

Mi

Herbario

Introducción

Desde siempre, las plantas han estado presentes en nuestra vida: en los alimentos, los remedios caseros, los aromas del campo y hasta en las historias que cuentan los mayores. Cada hoja y cada flor guarda algo de sabiduría antigua, aunque a veces pase desapercibida.

Este herbario nace de la curiosidad por conocer mejor las plantas que nos rodean, aprender sus nombres, reconocer sus formas y descubrir para qué sirven. Algunas crecen en los jardines o en los caminos, otras son típicas de los Andes o se usan en la medicina tradicional.

Recolectarlas, secarlas y observar sus detalles ha sido una manera de acercarme un poco más a la naturaleza. Al final, este herbario no solo reúne hojas y tallos, sino también una parte de nuestra cultura y de la conexión que tenemos con la tierra.

Orégano

Origanum Vulgare

Familia: *Lamiaceae*

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, que puede medir entre 30 y 80 cm de altura.
- Tiene tallos delgados, algo leñosos en la base, y se ramifica con facilidad.
- Sus flores son pequeñas, de color rosado o violeta claro, y crecen agrupadas en la parte superior de los tallos.
- Muy conocido como condimento en la cocina.
- En la medicina tradicional, se usa en infusiones para aliviar problemas digestivos, tos, resfrios y dolores menstruales.
- Prefiere climas templados, mucho sol y suelos secos o medianamente fértiles.

Tipo de hojas:

- Simples, opuestas
- De forma ovalada, con bordes enteros o ligeramente dentados.
- De color verde oscuro y textura suave con pequeños pelitos aromáticos en la superficie.



Aguaymanto

Physalis Peruviana

Familia: Solanaceae

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, aunque muchas veces se cultiva como anual.
- Alcanza entre 50cm y 1,5 m de altura.
- Tiene tallos ramificados y peludos.
- Sus flores son pequeñas, de color amarillo con manchas oscuras en el centro.
- El fruto es una baya redonda y anaranjada, recubierta por un cáliz seco que forma una especie de envoltura.
- Originario de los Andes del Perú, Colombia y Ecuador.
- Prefiere climas templados.

Tipo de hojas:

- Simples, alternas
- De forma ovalada o acorazonada, con bordes ondulados o ligeramente dentados.
- De color verde claro, con vellos finos en la superficie.



Holantao

Pisum Sativum

Familia: *Fabaceae (Leguminosae)*

Características principales:

- Es una planta herbácea trepadora o semirecta, que puede alcanzar entre 30cm y 1m de altura.
- Sus flores son de color blanco o rosado, con forma típica de las leguminosas.
- Produce vainas verdes que contienen las semillas redondas.
- Es una fuente importante de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales.
- En agricultura, ayuda a enriquecer el suelo con nitrógeno gracias a bacterias que viven en sus raíces.
- Prefiere climas templados y frescos, y suelos fértiles y bien drenados.

Tipo de hojas:

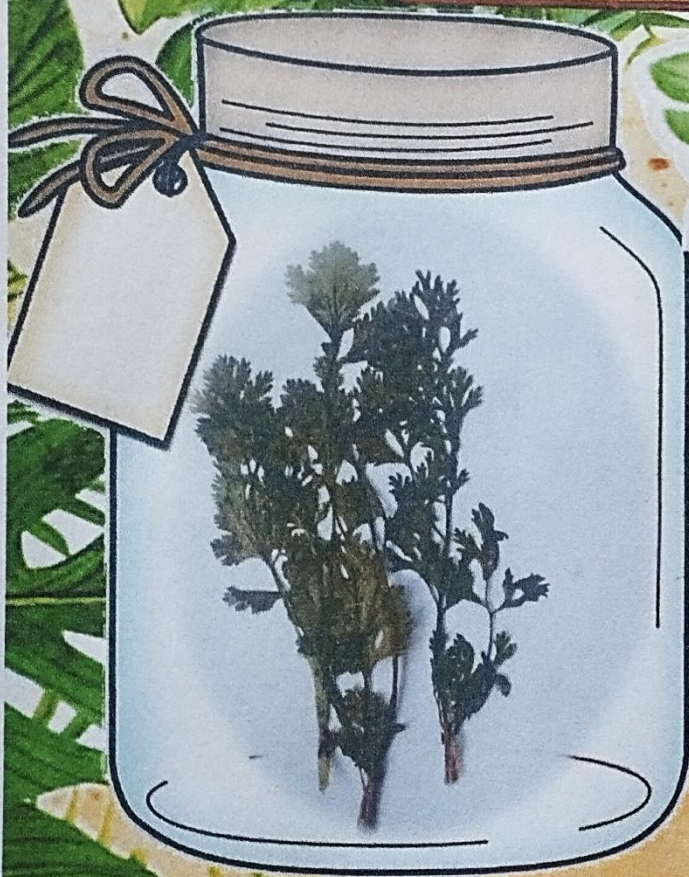
- Compuestas paripinnadas, con varios folíolos ovalados a lo largo de un eje central.
- En el extremo, las hojas suelen terminar en zarcillos que ayudan a la planta a trepar.
- Color verde claro y textura suave.



