

XXIX Campaña anual de entrega de árboles frutales y de plantas aromáticas y ornamentales 2020-2021

Ayuntamiento de Camargo



AYUNTAMIENTO
DE CAMARGO
MEDIO AMBIENTE

Escuela de
Medio Ambiente



AROMÁTICAS que se entregan en esta XIX Campaña

Las **plantas aromáticas** se caracterizan por contener sustancias que generan aromas y **suelen utilizarse**, por esta razón, para elaborar perfumes, cocinar, fabricar licores o incluso en medicinas.

Las hierbas aromáticas que se emplean en la cocina, como el tomillo, la albahaca, el romero o el orégano, son ideales para cultivarse en primavera y crecen fácilmente en maceta o directamente en el jardín.

Ya que estamos viviendo una época en la que tenemos que pasar más tiempo en casa, qué menos que estar a gusto y que huela bien. Es importante mantener un ambiente fresco, colorido y con buen olor porque aumenta la moral y eleva nuestro estado de ánimo.

En infusión o como condimento pueden ayudar a mejorar la salud.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

Es una planta que ha sido ampliamente utilizada desde la antigüedad tanto en la medicina popular como en la gastronomía, la cosmética y la higiene.

Esta planta aromática y medicinal se puede usar seca o fresca. En recetas de cocina se emplea normalmente fresca y a la hora de usar el romero en remedios naturales la podemos usar tanto fresca como seca.

El romero es tan efectivo para cuidar del cabello, que se incluye como ingrediente imprescindible en el champú para cabello fino, tampoco falta esta planta en la elaboración de cremas para piernas cansadas debido a su acción activadora de la circulación sanguínea.

ROMERO: planta medicinal que mejora la memoria, el dolor de cabeza, la cistitis y la circulación sanguínea

El romero es considerada una planta fácil de cultivar y adecuada para huertos y jardines porque tiene buena tolerancia a las plagas.

Este arbusto es capaz de defenderse de la mariposa de la col y la mosca de la zanahoria.



Cómo hacer aceite de Romero

Ingredientes:

- Romero
- Aceite de tu elección (oliva, almendras, argán, ...)

Elaboración: Se echa en un frasco de cristal el romero y se cubre con el aceite que hayas elegido. Se deja en sitio fresco y seco durante 30 días. Cada día mueve un poco el frasco y transcurridos los 30 días se cuela el aceite, y ya está listo.



TOMILLO (*Thymus vulgaris*)

Se usa no sólo en la medicina natural sino también como insecticida, como condimento culinario, para aromatizar licores y aceites, como conservante, o para elaborar perfumes. El aceite esencial de tomillo es un elemento clave de la industria cosmética.



Esta planta requiere pocos cuidados, debido a su rusticidad se adapta muy bien casi a cualquier suelo o clima. Carece prácticamente de enemigos.

Es repelente de la mariposa de la col, atrae abejas y abejorros que ayudan a controlar plagas de insectos y repele insectos dañinos. Favorece además el crecimiento de coles, patatas y tomates.

USOS CULINARIOS DEL TOMILLO

- ✓ Muy habitual en la cocina mediterránea.
- ✓ Debido a su intenso olor y característico sabor se utiliza como condimento y en la elaboración de salsas.
- ✓ Muy utilizado en estofados, parrillas, escabeches, adobos, marinados, aliños, pasta, pescados...
- ✓ Se puede utilizar tanto fresco como seco, dependiendo de la receta.

PROPIEDADES MEDICINALES DEL TOMILLO

- Activa la circulación y el sistema nervioso.
- Gran condimento gastronómico.
- Despierta las funciones digestivas.
- Estimula la circulación capilar.
- Es un buen aliado contra el asma.

ORÉGANO (*Origanum vulgare*)

Su nombre significa "la alegría de la montaña", se utiliza en remedios naturales desde hace miles de años.

El orégano:

- 1 Activa tu metabolismo ayudando a quemar grasa
- 2 Disminuye molestias de colitis y cólicos
- 3 Mejora la sinusitis haciendo vaporizaciones
- 4 Sirve como anti-inflamatorio muscular
- 5 Previene el envejecimiento celular

beneficios del ORÉGANO

- Estimula el sistema digestivo
- Ayuda a mejorar resfriados y bronquitis
- Alivia las náuseas, el dolor abdominal y de cabeza
- Contiene vitaminas K, E, C y B6
- Contiene hierro, magnesio y varios minerales importantes
- Es una gran fuente de Omega 3

Las hojas del orégano se utilizan como condimento tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma.

