



Lavanda



Salvia



Manzanilla



## Aplicaciones terapéuticas y como condimento

# Plantas aromáticas

Debido a la amplia diversidad genética dentro de las propias variedades de plantas aromáticas, enfocamos este artículo como descripción comparativa de algunas de las especies de mayor valor comercial. Las plantas aromáticas son herbáceas de consistencia blanda o elástica, o ligeramente lignificada. Pueden ser anuales o vivaces. Procedentes de otras silvestres, la mayoría tiene origen mediterráneo. Aportan aroma y belleza ornamental al jardín y al huerto. Algunas, además, presentan importantes cualidades condimentarias, medicinales e incluso para combatir plagas y enfermedades.

El origen de la utilización de las esencias y aromas de determinadas especies es tan antiguo como la agricultura; comenzó con una recogida indiferente de plantas, pasando a una recolección preferencial de unas sobre otras, hasta llegar a la domesticación de las principales y a la extensión del cultivo.

### Familias típicas

Al hablar de plantas aromáticas, lo más frecuente es relacionarlas con especies de la familia de las Labiadas, ya que aquí se incluyen gran parte de éstas; pero aún siendo ésta la principal familia de



El orégano (*Origanum vulgare*) crece en zonas secas y soleadas, en bordes y claros de bosque, y en todo tipo de suelos.

este grupo, hay otras con determinadas especies de interés, como pueden ser las Compuestas y las Umbelíferas. Esto no significa que todas las plantas aromáticas pertenezcan a estas tres familias, ya que hay otras especies que también desprenden sustancias aromáticas que pertene-

cen a diversas familias, sino que estas tres son las más características y con un mayor número de especies en la flora de nuestro país.

Las **Labiadas** son conocidas desde la antigüedad. Son plantas típicamente mediterráneas y caracterizan la flora de las garrigas o monte bajo con matorrales de tomillo, romero, espliego, y cantueso.

La familia de las **Compuestas** es una de las más importantes, debido tanto a su gran número de ejemplares,

con más de 24.000 especies, como a su distribución cosmopolita, desde las zonas áridas o semiáridas hasta las altas montañas; además, el hecho de tener sus flores dispuestas en inflorescencias en capítulo, la hace fácilmente identificable.

La otra familia es la de las **Umbelíferas**. Es una de las familias mejor conocidas a causa de sus inflorescencias características, sus frutos típicos y de su especial composición química, manifestada por el olor, sabor y toxicidad de muchas de sus especies.

### Especies

Ajenjo (*Artemisa absinthium*). Es una planta perenne, de 30-90 cm, más o menos sericea-blanquecina y erguida. Se encuentra en zonas sin cultivar, pedregosas, ribazos y bordes de ríos. Tiene propiedades tónicas, digestivas, estomacales y aperitivas.

Albahaca (*Ocimum basilicum*). Planta herbácea y anual. Se cultiva en pequeños huertos y en tiestos y macetas, aunque no es una planta que crezca espontánea en nuestro país. Florece los meses de verano, desde principios de julio hasta septiembre. Tiene propiedades estimulantes y antiespasmódicas. Suele utilizarse en tisanas, y a



Vive en campos, cunetas y zonas sin cultivar de gran parte de España. Se utilizan los capítulos florales para infusiones, licores, cosmética y en la industria farmacéutica en general.

**Menta (*Mentha piperita*).** Planta perenne con olor picante, ocasionalmente peluda o gris-tomentosa, a menudo manchada de rosa. Vive en Europa y norte de África, aunque las zonas de mayor cultivo son el suroeste de Europa. Es antiespasmódica, estomacal, tónica, y estimulante. La esencia se utiliza como aromatizante, licorería, alimentación, repostería, etc.

