



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Lunes, 25. enero 2021

## ***Las hierbas de cocina y las especias son súper-medicinas***

¿Utiliza especias y hierbas de cocina para mejorar el sabor de la comida o para hacer algo bueno para usted mismo? ¿Sabía que su estante de especias puede ser un excelente gabinete de medicinas? Utilice el poder medicinal de las hierbas de cocina y las especias como lo hacían nuestros antepasados de forma natural.

### **ANIS – Pimpinella anisum**



El anís es una de las hierbas aromáticas más antiguas que se conocen, fue mencionada en un papiro ya en 1500 a.C. El anís pertenece a la familia de las umbelíferas, sus frutos (semillas) se cosechan en otoño.

El anís contiene un 6% de aceites esenciales, anetol, proteínas, grasas y cumarinas. Debido a su contenido en aceite, los granos masticados tienen un efecto expectorante en las enfermedades respiratorias y también son exterminadores naturales de bacterias. El anís fortalece el estómago y estimula la digestión en general. Un té con los frutos triturados es eficaz para la flatulencia en el tracto gastrointestinal y puede usarse para los niños. El té clásico para bebés que sufren de flatulencias contiene partes iguales de anís, hinojo y alcaravea. Para las madres lactantes, el anís tiene un efecto estimulante de la lactancia.

En homeopatía, el Anisum 1D y 4D también se utiliza para las flatulencias y la diarrea (10 gotas de cada una hasta 5 veces al día).

En la cocina, el anís se utiliza a menudo en productos horneados, pero también sabe bien como especia en sopas, salsas y zanahorias tiernas.

### **Licor anisado:**

Mezcle 40 g de anís fresco y triturado con 1 g de canela en cáscara, ½ kg de azúcar y 1 litro de brandy orgánico y enváselo en un recipiente. Deje en infusión durante aprox. 6 semanas, filtre y almacene en un lugar fresco y seco. Un vaso después de las comidas elimina la sensación de llenura y el malestar gástrico.

### **Enrollados anisados:**

Bata 4 huevos hasta que hagan espuma y añada gradualmente 150 g de azúcar y 1 sobre de azúcar de vainilla. Luego bata hasta que se forme una mezcla cremosa. Cierne 120 g de harina sobre la mezcla y dóblela con cuidado. Con 2 cucharillas medianas, ponga pequeños montones en una bandeja de hornear engrasada (espacio amplio) y espolvoree con anís al gusto. Ponga la bandeja de hornear en la mitad del horno y hornee a temperatura media (aprox. 180° C) durante 8-10 minutos. Doble las porciones horneadas mientras aún están calientes sobre una cuchara de madera y déjelas enfriar. Los enrollados de anís son un postre ideal después de una comida pesada.

### **ANIS ESTRELLADO – *Illicium verum***

El anís estrellado es un árbol de magnolia de hoja perenne nativo principalmente de China y Vietnam. Los frutos maduros se utilizan como especia y planta medicinal. Los chinos ya conocían las propiedades curativas del anís estrellado hace 5.000 años. Lo usaban para enfermedades digestivas y respiratorias. Conocemos las fragantes frutas principalmente como especia para las galletas navideñas, el vino caliente y los tés de invierno. En la cocina asiática, el anís estrellado también se encuentra en polvo de cinco especias. Esta sabrosa mezcla de especias también contiene hinojo, clavo, canela cassia o china y pimienta de Sichuan.



Los ingredientes más importantes son los aceites esenciales, las saponinas y el ácido

shikímico. Este último tiene un efecto antiviral al interrumpir la cadena de infección. El ácido shikímico evita que los virus se desprendan de su célula anfitriona, por lo que los virus ya no pueden propagarse más en el cuerpo. El ácido shikímico es un inhibidor de la neuraminidasa, por así decirlo, por lo que el anís estrellado se considera un remedio especialmente valioso contra la gripe. El anís estrellado puede prevenir un brote de la enfermedad y, en el caso de una enfermedad ya existente, puede detener la propagación de la misma. Debido a su efecto antibacteriano, el anís estrellado también previene las posibles infecciones bacterianas secundarias de una infección gripal (por ejemplo, la neumonía).

