

BURKHARD BOHNE

# De la maceta a la mesa

PLANTA, COSECHA Y COCINA  
HIERBAS AROMÁTICAS EN CASA



# ÍNDICE

## PREPARAR EL BALCÓN O LA TERRAZA

— *para acoger hierbas y especias*

Recipientes para plantas – tanto tradicionales como modernos **7** / Reciclaje creativo – renueva lo viejo **11** / Combinar hierbas – para los ojos y el paladar **15** / Plantar bien – en rincones sombreados **18** / Jardineras temáticas – y bien ordenadas **21** / Jardines verticales – cosecha a varios niveles **25**

## JARDINERÍA

— *en el balcón y en la terraza*

El lugar más adecuado – ¿qué crece dónde? **30** / Recipientes, tierra, plantas – cómo empezar **32** / Un buen cuidado – para la mejor cosecha **36** / Multiplicar hierbas – no solo sembrando **46** / Cosechar y conservar – de manera eficaz **50**

## RECETAS CON HIERBAS AROMÁTICAS

— *de la maceta a la mesa*

Refrescante limonada aromática – con romero **55** / Té helado Earl Grey –

a la menta **57** / *Smoothie* verde – con especias **59** / Ponche aromático – con melisa **61** / Vino blanco – con estragón **63** / Sal aromática – casera **65** / Vinagre aromático – para una cocina creativa **67** / Grissini – con hierbas **69** / Pesto de hierbas – a la italiana **71** / Sopas con hierbas – verdes y saludables **73** / Salmón adobado – con eneldo e hinojo **75** / Queso de oveja – con hierbas provenzales **77** / Salsa verde de Fráncfort – a las siete hierbas **79** / Tortitas – rellenas de ricota a las hierbas **81** / *Wok* de verduras – con hierbas asiáticas **83** / Saltimbocca – con salvia **85**

## HIERBAS CULINARIAS

— *un retrato de cada hierba*

Hierbas aromáticas clásicas **88** / Hierbas mediterráneas **96** / Las albahacas **100** / Tomillos **102** / Hierbas olorosas **104** / Hierbas dulces **106** / Mentas **110** / Flores comestibles **112** / Salvias afrutadas **114** / Hierbas aromáticas exóticas **116**

## BUENOS VECINOS

De un vistazo – buenos vecinos, malos vecinos **120** / Índice de plantas **121**



### UNA HIERBA PARA CADA SITIO

Los balcones y las terrazas representan un magnífico ecosistema para plantas y, en especial, para hierbas aromáticas. Tanto en macetas como en jardineras, ya sea en el sol o en la media sombra, hay una hierba adecuada para cada sitio. No hace falta dejar la estética de lado, pues hay recipientes para todos los gustos. Las hierbas resultan atractivas, emiten un aroma intenso, son muy sabrosas y enriquecen la cocina. Hay un montón de razones para crear un paraíso de hierbas en casa.





# PREPARAR EL BALCÓN O LA TERRAZA

— *para acoger hierbas y especias*





# RECIPIENTES PARA PLANTAS

— *tanto tradicionales como modernos*

Los balcones y las terrazas expresan individualidad y una forma de ser. Tiempo atrás los balcones solo solían decorarse con geranios y las terrazas se empleaban sobre todo como lugar para sentarse, mientras que hoy día están ascendiendo a la categoría de espacio habitable, pero en verde. Además, las hierbas, las hortalizas y las flores contribuyen de forma activa a mantener la diversidad de plantas e insectos en la ciudad. Por otra parte, las plantas útiles garantizan nutridas cosechas para la cocina desde primavera hasta otoño.

Arreglar un balcón o una terraza es bien sencillo. En principio puedes usar cuanto quieras. Lo más importante, claro está, son los asientos, aunque la mesa y las sillas afectarán a la plantación. Actualmente existe una variedad casi inagotable de recipientes donde plantar: recipientes grandes para el suelo, macetas para colgar, celosías para plantas trepadoras y, evidentemente, las clásicas jardineras de balcón. Ahora toca ser creativo. Algunos seguirán un estilo determinado, mientras que otros preferirán una mezcla variada.

