

Emma S. Barrientos

# Mexican American Cultural Center



# Jardín de Curación

600 River St, Austin, TX 78701



**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.](#)



**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.](#)



**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.](#)



**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.](#)



**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.](#)



**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.](#)



**Repollo rojo:** un gran fuente de vitamina C y potasio, pero baja en calorías, repollo rojo es una excelente complemento para cualquier comida. [Mejor tiempo para sembrar: Principios de 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.](#)



**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.](#)



**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.](#)



**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

# Invierno 2021



Cilantro



Yerbaniz



Romero



Menta

1



Cebolla Verde



Petunia



Repollo Rojo



Jalapeño



Col Rizada

2



Orégano



La hierba de limón



Berenjena

3

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)