

# RECOGIDA Y CONSERVACIÓN DE PLANTAS AROMÁTICAS



Foto: <http://www.naturaterapia-esencias.com>

# RECOGIDA Y CONSERVACIÓN

## RECOGIDA

Proceso por el que se obtiene la parte de la planta que se utiliza (droga).

- La droga se separa de la planta en el momento de recolectar (raíz, flor) o se corta una parte y se separan las partes de interés (hojas).
- Hay dos tipos de recolección:
  - Silvestre (regulada por la ley).
  - Cultivo.

La recolección depende de la parte a recolectar:

- La sumidad florida se recolecta al inicio de la floración. Las flores se recogen abiertas del todo pero frescas.
- Las hojas, se recogen jóvenes completamente desarrolladas justo antes de la floración o y se recomienda a primeras horas del día.
- La hierba se recoge al principio de la floración.
- La corteza se recoge en ramas jóvenes.
- Los frutos maduros y las semillas cuando estén también maduros los frutos.

- La mayor parte de las raíces se recogen en otoño cuando las partes aéreas de la planta han muerto durante la fase de reposo. Eliminar restos de tierra.
- Las raíces grandes se cortan en trozos pequeños cuando aún están frescas, ya que es más difícil una vez secas.
- Los trozos de raíz se extienden sobre una bandeja forrada de papel y se secan durante 2-3 horas en un horno precalentado y apagado. Se transfieren a continuación a un armario o a una habitación cálida y soleada para completar el secado.
- Las plantas aromáticas deben cosecharse en las mejores condiciones posibles, en ausencia de rocío, lluvia y niveles de humedad excepcionalmente altos. Cosechar a primera hora de la mañana cuando el rocío ya se ha evaporado y el sol no libera los aceites esenciales.
- Usar tijeras o cúter limpio y bien afilado, o mejor navaja. Cortar las más sanas y limpias, desechándose los productos dañados o deteriorados de la cosecha.
- Evitar los daños mecánicos, la compactación y las formas de almacenamiento que favorezcan la descomposición como usar recipientes de plástico, y no llenar en exceso los recipientes.

- La mejor manera de utilizar las plantas aromáticas o culinarias es en fresco, poco después de la cosecha.
- Pero, en más de una ocasión nos encontraremos con que tenemos que conservar una parte de lo cosechado.
- Habrá que tener en cuenta que en cualquier proceso de conservación existe el riesgo de **pérdida de propiedades o de aromas de las plantas**.
- Incluso **hay plantas** que se estropean rápidamente y **no se pueden conservar bien**, como es el caso del *cebollino* y el *perifollo*.



**Cebollino (*Allium schoenoprasum*)**



**Perifollo (*Anthriscus cerefolium*)**

El momento de la **recolección** también depende de la planta:

- La mejorana, el tomillo, la ajedrea y el orégano deberán cosecharse al principio de la floración.
- La borraja, el cebollino, el estragón, el apio, la menta, la melisa y el perejil, en estadio de la hoja joven.
- El laurel, la salvia o el romero, después del verano.



# Secado



Se pueden secar en hatillos

El **secado** consiste en deshidratar por debajo del 10% y que no puedan actuar las enzimas.

- Evitar el ataque de bacterias y hongos.
- Facilitar el transporte si es industrial (bajo peso).
- No todas las drogas tienen la misma humedad o textura.
- Los principios activos pueden ser más o menos sensibles a la  $T^{\circ}$ .
- Debe ser lo más rápida posible y sin alterar los principios activos.
- Es preferible no secar directamente a la luz del sol ni tampoco a altas temperaturas, (  $35^{\circ} C$  ).
- Cuando las hojas resulten quebradizas al tacto, se separan del tallo sobre un papel y se desechan las partes de mayor tamaño.
- Las hierbas secas se vierten o se introducen en un recipiente hermético.



- Poner las hierbas en una bandeja, en una habitación con corriente de aire. Si no tenemos las condiciones idóneas de humedad y aire, podemos ponerlas en **horno** a baja temperatura y con la puerta abierta.
- Si es invierno y tenemos la calefacción puesta, podemos poner la bandeja cerca de un radiador sin que lo toque directamente.
- Durante el secado debemos girar las hierbas para que se sequen de forma uniforme.



