



## LEMONGRASS

Es una planta cítrica aromática utilizada abundantemente en la cocina asiática, como también en la tradicional medicina ayurvédica de la India. Su utilidad más famosa fuera de las cocinas es como repelente de insectos. Es herbicida e insecticida, debido a sus propiedades antimicrobianas.

Gracias a su sabor cítrico y floral con matices de jengibre, limón y menta expandió sus horizontes a la cocina occidental, se utiliza como condimento para agregar sabor y aroma a guisos, salsas, sopas y platos de pescado. También es un gran aporte para postres y cocktails por sus notas frescas y aromáticas.

Cultivo:

Es una planta de exterior desde el principio del verano, debe estar al sol y ser regada con frecuencia. A finales de verano, es necesario trasladarlas a un lugar luminoso interior, reducir el riego y dejar que el sustrato se seque antes de volver a regar. Se recomienda abonar quincenalmente con un fertilizante equilibrado.



## RUDÓN

Se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles



## MELISA

La melisa posee propiedades antiespasmódicas, favorece el sueño, alivia los dolores de estómago, facilita la digestión, calma las náuseas durante el embarazo y actúa favorablemente en caso de estrés. También resulta agradable por su delicado sabor a limón en refrescos, té, helados, macedonias, helados y bebidas veraniegas.

Aparte de las infusiones, se utiliza fresca o seca para aromatizar vinagres, salsas, vinos y como ingredientes de licores de hierbas. Sus hojas se pueden consumir en ensaladas y sopas

Por su agradable aroma, las hojas y flores secas se añaden a potpurri y almohadillas herbales.



## MENTA

La menta es una de las plantas aromáticas más populares en todo el mundo, sobre todo por en la elaboración de infusiones. Se utiliza para aliviar desórdenes digestivos, como antiparasitario, para combatir cefaleas y ayuda para aliviar las vías respiratorias. Además, las hojas menta fresca tienen distintos usos en la cocina, así como en la preparación de refrescos, licores y cocktails.

Son estas las razones que muchas personas deciden plantar menta en casa. Además, su particular olor que contribuye a aromatizar tu hogar.



## RUDA

Se suele cultivar como planta ornamental de jardín, en especial por sus flores amarillas y por su tolerancia a suelos secos y al calor. También se cultiva como hierba medicinal y condimento.

La ruda tiene un alto contenido en vitamina C. Se ha utilizado mucho para hacer ciertas salsas, e incluso como fermento para bebidas alcohólicas. Es un buen aliado para los dolores de oído, los dolores estomacales, estreñimiento o desórdenes digestivos. Se recomienda beber estas infusiones de manera posterior a las comidas. También ayuda a para disminuir las molestias de las hemorroides y contra algunos parásitos.



## ARTEMISA

La planta de la artemisa también es conocida por otros nombres como ajeno común, asensio, artemisia amarga o planta de San Juan. Está considerada como una de las primeras plantas que fueron utilizadas por la humanidad con fines medicinales. Sirve para tratar la fiebre, asma, problemas gastrointestinales, insomnio e irritabilidad. Favorece la función del hígado, circulación sanguínea y actúa como diurético.



## ETER

Es digestiva y útil en caso de inapetencia, ya que estimula el apetito. Aumenta la producción y eliminación de bilis lo que es favorable en casos de afecciones al hígado. Es antiséptico para el estómago, popularmente se ha utilizado para combatir y eliminar los parásitos intestinales.



## VIADIL

Una hierba poco conocida que sin embargo tiene propiedades medicinales antiespasmódicas y estomacales, en la cual se basó el nombre de las conocidas gotas viadil.





## POLEO

El poleo es una planta de la misma familia de la menta, las infusiones de esta planta constituyen uno de los tónicos digestivos más conocidos y apreciados. Es una buena infusión para abrir el apetito, favorecer la digestión y combatir el dolor abdominal provocado por espasmos gastrointestinales y otros desajustes digestivos, como vómitos y diarreas. Es un buen remedio contra los gases y las flatulencias, así como para eliminar el mal aliento.



## MANZANILLA

La infusión de manzanilla es una de las bebidas calientes más consumidas en el mundo. Tiene propiedades antiinflamatorias y sedantes que pueden ayudar a aliviar ciertas molestias leves y a conciliar el sueño. El té de manzanilla es también un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión. Además, tiene usos externos, para inflamaciones e irritaciones de la piel.



