

Emma S. Barrientos

# Mexican American Cultural Center

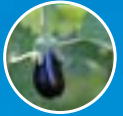


# Jardín de Curación

1160 Lone Oak Trail,  
Sunset Valley, TX 78745



**Caléndula de la menta:** los indígenas de México valoraban sus beneficios medicinales, como la eliminación de parásitos intestinales y el alivio del malestar estomacal. **Mejor tiempo para sembrar:** finales de Primavera.



**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.



**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.



**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.



**Salvia:** los indígenas de Centroamérica quemaban salvia durante rituales espirituales. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera o Otoño.



**Orégano Cubano:** 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.



**Cilantro:** usado en la medicina tradicional por cientos de años. Es una excelente fuente de fibra dietética y contiene vitamina A, C y E. **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.



**Pimiento Decorativo:** los pimientos crecen en una gran variedad de colores, aunque son comestibles, algunos se consideran demasiado picantes. **Mejor tiempo para sembrar:** finales de Primavera.



**Rueda de Fuego:** la cabeza de la flor del molinete tiene un simbólico en las culturas nativas americanas. Se asocia con el calor, la fuerza y la resistencia. Los vibrantes colores de la flor representan el sol y su energía vital. **Mejor tiempo para sembrar:** finales de Otoño o principios de Primavera.



**Lavanda:** usada en aromaterapia y para curar dolencias. Esta hierba común es útil como antiséptico y antibacteriano. **Mejor tiempo para sembrar:** de julio a octubre.



**Manzanilla:** usada en tisanas por miles de años en remedios tradicionales que tratan dolencias digestivas. **Mejor tiempo para sembrar:** finales de Primavera.



**Guisantes tirabeques:** una excelente fuente de folato, que se ha demostrado que ayuda en el embarazo, y de vitamina K, que es importante para la salud de los huesos. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera.



**Tomillo:** esta hierba aromática está llena de potasio y tiene muchas propiedades antibacterianas. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera.



**Espinaca:** excelente fuente de hierro y calcio, las espinacas son ricas en vitaminas y minerales que el organismo necesita para mantener la salud general. **Mejor tiempo para sembrar:** Primavera o Otoño.



**Col morada:** el color más oscuro de la col indica una mayor concentración de antioxidantes. **Mejor tiempo para sembrar:** plantar: Otoño.



**Madreselva:** sus flores de color naranja brillante atraen a los colibríes y otros polinizadores. Los artistas usan el extracto como pintura o tinte natural para ropa y artesanías. **Mejor tiempo para sembrar:** finales de Primavera.



**Menta:** conocida por su aroma fresco y dulce. En español, la menta se conoce como Yerba Buena o "buena hierba". Contiene una alta cantidad de hierro y vitamina A. **Mejor tiempo para sembrar:** Otoño.

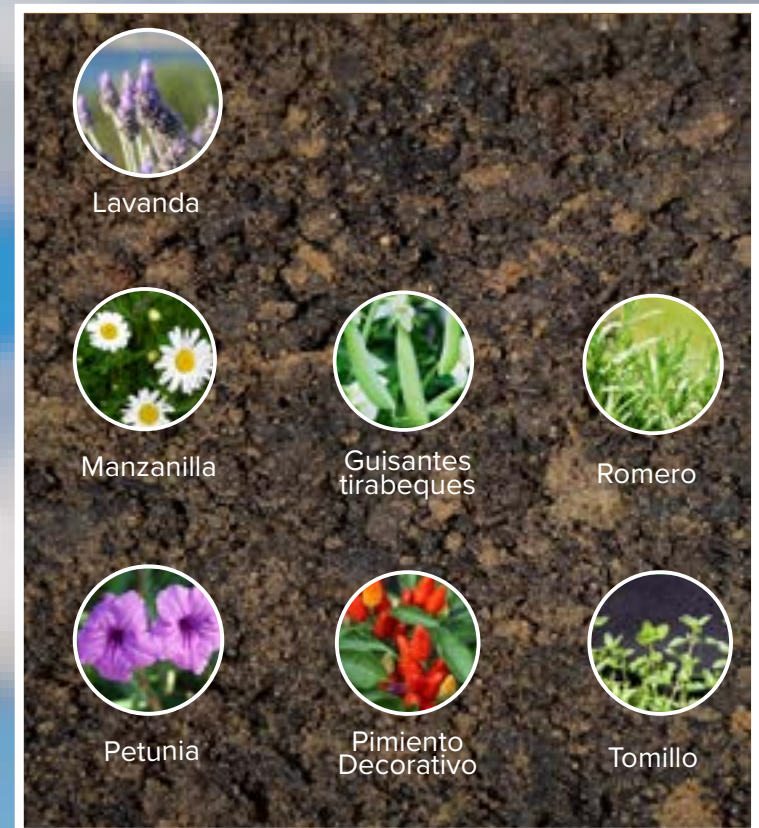


**Cebollino:** un antioxidante y antihistamínico usado como tratamiento tradicional por masticando los tallos. **Mejor tiempo para sembrar:** de octubre a diciembre.



Emma S. Barrientos  
Mexican American Cultural Center

# Otoño/Invierno 2023



El Jardín de Curación ESB-MACC ha movido temporalmente en Sunset Valley Organic Community Garden. En el Jardín de Curación del ESB-MACC, cultivamos hierbas, frutas y verduras que se pueden usar para las comidas diarias y la salud. Si estás interesado en la jardinería o en compartir nuestra cosecha, acompaña nos en nuestros días de voluntarios.

Voluntarios trabajan y mantienen el jardín y la infraestructura. Por favor vístete cómodamente y para la temporada. Contacta a Lorie Martínez al 512.974.3773 o [maccwellness@austintexas.gov](mailto:maccwellness@austintexas.gov). Para obtener más información, visite: [austintexas.gov/esbmacc](http://austintexas.gov/esbmacc)