## Secado al **microondas**



- El secado en microondas sirve para secar plantas con rapidez.
- Cada tipo de planta requerirá de una potencia y un tiempo determinado (*realizar una prueba con poca planta, algunas plantas pueden incluso arder*).
- Colocarlas sobre un papel absorbente en una bandeja.
- El secado termina cuando los pétalos de la flor o las hojas, en el caso de ramas, adoptan al tacto la textura áspera como de papel.



- El tiempo de secado varía mucho en función del sistema utilizado y de las condiciones de la planta en cuestión.
- En buenas condiciones suele ser suficiente unos días, una semana como máximo.
- Acabado el proceso es necesario conservar las hierbas en un bote o bolsa hermética, etiquetar con nombre de la planta y fecha, y almacenarlo en un armario a la sombra y seco.
- En buenas condiciones, la hierba seca se puede conservar durante mucho tiempo, pero no es recomendable más allá de la siguiente cosecha.

## Conservación en frío:



## Refrigeración

- Se mantiene las características organolépticas.
- Se debe bajar la T<sup>o</sup> muy rápido y prevenir la pérdida de humedad.
- La T<sup>o</sup> óptima es de 2 a 9 °C. • Se comercializan como:
  - Hierbas frescas condimentarias: albahaca, cebollino, coriandro, estragón, tomillo, hinojo, laurel, melisa, menta, hierbabuena, romero, salvia, etc.
  - Flores comestibles: capuchina, pensamiento, borraja, caléndula, calabacín.
- Permite conservar especies como el cebollino o el perejil, que secas pierden muchos aromas.
- El único inconveniente es que se pierde la textura y el aspecto de la hierba, pero en cambio la conservación del aroma es excelente.

- Se pueden poner en bolsas herméticas en el congelador (etiquetando).
- Otra estrategia consiste en situarlas en un recipiente de cubitos, pero ya picadas, con las mezclas y las dosis convenientes para ser utilizadas.
- Las plantas aromáticas que se conservan bien por congelación son el eneldo, la albahaca, la borraja, el cebollino, el coriandro, el estragón, el apio, la melisa, la menta, el perejil, el romero, la ajedrea, la salvia.

## **Congelación**

- La planta pierde textura al descongelar.
- Excelente para platos precocinados, donde lo importante son el sabor y el aroma.
- El tiempo de congelación puede ser de 6 a 12 meses.
- Albahaca, el ajo, el apio, borraja, cebollino, cilantro, estragón, tomillo, hierbabuena, perejil, mejorana, hierba luisa, menta, orégano, romero, ajedrea, salvia y melisa, se conservan bien congeladas.

# Liofilización

- La **liofilización**, **deshidrocongelación** o **criodesecación**, es un proceso de deshidratación usado generalmente para conservar material perecedero o hacer el material más conveniente para el transporte.
- Se congela el material y luego reduciendo la presión se consigue que el agua congelada en el material se sublime sin pasar por el estado líquido, preservando la estructura molecular de la sustancia liofilizada.
- Tipo de deshidratación por congelación de la planta a T<sup>o</sup> de entre -30 y -80 °C.
- Es una técnica bastante costosa y lenta si se la compara con los métodos tradicionales de secado, pero los productos tienen mayor calidad, ya que, al no emplear calor, evita en gran medida las pérdidas nutricionales y organolépticas.<sup>3</sup>

## Conservación en **azúcar**



- Se utiliza para decorar pasteles, se pueden confitar en azúcar o en azúcar glasé las flores de borraja, de lavanda, de romero de melisa, de menta, de salvia, así como los tallos de apio.

Una vez que las flores estén bien limpias y secas, se introducirán en clara de huevo ligeramente batida antes de ser rebozadas en azúcar.

- Dejad secar durante una noche y luego volver a iniciar el proceso.
- Dejad que se sequen de nuevo, pero esta vez en un horno a temperatura baja, con la puerta abierta.
- Guardar estas delicias azucaradas en una caja metálica al abrigo de la humedad.

## Conservación en **sal**



Se suele elaborar básicamente con eneldo, apio y perejil.

- En un recipiente de gres disponed capas alternas de plantas aromáticas (previamente lavadas y molidas en mortero o batidora) y sal gorda.
- Las proporciones son de aproximadamente de una parte de sal por cuatro de plantas.
- Las plantas aromáticas se conservarán muchos años, ya que la sal actúa como barrera antihumedad y antimoho.