## ESTEVIYA

La Stevia es mejor conocida como un edulcorante natural ya que contiene sustancias químicas que son 200- a 300 veces más dulces que la sacarosa. Se puede consumir fresca, masticándola tal cual, en ensaladas, en batidos. La forma más habitual de consumirla es en hoja seca que se utiliza en infusiones, como cualquier otra hierba medicinal. La Stevia en hoja seca la podemos utilizar también para preparar un extracto casero concentrado para utilizar como endulzante.



## TOMATE

El tomate es un alimento sano que aporta gran cantidad de vitaminas, necesarias para el organismo. Además contiene altos niveles de potasio y de zinc. Sin embargo, una de sus cualidades más importantes es su poder antioxidante, ya que posee una sustancia, el licopeno, que junto con otros compuestos reduce el riesgo de contraer cáncer entre otros efectos.



## PIMENTON

El pimentón pertenece a la familia de las solanáceas, al género de las capsicum, del que existen dos mil 300 especies, a ellas también pertenecen la berenjena y el tomate. Además, es uno de los alimentos más versátiles de la cocina gourmet y una pieza esencial de la dieta mediterránea.



## LECHUGA

La mayoría de las lechugas se utilizan en ensaladas solas o con otras verduras, hortalizas, carnes y quesos. La lechuga romana suele utilizarse para las ensaladas César. Las hojas de lechuga también se pueden encontrar en sopas, sándwiches y wraps, mientras que los tallos se comen crudos o cocidos.



## TOMATE CHERRY

El tomate cherri, también denominado tomate cereza, tomate pasa o tomate uva, es un fruto pequeño y redondeado que se cree es una mezcla genética entre *Solanum pimpinellifolium* y tomates de jardín domesticados. Contiene una cantidad importante de vitamina A, básicamente en forma de carotenoides. Estos pigmentos son, a su vez, responsables del color de esta verdura. La vitamina A es esencial para la piel y los dientes. Asimismo, contiene licopeno que es antioxidante y protege frente el cáncer de próstata.



## TAT SOI

El Tat Soi es una hortaliza procedente de Asia, tiene una delicada textura, cremosa y suave, con un intenso sabor y un punto de picante muy ligero y agradable al paladar. Es una hortaliza rica en fibra, vitaminas A, C y K, betacaroteno, y además contiene minerales como el calcio, el fósforo, el hierro y el potasio, convirtiéndola en un producto altamente nutritivo. Aunque puede cocinarse, su consumo ideal es en crudo, formando parte de ensaladas mixtas, aprovechando así todas sus propiedades. Se puede cocinar al vapor, en guisos o frituras, pero en este caso deben realizarse cocciones o salteados muy cortos para minimizar la pérdida de nutrientes.





## PAK CHOI

El Pak Choi es una de las verduras orientales más consumidas que tiene su origen poco antes del siglo XV en China. A los países occidentales ha llegado hace relativamente poco tiempo, pero ha sido todo un éxito. Contiene ácido fólico, vitamina C, vitamina E y betacaroteno, que son nutrientes antioxidantes. Su utilización en la preparación de alimentos es muy variada, como acompañamiento frío o caliente, se puede utilizar en preparación de guisos, zopas y salteados.



## MIZUNA

La mizuna es una hortaliza orgánica con la que se pueden confeccionar diferentes platos de vegetales, como las ensaladas. Se caracteriza por su aporte de sustancias antioxidantes y antiinflamatorias, así como por su concentración en vitaminas. Por este motivo es recomendable incluirla en la dieta como ensaladas, que es la aplicación más habitual, y también la puedes agregar a salteados, platos de pasta, pizzas o sopas.