Además es una hierba aromática muy habitual en la cocina mediterránea: combina muy bien en aderezos para ensaladas, o con quesos, carnes y huevos.

Plantado en el huerto ayuda a repeler hormigas y moscas.

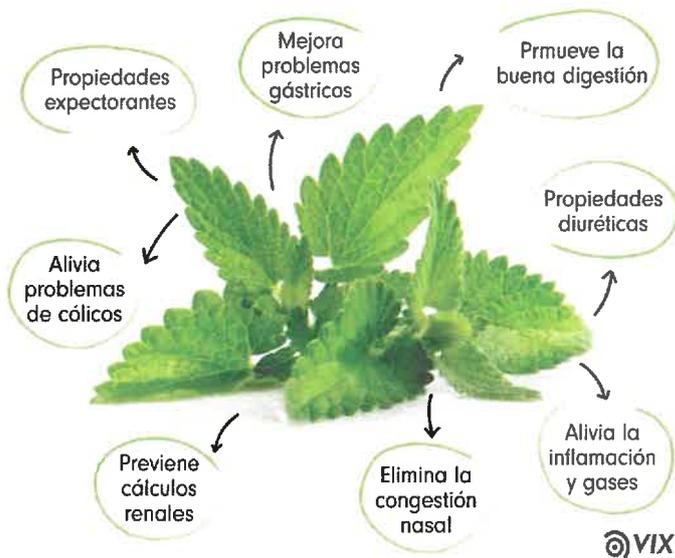


MENTA (*Mentha piperita*)

Una planta herbácea que se cultiva mucho en el mundo debido a sus esencias aromáticas. El olor de la menta repele lepidópteros, como la mariposa de la col rizada, hormigas y ratas. Es una buena opción para cultivar bordeando los cultivos. En los bordes del huerto frena a las hormigas. También repele roedores. Atrae abejas, abejorros y mariposas. Ayuda a controlar las plagas de insectos.



beneficios de la **MENTA**



Beneficios para la piel de las hojas de menta



ADEMÁS...

Si se mastica una hoja de menta, se reducen los mareos en los viajes. Si se inhala su aceite esencial, se reducen los síntomas de migraña o jaqueca.

Su sabor fuerte elimina la halitosis ya que reduce las bacterias de la boca, causantes del mal olor.

ORNAMENTALES que se entregan en esta XIX Campaña

Llamamos **plantas ornamentales** a aquellas que tienen una finalidad decorativa dentro de un espacio.

Las plantas ornamentales tienen diversos **usos**; purifican el aire filtrando sustancias indeseadas en este, crean un ambiente agradable, aportan agradables aromas con sus flores y hojas y en jardines, terrazas y balcones muchas de sus flores atraen a insectos polinizadores beneficiosos.

ALEGRÍA Es una planta muy popular en jardinería tanto de interior como de exterior, gracias sobre todo a su gran capacidad de floración, rápido crecimiento y resistencia natural.

La alegría es una herbácea perenne y suculenta que alcanza hasta 60 cm de altura y destaca, entre otras cosas, por su capacidad de producir durante todo el año si reciben los cuidados adecuados.



Cuidados

✓ Ubicación y luz

La planta necesita un ambiente muy luminoso pero sin exposición directa en las horas más fuertes de sol. Si se planta en el jardín, es recomendable un espacio de semisombra. Si es en maceta, la alegría florece cuando sus raíces se enmarañan, así que se aconseja cambiarle la maceta por una que sea mayor en primavera.

✓ Temperatura

En climas cálidos estas plantas pueden aguantar sin problemas temperaturas de hasta 24°C.

✓ Riego y humedad

Las alegrías tienen la gran capacidad de retener el agua debido a su condición de suculentas. En invierno, un riego semanal será suficiente y en verano hay que regarlas a menudo evitando siempre mojar las hojas.

✓ Abono

La planta agradecerá un aporte de abono líquido que ayude a la floración de la misma. Esto puede hacerse semanalmente en los meses de verano.

✓ Floración

Florece durante prácticamente todo el año.

BEGONIA Las begonias son plantas de interior, ya que no es recomendable exponerlas al sol directo, y necesitan temperaturas de alrededor 20°C. La localización ideal es al lado de una ventana y donde reciban luz natural indirecta. Se recomienda regarlas una vez a la semana y sólo cuando la superficie del sustrato esté seca. También es posible cultivarlas en el exterior, pero bajo unas condiciones adecuadas, como situarlas cerca de plantas de gran tamaño que les aporten sombra.



