

Visita autoguiada



de hierbas usadas por la cultura hispana del Jardín Nacional de Hierbas

Arboreto Nacional de los EE.UU.
Servicio de Investigación Agrícola
Departamento de Agricultura de los EE.UU.

15 de setiembre - 15 de octubre



Achiote, Annatto

(*Bixa orellana*)

En Puerto Rico, la semilla procesada del achiote le da al arroz un color naranja amarillento. Los indios de América Central y Sudamérica se pintaban el cuerpo con este colorante. [Jardín de colorantes]

Pimientos Picantes, Chile Peppers

(*Capsicum annuum*)

Los mayas de Guatemala utilizaban estos pimientos para aliviar los malestares estomacales.

También se frotaban las encías con una mezcla de pimientos para aliviar el dolor de muelas.

[Jardín medicinal y cantero de pimientos picantes]



Orégano Cubano, Cuban Oregano

(*Coleus amboinicus*)

Las hojas de esta planta con fuerte sabor a orégano se utilizan en platos con frijoles negros.

[Jardín culinario]



Culantro (No es el cilantro.)

(*Eryngium foetidum*)

Los cocineros utilizan las hojas para sazonar frijoles, arroz y guisos. Es también uno de los ingredientes del “sofrito”—mezcla de cebollas, culantro, orégano, pimientos tipo Cubanelle,

ajo y rocotos (pimiento amarillo del Perú).

[Jardín culinario]

Epazote

(*Chenopodium ambrosioides*)

Las hojas acres del epazote, conocido por los indios mejicanos

como Hierba Santa María, sirven para sazonar frijoles, sopas, maíz y mariscos. Se agregan a platos con frijoles para prevenir los gases. Esta hierba se utiliza para expulsar parásitos, para expectorar y para tratar el asma.

[Jardín culinario]



Jengibre, Ginger

(*Zingiber officinale*)

La raíz de esta hierba se utiliza para dar sabor a los postres. El té de jengibre se usa como remedio casero para aliviar el dolor de garganta.

[Jardines medicinal, asiático y de hierbas para bebidas]



Pimiento Habanero, Habanero Pepper

(*Capsicum chinense*)
Este pimiento, el más picante que se conoce, se cultiva en forma comercial casi exclusivamente en la

Península de Yucatán. En Costa Rica, los pimientos habaneros se utilizan para hacer una salsa caliente casera llamada “chileras.” Las chileras incluyen además verduras encurtidas y vinagre.

[Cantero de pimientos picantes]

Heliotropo, Heliotrope

(*Heliotropium arborescens*)

Los incas del Perú tomaban la planta fresca para bajar la fiebre. Con la flor se elabora un polvo para perfumar jabones y se extrae un aceite para perfumes.

[Jardín de fragancias]



Hierba Luisa, Lemon Verbena

(*Aloysia triphylla*)
Con las hojas aromáticas de esta hierba, originaria de Argentina y

Chile, se elabora un té relajante.

[Jardines colonial, culinario, de fragancias y de hierbas para bebidas]



Orégano Mejicano, Mexican Oregano

(*Lippia graveolens*)
En Méjico, las hojas se utilizan en cocina como el verdadero orégano. En la medicina popular mejicana, se utiliza para expectorar. [Jardín culinario]

También conocida como

Orégano Mejicano, Mexican Oregano

(*Poliomintha longiflora*)

Sus hojas de sabor intenso se utilizan como el orégano en Méjico y Texas.

[Jardín culinario]

Mastuerzo, Nasturtium

(*Tropaeolum majus*)

Desde hace 8.000 años, esta hierba crece en los

Andes. Las hojas y las flores son comestibles.

[Jardín culinario]



Salvia, Pineapple Sage

(*Salvia elegans*)

En Méjico, el té de hojas de salvia se utiliza para aliviar los

malestares estomacales. Las hojas también se usan para sazonar platos con cerdo, pollo y arroz.

[Cantero de salvia, Jardines culinario y de fragancias]



Algodón, Upland Cotton

(*Gossypium hirsutum*)

Los pelos de las semillas de esta

planta, originaria de América Central, han servido para hacer tejidos desde hace 2.500 años. Las semillas, además, se prensan para la obtención de un aceite comestible.

[Jardín industrial]

Stevia

(*Stevia rebaudiana*)

También conocida como la hierba dulce de

Paraguay, la

stevia se utiliza para edulcorar té y alimentos. En Paraguay, también se usa para tratar la diabetes y la hipertensión.

[Jardín industrial]



Caña de Azúcar, Sugar Cane

(*Saccharum officinarum*)

Esta hierba es de cultivo masivo en los países del Caribe y resto del continente americano. Se utiliza en postres y en la elaboración del ron.

[Jardín industrial]