Además de sus efectos antibacterianos y antivirales, el anís estrellado es un expectorante, antiespasmódico, analgésico, sedante y relajante. Es útil para los dolores de cabeza, muelas, garganta, oídos y de las extremidades, así como para los resfriados y la tos. Ampollas por la fiebre, angina y bronquitis son algunos de los usos de esta especia. El anís estrellado también puede mejorar la función pulmonar en el asma. Se usa con mezclas de té para el catarro de las vías respiratorias, molestias digestivas con hinchazón, flatulencias, cólicos y calambres leves. Al aumentar la cantidad de glutatión en el cuerpo, el anís estrellado también tiene un efecto antioxidante. El aceite esencial de anís estrellado da una sensación de seguridad y alivio.

Para evitar problemas estomacales, el anís estrellado no debe tomarse con el estómago vacío. No lo use en enfermedades hormonodependientes y durante el embarazo. Sin embargo, el anís estrellado es útil durante la lactancia, ya que la estimula. Por cierto, antes de la producción sintética, el ingrediente activo del medicamento contra la gripe Tamiflu se fabricaba con los ingredientes del anís estrellado.

### **Mezcla de condimentos para las carnes rojas:**

1 astilla de canela, 2 cucharadas de bayas de enebro, 10 g de setas porcini secas, 3 cucharadas de cáscara de naranja seca, 3 cucharadas de pimienta roja, 2 estrellas de anís, 2 cucharaditas de semillas de especias, 2 cucharaditas de clavo, 2 cucharaditas de semillas de cilantro, 2 cucharaditas de granos de pimienta blanca.

Para marinar, triture las especias en un mortero y mezcle con 250 ml de vino.

### **Vino caliente con especias:**

Ponga 2 cucharadas de clavo, 3 de anís estrella, 3 cucharadas de cáscara de naranja orgánica seca y 50 g de azúcar morena (azúcar cristalizada) en un tazón. Parta en dos 3 astillas de canela, añádalas a las otras especias y mezcle todo junto. La cantidad de

especias es suficiente para una botella de vino tinto o para 750 ml de té de frutas.

## **ARTEMISA – *Artemisia vulgaris***



La artemisa crece silvestre en suelos fértiles, frescos y húmedos en toda Europa y en muchas otras partes del mundo, pero también en senderos, en matorrales de llanuras cenagosas y como vegetación ribereña.

Los brotes y hojas tiernas se usan en la cocina. De abril a mayo, todavía son ligeramente aromáticas y no muy amargas, pero las hojas de artemisa, siempre que sean jugosas, pueden secarse durante toda la temporada de crecimiento y usarse trituradas como especia. La artemisa es adecuada como ingrediente para ensaladas, cortada en trozos grandes para tortillas y platos con huevos, así como para quiches. Las hojas frescas y trituradas de la planta hacen que los asados grasos sean más picantes y fáciles de digerir.

La artemisa contiene taninos, sustancias amargas, aceites esenciales, inulina, vitaminas A, B y C, tujona; estimula el apetito y ayuda a la digestión. En forma de té, tiene un efecto relajante sobre el sistema nervioso en casos de nerviosismo e insomnio. El té de artemisa estimula suavemente la secreción de las glándulas grandes a través de sus ingredientes inhibidores de gérmenes y hongos, beneficiando al estómago, hígado, vesícula biliar y los intestinos.

### **Sal de hierbas para platos grasos:**

3 partes de sal de roca, 2 partes de tomillo orgánico seco, 1 parte de romero orgánico seco y 1 parte de artemisa seca. Mezcle los ingredientes en un recipiente y macérellos juntos. Guárdelos en un lugar seco y oscuro.

### **Vino de artemisa:**

Mezcle 20 g de hojas de artemisa con 1 pizca de romero y 1 pizca de menta y vierta sobre 750 ml de vino blanco dulce. Deje en infusión durante 10 días en un frasco de cristal sellado, cuele y enváselo. Una copa de licor antes de una comida ayuda en caso

de indigestión. El vino de artemisa también es beneficioso durante la menstruación.

## **ALBAHACA – *Ocimum basilicum***

La albahaca pertenece a la familia de las lamiáceas y se llama popularmente hierba real, bálsamo real, hierba de albahaca y hierba pimienta. Toda la planta huele intensamente ardiente y picante. Se cree que el origen de la albahaca es la región tropical del subcontinente indio, e incluso se han descubierto coronas de albahaca en las cámaras funerarias de las pirámides. Incluso los antiguos griegos apreciaban la hierba picante y curativa. La albahaca llegó a Europa Central alrededor del siglo XII.