Culantro

Eryngium Foetidum

Familia: *Apiaceae*



Tipo de hojas:

- Simples, alargadas y con bordes aserrados o espinosos.
- De color verde intenso, con una textura lisa y brillante.
- Crecen en una roseta basal es decir todas desde el centro, cerca del suelo.

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne que puede alcanzar entre 20 y 50cm de altura.
- Produce una varilla floral que termina en una inflorescencia en forma de espiga, rodeada de pequeñas hojitas puntiagudas.
- Su aroma es fuerte y penetrante, muy parecido al del cilantro, aunque más intenso.
- Muy usado en la cocina tradicional y en la medicina popular para aliviar dolores estomacales, resfriados y fiebre.
- Prefiere suelos húmedos y bien drenados y semisombra.

Eucalipto

Eucalyptus globulus

Familia: Myrtaceae



Tipo de hojas:

Simples (no compuestas)

Alternas en el tallo

De forma lanceolada (largas y estrechas, con punta fina)

De color verde grisáceo, con aroma característico al

Características principales:

- Es un árbol alto, que puede superar los 50 metros de altura.
- Su tronco es recto, de corteza lisa que se desprende en tiras.
- Las hojas adultas tienen aceites esenciales con olor fuerte y fresco.
- Florece con flores blancas o amarillentas pequeñas agrupadas.
- El aceite de eucalipto se usa en medicina natural para aliviar resfriados, congestión y problemas respiratorios.

Molle

Schinus molle

Familia: Anacardiaceae

Características principales:

- Es un árbol mediano a grande, que puede alcanzar entre 6 y 15 metros de altura.
- Su tronco suele ser retorcido, con corteza rugosa y color gris oscuro.
- Produce flores pequeñas, blancas o amarillentas, agrupadas en racimos.
- Sus frutos son bolitas rosadas o rojizas que cuelgan en racimos
- Muy resistente a la sequía y crece bien en suelos secos y soleados.

Tipo de hojas:

Compuestas pinnadas

Perennes, es decir, no se caen durante el año.

De color verde claro y con un aroma fuerte y agradable cuando se frota.



Romero

Rosmarinus officinalis

Familia: Lamiaceae



Tipo de hojas:

Simples, opuestas

Estrechas, de forma lineal-lanceolada.

Verde oscuro por encima y blanquecino por debajo.

Textura algo dura y desprenden un fuerte aroma al frotarlas.

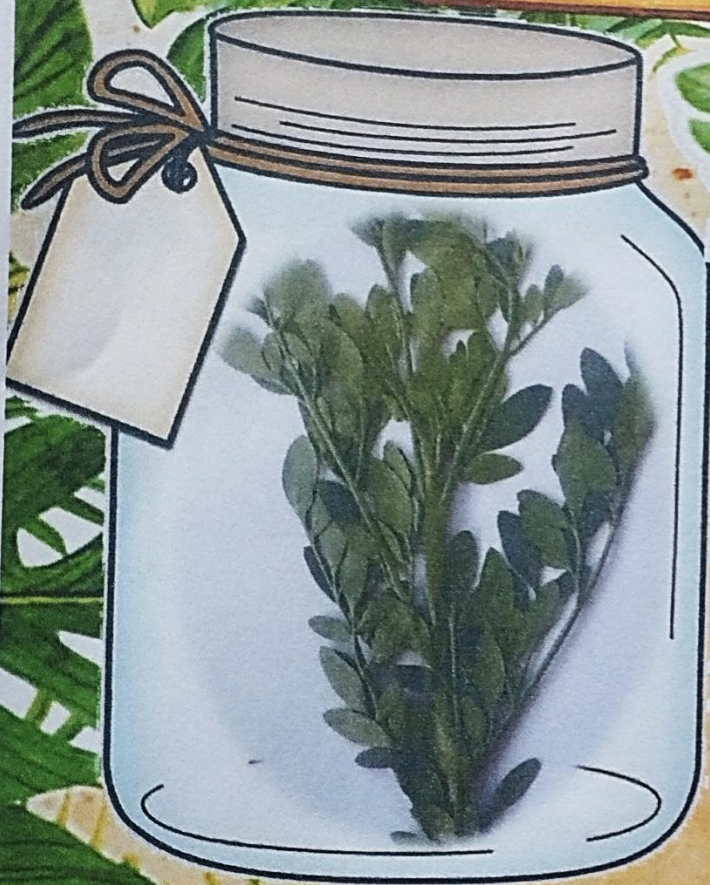
Características principales:

- Es un arbusto perenne que puede alcanzar entre 50 cm y 1,5 metros de altura.
- Sus flores son pequeñas, de color azul violáceo o lila, y aparecen casi todo el año en climas templados.
- Muy resistente a la sequía y amante del sol.
- Originario de la región mediterránea.
- Usado en cocina y en medicina tradicional.

Ruda

Ruta Graveolens

Familia: Rutaceae



Tipo de hojas:

- Compuestas, alternas.
- De color verde azulado o gris verdoso
- Con folíolos pequeños, de bordes irregulares y textura algo carnosa.
- Desprenden un aroma fuerte y penetrante al tocarlas.

Características principales:

- Es un arbusto pequeño, que puede medir entre 50cm y 1m de altura.
- Tiene tallos leñosos en la base y ramas tiernas en la parte superior.
- Sus flores son amarillas, con 4 o 5 pétalos irregulares, que aparecen en primavera o verano.
- Tradicionalmente se usa para aliviar cólicos, digestiones difíciles o dolores menstruales, aunque debe emplearse con mucha precaución.
- Prefiere lugares soleados y secos, con suelos bien drenados.

Trébol

Trifolium Repens

Familia: Fabaceae

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, rastrera que forma mantos verdes sobre el suelo.
- Sus tallos son delgados y se extienden fácilmente, ayudando a cubrir terrenos.
- Las flores son pequeñas, de color blanco, amarillo o rosado pálido, agrupadas en una especie de cabecita redonda.
- Es originario de Europa, pero ahora crece en casi todo el mundo.
- Muy usado como forraje para animales y para mejorar el suelo, ya que fija nitrógeno gracias a bacterias en sus raíces.
- Prefiere zonas templadas y húmedas, con buena luz solar.

Tipo de hojas:

- Compuestas trifoliadas (cada hoja tiene tres folíolos redondeados).
- De color verde brillante, a veces con una mancha blanca en el centro de cada folíolo.
- Bordes suaves y superficie lisa.

Muña

Minthostachys Mollis

Familia: *Lamiaceae*

Características principales:

- Es una planta aromática perenne, que puede alcanzar entre 40cm y 1m de altura.
- Tiene tallos delgados y ramificados, con pequeñas flores blancas o lilas agrupadas en la parte superior.
- Es originaria de los Andes.
- Muy usada en la medicina tradicional andina: Se emplea para aliviar problemas digestivos, malestar estomacal, resaca y mareos.
- Crece en zonas altas y frías, con buena exposición al sol.

Tipo de hojas:

- Simples, opuestas (como en la menta y la yerbabuena).
- De forma ovalada o lanceolada con el borde aserrado.
- De color verde intenso y con una textura ligeramente vellosa.
- Tiene un aroma fuerte y mentolado, parecido al de la menta, pero más rústico.

Chupasangre

Jaltomata Precumbens

Familia: Solanaceae

Características principales:

- Es una planta herbácea rastrera o semierguída, que puede alcanzar entre 30 y 80 cm de altura.
- Tiene tallos delgados y ramificados, a veces de tono rojizo.
- Sus flores son pequeñas, de color blanco verdoso o violáceo, en forma de estrella.
- Produce frutos redondos, del tamaño de una cereza, de color negro o morado oscuro cuando maduran.
- Crece en zonas templadas o cálidas, especialmente en terrenos secos o arenosos.

Tipo de hojas:

- Simples, alternas.
- De forma ovalada o lanceolada, con bordes lisos o ligeramente ondulados.
- De color verde oscuro y textura suave o algo peluda según el tipo.