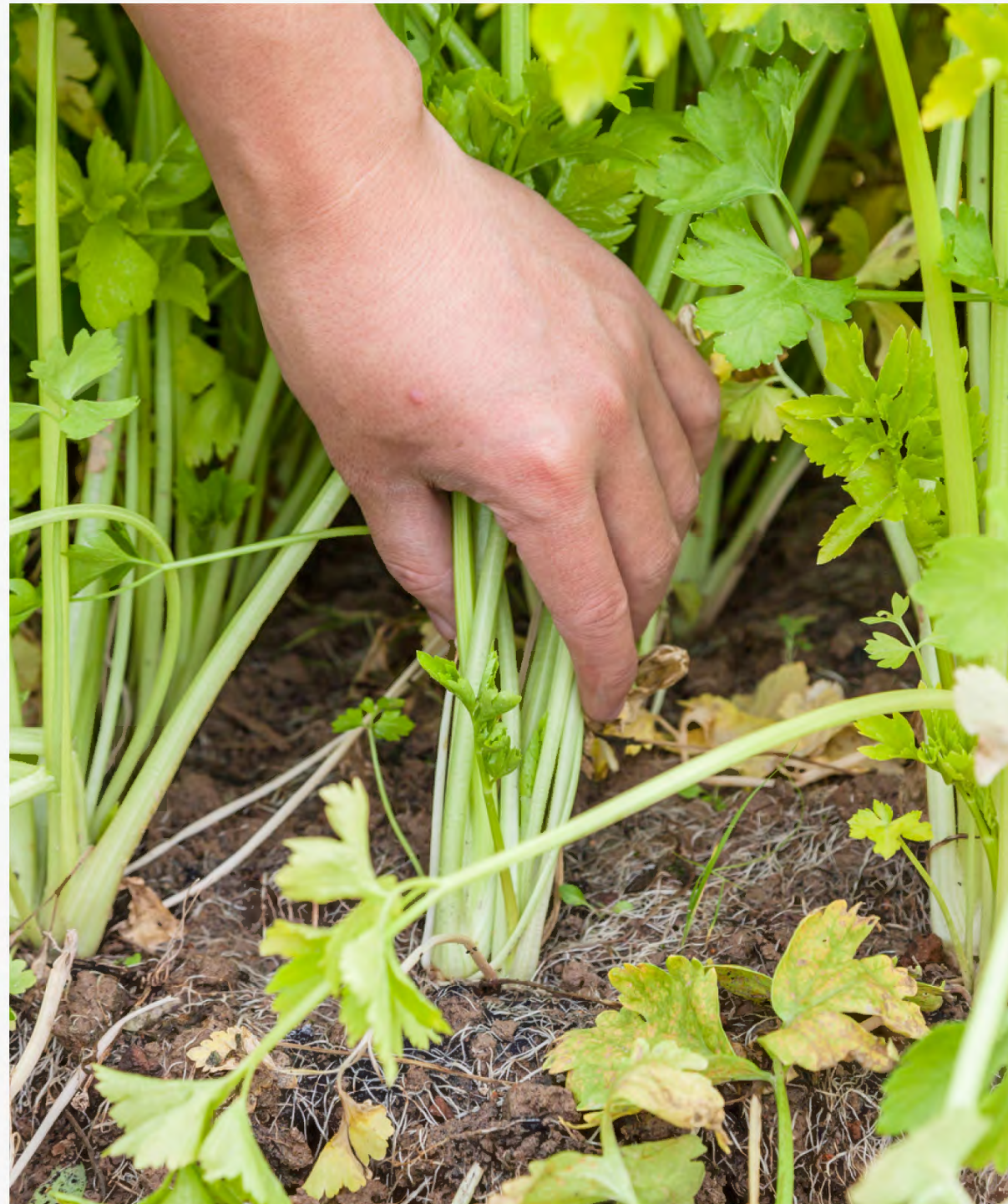
## PEREJIL

El perejil es una planta muy conocida y utilizada en la cocina de todo el mundo. Posee propiedades diuréticas, antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas, antidiabética, además es digestiva. El perejil puede ser consumido crudo o cocido como un buen aporte de sabor y frescura a ensaladas, como parte del aderezo de ajo, aceite, sobre pescados a la plancha y en batidos verdes. También puede tomarse como infusión, pero el agua caliente destruye algunas de sus propiedades.



## CILANTRO

El cilantro es una hierba sumamente versátil de la que se aprovecha todo, sus hojas, frutos, raíces y semillas. Se utiliza ampliamente en la cocina mediterránea, oriental, caribeña, italiana, latinoamericana. para realzar el sabor de guisos, salsas, sopas, aderezos de ensaladas, carnes y pescados. Las hojas frescas se usan para dar sabor a carnes, ensaladas, caldos, arroz y para decorar los platos. El cilantro se usa en la gastronomía mexicana para la preparación de salsas, del famoso guacamole, para los frijoles, con sus hojas se agrega un sabor peculiar a sopas y antojitos. En la comida asiática se usan sus semillas molidas y las raíces para sazonar sopas y guisos.



## APIO DE COCINA

El apio es una planta silvestre en lugares húmedos. Como hortaliza es muy versátil y se encuentra cultivada en muchos países del mundo. El apio tiene propiedades diuréticas, ligeramente laxantes y digestivas. Tiene un alto contenido de fibra y agua, su aporte calórico es mínimo y es un aporte de sabor a cualquier tipo de preparación. Se puede consumir crudo o cocido, sus hojas se utilizan como sazonador de sopas y guisos.