## BARRO, CERÁMICA U HORMIGÓN

El material clásico es la terracota. Los recipientes de barro resultan románticos, son adecuados para las plantas y, al ser relativamente pesados, soportan las ráfagas de viento. Existen tiestos, jardineras, macetas colgantes y de pared de este material. Sobrios o decorados a la italiana, los recipientes de



Las tinas y artesas de madera contribuyen a un ambiente agradable.

barro pegan con las hierbas y resaltan su gracia. Este material es permeable al aire, por lo que tendrás que regar a menudo. Los recipientes de cerámica pueden ser una alternativa, dado que retienen mejor el agua, y los hay en muchas formas y colores. La cerámica también aporta más color al balcón. Los puristas, por su lado, preferirán los recipientes de hormigón. Por lo general, no están decorados ni pintados, de forma que subrayan la belleza de las plantas. Desgraciadamente, los recipientes de hormigón resultan muy pesados.

◀ Los recipientes de mayor envergadura ofrecen suficiente espacio para una combinación de hierbas inteligente.

## TODO DEPENDE DEL TAMAÑO DE LA MACETA

Las hierbas de crecimiento rápido como el cebollino o el tomillo precisan una maceta grande, mientras que las de crecimiento lento como el romero precisan uno más pequeño. Si se sitúan con destreza, formarán un conjunto armónico.



- ◀ Se pueden combinar perfectamente macetas de cerámica de formas distintas con recipientes de colores semejantes.
- ▼ Las macetas con hierbas funcionan muy bien sobre muros, porque se benefician del calor de la piedra.





### EL CINCO, UN METAL ATRACTIVO

Los recipientes de hojalata cincada son mucho más ligeros e igualmente sobrios y elegantes. Si no encuentras cubos o tinas viejas en algún mercadillo, puedes comprarlos nuevos. Los recipientes de cinc son extremadamente estables y muy duraderos. Su único inconveniente es que no suelen tener ningún agujero en la base. Tendrás que drenar bien o regar con especial cuidado.

### UNA ALTERNATIVA LIGERA

Los recipientes de plástico son especialmente ligeros y a menudo muy económicos. La jardinera de toda la vida suele ser verde y las macetas, negras o de color caoba. Pero estos recipientes no son, la verdad sea dicha, demasiado bonitos. Si quieres embellecerlos, dales una mano de pintura. Más atractivos son los tios de plástico que imitan la terracota, la cerámica o el hormigón. Son ligeros, resistentes y soportan las heladas, por lo que dan muy buen resultado. En general, tienen formas y colores claros y modernos, aunque desafortunadamente no son muy baratos.

### MADERA Y CESTAS PARA LOS AMANTES DE LO RÚSTICO

También hay los recipientes de madera, material robusto y con muchas posibilidades. Las plantas que necesitan recipientes de mayor envergadura crecen de maravilla en jardineras de roble como las que quizás hayas visto en los jardines de algún palacio. Los barriles de madera partidos por la mitad son muy adecuados y pueden albergar plantas acuáticas. También puedes construir tus propias jardineras o arriates de madera para el balcón o la terraza. La madera es comparativamente económica y fácil de trabajar. Al comprar la madera, fíjate en que sea sostenible, como la de robinia, alerce o



Con la ayuda de cintas o alambre, podrás convertir tu valla en un jardín vertical.

roble; de lo contrario, el arriate o la caja no aguantará mucho tiempo.

Para resaltar el carácter rústico de los arriates de madera, puedes usar cestas. Las macetas y cestas trenzadas pueden emplearse como cubremacetas. Otra opción es forrarlas con plástico, llenarlas de tierra y plantar en ellas directamente. Las cestas con asas se pueden colgar o fijar en la pared. Así, tu balcón o la pared de tu terraza quedará ajardinada en un abrir y cerrar de ojos. Ten en cuenta un pequeño inconveniente: las cajas de madera y las cestas de sauce se pudren y se quiebran con la luz solar y el agua y se conservan menos tiempo que otros materiales. Las cestas de plástico son más resistentes y modernas. Las hay de muchos tamaños, formas y colores, ya sea para colocarlas en el suelo o colgarlas. Tu lugar favorito se llenará rápidamente de vida y color.



- ▲ Con cintas de rafia o corchos con los nombres de las plantas se consigue una decoración atractiva y natural.
- ◀ Puesto que las hierbas no crecen mucho, puedes distribuirlas en varios pisos.

