la floración.

## CEDRÓN



### **Propiedades Medicinales**

Por su efecto antihistamínico es muy útil para tratar reacciones alérgicas, ya sean respiratorias o de la piel. Como antiespasmódico resulta muy útil para tratar casos de diarrea, tanto en niños como en adultos. Como sedante es muy útil para controlar los nervios y reducir los niveles de ansiedad.

### **Forma de consumo**

Hojas verdes o secas en infusiones. Suelen usarse las hojas frescas para condimentar postres.

### **Características de la planta**

Planta arbustiva que puede medir entre 1,50 y 2,50 mts. de altura.

### **Cuidados del cultivo**

Es una planta que crece a pleno sol. Necesita riego moderado.

### **Forma de multiplicación**

Por estacas.

### **Cosecha**

Se recomienda cosechar antes de la floración.

## ROMERO



<b>Propiedades Medicinales</b>	Favorece la digestión y combate la acidez estomacal. Ayuda en la recuperación de las afecciones respiratorias. Como compresa o pomada es cicatrizante y desinfectante.
<b>Forma de consumo</b>	Hojas secas como condimento de asados, pollos, guisos y pescados. Además en infusión, pastas y pomadas.
<b>Características de la planta</b>	Arbusto de 150 a 250 cm. de altura. Pierde sus hojas en otoño.
<b>Cuidados del cultivo</b>	Es una planta rústica que se adapta a las altas y bajas temperaturas. Resiste las sequías. Dejar una distancia entre 100 a 120 cm. entre plantas, regulando que los cercos sean más o menos densos.
<b>Forma de multiplicación</b>	Por estacas y semillas.
<b>Cosecha</b>	Se recomienda cosechar antes de la floración.

## OREGANO



<b>Propiedades Medicinales</b>	Favorece la digestión y combate la acidez estomacal. Ayuda en la recuperación de las afecciones respiratorias. Como compresa o pomada es cicatrizante y desinfectante.
<b>Forma de consumo</b>	Hojas secas como condimento de asados, pollos, guisos y pescados. Además en infusión, pastas y pomadas.
<b>Características de la planta</b>	Arbusto de 150 a 250 cm. de altura. Pierde sus hojas en otoño.
<b>Cuidados del cultivo</b>	Es una planta rústica que se adapta a las altas y bajas temperaturas. Resiste las sequías. Dejar una distancia entre 100 a 120 cm. entre plantas, regulando que los cercos sean más o menos densos.
<b>Forma de multiplicación</b>	Por estacas y semillas.
<b>Cosecha</b>	Consumo fresco: todo el año. Desecado: antes de la floración. Se recomienda cosechar antes de la floración.



## TOMILLO



<b>Propiedades Medicinales</b>	Favorece la digestión y evita los espasmos gástricos. Su esencia abre el apetito y es apropiado para casos de anorexia. Por ser antiséptica y expectorante, alivia el dolor de garganta, tos, resfrío, etc.
<b>Forma de consumo</b>	Hojas frescas o secas para condimentar comidas. También en infusión.
<b>Características de la planta</b>	Planta leñosa de 10 a 40 cm. es una planta perenne que mantiene sus hojas todo el año.
<b>Cuidados del cultivo</b>	Es una planta que necesita sol directo. Es muy resistente a la sequía y no muy tolerante a las heladas. La distancia entre plantas es de 30-40 cm.
<b>Forma de multiplicación</b>	Por semillas, estacas y división de matas.
<b>Cosecha</b>	Se recomienda cosechar antes de la floración.



## ALBAHACA



<b>Propiedades Medicinales</b>	<p>El té de albahaca ayuda a la digestión y elimina toxinas de nuestro organismo.</p> <p>Se emplea como reguladora de las funciones renales, hepáticas y biliares.</p> <p>En embarazadas promueve la secreción láctea.</p> <p>Tiene poder antibacteriano y anti-inflamatorio.</p>
<b>Forma de consumo</b>	<p>Hojas verdes o secas como condimento de salsas, pizzas, guisos las hojas frescas en ensaladas.</p> <p>También en infusiones.</p>
<b>Características de la planta</b>	<p>Planta Herbácea de cultivo anual de entre 25 y 50 cm de altura.</p>
<b>Cuidados del cultivo</b>	<p>Es una planta de ambientes cálidos y no soporta el frío extremo ni las heladas. Sobrevive bien a plena luz pero también tolera bien la semi-sombra. Podemos sembrarlas solas en macetas o entre otras plantas.</p>
<b>Forma de multiplicación</b>	<p>Por semillas.</p>
<b>Cosecha</b>	<p>Se recomienda cosechar antes de la floración.</p>

## PEREJIL



<b>Propiedades Medicinales</b>	Tónico y purificador de la sangre, contribuye en la prevención de la anemia. Ayuda en la digestión y reduce la producción de gases. Tiene efectos diuréticos, favoreciendo la salud de los riñones.
<b>Forma de consumo</b>	Hojas verdes o secas como condimento de salsas, pizzas y guisos. Seco mezclado con ajo como provenzal. También en infusiones.
<b>Características de la planta</b>	Planta Herbácea de cultivo anual de entre 15 y 60 cm de altura.
<b>Cuidados del cultivo</b>	Es una planta que soporta bien a plena luz pero también tolera bien la semi-sombra. El riego debe ser frecuente y abundante. Podemos sembrarlas solas en macetas o entre otras plantas. Puede tardar hasta 30 días en germinar la semilla.
<b>Forma de multiplicación</b>	Por semillas.
<b>Cosecha</b>	Se recomienda cosechar antes de la floración.

