

Sandía: parte de la familia de las calabazas y clasificada como fruta y verdura. La sandía es rica en citrulina, un aminoácido que ayuda a reducir la presión arterial. Mejor tiempo para sembrar: Primavera



Yerbaniz: utilizado como decoración de altares durante el Día de Muertos y se dice que atrae las almas de los muertos. Con fines medicinales, las hojas se pueden utilizar para reducir la inflamación y mejorar la salud de la piel. Mejor tiempo para sembrar: Primavera / Verano.

Emma S. Barrientos

Mexican American Cultural Center



Romero: en México, esta yerba se usa en limpias espirituales. Romero también ayuda en mejorar la memoria y el sistema inmune. Mejor tiempo para sembrar: Primavera o Verano.



Berenjena: en inglés se llama "egaplant" refiriéndose al parecido a huevos. Berenjena es una fuente excelente de fibra y antioxidantes. Mejor tiempo para sembrar: final de Abril o Mayo.



Menta: también llamada "Yerba Buena." Conocido por su aroma dulce y fresca. Menta está llena de nutrientes incluso hierro y vitamina A. Mejor tiempo para sembrar: perenne pero evita el frio.



Lavanda: usada en aromaterapia y en curar alimentos. Esta verba común es antiséptico, antibacteriano y un efectivo repelente de insectos. Mejor tiempo para sembrar: Julio o Octubre.



Okra: Es una fruta comestible que se usa a menudo en platos cajún como Gumbo. La okra es rica en fibra dietética v vitamina A, C v K. Mejor tiempo para sembrar: Primavera

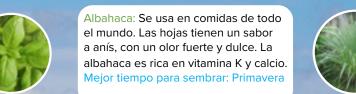


Petunia: esta planta perenne crece bien en climas secos o desérticos. Es invasivo, y puede propagarse si no se cuida. Mejor tiempo para sembrar: principios de Primavera.





La hierba de limón: esta hierba tiene un aroma floral con sabores de limón. La hierba se usa en tés y aromaterapia. Mejor tiempo para sembrar: Primavera.





Orégano: se puede usar fresco o como especies en comida y en usos medicinales. El orégano tiene cuatro veces más antioxidantes que los arándanos. Meior tiempo para sembrar: Verano.



Jardín de Curación



Cebolla verde: es un antioxidante v anti-histamina efectivo. Tradicionalmente se mastica los tallos en tratamientos de la gripa. Mejor tiempo para sembrar: Octubre a Diciembre.



600 River St, Austin, TX 78701







Verano 2021



En La ESB-MACC Jardín de Curación, sembramos hierbas, frutas, y verduras para comidas saludables. Si estas interesado en trabajar en el jardín, o en compartir en nuestra cosecha, acompáñanos en días de jardinería.

Voluntarios trabajan y mantienen el jardín y la infraestructura. Por favor vístete cómodamente y para la temporada. Llámanos por teléfono: <u>512.974.3773</u>, o por email: <u>maccgarden@austintexas.gov</u>. Para más información, visita: <u>austintexas.gov/esbmacc</u>