



Perejil



Las hojas de todos los tipos de _____ son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D, siempre que se consuman en crudo, ya que la cocción elimina parte de sus componentes vitamínicos. Si bien _____ suele cocinarse, igualmente se puede comer crudo, por ejemplo en la ensalada tabule.



Perejil

Las hojas de todos los tipos de perejil son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D, siempre que se consuman en crudo, ya que la cocción elimina parte de sus componentes vitamínicos. Si bien el perejil suele cocinarse, igualmente se puede comer crudo, por ejemplo en la ensalada tabule.

Perejil



Menta



Menta

La _____ se incluye entre las hierbas aromáticas de mayor difusión y es apreciada por su característico aroma refrescante. Es utilizada en gastronomía, así como en otros usos como el farmacéutico.



La menta se incluye entre las hierbas aromáticas de mayor difusión y es apreciada por su característico aroma refrescante. Es utilizada en gastronomía, así como en otros usos como el farmacéutico.

Menta



Romero



Romero



El _____ es una de las plantas aromáticas más valoradas en cocina por su agradable olor y el sabor que aporta a los alimentos procesados, tanto carnes como pescados y vegetales, siendo un clásico en algunos asados al horno y guisos.

El romero es una de las plantas aromáticas más valoradas en cocina por su agradable olor y el sabor que aporta a los alimentos procesados, tanto carnes como pescados y vegetales, siendo un clásico en algunos asados al horno y guisos.

Romero



Albahaca



Albahaca

La _____ es usada en la cocina; se puede consumir fresca o seca para aderezar tanto ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta —la famosa salsa italiana de pesto la lleva como ingrediente principal—, como guisos de todo tipo de carnes.



La albahaca es usada en la cocina; se puede consumir fresca o seca para aderezar tanto ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta —la famosa salsa italiana de pesto la lleva como ingrediente principal—, como guisos de todo tipo de carnes.

Albahaca



Orégano



Orégano

El _____ es una hierba aromática cuyo nombre significa hierba que alegra el monte. Es un ingrediente habitual en recetas como Lasaña, Torta di Ricota, Sopa criolla, Enchiladas mineras, Pizza Margarita, Tomates al horno, Pan de ajo...



El orégano es una hierba aromática cuyo nombre significa hierba que alegra el monte. Es un ingrediente habitual en recetas como Lasaña, Torta di Ricota, Sopa criolla, Enchiladas mineras, Pizza Margarita, Tomates al horno, Pan de ajo...

Orégano



Estragón



Estragón



El aroma del _____ es ligeramente anisado y tiene tonos dulces y picantes. Esta hierba aparece frecuentemente en las gastronomías del norte y este de Europa. Se usa en digestiones pesadas, regulación de los períodos menstruales e inapetencia alimenticia.

El aroma del estragón es ligeramente anisado y tiene tonos dulces y picantes. Esta hierba aparece frecuentemente en las gastronomías del norte y este de Europa. Se usa en digestiones pesadas, regulación de los períodos menstruales e inapetencia alimenticia.

Estragón



Laurel

Las hojas del _____ se utilizan en sopas, guisos y estofados, así como en carnes, pescados, mariscos y vegetales, e incluso en postres como el arroz con leche. Es un tónico estomacal pero en grandes cantidades puede ser tóxico.



Laurel

Las hojas del laurel se utilizan en sopas, guisos y estofados, así como en carnes, pescados, mariscos y vegetales, e incluso en postres como el arroz con leche. Es un tónico estomacal pero en grandes cantidades puede ser tóxico.

Laurel



Tomillo



Tomillo

El _____ se utilizó como planta medicinal, para curar heridas de gravedad. Además es un alimento rico en hierro. Es bastante habitual en la cocina mediterránea. Debido a su intenso olor y característico sabor se utiliza en diferentes elaboraciones, y es un elemento familiar en estofados, parrillas, escabeches, adobos, marinados y aliños.