En exterior se debe tener cuidado con las plagas, especialmente con las babosas y los caracoles, un método para evitarlos es triturar cáscaras de huevo y esparcirlas alrededor de la planta.

CLAVELINA Las clavelinas son plantas vivaces de fácil cultivo y duraderas en su mayoría.

- ✓ Necesitan sol y un riego constante, pero sin encharcar
- ✓ El sustrato debe ser poroso o ligero y con buen drenaje.
- ✓ Durante la primavera y el verano, época de la floración, conviene aportarles un abono una vez por semana, y una vez al mes en otoño-invierno.
- ✓ Al año siguiente, para que los tallos se ramifiquen y las flores sean más abundantes, conviene pinzarlos.



DALIA Planta de flores vistosas. Se puede cultivar en interior y en exterior.

- ✓ La dalia necesita de mucha luz para favorecer su floración. Debe ubicarse sobre una superficie fértil y protegida de los vientos.
- ✓ La dalia debe regarse frecuentemente en el período de floración.
- ✓ El abonado se debe hacer entre los meses de marzo y mayo.
- ✓ Su multiplicación se realiza por división de tubérculos. Estos tienen que estar provistos de yemas.
- ✓ Si queremos que se conserven para la próxima primavera guardaremos los tubérculos después de limpiarlos en un lugar oscuro, fresco y seco.
- ✓ La profundidad sugerida para plantar los tubérculos es entre 10 y 13 cm.
- ✓ Para apoyarla y prevenir que se debilite el tallo en su crecimiento, es recomendable sujetarla con un tutor que ayudará a darle la dirección y la inclinación apropiadas.



GERANIO Estas plantas son muy populares para balcones y jardines.

- ✓ Necesitan mínimo 6 horas de **sol** y el **riego** 2 o 3 veces por semana en verano y 1 en invierno.
- ✓ **Abonado**: un compost convencional para jardín sirve, lo puedes enriquecer con abono o estiércol. El fertilizante es recomendable cada 4-6 semanas en periodo de floración.
- ✓ Retira siempre las hojas, tallos y flores muertas, ya que estas malgastan nutrientes y energía.
- ✓ La plaga que afecta a estas plantas es la **mariposa** del geranio o **taladro**. Se recomienda colocar dientes de ajo cerca para ayudar a librarse de estos insectos.



PETUNIA es una planta de exterior muy común por su fácil cultivo y por la gran cantidad de flores que ofrece durante la primavera y el verano.



La altura de la petunia oscila entre los 30 y los 50 cm. y crece formando macizos, por lo que se suele utilizar para crear borduras y parterres en el jardín. También se cultiva en macetas y jardineras.

Necesita **riegos** abundantes y diarios durante la floración, en primavera y, sobre todo, verano. Es importante no mojar las flores al regar.

Debemos ubicarla en un **lugar luminoso**, a ser posible a pleno sol. La temperatura debe ser alta en verano y suave en invierno ya que no soporta el frío ni las heladas.

Abono: en época de floración es preciso **abonar** cada 15 días con un fertilizante rico en fósforo.

ABONO CASERO CON CÁSCARAS DE PLÁTANO

- 4 cáscaras de plátano maduras
- 1 litro de agua

Cortamos las cáscaras de plátano en trozos y las colocamos en el vaso de la licuadora, se agrega el agua y se mezcla. Luego, se cuele y ya tenemos líquido fertilizante con el que poder regar las plantas.

ABONO CASERO CON CÁSCARAS DE HUEVO

- La cáscara de 3 o 4 huevos
- 1 litro de agua

Se tritura las cáscaras de huevos ligeramente con las manos. Se colocan en la licuadora y se agrega el agua. Se mezcla bien y ya tenemos un fertilizante para nuestras plantas cargado de calcio.



La Asamblea de las Naciones Unidas ha declarado el año 2021 como ***Año Internacional de las Frutas y Verduras*** para promover sistemas alimentarios más justos, ecológicos y eficientes.

Para conmemorar este Año Internacional, el Ayuntamiento de Camargo entrega a los vecinos de Camargo ***árboles frutales y plantas aromáticas y ornamentales*** en su ***XIX Campaña Anual de entrega de árboles.***

Escuela Medio Ambiente de Camargo

Bº La Venta s/n, Revilla de Camargo

Telf.: 942 25 85 66

<https://www.medioambientecamargo.es/>

Ayuntamiento de Camargo

C/ Pedro Velarde, 13 - Muriedas

Telf.: 942 25 14 00

<https://www.aytocamargo.es/>

