

El poder medicinal de las plantas y su relación con la cocina

A petición del presidente de la Delegación Provincial de Jaén, de la Asociación Española de Amigos de los Castillos, he preparado el presente artículo sobre plantas y especias, que es un resumen de la charla que impartiré el día 24 de marzo de 2006 y que bajo el título de: «El poder medicinal de las plantas y su relación con la cocina», pretendo dar una visión general de las plantas medicinales y de las especias y particularmente su relación con la cocina.

Romero. *Rosmarinus officinalis*

Planta utilizada desde tiempos remotos por muchas civilizaciones, egipcios (en sus técnicas de embalsamaje), griegos, romanos, árabes, etc.; su uso más corriente era como conservador para las carnes y pescados, también como energizante especial para desarrollo intelectual.

En la edad media se utilizó como remedio para ahuyentar a los malos espíritus sembrándolo incluso alrededor de las casas. Desde el punto de vista medicinal, se utilizó como remedio muy eficaz para ahuyentar los insectos y mosquitos, especialmente eficaz resultó con la pulga portadora de la yersinia pestis (peste negra).

Desde el punto de vista tanto culinario como terapéutico sus usos eran variados puesto que:

- Es colerético y colagogo: favorece la secreción y excreción de bilis al intestino; esto se traduce en una mejoría de digestiones puesto que mejora la asimilación de los alimentos, especialmente las grasas.
- Carminativo y eupéctico. Favorece la digestión de los alimentos y elimina los gases.
- Estimulante del sistema nervioso central.
- Vermífugo y antiparasitario.
- Antibronquial y antiasmático.

Es el aceite esencial de romero el causante de todos estos beneficios. Hay una leyenda acerca de esta planta y con ella aprovecho para revelar una nueva fórmula y su aplicación; en el siglo XIV, la reina Isabel de Hungría, martirizada por el reumatismo, recobró la juventud gracias a esta planta. Tanto fue así, que a sus 72 años el rey de Polonia la pidió en matrimonio y desde entonces



*Romero. *Rosmarinus officinalis*. Arbusto aromático presente en la mayoría de jardines. La hoja seca del romero constituye un ingrediente popular en muchos platos.*

se habla del «**Agua de la Reina de Hungría**» y que a continuación detallo: Tres partes de hojas de romero y una parte de hojas de lavanda, en total 70 gramos más o menos; se machacan las hojas de romero y de lavanda, colocadas sobre un

pañó de algodón, y se vierten en un recipiente con cierre hermético que contenga 100-150 ml de alcohol etílico. Se dejan reposar durante 3 días y se filtra después. Su efectividad por fricciones y masajes es magnífica en caso de inflamaciones articulares. (Esta formulación es el alcohol de romero).

Cilantro verde. *Coriandrum sativum*

Planta abundante en nuestro país. Egipcios, griegos y romanos la utilizaban para preparar vinos y licores; ayuda a mejorar las digestiones, expulsar los gases, combatir el mal aliento y también tenía propiedades afrodisíacas.

Se aprovechan las semillas (frutos); la proporción es de 10 gramos por litro de agua.

Cebolla. *Allium cepa*

Dioscórides (médico griego del siglo I d.C) ya distinguía las distintas especies de cebollas según sus posibilidades no solo culinarias sino también terapéuticas. Así pues:

- La cebolla alargada MEJOR QUE la redonda
- La roja MEJOR QUE la blanca
- La seca MEJOR QUE la verde.
- La cruda MEJOR QUE la cocida.

En los juegos de la antigua Grecia se utilizaban para mejorar el rendimiento de los atletas. Al comerla cruda puede dejar un mal aliento que se quita rápidamente con una cucharada de miel, o un grano de café o también con una manzana rallada.

En la medicina antigua formaba parte de la mayoría de los preparados al ser útil para cálculos renales, gripes y resfriados, tónico cardiaco, antiparasitario y para combatir el insomnio. Externamente se utilizó contra los sabañones, cataplasmas para heridas y en torundas contra las otitis.

Fórmula: Cocción de una cebolla en 1 litro de agua durante 15 minutos. Beber esa agua durante todo el día; sirve como un excelente depurativo de toxinas acompañado de gran eliminación de líquido.