El tomillo se utilizó como planta medicinal, para curar heridas de gravedad. Además es un alimento rico en hierro. Es bastante habitual en la cocina mediterránea. Debido a su intenso olor y característico sabor se utiliza en diferentes elaboraciones, y es un elemento familiar en estofados, parrillas, escabeches, adobos, marinados y aliños.

Tomillo



Salvia

La _____ tiene usos ornamentales, medicinales y gastronómicos, empleándose como condimento, especialmente en Italia y en las recetas de influencia italiana.



Salvia

La salvia tiene usos ornamentales, medicinales y gastronómicos, empleándose como condimento, especialmente en Italia y en las recetas de influencia italiana.

Salvia



Cebollino



El _____ es rico en vitamina A, B y C. Contiene es un potente agente antibacteriano, y puede usarse tópicamente como desinfectante y fungicida.



Cebollino

El cebollino es rico en vitamina A, B y C. Contiene es un potente agente antibacteriano, y puede usarse tópicamente como desinfectante y fungicida.

Cebollino



Perifollo



El _____ es una planta que se emplea más para uso culinario que medicinal. Es diurética, aperitiva, tónica y estimulante. Se puede utilizar como sustituto del perejil.



Perifollo

El perifollo es una planta que se emplea más para uso culinario que medicinal. Es diurética, aperitiva, tónica y estimulante. Se puede utilizar como sustituto del perejil

Perifollo



Lavanda



La _____ se usa desde antiguo como ornamentales y para la obtención de esencias aromatizantes y condimentarias.

Esta esencia se utiliza principalmente en industrias de productos de tocador y de perfumería y, en pomadas, para enmascarar olores desagradables.



Lavanda

La lavanda se usa desde antiguo como ornamentales y para la obtención de esencias aromatizantes y condimentarias.

Esta esencia se utiliza principalmente en industrias de productos de tocador y de perfumería y, en pomadas, para enmascarar olores desagradables.

Lavanda



Cilantro

Las hojas del cilantro picadas también se usan como adorno, añadidas al final del cocimiento o justo antes de servir, sobre sopas y otros platos. El cilantro fresco nunca se cocina porque el calor destruye totalmente su aroma y sabor.



Cilantro

Las hojas del cilantro picadas también se usan como adorno, añadidas al final del cocimiento o justo antes de servir, sobre sopas y otros platos. El cilantro fresco nunca se cocina porque el calor destruye totalmente su aroma y sabor.

Cilantro



Valeriana



La _____ se usa para equilibrar el sistema nervioso como sedante, ansiolítico, para el insomnio, calambres abdominales... En algunas personas su uso como sedante suave puede tener el efecto opuesto, provocando excitación.



Valeriana

La valeriana se usa para equilibrar el sistema nervioso como sedante, ansiolítico, para el insomnio, calambres abdominales... En algunas personas su uso como sedante suave puede tener el efecto opuesto, provocando excitación.

Valeriana



Mejorana



Mejorana

La mejorana se utiliza como condimento, sola o en combinación con otras hierbas o especias. Se puede consumir fresca o seca. Es un ingrediente común en el aderezo de salchichas, quesos y en las salsas de la cocina italiana.



La mejorana se utiliza como condimento, sola o en combinación con otras hierbas o especias. Se puede consumir fresca o seca. Es un ingrediente común en el aderezo de salchichas, quesos y en las salsas de la cocina italiana.

Mejorana



Hierbabuena



Hierbabuena

La _____ tiene propiedades antiespasmódicas, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante. La forma más común es hacer una infusión con sus hojas. Ayuda a tratar los problemas intestinales y las inflamaciones del hígado, además alivia los mareos y dolores.



La hierbabuena tiene propiedades antiespasmódicas, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante. La forma más común es hacer una infusión con sus hojas.

Ayuda a tratar los problemas intestinales y las inflamaciones del hígado, además alivia los mareos y dolores.

Hierbabuena