



Cilantro: utilizado en la medicina tradicional durante cientos de años. Es una excelente fuente de fibra dietética y contiene vitamina A, C y E. [Mejor tiempo para sembrar: Primavera.](#)



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.](#)



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.](#)



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.](#)



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 "eggplant" 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 frío.](#)



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.](#)



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.](#)



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.](#)



Col rizada: este superalimento contiene antioxidantes que ayudan a bajar la presión arterial y a reducir la inflamación. [Mejor tiempo para sembrar: principios de primavera o Otoño.](#)



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.](#)

Emma S. Barrientos

Mexican American Cultural Center



Jardín de Curación

600 River St, Austin, TX 78701



Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center

Primavera 2021

1



Lavanda



Romero



Cilantro



Menta

2



Jalapeño



Cebolla Verde



Col Rizada



Petunia

3



Yerbaniz



Orégano



Berenjena



La hierba de limón

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: [512.974.3773](tel:512.974.3773), o por email: maccgarden@austintexas.gov. Para más información, visita: austintexas.gov/esbmacc