La planta fresca también debe mantenerse en una maceta en el alféizar de la ventana en invierno. La albahaca sólo debe usarse fresca, la albahaca seca pierde gran parte de su sabor. Los gastrónomos arrancan o aplastan las hojas (en lugar de cortarlas) y nunca las cocinan.

Se usa toda la hierba. Se acompaña bien con tomates y mozzarella, salsas de hierbas, sopas, ensaladas, mantequilla de hierbas, platos de huevos, carne, mariscos, pimientos, berenjenas y platos de queso.

El té de albahaca es efectivo como té para la fiebre y la sudoración, para los trastornos estomacales y digestivos, el estreñimiento, las flatulencias y el insomnio.

### **Pesto a la Genovesa:**

Preparación en el mortero: ponga en el mortero 250 g de hojas de albahaca, 3 cucharaditas de piñones, 1 cucharadita de sal gema, 3 cucharaditas colmadas de queso parmesano recién rallado, añada lentamente 1/4 de litro de aceite de oliva virgen orgánica al mortero y frote todo. Sazone con pimienta recién molida y una pizca de nuez moscada recién rallada. Viértalo en un frasco con tapa de rosca. Guárdelo en el refrigerador durante unas semanas. Asegúrese siempre de que el pesto esté cubierto de aceite.

### **Salsa de albahaca con pastas, sopas y platos de verduras:**

Quite las hojas de 2 ramas grandes de albahaca. Mezcle aprox. 150 ml de aceite de oliva orgánico prensado en frío y 2 dientes grandes de ajo orgánico pelados y cortados en rodajas; mezcle brevemente con las hojas de albahaca. El remanente se guardará en un frasco con tapa de rosca en el refrigerador durante unas 2 semanas.

### **AJEDREA – *Satureja hortensis* ((Ajedrea de verano – anual) / *Satureja montana* (Ajedrea de invierno – perenne))**



La ajedrea pertenece a la familia de las lamiáceas y es originaria de los países mediterráneos.

Crece en tierra de jardín fértil. Toda la hierba floreciente se puede cosechar de julio a septiembre.

La ajedrea de verano tiene un fuerte olor a picante, sabe un poco a pimienta y un poco acre.

La ajedrea perenne de montaña, también llamada ajedrea de invierno, también tiene un sabor

picante y un poco acre. Ambas variedades tienen los mismos ingredientes: aceites esenciales, taninos, mucílago, carvacrol, timol y cimol. La ajedrea fortalece el estómago, el corazón y la digestión; tiene un efecto reductor de las flatulencias, mejora el estado de ánimo y es antiinflamatorio.

La ajedrea también es adecuada para la fumigación: queme pequeñas ramas enteras en un cuenco de incienso para desinfectar las habitaciones y para obtener un buen olor aromático.

La ajedrea se utiliza en platos de habichuelas, ensalada de habichuelas, platos de lentejas y guisantes, como sazón de sopas, guisos, platos de papas, carne, pescado, tortillas de hierbas y salsas.

El té preparado con hojas secas o frescas ayuda para los calambres estomacales, afecciones de la boca y la garganta y los síntomas del resfriado.

### **Tónico de Ajedrea:** (Restaurador después de una fiebre debilitante)

Ponga un puñado de ajedrea fresca en una botella de vidrio, cubra con 750 ml de buen vino tinto orgánico, déjela sellada en un lugar fresco durante 10 días y luego fíltrela. Disfrute por copas pequeñas.

### **Sal de Ajedrea:**

Mezcle ½ kg de sal de roca con 1/8 l de ajedrea seca y triturada y se muele finamente, guárdela en tarros de rosca y almacénela en la oscuridad.

### **BORRAJA – *Borago officinalis***

La borraja pertenece a la familia de las hojas ásperas y se conoce popularmente como flor de estrella. La palabra celta tallo «borrach» (= coraje) dice mucho sobre la planta.

En la época de Hildegard von Bingen, la borraja era cultivada como planta de jardín en los jardines del monasterio. También existen plantas silvestres en los terrenos baldíos.



Se utiliza toda la hierba en floración de la borraja (época de floración: junio-agosto). La borraja tiene un sabor fresco y algo ácido, y las hojas emiten un intenso olor a pepino. En la cocina, las hojas frescas y preferiblemente tiernas se usan para ensaladas, salsas y platos de pescado, platos de huevos, espinacas y verduras de acelga, queso de untar y para encurtir pepinos. La medicina popular menciona el té hecho de flores y hojas frescas o secas para estimular el sistema nervioso, para fortalecer la mente y el cerebro y para alegrar el estado de ánimo.