## COLIFLOR

La coliflor es una de las hortalizas de mayor consumo. La parte comestible de esta planta es la inflorescencia sin madurar, conocida como pella o piña. Tiene un alto contenido de nutrientes, fibra y grandes cantidades de vitaminas A, K, magnesio, potasio, fósforo, vitamina B. Contiene una alta cantidad de antioxidantes, que son esenciales para la salud general del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades del corazón, cáncer y derrame cerebral. Su consumo se ha incrementado por su versatilidad, hay preparaciones que reemplazan el arroz e inclusive la masa de pizza.

## COLIFLOR ROMANESCO



El romanesco es una variedad de coliflor con origen en Italia. Es una verdura de invierno que se consume como casi todas las hortalizas y puede prepararse de muchas maneras. Tiene un buen aporte de ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. Es un alimento beneficioso para la renovación sanguínea, celular y ósea, la respuesta inmunitaria, el aprovechamiento energético, la protección frente a los radicales libres y la absorción del hierro y el calcio.



## BROCOLI

El brócoli es una verdura perteneciente a la familia de las crucíferas que incluye un gran número de especies, siendo esta la más conocida. Se puede considerar como una de las verduras de mayor valor nutritivo, es rica en betacarotenos, vitamina C, ácido fólico y potasio. El componente mayoritario de esta verdura es el agua, por lo que su valor calórico es muy bajo. Las vitaminas A y C también son reconocidas por su acción antioxidante y protectora para la salud. Su uso culinario es muy amplio y versátil. Es un ingrediente en preparaciones de todo el mundo.





## BETARRAGA

La betarraga, o también llamada remolacha, es un vegetal que ofrece muchos beneficios para la salud. Combate enfermedades de la sangre gracias a su alto contenido de hierro. Además de contener propiedades anticancerígenas y aportes de nutrientes como vitaminas, potasio, calcio y ácido fólico.

Lo entretenido de esta verdura es que se puede consumir de distintas formas: cocida, en jugos y extractos.



## ESPINACA

La espinaca es en la mayoría de los casos una planta anual que pertenece a la familia Amaranthaceae. Es un vegetal de hoja, que se cultiva principalmente por sus hojas verdes y ricas en vitaminas. Su alto contenido en fibra nos hace mejorar el tránsito intestinal incluso nos protege el estómago evitando la úlcera gástrica. Rica en vitamina A, vitamina C , vitamina B, vitamina E y vitamina F y minerales como elhierro, potasio, magnesio, manganeso.



## RUCULA

La rúcula es una hortaliza que destaca, no solo por su peculiar y agradable sabor, sino por sus grandes ventajas para nuestro organismo. Ayuda a una mejor digestión y sacia nuestro apetito con una ingesta de calorías muy baja. Mejora nuestra resistencia a enfermedades, fortaleciendo nuestro sistema inmunitario gracias a la vitamina C, y contiene algunos minerales básicos para el funcionamiento de nuestro organismo (potasio, fósforo y manganeso).



## ROMERO JARDIN

El romero es arbusto leñoso, perenne y aromático de aspecto espigado que puede llegar a medir 2 metros de altura. Es una de las plantas aromáticas más populares en la zona mediterránea, pues este arbusto no solo se usa como ingrediente en gran cantidad de platos, sino que tiene además un buen número de propiedades medicinales beneficiosas para el organismo. Por ello, cada vez más personas optan por integrarlo en su alimentación habitual, así como usarlo para tratamientos específicos, usándolo en distintos formatos. La planta tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. En medicina popular el romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo, como espasmolítico, colagogo, colerético y emenagogo.



## LAUREL

El laurel, también llamado lauro, tiene por nombre científico *Laurus nobilis*. Se trata de un árbol con aspecto de mata que pertenece a la familia de las lauráceas, a la cual da nombre, y es procedente de la región mediterránea. Como planta medicinal, el laurel es un tónico estomacal (estimulante del apetito, digestivo, colagogo y carminativo). El aceite esencial obtenido de los frutos (“manteca de laurel”) se usaba tradicionalmente para el tratamiento de inflamaciones osteoarticulares y pediculosis.



## CIBOULETTE

El ciboulette es una de las finas hierbas francesas. Tiene un sabor parecido a la cebolla, pero más fino y suave. Tiene muchos usos incluso para decorar la comida, normalmente se utiliza fresco, para realzar las ensaladas verdes, los pescados marinados, los tomates, las tortillas y las legumbres. Ayuda a reducir el colesterol, mejora el sistema circulatorio, fortalece el sistema inmunológico, mejora el sistema digestivo y fortalece los huesos.