Menta. *Menta piperita* o *Hierba Buena*

Planta aromática originaria del antiguo Egipto y que después griegos y romanos lo extendieron su uso como condimento culinario aromático y como afrodisiaco. Pero fueron los árabes los que consolidaron además su uso terapéutico.

Digestiva y estomacal, evita mareos y vértigos de origen digestivo, favorece la secreción

biliar y actúa contra las úlceras de estómago y elimina los gases.

De sus flores se extrae un aceite esencial, el Mentol, que en estado puro no debe ser ingerido puesto que es altamente tóxico. Se utiliza contra el asma, la tos y contra la gripe; estudios recientes apuntan a su elevado poder antibacteriano pero especialmente activo contra el virus del herpes, Herpes virus.

La mejor hierbabuena es la recolectada antes de que salgan sus flores, que es cuando mayor cantidad de principios activos tiene. Se recolecta guardando en frascos herméticamente cerrados; la menta bien desecada y conservada es aquella que mantiene sus hojas verdes.

A la hora de manejar esta planta, nunca hacer cocción con ella porque sino perdería gran parte de sus propiedades al perder también todos sus componentes esenciales volátiles.

Ajo. *Allium sativum*

Los egipcios utilizaban ristras como amuletos en forma de collar y también como antiparasitario. Pero fueron los griegos los que descubrieron realmente su valor, no solo como condimento alimenticio sino también como remedio muy eficaz para combatir múltiples enfermedades. Galeno (padre de la farmacia moderna) lo denominó la panacea universal.

La parte aprovechable es el bulbo, rico en disulfuro de alilo que es un compuesto sulfurado al cual debe el ajo gran parte de sus cualidades. Por eso si se cuece este alimento pierde gran parte (no todas) de ellas. A continuación solo detallo las más conocidas pero no descarto que pueda tener alguna más:



*Dientes de ajo. El bulbo de *Allium sativum* está compuesto por entre cinco y dieciocho dientes, y se utiliza principalmente en la cocina.*



De hoja estrecha y plana, de color gris verdoso, puede alcanzar los sesenta centímetros. El tallo, delicado y erecto, del que brotan unos grupúsculos de flores en verano. El bulbo se halla cubierto por un envoltorio como de papel blanco rosáceo, que termina en un amasijo de raíces similares a las de otras especies de la familia de la cebolla.

- Regulador tensión arterial.
- Regulador del colesterol (lo baja).
- Muy eficaz contra infecciones bronquiales y gripes.
- Ayuda a disolver cálculos renales y gota. Es eficaz contra el reuma.
- Antibiótico natural. Es el agente natural más activo contra la tuberculosis y uno de

los más activos contra la Candidiasis crónica.

- Desintoxicante: ayuda a neutralizar el plomo acumulado en nuestro organismo, contaminación frecuente y propia en nuestro estilo de vida actual.
- Antihelmintico o antiparasitario: eficaz contra las lombrices y otros parásitos.

Fórmula: Lombrices niños: Pan, ajo y aceite todos los días. Si el niño se resiste, introduciremos en el recto del niño, un trozo de ajo untado con aceite de oliva para combatir a las lombrices.

Fórmula control de tensión. Tintura de ajo: Escojemos 1 litro de un buen vino blanco más 200 gramos de dientes de ajos machacados. Dejamos 9 días en maceración y después filtramos. El filtrado se tapa en una botella y de ahí cogemos 30 gotas que tomaremos tres veces al día.

Para eliminar el mal aliento se recomienda masticar perejil o un grano de café.

Albahaca. *Ocimum basilicum*

Importada por Alejandro Magno desde la India ha sido utilizada por toda la civilización Mediterránea en mayor o menor medida, como condimento aromatizante y también en aromaterapia por sus propiedades relajantes y ansiolíticas.

Como condimento: es Aperitivo (aumenta apetito), carminativo (elimina flatulencias y mejora las digestiones) y también es afrodisiaca y anti-parasitaria. No debe utilizarse en embarazo por ser ligeramente abortiva.

Los médicos árabes lo prescribían para aumentar la cantidad de leche en las madres lactantes y también contra las jaquecas y los nervios. Estudios recientes han revelado que activa el sistema inmunológico aumentando un 20% la producción de anticuerpos.

