



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



**Yerbaniz:** Los Aztecas usaban las hojas en la receta de chocolatl, una bebida tradicional de cacao. Hoy, yerbaniz es usada en té hervido de anís. Mejor tiempo para sembrar: otoño. Mejor tiempo de floración: final de Verano o otoño.



**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. Mejor tiempo de floración:



**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 frío. Mejor tiempo de floración: todo el año



**Fresas:** Los americanos nativos las llamaron "bayas de semillas de corazón". Se consideran una fruta, no una baya debido a las semillas que crecen en el exterior. Mejor tiempo para sembrar: Noviembre.



**Albahaca:** usado en comidas mundial. Las hojas prueban como anís, con un olor dulce pero potente. Albahaca está llena de vitamina K y calcio. Mejor tiempo para sembrar: Verano en el calor. Mejor tiempo de floración: verano.



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



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



**Jalapeño:** Llamado por la ciudad Xalapa, Veracruz de donde es su origen. Jalapeños están llenos de vitamina C, vitamina A, y potasio. Mejor tiempo para sembrar: Marzo a Julio



**Tomatillo:** una verdura comúnmente usado en comidas Mexicanas. Tomatillos fue utilizado por primera vez por Los Aztecas cerca de 800 BCE. Mejor tiempo para sembrar: Días de 80 a 90 grados con noches de 60 a 70 grados



**Pepino:** ofrece muchos beneficios de nutrición como vitaminas B, magnesio y zinc. También los pepinos ayudan a bajar la presión y reducir la hinchazón. Mejor tiempo para sembrar: Marzo a Abril.



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



**Orégano:** se puede usar fresco o como especias en comida y en usos medicinales. El orégano tiene cuatro veces más antioxidantes que los arándanos. Mejor tiempo para sembrar: Verano. Mejor tiempo de floración: verano.



**Tomate:** Originado en Centroamérica, tomates vienen en diferentes variedades y colores. La verdura está llena de Vitamina C, Potasio y antioxidantes. Mejor tiempo para sembrar: 7 de Julio a 7 de agosto

# Emma S. Barrientos

## Mexican American Cultural Center



# Jardín de Curación

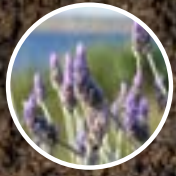
600 River St, Austin, TX 78701



Emma S. Barrientos  
Mexican American Cultural Center



# Primavera/ Verano 2020



Lavanda



Menta



Yerbaniz

1



Romero



Cebolla verde



Tomatillo



Pepino

2



Jalapeño



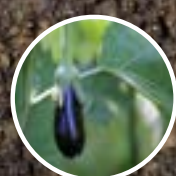
Albahaca



Orégano



La hierba de limón

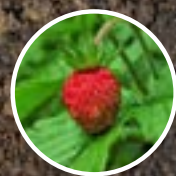


Berenjena

3



Tomate



Fresas

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: 512.974.3772, o por email: [maccgarden@austintexas.gov](mailto:maccgarden@austintexas.gov). Para más información, visita: [austintexas.gov/esbmacc](http://austintexas.gov/esbmacc)