

Emma S. Barrientos

# Mexican American Cultural Center



# Jardín de Curación

600 River St, Austin, TX 78701



Emma S. Barrientos  
Mexican American Cultural Center



**Espinaca:** una excelente fuente de hierro y calcio, la espinaca es rica en vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para mantener la salud en general. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera o finales de otoño.



**Acelga Suiza:** parte de la familia de la remolacha, la acelga tiene tres veces la cantidad recomendada de vitamina K, por lo que es una excelente adición a cualquier comida, cruda o cocida. **Mejor tiempo para sembrar:** principios de primavera o finales de otoño.



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



**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.



**Tomate:** originario de Centroamérica, los tomates pueden venir en una variedad de colores. Los tomates están llenos de vitamina C, potasio, y antioxidantes. **Mejor tiempo para sembrar:** desde mediados del verano hasta principios del otoño.



**Brócoli:** un vegetal clásico que ofrece muchos beneficios para la salud, incluida la fibra para una digestión saludable y antioxidantes. **Mejor tiempo para sembrar:** principios de primavera o finales de invierno.



**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.



**Fresa:** Los nativos americanos las llamaron "bayas con semillas de corazón". En realidad, se considera una fruta, no una baya debido a las semillas que crecen en el exterior. **Mejor tiempo para sembrar:** primavera u otoño.



**Cempasúchil:** 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.



**Jalapeño:** nombre de la ciudad de Xalapa, Veracruz donde se produjo originalmente. Los jalapeños son ricos en vitamina C, A y potasio. **Mejor tiempo para sembrar:** mediados de primavera a mediados de verano.



**Pimiento Morron:** un alimento básico en la cocina latinoamericana de donde se origina, los pimientos vienen en muchos colores, como rojo, amarillo y verde. **Mejor tiempo para sembrar:** finales del otoño.



**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.



**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 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.



**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 u otoño.

# Otoño/Invierno 2021



Espinacas



Cebolla Verde



Petunia



Brócoli



Orégano



La hierba de limón



Acelga Suiza



Cempasúchil



Jalapeño



Pimiento Morrón



Col Rizada



Romero



Menta



Lavanda



Fresa



Tomate

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