Formula para aumentar la secreción leche materna: (útil también como afrodisiaco); 10 gramos de hojas en un litro de agua. Se lleva a decocción durante unos minutos con un posterior reposo. También por su aroma penetrante, la planta en ramillete recién cortada aromatiza la casa.

Hinojo. *Foeniculim vulgare*

Muy utilizada en cocina por conferir a las comidas un aroma exquisito y mejorar las cualidades de la misma, ya sean ensaladas, sopas, carnes, etc.



Se utiliza la semilla de hinojo y se ha considerado como uno de los medicamentos más antiguos de la humanidad

Cualidades:

1. Aperitiva: activa el apetito → antiflatulento → elimina gases.
2. Galactogogo → Favorece secreción leche.
3. Emenagogo → Favorece menstruación.
4. Afrodisiaco y combate impotencia sexual.
5. Remedio muy eficaz contra mareos (vértigos o malas digestiones).
6. Cura los pezones inflamados o agrietados.

Fórmula: Uso interno y externo: 10 gramos de semillas junto con semilla de anís verde. Cocer 10 minutos en 1 litro de agua.

Tomillo. *Thymus vulgaris*

Planta sagrada de uso alimentario, religioso y medicinal.

También la usaban griegos y romanos como conservante de carnes pero especialmente en rituales de ceremonias religiosas, así como en estados depresivos y melancólicos, aconsejando en este último caso dormir con almohadas rellenas con tomillo para combatir este mal.

La medicina antigua lo utilizó como antiséptico local y bucal, jaquecas, estados nerviosos, pero especialmente en disturbios del aparato respiratorio con tos y asma. También activa el vigor viril. Cuando se inhala induce un estado superior de conciencia, tonificando y reconfortando la mente.

Las partes utilizadas son las flores y las hojas de tomillo. Mezcla muy bien con menta, anís, melisa y todas juntas refuerzan sus propiedades. NO deben ingerirlo las embarazadas en grandes cantidades pues puede ser abortivo.

En uso externo se utiliza una tintura de tomillo que es útil contra reuma y dolores articulares. Preparación: 10 gramos de flores de tomillo en 100 mililitros de alcohol puro de farmacia. Dejar dos días en reposo, filtramos y obtenemos la tintura de tomillo.

Hojas de Cidra. Cedrón. *Lippia citriodora*

Hierba aromática, tiene propiedades estomacales que ayuda en los casos de digestiones lentas, cólicos o dolores gastroduodenales. Es sedante y antiespasmódica, calmando las palpitaciones de origen nervioso; su uso es frecuente contra mareos, vértigos. Ayuda a los melancólicos e hipocondríacos.

Espicias

• **Canela. *Cinnamomum***

Planta originaria de Ceilán y sur de China. Es aromática, estimulante y tónica. En la antigüedad se utilizó en numerosas recetas culinarias y medicinales ya que modificaba olor y sabor tanto a comidas como a recetas curativas. Se la utilizó especialmente para la elaboración de licores; por sus propiedades neurotónicas se utilizaba espolvoreando las comidas como afrodisiaco.

En rama, la corteza desecada se emplea como aromatizante de té, infusiones y bebidas.

Externamente, estamos ante un potente antifúngico y también antibacteriano. También se utilizó para desmayos o sustos severos.

• **Azafrán. *Crocus sativus***

Ampliamente utilizada por los egipcios con fines medicinales y alimentarios, fueron los griegos quienes más explotaron sus fines medicinales e introducido en la península ibérica, a través de los árabes.

Se utilizan los estigmas de las flores que son tres hebras de intenso color amarillo las cuales hay que guardar en frascos tapados por su sensibilidad a la humedad (higroscópicos).

Se utilizaba por sus propiedades digestivas y estomacales (carminativo) así como un excitante sexual bueno. A dosis altas actúa ayudando a la mujer con la menstruación (emenagoga) pero también puede ser abortiva.

Actualmente en estudios muy recientes se afirma que previene enfermedades cardíacas (ya que reduce el colesterol y previene la arterioesclerosis) y además ayuda a regular la tensión sanguínea. También contra ataques de tos y asma.

Para uso externo es muy bueno en caso de hemorroides inflamadas.