## ESPARRAGO DE MAR



La salicornia es una planta herbácea carnosa que crece en ambientes costeros o zonas donde se concentra agua salada como playas, salinas o marismas. Al morder los pequeños cuernos o ramas que la forman se percibe un intenso sabor a sal. También se la conoce como espárrago de mar o hierba salada. En los últimos años, sobre todo prestigiosos chefs, emplean la salicornia como guarnición de diferentes platos, desde pescados hasta mariscos. Puede consumirse en crudo, al vapor, frita o ligeramente salteada. Incluso en una menestra de verduras. De sus semillas, igualmente, se extrae un aceite de alta calidad.



## PAPAS CHILOTAS

Según los estudios científicos la papa (*Solanum tuberosum*) es originaria del continente americano y los primeros hallazgos arqueológicos datan de hace 14.600 años en Monte Verde sur de Chile. Azul de cuento, Rojita, Clavela Ojona y Cucahuana son algunos de los nombres de las decenas de variedades de papas nativas que se conocen en el Archipiélago de Chiloé. Papas nativas de Chiloé constituyen un patrimonio nacional. Por su alto contenido de fibra y nutrientes como proteínas, vitaminas C, B1, B3, B5, B6, ácido fólico, y minerales como hierro, potasio, fósforo y magnesio, lo que la convierte en un excelente antiinflamatorio, beneficiosa para tratar la artritis y reumatismo.





## AJO CHILOTE

Es conocido también como ajo Blandino (*Allium ampeloprasum*), y es una hortaliza de bulbo originaria de Asia Central, pero forma parte de las tradiciones del sur de Chile. No se conocen cultivares dentro de la especie; se adapta muy bien a las condiciones edafoclimáticas locales. Este superalimento es un poderoso antioxidante con propiedades antivirales, antibióticas, vasodilatadoras y estimulantes para la producción de testosterona. Los chilotes lo usan popularmente para prevenir enfermedades, sobre todo los resfríos.



## ROMERO

El romero es arbusto leñoso, perenne y aromático de aspecto espigado que puede llegar a medir 2 metros de altura. Es una de las plantas aromáticas más populares en la zona mediterránea, pues este arbusto no solo se usa como ingrediente en gran cantidad de platos, sino que tiene además un buen número de propiedades medicinales beneficiosas para el organismo. Por ello, cada vez más personas optan por integrarlo en su alimentación habitual, así como usarlo para tratamientos específicos, usándolo en distintos formatos. La planta tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. En medicina popular el romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo, como espasmolítico, colagogo, colerético y emenagogo.



## SALVIA BLANCA

La Salvia es una conocida planta de tipo aromático, que forma parte de la familia de las lamiáceas (al igual que el orégano o la albahaca) y que se encuentra ampliamente disponible y extendida por los países del Mediterráneo desde la antigüedad. Se usa de manera decorativa en abalorios o en jardinería, se emplea como condimento a distintos guisos y cocinados y forma parte de diferentes inciensos, perfumes y cosméticos debido a su agradable aroma, así como a sus efectos sobre la salud.



## OREGANO

El orégano (*Origanum vulgare*) es uno de los clásicos de la dieta mediterránea, condimento estrella de muchos platos que se ha utilizado desde tiempos inmemoriales para dar sabor a los alimentos. Se considera seguro en cantidades comunes de alimentos, pero tiene poca evidencia de beneficios para la salud. El orégano tiene hojas de color verde oliva y flores de color púrpura. El orégano cuenta con una gran cantidad de propiedades que pueden ser de gran ayuda para mejorar muchos aspectos del organismo, entre las que destacan sus propiedades antioxidantes y antimicrobianas.

## OREGANO MERKEN



El merkén o merquén (del mapudungun: medkeñ), es un aliño preparado con ají cacho de cabra seco ahumado y otros ingredientes. Es un condimento picante con algo de sabor ahumado y tiene aspecto de polvo rojo con pequeñas escamas de diferentes tonalidades. Es tradicional en la cocina mapuche y se ha expandido a la gastronomía chilena donde se ha convertido en un aliño muy común a lo largo del país.



## TOMILLO

El tomillo es una planta aromática que se usa como condimento en el norte de África y el Mediterráneo. Se cultiva debido a sus hojas que son ricas en aceite esencial y también pueden tener usos culinarios. Se sabe que el aceite esencial de tomillo es antibacteriano, antiespasmódico, diurético, hipertensivo, calmante y tiene muchas propiedades adicionales. El aceite esencial de tomillo es producto global respetado, ya que se utiliza en muchas industrias (farmacéuticas, cuidado de la salud personal, detergentes, insecticidas, etc.) Pero más allá de su función culinaria, esta hierba también tiene propiedades medicinales que combaten cólicos, dolores de estómago o gases, entre otras cosas.



