

# Beneficios de aromáticas y medicinales en agricultura

► ..... Texto: Carlos Romani

Fotografías: Fernando López

Cuando encontramos una planta medicinal, enseguida nos preguntamos para qué enfermedad o dolencia humana será buena. Pocos son los que se preguntan qué beneficio aporta a su entorno. Como si crecer, florecer y marchitarse en un apartado lugar fuera un bien que se pierde inútilmente. Y sin embargo, en la Naturaleza todo se incorpora en el ciclo general de la vida. En el caso concreto de las plantas medicinales y aromáticas, es de gran interés incluirlas, en la mayor variedad posible, en viñas, frutales y huertas, porque ayudan a enriquecer el compost y a mejorar la tierra y las plantas que crecen en ella

**F**ue Rudolf Steiner, con el Curso a los agricultores que impartió en 1924 –inicio de la que hoy conocemos como Agricultura Biodinámica–, quien abrió paso a una utilización particularmente refinada de las virtudes de algunas plantas medicinales y aromáticas en la agricultura: ortiga, manzanilla, diente de león, milenrama, valeriana... Dio paso también a la valoración metódica y racional de las posibilidades que nos ofrece el entorno natural y a la observación e integración de todos los procesos ecológicos que se producen en la granja como organismo vivo. Hasta entonces no se le había dado importancia a la presencia de aromáticas y medicinales en los pastos y entre los cultivos y, sin embargo, son plantas que se distinguen por su agradable o intenso aroma y que representan una fuente insospechada de beneficios. Desde los primeros estudios de E. Pfeiffert, muchos otros han ido mostrando también cómo la mayor o menor abundancia de plantas aromáticas y medicinales contribuye, por ejemplo, a crear un equilibrio en las poblaciones de insectos.

Al pasar de las praderas naturales a las praderas artificiales la vida se empobrece por la pérdida de biodiversidad. Son lo más parecido a un monocultivo, en vez de ser –como todo campo biodiverso con plantas aromáticas y medicinales– una verdadera “farmacia de la Naturaleza”. Esta diversidad ayudará en la alimentación de los animales y aportará interesantes elementos en el compost que a su vez, al ser mucho más completo, mejorará la tierra.

## Esencias en la parte aérea y en las raíces

Los saquitos de tela rellenos de lavanda, manzanilla, melisa y otras plantas aromáticas,



que nuestras abuelas gustaban de poner bajo las almohadas, han jugado un papel importante incluso en medicina. Nadie pone en duda la influencia de los aromas en la salud humana. A pesar de lo poco desarrollados o del poco caso que hacemos a nuestros sentidos, los aromas nos afectan. Para los animales –de olfato y gusto tan finamente desarrollados– son determinantes en sus vidas. Y también lo son para las otras plantas. Su influencia se extiende al menos hasta donde llega su aroma, pero es importante que estas plantas crezcan en nuestro huerto. Porque de la misma manera que a los humanos no nos es indiferente respirar un aire u otro, a las plantas les sucede lo mismo. Además, los componentes de esas plantas se aportarán al compost o a la misma tierra cuando se marchitan y caen, y también habrán influido a través de las secreciones de hojas y raíces.

Muchos hortelanos que combinan hortalizas con aromáticas pueden confirmar cómo mejora el gusto si la berza crece acompañada de menta o de salvia; cómo los rosales mejoran y aumenta su aroma cuando crecen a sus pies ajos o puerros; o la influencia benéfica de canteros de rábano picante cerca de las patatas; o cómo las remolachas rojas son más dulces gracias a la proximidad de las achicorias. Estas influencias mutuas fueron motivo de años de observación para la alemana Gertrud Franck, quien aplicó en su huerto lo que llamó Cultivos Asociados, definiendo qué vecindades eran favorables y cuáles resultaban perjudiciales, sin dejar de insistir en la belleza y el valor que tiene volver a introducir en el huerto el colorido de las flores, la mayor biodiversidad posible y sobre todo plantas medicinales y aromáticas, porque así nos aseguramos la visita de polinizadores y, para la tierra, un buen equilibrio en microorganismos y microelementos también necesarios. <sup>(1)</sup>

### Del huerto a la cocina

Gran parte de las plantas interesantes a cultivar entre nuestras hortalizas son también excelentes como condimentos para nuestra cocina: anís, albahaca, fenogreco, ajedrea, borraja, eneldo, estragón, angélica, hinojo, ruda, perifollo, comino, lino, mejorana, melisa, amapolas, perejil, menta, pimpinela, tomillo, orégano, malva, ajeno, hisopo...

De acuerdo con sus exigencias las podemos sembrar en los bordes de los cultivos, o paralelamente a ellos, a lo largo de los caminos, junto a las cercas... Plantas como facelia, manzanilla, milenrama, zanahoria silvestre, mostaza, borraja, diente de león, angélica, coriandro, podemos incluirlas en los lugares donde no tenemos previsto sembrar todavía, incluso tenerlas en cuenta en las rotaciones o como abonos verdes. En este caso hay que estudiar las condiciones de suelo y clima en el que está nuestro huerto o vergel y sus necesidades o desequilibrios.

Para sembrar plantas medicinales hay que limpiar primero el terreno de adventicias, retirar incluso las raíces. No pondremos compost, para que desarrollen mejor sus aceites esenciales. Sólo en el caso de que la tierra sea muy pobre añadiremos unos puñados de compost muy maduro. En cuanto a riegos, hay que ayudarles a implantarse, pero des-



pués más bien hay que vigilar que no tengan un exceso de humedad, pues la sequía no sólo la soportan bien sino que les ayuda a concentrar sus principios activos.

Lavanda, tomillo, valeriana, consuelda, tanacetos, menta, salvia, ruda, orégano, artemisa... podemos colocarlas al pie de los setos y cortavientos, o en pequeñas hileras junto a los lugares de paso, en matos bajo los frutales o en parterres que sembraremos en otoño o en primavera. Al año siguiente hay que podarlas o recortarlas, para que renueven su follaje, y retirar las adventicias que hayan podido crecer entre ellas. Los restos de poda son excelentes como acolchado o para añadir al compost.

### En viñas y frutales

En cuanto a cultivos que permanecen más tiempo en un mismo lugar, por ejemplo arbustos de pequeños frutos, frutales pequeños o viñas, hay también estudios sobre la mejoría que supone la presencia de ortigas, milenrama, melisa, consuelda, manzanilla, ruda... Las cultivaremos o las situaremos teniendo en cuenta sus posibles efectos repelentes. Plantas como el hinojo, el comino, la albahaca, no soportan la proximidad del ajeno. Tampoco lo soportan las lombrices de tierra y, sin embargo, les atraen sobremanera las ortigas. La melisa es una buena ahuyentadora de parásitos –en concreto los pulgones, por eso mismo la ajedrea es excelente compañera de las judías–; en cuanto a la caléndula, es un excelente nematocida de la tierra. Para los frutales de tamaño medio <sup>(2)</sup> sembrar cerca capuchinas, de olor picante, porque nos ayudarán a alejar al pulgón lanífero a la vez que atraerán a los polinizadores. ■

#### Notas

(1) Los cultivos asociados según Gertrud Franck. La Fertilidad de la Tierra n° 19 pp 35-39 y n° 20 pp 15-19.

(2) Flores compañeras de nuestros frutales. La Fertilidad de la Tierra n° 19 pp 15-17

Todo un lujo:  
manzanilla,  
amapolas y  
fumaria, entre  
otras