# Flores

*Se recogen una vez que se ha evaporado el rocío de la mañana, cuando están totalmente abiertas.*

Se separan de los tallos y se secan enteras sobre una bandeja.

1. Se elimina la suciedad, se extienden las flores sobre una bandeja forrada con papel o periódico para que se sequen.
2. Una vez secas, se guardan enteras en un recipiente oscuro y hermético. En el caso de las caléndulas, se separan los pétalos secos y se almacenan, desechando la parte central de la flor.
3. También podemos poner a secar algunas plantas dentro de una bolsita de papel sujeta por los tallos como es el caso de la lavanda.



# Semillas



1. Se recogen los ápices completos con alrededor de 15-25 cm de tallo una vez que las semillas están prácticamente maduras, antes de que hayan sido dispersadas por el viento o comidas por las aves.
2. Se cuelgan cabeza abajo sobre una bandeja forrada o dentro de una bolsa de papel, lejos de la luz solar directa; las semillas se desprenderán una vez maduras.

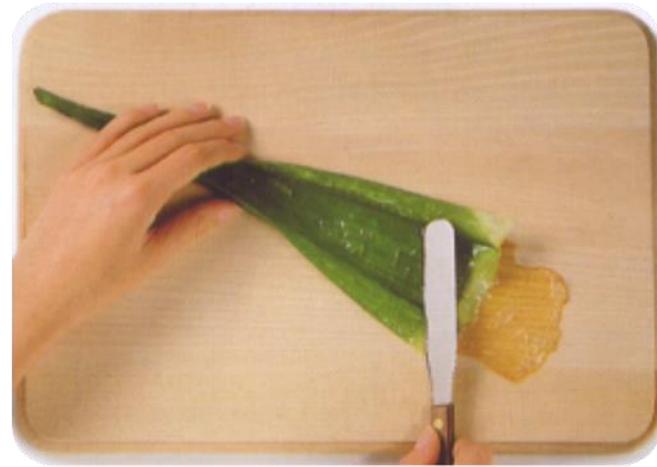
Normalmente estarán secas en dos semanas.

# Raíces

La mayor parte de las raíces se recogen en otoño cuando las partes aéreas de las planta han muerto.

1. Se lava la raíz para eliminar la tierra y la suciedad. Las raíces grandes se cortan en trozos pequeños cuando aún están frescas, ya que es más difícil una vez están secas.
2. Los trozos de raíz se extienden sobre una bandeja forrada de papel y se secan durante 2-3 horas en un horno precalentado y apagado. Se transfieren a continuación a un armario o a una habitación cálida y soleada para completar el secado.

## Savia y Resinas



**Savia y Resina:** se recogen del árbol en otoño, cuando la savia desciende, practicando una profunda incisión en la corteza o haciéndole un agujero y recogiendo la savia en un recipiente atado al árbol.

Muchas savias pueden ser corrosivas, por lo que deben emplearse guantes protectores.

**Pulpa:** En el caso del aloe, se abre longitudinalmente la hoja por el centro y se separan los bordes. Empleando el borde de un cuchillo o una cuchara se extrae el gel de la hoja.

## Frutos



- Las bayas y otros frutos se recogen nada más madurar, antes de que se reblandezcan demasiado, y se extienden en bandejas para secarlos.
- Los carnosos deben voltearse con frecuencia para garantizar un secado homogéneo.
- *Hay que descartar los que no estén sanos.*

# Corteza

- Se recoge en otoño cuando baja la savia para minimizar los daños a la planta.
- Nunca deben recogerse toda la corteza, ni una franja de corteza que rodee completamente el árbol, a menos que se desee sacrificar la planta.
- Se sacude y se limpia la corteza para eliminar el musgo y los insectos: no se debe mojar excesivamente con agua.
- Se trocea en fragmentos manejables (2-5cm<sup>2</sup>), se extienden éstos sobre bandejas y se dejan secar.



# Bulbos

Se recogen una vez muertas las partes aéreas.

Los bulbos de ajo deben recogerse rápidamente, ya que tienden a hundirse una vez que se han marchitado las hojas, y resultan difíciles de encontrar.

Esperamos que la planta esté casi seca y antes de las heladas ya que mientras tanto el bulbo esta conservando nutrientes gracias a la parte aérea para volver a florecer, es importante que no lo hagamos con la planta viva. Una vez esta muriendo excavamos con mucho cuidado alrededor de la planta con una pala para no dañar el bulbo.

