

Emma S. Barrientos

Mexican American Cultural Center



Jardín de Curación

600 River St, Austin, TX 78701

Emma S. Barrientos
Mexican American Cultural Center



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.



Chile poblano: encontrado originalmente en Puebla, México, el chile poblano viene en dos variedades: rojo (maduro) y verde (inmaduro). Los chiles anchos son chiles poblanos que han sido madurados y secados. **Mejor tiempo para sembrar:** principios de verano.



Epazote: una hierba aromática usada en las comidas y medicinas tradicionales de México y Centroamérica. **Mejor tiempo para sembrar:** principios de 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 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.



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.



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.



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.



Albahaca: Usada en las cocinas de todo el mundo. Las hojas pueden saber a anís, con un fuerte olor a dulce. La albahaca es rica en vitamina K y calcio. **Mejor tiempo para sembrar:** Verano.



Cempasúchil: se usa como decoración para altares durante el Día de Muertos y se dice que atrae las almas de los muertos. Medicinalmente, las hojas se pueden usar para reducir la inflamación y mejorar la salud de la piel. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera/Verano.



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.



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



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.



Tomatillo: Un verdura usado en la comida mexicana. De hecho, el Tomatillo fue utilizado por primera vez por los aztecas cerca del 800 a. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera.



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.



Perejil: es una hierba cultivada en todo el mundo. Las hojas de perejil se usan comúnmente como guarnición, dando un sabor fresco y un excelente fuente de vitamina K. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera.



Salvia: un miembro de la familia de la menta. Contiene una gran cantidad de antioxidantes junto con propiedades antibacterianas. Los pueblos indígenas han quemado salvia durante rituales espirituales. **Mejor tiempo para sembrar:** primavera o otoño.



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.



Pepino: ofrece beneficios nutricionales como vitaminas B, magnesio y zinc. También reducen la presión arterial y la hinchazón. **Mejor tiempo para sembrar:** primavera.



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:** Primavera o Verano.

Verano 2022



Cebolla Verde



Acelga Suiza



Perejil



Romero



Menta



Petunia



Tomatillo



Orégano



La hierba de limón



Chile Poblano



Jalapeño



Sandía



Pepino



Col Rizada



Cempasúchil



Salvia



Albahaca



Lavanda



Fresas



Epazote



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. Para más información, visita: austintexas.gov/esbmacc