• **Comino. *Cominum cyminum***

Planta originaria de Asia. Fue introducida por los árabes en la península ibérica, utilizándola mucho más culinariamente ya que es aperitiva y estimulante estomacal combatiendo digestiones lentas, suprimiendo los gases intestinales. Es antiafrodisiaca.

Terapéuticamente además de eliminar flatos la utilizaban para curar la dificultad para orinar. En niños pequeños para calmar los dolores de barriga sobre su vientre se ponía una bolsita con semillas o frutos.



De la planta se utiliza precisamente la semilla o los frutos desecados. De utilizar las semillas machacarlas antes en el mortero para hacer más óptimo su uso.

Dosis: 5 gramos de semillas por cada litro de agua para hacer la infusión.

- **Jengibre.** *Zingiber officinalis*

Planta originaria de China siendo su uso muy amplio en multitud de recetas por la medicina tradicional China debido a la amplitud de propiedades terapéuticas que tiene en Jengibre.

Su uso en cocina va de la mano con su uso terapéutico. Se utilizaba la raíz de la planta, con cierto sabor picante, para preparar bebidas, refrescos, infusiones y caramelos contra el mal aliento.

Tiene propiedades carminativas y estomacales (mejora digestiones eliminando los gases), estimula la circulación periférica (hace sentir calor al beberlo) y disminuye el colesterol. Es también afrodisíaco.

Estamos ante una planta que es uno de los mejores remedios para combatir los mareos por viajes o por esfuerzo deportivos intensos. De hecho los marineros chinos la utilizaban en sus viajes por altamar para tal fin.

Estudios últimos revelan unas propiedades bastante poderosas ya que es un gran inmunestimulante (especialmente activo en procesos gripales) y también antiinflamatorio (artritis y reuma). Muy útil en los espasmos matutinos de las embarazadas, además combate cardiopatías y riesgo de infartos. Hay también estudios en los cuales se comprobó la capacidad para reducir el tamaño de los tumores cancerosos a nivel de hígado.

Se utiliza la raíz desecada o molida en infusiones, 5 gramos por litro de agua en decocción durante 10 minutos. Si se compra jengibre en polvo se aconseja utilizar un tercio de la dosis; aún así es mejor emplear los trocitos desmenuzados en lugar de emplear el polvo, para evitar posibles adulteraciones.

- **Clavo.** *Eugenia caryophyllata*

El árbol clavero es oriundo de las islas Molucas. Es una planta de flores muy aromáticas utilizándose los brotes desecados para usos culinarios y terapéuticos como ahora veremos. Esta especia ha sido causante de multitud de expediciones, guerras y del casual descubrimiento de América (se cree que la falta de opio y especias en Europa, cuya escasez se debió a las guerras

mantenidas con los árabes, llevó a procurar una ruta alternativa para llegar de forma directa al lejano Oriente). Ha sido junto con el opio la especia más utilizada en Europa siendo este un artículo esencial de importación.

Sus usos han sido para fines, culinarios, rituales y terapéuticos, gracias a su principio activo, el EUGENOL. Se utilizó como un tónico estimulante general (combatir abatimiento, depresión, melancolía, falta de memoria), carminativo y eupéptico (elimina fermentaciones y flatulencias aliviando los cólicos), aperitivo (estimula el apetito y mejora las digestiones), es un potente afrodisíaco (cura impotencia y frigidez), ayudaba a partos difíciles, estimulaba la eliminación de orina (diurético) y también se utilizaba para combatir hemorragias intestinales y hemorroides. En China, por su medicina tradicional, se le atribuyen propiedades contra el cáncer, además de matar hongos y bacterias.

Externamente, es un excelente analgésico específico contra el dolor de muelas, así como un antiséptico. Los dolores de muelas se calmaban introduciendo dentro de la caries un trozo de clavo o un algodón empapado en esencia de clavo.

Formas de utilizarlo: en infusión, añadir dos clavos por cada taza, simplemente acompañando a las tisanas, actúa como digestivo y estimulante.

Preparado: Tintura de clavo: 20 gramos de clavos en 100 cc de alcohol puro, durante 9 días. Se tomarán 10 a 15 gotas antes de las comidas en medio vaso de agua. **Agua de clavo:** Hervir en medio litro de agua mineral 4 gramos de clavos. Tomaremos una cucharada dos o tres veces día.