Una vez desenterrados los dejamos al sol, con poca humedad encima de un periódico para quitar el exceso de humedad que puedan tener.



Limpiar bien los bulbos, con un cepillito para quitar los restos de tierra sin apretar demasiado para no dañar el bulbo, y desecharemos los secos o los que veamos dañados, huecos por dentro, blandos o con signo de pudrición. Aprovechamos para separar los hijuelos que haya podido producir, consiguiendo con esto reproducir nuestras plantas.

Los conservaremos envueltos en hojas de periódico para que absorba la posible humedad. **No** usar bolsas de plástico.

**Conservar en sitios frescos y seco temperatura sobre 10°** para que no germinen con la humedad y calefacción.



El uso de las plantas como prevención o curación para determinadas enfermedades ha desempeñado un papel decisivo en las tradiciones sanitarias de muchas culturas.

La preparación de los remedios naturales se lleva a cabo mediante unas pautas determinadas consiguiendo la extracción de la mayoría de los ingredientes activos posibles y que éstos lleguen al organismo de la manera que resulte más conveniente.

Para preparar un remedio, primero la planta debe recolectarse y almacenarse de forma específica para luego extraer y preparar los ingredientes activos de la manera más apropiada según sus fines curativos.

En nuestro caso podemos realizar remedios sencillos para trastornos menores, o para complementar medicamentos más potentes.

## Tipos de remedios:

- *Infusión*
- *Decocción*
- *Tintura*
- *Jarabe*
- *Aceites de infusión*
  - *Infusión en frío*
  - *Infusión en caliente*
- *Crema*
- *Ungüento*
- *Polvos y cápsulas*
- *Compresas*
- *Emplasto*

## Otros:

- *Aceites para masajes*
- *Cremas y ungüentos con aceites de infusión*
- *Alternativa orgánica a los emulsionadores*
- *Inhalaciones de vahos*
- *Tinturas no alcohólicas*
- *Extractos líquidos*
- *Vinos tónicos*
- *Maceraciones*
- *Decocciones chinas*
- *Lociones*
- *Baños*
- *Pesarios y supositorios*
- *jugos*

# *Preparación de remedios*

## Medición de la dosis

Pueden emplearse cucharas, cuentagotas o cacillos calibrados para medir.

Dosis en gotas: 5-10 gotas dependiendo de la edad y/o estado de salud.

1 ml= 20 gotas

5 ml=1 cucharadita de té

20 ml= 1 cucharada sopera

62,5 ml= una copa de jerez

150 ml= 1 taza de té o un vaso de vino

- Raíces, cortezas, hojas y granos: 20 gramos por litro.
- Flores de escasa actividad y escaso aroma: 13 gramos por litro.
- Flores muy activas: 5 gramos por litro.
- Frutos de las Umbelíferas (anís, hinojo) 10 gramos por litro.

## Proporciones Secas/frescas

- No es lo mismo una hierba seca que fresca.
  - por cada cucharadita de hierbas secas hay que emplear 3 cucharaditas o 1 cucharada sopera de hierbas frescas. Las hierbas secas están deshidratadas, por eso están mucho más concentradas. Son preferibles las frescas a las secas.

# ***Preparación de remedios***

- Flores de escasa actividad y escaso aroma: 13 gramos por litro.
- Flores muy activas: 5 gramos por litro.
- Frutos de las Umbelíferas (anís, hinojo) 10 gramos por litro.
  
- Proporciones Secas/frescas
- No es lo mismo una hierba seca que fresca.
  - por cada cucharadita de hierbas secas hay que emplear 3 cucharaditas o 1 cucharada sopera de hierbas frescas. Las hierbas secas están deshidratadas, por eso están mucho más concentradas. Son preferibles las frescas a las secas.

## ALAMBIQUE

- La destilación por arrastre con vapor es una técnica usada para separar sustancias orgánicas insolubles en agua y ligeramente volátiles, de otras no volátiles que se encuentran en la mezcla, como resinas o sales inorgánicas, u otros compuestos orgánicos no arrastrables.
- Por cada 100 gramos de especie vegetal se obtiene, en promedio, un mililitro de aceite; pero eso depende de la planta con la que estemos trabajando.
- Una vez extraído el aceite esencial de la planta que hemos destilado procederemos a su separación del hidrolato (resto del destilado que está compuesto de agua destilada y trazas de aceite esencial).  
Para ello utilizaremos un decantador o vaso florentino.