La borraja contiene mucílago y taninos, saponinas, pocos aceites esenciales, ácido silícico, asparagina, resinas, vitamina C y alcaloides de pirrolizidina. Fortalece el corazón, calma las irritaciones, expectorante, purifica la sangre, vigoriza, fortalece los nervios y reduce la fiebre.

### **Tzatziki con borraja:**

Se acompaña perfectamente con carne o pescado asado o a la parrilla, pero también con hamburguesas de granos o vegetales.

Sólo mezcle los ingredientes:

400 g de yogur griego, 1 pepino orgánico finamente rallado, aprox. 10 hojas de borraja tierna finamente picadas, jugo de ½ limón orgánico, 1 cucharada de aceite de oliva orgánico, 1 diente de ajo prensado, sal, pimienta, flores de borraja para espolvorear.

### **Sopa fría de yogur de pepino con borraja:**

Corte en cubos 1 pepino orgánico con la cáscara, haga un puré con  $\frac{1}{2}$  –  $\frac{3}{4}$  litro de yogur, 1 diente de ajo y 2 hojas tiernas de borraja en una licuadora, sazone con pimienta y deje enfriar. Adorne la sopa con nueces picadas y sírvala fría.

## **ENELDO – *Anethum graveolens***



La planta umbelífera, importada de Asia y ahora nativa de Europa, es una clásica planta de jardín; el eneldo silvestre se puede encontrar en los campos, a la orilla de las carreteras y en los terrenos baldíos. El nombre de eneldo (dill) proviene del noruego «dilla», que significa «hacer dormir».

Al igual que la alcaravea, el hinojo y el anís, el eneldo pertenece a los llamados «carminativos», que son plantas que relajan los músculos del tracto gastrointestinal y actúan contra las bacterias. El follaje y las flores de eneldo tienen un efecto antiinflamatorio. El eneldo en forma de condimento o té elimina la flatulencia, estimula el apetito, tiene un efecto diurético, pero también calma y combate el insomnio. Las semillas de eneldo se pueden convertir en un baño de pies que induce al sueño o se pueden disfrutar en forma de té según la misma receta: vierta 1 cucharadita de semillas en una taza de agua hirviendo, deje reposar durante 10 minutos, cuele y disfrute.

El eneldo sabe a picante, se acompaña bien con los pepinos, calabacines, tomates, el queso crema y con los platos de huevos.

### **Aderezo frío de eneldo para ensaladas:**

5 cucharadas de eneldo recién picado o 2-3 cucharadas de eneldo seco con 3 cucharadas de crema agria orgánica, 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana orgánica, 1 cebolla pequeña finamente picada, 1 cucharadita mediana de mostaza orgánica picante, un poco de sal y pimienta. Especialmente sabroso para las ensaladas de pepino y calabacín.

### **Salsa caliente de eneldo:**

Dore 100 g de harina orgánica en 50-100 g de mantequilla orgánica hasta que se dore, vierta 1  $\frac{1}{2}$  litros de caldo (vegetal o de carne o hueso), hierva durante 20 minutos. Añada 4 cucharadas de eneldo recién picado o 4 cucharadas de eneldo seco, lleve a ebullición



una vez, sazone con crema agria. Se acompaña bien con las hamburguesas de carne y verduras y con la carne guisada.

## **ESTRAGÓN – *Artemisia dracunculus***

El estragón es una planta compuesta perenne que se conoce principalmente como planta cultivada o planta de jardín. Es originaria de Asia y llegó a Europa con los Cruzados. El nombre de estragón se deriva de «draco» (= dragón, serpiente).

Sólo se utiliza el tercio superior de la planta sin el tallo. Las hojas de estragón siempre deben usarse frescas, las hojas secas tienen poco vigor. Para conservar el estragón, póngalo en vinagre, aceite o alcohol; también puede congelarse en porciones (en cubetas de cubitos de hielo).

El estragón contiene aceites esenciales, taninos, sustancias amargas, flavonoides, ácidos vegetales, estragol, anetol, limoneno, potasio. Las hojas de estragón también son ricas en yodo, sales minerales, vitaminas A y C. La planta tiene un efecto digestivo, aperitivo y diurético.