- **Curcuma.** *Azafrán de la India*

La curcuma es una planta originaria de la antigua India. Desde hace milenios ha sido muy utilizada como especia en todo el continente asiático, prescrita por médicos de la medicina ayurvédica de la India y también prescrita y muy utilizada por la medicina tradicional China.

En Europa fue introducida por los árabes como condimento alimenticio pero recientes hechos han desvelado sus propiedades terapéuticas. Gracias a su principio activo la curcumina, como principal componente se utiliza como protector del hígado y además un potente desintoxicante, recuperando la salud de dicho órgano. Ayuda también a fluidificar la bilis y como con-



secuencia se mejoran notablemente las digestiones y también la asimilación de la comida.

Resulta ser también un potente regulador del colesterol y como consecuencia previene de la formación de coágulos a nivel arterial y ayuda a evitar infartos y formación de trombos.

Tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias siendo muy utilizada contra la artritis y dolores articulares, tanto en uso interno como externo (cataplasmas).

Los últimos estudios están investigando su actividad contra el linfosarcoma (cáncer linfático) y parece ser un buen agente preventivo para este tipo de patología.

- **Anis verde.** *Pimpinella anisum*

Una de las plantas medicinales más antiguas y de mayor uso utilizadas en cocina y terapéutica, puesto que ha formado parte de la medicina tradicional de todas las épocas.

Se utilizan los frutos (semillas) y tiene un sabor dulzón y aroma inconfundible por su aceite esencial que es el ANETOL, que es su principio activo. La dosis para tomar es 5 gramos en infusión por cada litro de agua.

Es un afamado carminativo (expeler gases intestinales) tanto en niños como en adultos, antiespasmódica, expectorante y antitusígeno. Regula también el flujo menstrual y aumenta el flujo leche en madres lactantes.

Estudios recientes la apunta como remedio coadyuvante para el cáncer de próstata; también se ha visto como regenerador de las células hepáticas y para la menopausia.

Receta de bebida árabe: BEBIDA DE ANÍS.

- Medio gramo de Anis.
- Un gramo de Hojas de menta.
- Un gramo de semilla de hinojo.
- Un gramo de hojas de salvia.

Para preparar una deliciosa y sana infusión en 1 litro de agua hirviendo.

- **Lavanda o Espliego.** *Lavandula officinalis*

Hierba aromática de zonas serranas y montañosas. La parte más utilizada de las plantas son las flores que son ricas en su aceite esencial muy utilizado en perfumería.

En uso interno tiene propiedades como estimulante del SNC, tónico cardiaco y para eliminar la depresión y la angustia, así como contra asma, jaquecas y mareos. Todo esto se debe a que es descongestiva a nivel hepático y de bazo, mejo-



Flor de lavanda.

rando el proceso digestivo en general. Es también afrodisiaca.

En usos externo, además de calmar dolores de muelas, artríticos y reumáticos, también se utiliza para eliminar los piojos.

Tintura lavanda: macerar 20 gramos de flores de lavanda en 100 ml de alcohol puro durante 9 días. Después se filtra y obtenemos dicha tintura de aplicación en miembros con dolores o paralizados, contra llagas y heridas, gargarismos (rebajado con agua), etc.

- **Sésamo.** *Ajonjolí. Sesamum orientale*

Planta originaria de Oriente, tiene múltiples usos culinarios como aromática y gustativa.

Se utilizan sus semillas crudas que contiene mayor cantidad de calcio que ningún otro alimento conocido.

En el viejo continente está difundiendo un alimento macrobiótico chino llamado Gomasio que está hecho a base de semillas de sésamo (se mezclan 5 cucharadas de semilla de sésamo con una cucharada de sal marina. Se machaca en un mortero y luego se tuesta a fuego lento en una sartén. Se guarda en frasco para utilizarlo como la sal potásica y cálcica más alimenticia conocida. Con ello se elimina el uso perjudicial de la sal sódica que es la más perjudicial para la salud.

Miguel Ángel Castillo Gilabert
Licenciado en Farmacia y Gerente
de «La botica del bosque»