## HIERBABUENA

La hierbabuena pertenece al grupo familiar de las labiadas y es fanerógama, lo que significa que florece y lo hace con brotes rojos. Éstas suelen morir rápido, pero sus tallos son muy resistentes alcanzando hasta 50 cm de altura. La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores.

## TREBOL DE ROCA



El trébol como remedio medicinal, viene muy bien en gripes y asma por tener propiedades anticatarrales y expectorantes. También es fuente de aminoácidos esenciales y de minerales.





## LAVANDA

La lavanda es una planta aromática semiarbustiva, habitual en muchos jardines mediterráneos. Hay más de 30 especies de lavanda, todas ellas pertenecientes a la familia de las lamiáceas. Sus perfumadas flores en forma de espigas de color lila azulado coronan sus largos y ramificados tallos. Se trata de una planta que se ha utilizado desde hace siglos para aromatizar aceites y jabones. Hoy en día, los efectos de la lavanda son muchos. Las flores de la lavanda cuentan con bastantes virtudes, entre las que destacan su poder calmante, y su ayuda a disminuir problemas respiratorios y hasta musculares.

## MODROÑO JARDIN



Este pequeño árbol goza de gran interés ornamental debido principalmente a sus flores y sus frutos. Es una especie muy a tener en cuenta si se busca un jardín verde durante todo el año y colorido en otoño e invierno. El fruto es apto para consumo humano y son muchos los usos que tiene en nuestra gastronomía: mermeladas, confituras, conservas e incluso suele aprovecharse para obtener bebidas alcohólicas por fermentación como, por ejemplo, el «licor de madroño».

El madroño también contiene la arbutina, elemento esencial para combatir las infecciones urinarias, las cistitis, los cálculos y cólicos renales, así como las diarreas y disenterías. La pectina es otro de sus componentes a destacar ya que ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

## SALVIA DE JARDIN



La Salvia es una conocida planta de tipo aromático, que forma parte de la familia de las lamiáceas (al igual que el orégano o la albahaca) y que se encuentra ampliamente disponible y extendida por los países del Mediterráneo desde la antigüedad. Se usa de manera decorativa en abalorios o en jardinería, se emplea como condimento a distintos guisos y cocinados y forma parte de diferentes inciensos, perfumes y cosméticos debido a su agradable aroma, así como a sus efectos sobre la salud.



## TOPINAMBUR

Es un tubérculo comestible de piel fina y nudosa, similar a la piel del jengibre. Su forma es alargada e irregular, suelen medir de siete a diez centímetros de largo y de tres a cinco centímetros de diámetro. Se encuentra de varios colores: marrón pálido, blanco, púrpura y rojo. En su interior es de color marfil y tiene una textura crujiente y jugosa. Considerada una especie invasora y muy resistente, la planta puede alcanzar hasta tres metros de altura y su rusticidad le permite adaptarse a diferentes regiones, climas y ambientes de cultivo.



## CITRONELLA

La citronela destaca su riqueza en aceite esencial, con citronelol, citral, eugenol, nerol, geraniol y limoneno. Es muy apreciada en perfumería y en aromaterapia, y se le atribuyen virtudes antisépticas, antibacterianas, antifúngicas, diuréticas, antiespasmódicas, digestivas y tónicas. La citronela es una hierba aromática que se usa a menudo como un repelente natural de insectos. Se cree que su olor desagradable para muchos insectos, como mosquitos o moscas, puede ayudar a mantenerlos alejados.



## JAZMINES

El jazmín es un atractivo arbusto de flores amarillas y follaje siempreverde, que puede alcanzar hasta 4 metros de altura. Crece de forma muy ramificada y está recubierto por una corteza lisa y de coloración pardo-amarillenta. El té de jazmín se ha utilizado para tratar los dolores de cabeza y la tos. También es un excelente sedante, promueve el flujo sanguíneo y la presión arterial. A menudo se asocia con el té verde, rico en antioxidantes, facilitando la pérdida de peso a través de su efecto drenaje y quema grasa.



## LAVANDA JARDIN

La lavanda es una planta aromática semiarbustiva, habitual en muchos jardines mediterráneos. Hay más de 30 especies de lavanda, todas ellas pertenecientes a la familia de las lamiáceas. Sus perfumadas flores en forma de espigas de color lila azulado coronan sus largos y ramificados tallos. Se trata de una planta que se ha utilizado desde hace siglos para aromatizar aceites y jabones. Hoy en día, los efectos de la lavanda son muchos. Las flores de la lavanda cuentan con bastantes virtudes, entre las que destacan su poder calmante, y su ayuda a disminuir problemas respiratorios y hasta musculares.