## ACEITE DE HIERBAS

- La mayoría de **esencias son solubles en aceite**, lo que permite extraer de una manera fácil y práctica las esencias, que, además de poder ser utilizados directamente en ensaladas o guisados, tienen diversas aplicaciones.
- Sumergir en aceite un alimento es una costumbre muy típica del mediterráneo. El aceite evita que entre el oxígeno con lo que no se estropea el alimento. **Añadir hierbas aromáticas con propiedades antisépticas y antioxidantes** potencia el efecto conservador al mismo tiempo que mejora su sabor.
- Aunque hablemos de aceites aromáticos como culinarios también se pueden utilizar en aplicaciones medicinales. Por ejemplo el “oli de cop”, es el aceite de hipérico, macerando flores de esta planta, hasta que queda de color rojo, y es un remedio tradicional para contusiones e inflamaciones

# ACEITES

- No debemos utilizar aceites con un sabor muy fuerte, los más apropiados son: los aceites de oliva, pero suaves y los de girasol.
- Es una técnica muy sencilla, se coge un manojo de las hierbas que queremos utilizar, se ponen en un frasco o jarra de cristal con el aceite y se tapa, o bien con **papel perforado o con muselina** bien atada, para que no entren insectos ni polvo. Después, se colocan en el alféizar de una ventana soleada, o al lado de una estufa, debe tener calor pero nunca demasiado, sino las hierbas se cocerán.
- Se debe **mover el frasco** con una cuchara de madera, al menos una vez al día. Al cabo de 15 días ya estarán listos.

- Al finalizar este proceso debemos colar el aceite y probar, si nos parece que no está suficientemente fuerte podemos volver a repetir la colocación de las hierbas en él, por supuesto, con otras hierbas frescas.
- Estos aceites aromáticos se pueden usar para aliñar, para escabeches y para la carne y el pescado, bien a la parrilla o asados.
- Las hierbas culinarias para estos aceites son: **tomillo, mejorana, romero, hinojo, estragón, tomillo salsero y albahaca**. Entre otras...



# Vinagres

- El tiempo de reposo es similar a los aceites, pero debemos utilizar vinagres de muy buena calidad, de vino o de sidra.
- A diferencia de los aceites, debemos **tapar muy bien los recipientes**, que serán jarras o botellas.
- Al cabo de 2 ó 3 semanas se colarán las hierbas, se exprimen éstas para aprovechar al máximo el vinagre y el resultado se colocará en una botella o jarra nueva o perfectamente limpia y etiquetada. **No** se deben utilizar botellas con **tapones metálicos** ya que el vinagre se volverá negro.
- Hierbas para vinagres son: tomillo, mejorana, albahaca, perifollo, menta, tomillo salsero, estragón, eneldo (usando las cabezuelas de semillas sin madurar junto con las hojas), hinojo, pimpinela menor, mastuerzo (yemas, flores y semillas verdes), rábano picante troceado, ajo machacado y chalote (ajo chalote) en rodajas.
- Una variedad de estos vinagres son los vinagres de flores, se usan ocasionalmente en la cocina como condimento para frutas y cremas a las que dan un fino aroma. Las flores se pueden dejar en vinagre y usarlo para aderezar ensaladas de invierno. Se pueden utilizar violetas, pétalos de rosa, claveles y flores de sauco.

# Vinagre Especiado

## Ingredientes

- 1l de vino o vinagre de malta (de manzana)
  - 10 clavos
  - 1 tallo de canela en rama
  - 24 g de pimienta molida
  - 1 hoja de laurel
  - 1 cucharada de semillas de mostaza blanca
  - 1 pieza pequeña de raíz de jengibre machacado
  - 2 briznas de macis
  - 1 cucharada de guindilla
  - 15 bolitas de pimienta
- Se ponen las especias en el vinagre, en una jarra o botella que permanecerá tapada 1 ó 2 meses agitándola alguna vez. Se cuela y se embotella.
- Si se quiere acelerar el proceso, lo podemos preparar de la siguiente manera: Se echa el líquido en un tazón con las especias, se tapa y se pone al baño maría, hasta que el agua empiece a hervir, seguidamente se retira a un lugar templado (nunca en frigorífico) y se deja reposar tapado durante unas horas. Se cuela y se embotella una vez frío.
- Las especias que se han dado en esta receta son una buena combinación básica pero pueden combinarse al gusto.