## A RECICLAR

Las latas son recipientes ideales para las hierbas. Lo más importante es agujerear su base para que pueda salir el agua. En días cálidos, tendrás que protegerlas del sol poniéndolas en la sombra; de lo contrario, sus raíces sufrirán.



# RECICLAJE CREATIVO

— *renueva lo viejo*

No siempre es preciso comprar recipientes nuevos para el balcón o la terraza. Resulta más práctico, interesante y económico emplear recipientes viejos, ya usados, que tengas en casa o que encuentres en mercadillos. Usar productos reciclados o envoltorios para alimentos y bebidas es económico y sostenible. Para inspirarte puedes visitar, en persona o por Internet, un proyecto de jardinería urbana. Después de eso verás los envoltorios desechados con otros ojos.

## PLANTAR EN VEZ DE TIRAR

En tu hogar seguro que encontrarás ollas, cuencos o cubos viejos. ¿Por qué no plantas hierbas aromáticas en ellos? Las ollas viejas, esmaltadas, suelen tener un color o una decoración interesantes. Muchas de ellas son de un buen tamaño y en su segunda vida pueden acoger hierbas durante muchos años. Si el balcón es demasiado coloreado para ti, combina las ollas con cubos de cinc viejos o palanganas blancas, esmaltadas. Las grandes tinas de cinc son ideales, por ejemplo, para crear un pequeño jardín acuático en la terraza. Aprovecha los recipientes con una o dos asas para colgarlos o fijarlos en la pared formando grupos. En muy poco tiempo tendrás listo el jardín vertical. También puedes usar latas viejas. En todas las casas se encuentran en grandes cantidades. Perforando, colocando o colgando latas, puedes formar todo un jardín. Los recipientes de aceitunas son especialmente atractivos, por ser grandes,

decorativos y porque pueden albergar plantas plurianuales.

## LA CAJA DE MADERA DE TODA LA VIDA

Es muy bonito plantar en cajas de madera viejas. Si son lo bastante grandes, podrán acoger una plantación entera. Las cajas de vino viejas son muy estables y por ello adecuadas para plantar. Una vez las hayas forrado con plástico y hayas plantado en ellas, seguirán sin pesar mucho y podrás



Las ramitas de romero se avienen con los cubos de cinc.

### CESTAS Y CORCHOS: UNA BUENA COMBINACIÓN

Si tienes muchas hierbas aromáticas, puede tener sentido señalarlas. Con un corcho y un rotulador a tinta indeleble tendrás lista la etiqueta. Puedes usar pinchos para la carne para los corchos en las cestas.



trasladarlas a tu antojo por el balcón o la terraza. En la verdulería seguramente encontrarás cajas de madera usadas para tomates o naranjas. Pregunta al tendero, seguro que te dará algunas para tu plantación doméstica. Pero ten cuidado al trasladarlas después de haberlas plantado: sus bases suelen ser delgadas y se rompen con facilidad.

Hay que practicar agujeros en todos los recipientes para que el agua pueda salir y no se acumule, pues a la mayoría de las hierbas no les gusta tener los pies en remojo.

### MUEBLES Y PALÉS DESECHADOS

¿Por qué no creas un jardín vertical en un viejo ropero o una cómoda con los cajones abiertos? Si lo coloreas, un jardín así resultará muy llamativo en tu balcón. Por supuesto, estas instalaciones no aguantan para siempre, pero darles este uso siempre es mejor que tirar los muebles a la basura.

Los palés viejos son muy adecuados para construir muebles de asiento o arriates móviles, ya que son especialmente estables y económicos. A quien no le guste serrar, atornillar y hacer bricolaje, puede simplemente ponerlos en vertical, fijarlos y colgar en él bolsas, latas o tetrabriks partidos: el jardín vertical está listo. Los usos de un palé son bien variados: sitúa las hierbas a la altura de los ojos, decora las paredes, protege de las miradas ajenas o divide el balcón o la terraza en dos espacios.

### JARDINERÍA A VARIOS NIVELES

Las macetas con freseras y las ánforas de terracota con hierbas son bien conocidas. Se trata de recipientes de mayores dimensiones con muchos agujeros para plantas en las paredes y en los que pueden situarse distintas hierbas. Si dispones de un bidón grande de lata o de plástico, como los que sirven para recoger el agua de la lluvia, lo puedes rellenar con tierra, abrir grandes agujeros en sus paredes y plantar ahí hierbas. Así tendrás un jardín tridimensional.