## CHILCOS

El Chilco (*Fuchsia magellanica*), un arbusto nativo de Chile y Argentina conocido por sus características flores en forma de campanita, y sus beneficios para la naturaleza. Además es fundamental para la regeneración del bosque en las praderas ganaderas, emerge rápidamente, ubicua por su numerosa semilla dispersada por el viento, germina donde hay plena luz. Otra de sus propiedades principales es ser un buen diurético, es decir, estimula la producción de orina, resultando útil para afecciones a los riñones, retención de líquido y para adelgazar.





## **BOLDO**

Es originario de las montañas secas de Chile, en estado natural vive exclusivamente en la zona de la ladera oeste de los Andes. El boldo es una planta medicinal muy eficaz para reducir la hinchazón abdominal, la indigestión y los gases, algunos de los principios activos del boldo también protegen el hígado. Los aceites esenciales aportan al boldo su aroma a limón, además de poseer propiedades sedantes y expectorantes, además de antiinflamatorio y carminativos.



## QUILLAY

Planta nativa que se encuentra entre la IV y IX Región, cuyo extracto, la saponina, se aprovecha en espumante para gaseosas, como materia prima para jabón y emulsión fotográfica, en insumos farmacológicos y para elaborar otros productos de consumo masivo. Los productos con quillay ayudan a combatir la alopecia, seborrea del cuero cabelludo, eczemas y dermatosis en sustitución de los detergentes sintéticos.