## AJO



**Propiedades Medicinales** Aumenta las defensas y ayuda en tratamientos de hipertensión. Es antiinflamatorio, anticoagulante y depurador. Actúa como antiséptico en aplicación directa.

**Forma de consumo** Fresco y desecado, es un importante ingrediente en salsas y aderezos.

**Características de la planta** Herbácea, erecta, con hojas lanceoladas y altura entre 30 y 50 cm. En la parte subterránea se forman entre 6-12 bulbillos, los dientes de ajo, unidos por la base en la 'cabeza de ajos'.

**Cuidados del cultivo** Las plantas deben estar a pleno sol. El riego excesivo puede causar la podredumbre del diente. No mojar la planta para prevenir ocurrencia de enfermedades. Se suele cortar el tallo floral, para mejorar el desarrollo de la cabeza.

**Forma de multiplicación** Se plantan dientes semibrotados entre febrero y marzo a una profundidad igual a 2 veces la longitud del diente y a 10 cm entre dientes. Cada diente origina una nueva planta donde se forma una cabeza de ajos.

**Cosecha** La cosecha se realiza entre 7 y 9 meses de plantado, cuando las hojas se amarillean, toman una consistencia pajiza y se doblan hacia abajo. Se saca la cabeza de la tierra y se la pone en un lugar fresco y seco durante una semana.

## CEBOLLA



**Propiedades Medicinales** Tiene propiedades diuréticas y depurativas. Controla la tensión alta. Es un potente antioxidante y antiinflamatorio.

**Forma de consumo** Se consume el bulbo fresco y la parte aérea como cebolla de verdeo, sean crudos o cocidos.


**Características de la planta** Herbácea, bienal de hojas lanceoladas, erectas y puntiagudas. El tallo se reduce a una plataforma donde se asientan las hojas por encima y las raíces por debajo, su base carnosa e hinchada constituye el bulbo.


**Cuidados del cultivo** Crece con temperaturas bajas, pero para formar el bulbo necesita temperaturas entre 20 - 25 oC y días largos, sinó sólo crecen las hojas.

**Forma de multiplicación** Se reproduce por semillas, sembrando en almácigos o en forma directa. Los plantines se trasplantan a los 40-50 días de la siembra con 10-15 cm de altura y el diámetro de un lápiz.

**Cosecha** Cuando las hojas a la altura del cuello del bulbo se ablandan y se doblan sobre el suelo es el momento de cosechar la cebolla y suspender los riegos. Esto sucede a los 6-7 meses desde la siembra.


## FORMAS DE REPRODUCCIÓN

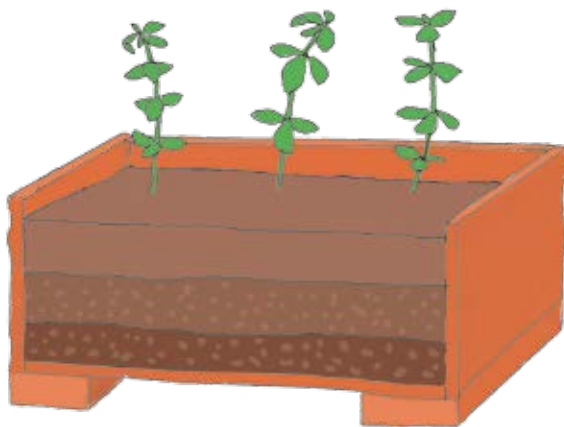
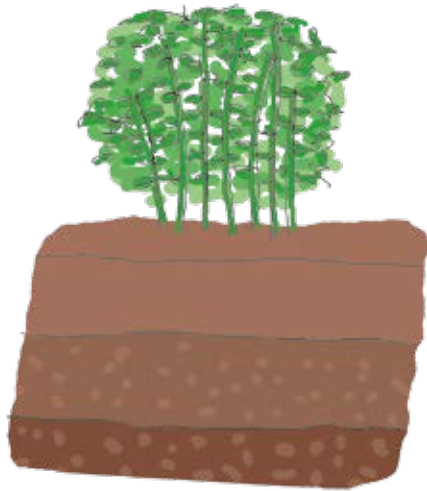
 Por semillas y, dependiendo de su tamaño, haremos siembra directa o en almácigo con el posterior trasplante de los plantines al lugar definitivo.

 Por estacas, que son gajos de 15 a 20 cm que se cortan de las ramas del último año de las plantas adultas. De cada estaca se sacan las hojas de la base (aproximadamente 5 cm) y se recorta la punta. Luego se disponen todas en un estaquero separadas entre 15 a 20 cm en todo sentido, hasta que enraícen y se puedan trasplantar.





 Por división de matas, partiendo una planta adulta en trozos con raíz, tallos y hojas a los que se podan y se plantan formando nuevas plantitas.





GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**

**ENTRE  
TODOS**

---

Correo electrónico: [agriculturafamiliar@cba.gov.ar](mailto:agriculturafamiliar@cba.gov.ar)  
Teléfono: 0351 - 4348730/38

Gobernador Roca esquina La Coruña  
Córdoba Capital