**Naranja amargo (*Citrus aurantium*).** Es un árbol de porte más o menos elevado, con la copa de forma redondeada. Cultivado en huertos de regadío en zonas cálidas, ya que no resiste bien las heladas. Es importante el agua de azahar, destilada de las flo-



Tomillo

res, que da el Agua del Carmen, con numerosas aplicaciones calmantes, antiespasmódicas, tónicas y también estomacales.

**Orégano (*origanum vulgare*).** Planta vivaz, leñosa, rizomatosa. Florece en verano y se encuentra en gran parte de Europa, llegando a Asia extratropical. El aceite esencial se utiliza sobre todo

en farmacia, perfumería y cosmética. De las hojas y sumidades se preparan infusiones y aguas, debido a sus propiedades antiespasmódicas, estimulantes, expectorales, diuréticas y cicatrizantes.

**Romero (*Rosmarinus officinalis*).** Arbusto siempre verde, muy aromático, ramificado, erguido, con ramas marrones. Vive en zonas secas, áridas y soleadas. Se utilizan las flores y las sumidades floridas. Tiene propiedades diuréticas, vulnerarias, tónicas, sedantes, y es cicatrizante y desinfectante.

**Salvia (*Salvia officinalis*).** Se encuentra en el centro, sur y norte de la Península Ibérica. El aceite esencial se utiliza en la industria farmacéutica, en alimentación, perfumería y cosmética. Las hojas se utilizan para usos internos y externos, en infusiones, y alimentación debido a sus propiedades tónicas, antisudorales, emenagogas, anti-sépticas y cicatrizantes.

**Tomillo (*Thymus zygis*).** Es una mata de 10-30 cm, erecta o ascendente. Está distribuida en la Península Ibérica y norte de Marruecos, formando parte de tomillarès y matorrales en melojares, pinares, sabinars y encinares. Tiene propiedades tónicas y digestivas, y se emplea también para condimentar ciertos alimentos.

veces como condimento. También como ornamental, en adornos de balcones y terrazas.

**Anís verde (*Pimpinella anisum*).** Florece desde principios de junio, durante todo el verano, a la vez que van madurando sus frutos. Es una planta de origen oriental, y España es uno de los países donde más se cultiva. Sus principales virtudes son expectorantes, carminativas, tónicas, estomacales y digestivas. Se utiliza mucho en la industria farmacéutica y también en licorería, para la elaboración de anisados y otros licores.

**Estragón (*Artemisa dracunculus*).** Planta perenne, muy ramificada y aromática. No crece espontánea, y se cultiva en suelos frescos sobre terrenos fértiles. Tiene propiedades estimulantes, estomacales, antiespasmódicas y aperitivas.

**Lavanda (*Lavandula angustifolia*).** Arbusto tomentoso. Se desarrolla en laderas y collados áridos y pedregosos, generalmente secos y soleados. Se utiliza como digestivo, estimulante y antiespasmódico. La esencia se utiliza en infusión.

**Manzanilla (*Matricaria chamomilla*).** Planta anual de tallos erguidos, ascendentes.

Albahaca

RANKING. Tendencias en el mercado	
1 ROMERO	6 SALVIA
2 LAVANDA	7 TOMILLO
3 MENTHA PIPER.	8 PEREJIL NORMAL
4 ALBAHACA	9 MARIA LUISA
5 SANTOLINA	10 ESTRAGÓN



\* Ediciones de Horticultura está conectada a Internet. Estas páginas aparecerán igualmente en nuestro web: <http://www.ediho.es>. El Juego Varietal es una información elaborada por la Redacción de Ediciones de Horticultura, en base a criterios informativos de diversa procedencia -publicaciones técnicas y de mercados de flores, frutas y hortalizas, empresas de material vegetal y mercados mayoristas-. Agradecemos a todas las personas que han colaborado en la búsqueda y disposición de información para estas páginas, e invitamos a todas las casas de semillas, viveros y obtentores del material vegetal a conectarse a través de Internet a nuestro e.mail: [horticom@edih.es](mailto:horticom@edih.es) donde podrán actualizar esta información permanentemente durante 12 meses.