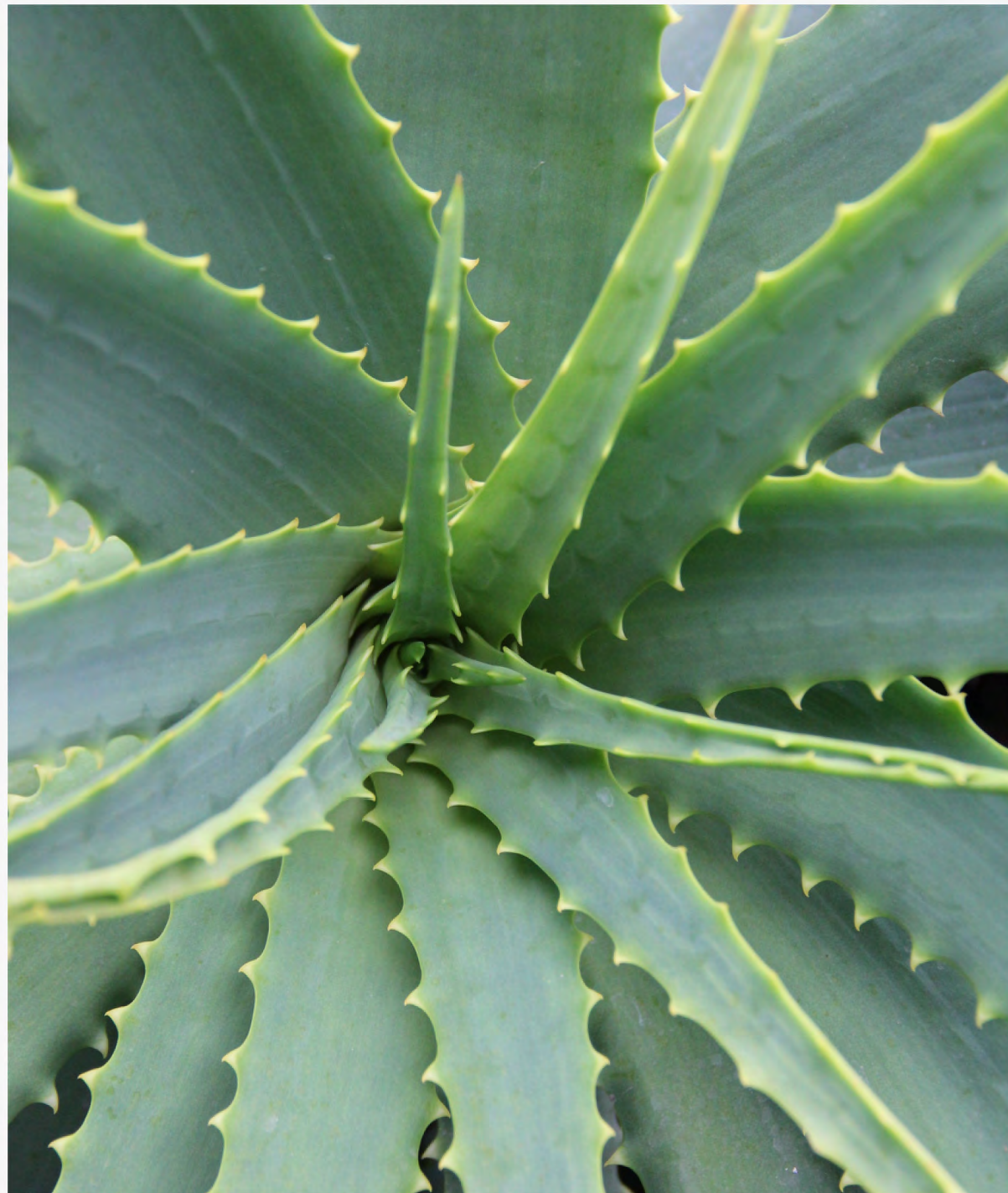
## CALENDULA

La caléndula (*Calendula officinalis*) es una planta que se cultiva como anual en jardinería, a pesar de ser una planta perenne ya que puede vivir varios años tras una fuerte poda tras la floración. Es una de las hierbas medicinales más populares y versátiles. Antiinflamatoria, cicatrizante y regeneradora son algunas de sus principales propiedades. La caléndula posee un gran poder cicatrizante y antiséptico, además de regenerar la piel y producir colágeno, por lo que es muy recomendable para curar heridas, tratar cicatrices, pies y manos agrietadas, pieles quemadas o con acné, úlceras bucales y eccemas.



## VIOLAS

Las plantas de viola se usan principalmente para la decoración de jardines, jardineras y parques públicos. Su gran número de flores por cada planta y variedad de colores hacen que sean de las plantas más usadas para este fin en estas épocas del año, otoño e invierno. También hay quien las usa para la gastronomía. Dentro de las propiedades curativas que tiene la violeta dulce se encuentra en sus hojas y flores, ya que estas se utilizan en la homeopatía para tratamientos en distintas condiciones de salud.



## ALOE VERA

Una de las grandes particularidades del aloe vera son sus hojas carnosas y espinosas, de gran tamaño y alargadas, de donde se encuentran la gran mayoría de propiedades y se extraen los beneficios. Además, cuenta con flores tubulares de tonos rojizos, amarillentos y anaranjados que van acompañados de frutos en cápsulas duras. La sábila, una planta, produce un gel transparente que, por lo general es usado de manera tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné. Entre los beneficios de tomar Aloe Vera esta su capacidad de reducir estreñimiento, ya que actúa como laxante suave y ejercita la actividad intestinal. Por otro lado, también cuida de forma interna las paredes estomacales e intestinales para evitar irritaciones o úlceras.

## CITRICOS

Árboles frutales de hoja persistente en macetas de 7 o 11 litros.



## ACELGA DE COLORES



La Acelga Colores Planta es una planta hortícola perfecta para cultivar en huerto o huerto urbano. Es una variedad multicolor mezcla de híbrido. Destaca por sus colores llamativos y por su excelente sabor. Su nombre científico es Beta vulgaris.



## KALE

De hoja color verde intenso, sabor levemente amargo y textura áspera, esta col tan alabada aporta grandes beneficios a nuestra salud. Se trata de un vegetal sumamente completo, de la familia cuyo nombre botánico es Brassica oleracea, a la que pertenecen la coliflor, col, repollo, brócoli y coles de Bruselas. La col rizada contiene fibra, antioxidantes, calcio, vitaminas C y K, hierro y una gran variedad de otros nutrientes que pueden ayudar a prevenir diversos problemas de salud. Quizá para esa primera vez lo mejor es cocerla al vapor y después saltearla en una sartén con condimentos. No es recomendable hervir el kale, como ninguna otra verdura, porque es el método de cocción que provoca más pérdidas de nutrientes.



## CEBOLLA MORADA Y BLANCA



La cebolla es uno de los alimentos más versátiles, lo que la convierte en uno de los ingredientes básicos de numerosas recetas. Desde ensaladas a estofados, su sabor característico la hace imprescindible en la cocina.

Es miembro de la familia allium, un género de plantas picantes que también incluye al ajo, al puerro y al cebollino, entre otras especies. Pero también entre las cebollas hay diferentes variedades, cada una con sus cualidades particulares.

En cuanto al sabor, la cebolla blanca es considerada la más intensa, mientras que la morada es la más suave.

# CultiGarden

## GROWINBAG HUERTO

Bolsa con sustrato Huerto Cultigarden y surtido de especies especiales para huerto.