### **Vinagre de estragón:**

Añada 3 ramas pequeñas de estragón a 1 litro de vinagre de sidra de manzana orgánico, cierre bien y mantenga en un lugar cálido, cuele después de 2-3 semanas, almacene en un lugar fresco y oscuro. Un sabroso vinagre para ensaladas.

### **Champiñones con estragón:**

Limpie 750 g de champiñones orgánicas blancos o marrones. Ponga 750 ml de agua a hervir en una cacerola grande, añada 2 cucharadas de sal de roca y los hongos y cocínelos, tapados, a fuego lento durante unos 5 minutos. Vierta los champiñones en un colador y escúrralos. Lleve a ebullición 750 ml de agua con 150 ml de vinagre de estragón (ver la receta arriba). Pele 150 g de cebolla cabezona roja pequeña y 4 dientes de ajo, corte el ajo por la mitad. Añada ambos con los champiñones al agua de vinagre y cocine sin tapar durante unos 5 minutos.

Retire los champiñones, las cebollas y el ajo del caldo con una cuchara ranurada en un colador. Deje que el caldo se cocine a fuego lento durante unos 5 minutos más. Ponga en capas 2 tallos de estragón con los champiñones, las cebollas y el ajo en un tarro grande con tapa de rosca (1 litro), vierta 400 ml del caldo caliente a través de un colador sobre los champiñones y vierta 150 – 200 ml de aceite de oliva orgánico por encima. Selle el tarro inmediatamente y deje los champiñones para que se marinen durante aprox. 2 semanas. Puede mantenerse durante al menos 3 meses sin ser abierto.

## **HINOJO – *Foeniculum vulgare***



La umbelífera bianual se encontraba originalmente en la región del Mediterráneo y el Cercano Oriente, pero actualmente se cultiva en toda Europa, Asia, partes de América del Sur y África. El hinojo, rico en flores y néctar, es un forraje popular para las abejas.

El hinojo ya era una planta muy valorada en las antiguas civilizaciones de China, Egipto y Arabia. Dioscórides (médico militar del siglo I d.C.) lo

recomendaba a las mujeres para la lactancia, contra las náuseas y para fortalecer la vista. Los romanos apreciaban el hinojo como una hierba de especia y como una planta para ensaladas. Más tarde, fueron los monjes quienes plantaron el hinojo como especia y hierba medicinal.

En homeopatía, el *Foeniculum* 1D a 2D se utiliza para la lactancia en las mujeres que amamantan, para la flatulencia, fortalecer los ojos, la tos y el asma (hasta 10 gotas varias veces al día).

**Inhalación de vapores de hinojo:** Hierva 3 cucharadas de semillas de hinojo con 1 litro de agua, retire la olla de la cocina, inhale el vapor de hinojo durante unos 10 minutos. Para ello, inclínese sobre la olla y cúbrase la cabeza con una toalla para que el vapor llegue intensamente a la zona de la cara. Inhale y exhale profundamente, descansa en la cama durante 1 hora después de la inhalación. Esta inhalación es útil para la tos, las enfermedades respiratorias y las dolencias pulmonares.

Internamente, el hinojo se usa para la flatulencia con dolores parecidos a calambres en el tracto gastrointestinal, la hinchazón o la pérdida de apetito (se recomienda la mezcla

con alcaravea), los trastornos digestivos en los bebés con diarrea, como expectorante para los resfriados (se recomienda la mezcla con anís), para estimular la lactancia en las madres lactantes y como calmante.

**Aceite de hinojo:** (en forma externa para masajes o para aromatizar alimentos)

Muela 3 cucharadas de semillas de hinojo y déjelas en 100 ml de aceite de girasol orgánico prensado en frío en el alféizar de la ventana durante 3 semanas, agitándose un poco cada día. Luego cuele y almacene en un lugar fresco y oscuro. Si es necesario, caliente 1-2 cucharadas de aceite de hinojo al baño maría, póngalo en las palmas de sus manos y masajee suavemente la barriguita del bebé o masajee en el pecho y la espalda en caso de tos con mucosidad espesa. Este aceite de hinojo también da un fino sabor a los platos.

**Leche con hinojo y anís:**

Agite 1 cucharadita de cada una de las semillas de hinojo y anís recién molidas en una taza de leche caliente, deje reposar durante 5-10 minutos, escurra y endulce con miel. Adecuado para la tos y el insomnio.

Publicado el Lunes, 25. enero 2021 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2021/01/las-hierbas-de-cocina-y-las-especias-son-super-medicinas/>