Manzanilla

Matricaria Chamomilla

Familia: Asteraceae

Características principales:

- Es una planta herbácea anual, que mide entre 20 y 50 cm de altura.
- Tiene tallos delgados, erguidos y ramificados.
- Sus flores son pequeñas y muy características: Centro amarillo y pétalos blancos.
- Prefiere suelos arenosos y bien drenados y zonas soleadas.
- Muy conocida por sus usos en la medicina natural.
- También se emplea en cosmética.

Tipo de hojas:

- Compuestas, alternas.
- Finalmente divididas en segmentos delgados (parecidas a plumas).
- De color verde claro y textura suave.



Papa

Solanum Tuberosum

Familia: Solanaceae

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne aunque se cultiva como anual.
- Alcanza entre 30 y 100 cm de altura.
- Tiene tallos aéreos verdes y tubérculos subterráneos.
- Las flores son de color blanco, violeta o rosado con forma de estrella.
- Los frutos son pequeñas bolitas verdes.
- Cultivada en todo el mundo por su alto valor alimenticio: rica en almidón, potasio y vitaminas.

Tipo de hojas:

- Compuestas pinnadas, con varios folíolos ovalados dispuestos a lo largo de un eje central.
- De color verde intenso.
- Con textura algo áspera y bordes irregulares o ligeramente dentados.



Rocoto

Capsicum Pubescens

Familia: Solanaceae

Características principales:

- Es una planta perenne, que puede alcanzar entre 1 y 2.5 metros de altura.
- Tiene tallos leñosos en la base y ramas frondosas.
- Sus flores son de color violeta, o morado intenso, con el centro amarillento.
- El fruto es una baya carnosa, de forma redondeada, con semillas negras.
- Originaria de las regiones andinas del Perú y Bolivia.
- Muy apreciado en la cocina tradicional, aunque su picos es bastante fuerte.

Tipo de hojas:

- Simples, alternas.
- De forma ovalada o elíptica, con bordes lisos.
- De color verde oscuro, y con vellos finos en la superficie.
- Textura suave pero algo peluda al tocarla.



Huacatay

Tagetes Minuta

Familia: Asteraceae



Tipo de hojas:

- Simples, opuestas o alternas.
- De forma alargada y dentada con bordes muy irregulares.
- De color verde oscuro, y al frotarlas desprenden un aroma intenso y característico.

Características principales:

- Es una planta herbácea anual, que puede crecer entre 50 cm y 1.5 m de altura.
- Tiene tallos erguidos, verdes y ramificados.
- Las flores son pequeñas, de color amarillo pálido o crema, agrupadas en la parte superior del tallo.
- Originaria de los Andes centrales, especialmente de Perú y Bolivia.
- Muy usada en la cocina tradicional andina como un condimento.
- Prefiere zonas soleadas y suelos sueltos y bien drenados.

Lanten

Plantago Major

Familia: Plantaginaceae



Tipo de hojas:

- Simples, anchas, de forma ovalada.
- Con nervaduras muy marcadas que van desde la base hacia la punta.
- De color verde intenso, lisas o ligeramente rugosas.
- Crecen en roseta basal.

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, pequeña, que mide entre 10 y 30 cm de altura.
- Desarrolla tallos florales largos y delgados, con una espiga llena de pequeñas flores verdosas.
- Muy resistente: puede crecer en casi cualquier suelo.
- Las hojas frescas se aplican sobre la piel, o se preparan infusiones para beber.
- Prefiere zonas templadas y suelos húmedos con buena luz solar.

Cola de caballo

Equisetum Arvense

Familia: Equisetaceae

Características principales:

- Es una planta perenne, que puede medir entre 20 y 60 cm de altura.
- Se produce por esporas, no por flores, ni semillas igual que los helechos.
- En medicina tradicional, se usa por su alto contenido de sílice y minerales.
- También se usa en infusiones, extractos o baños medicinales.
- Prefiere zonas húmedas, cerca de ríos, acequias o suelos encharcados.

Tipo de hojas:

- Las hojas verdaderas son muy pequeñas, escamosas, y están fusionadas alrededor del tallo, formando una especie de anillo.
- La parte más visible son los tallos verdes, que son huecos, delgados y segmentados.
- De aspecto similar a un pequeño pino o cepillo, con ramitas finas que salen de cada nudo.



Alfalfa

Medicago Sativa

Familia: Fabaceae



Tipo de hojas:

- Compuestas, con tres folíolos
- De forma ovalada o elíptica, con bordes lisos o ligeramente dentados.
- De color verde intenso, y con un tacto suave y flexible.

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, que puede alcanzar entre 30 cm y un metro de altura.
- Tiene raíces muy profundas, lo que le permite resistir la sequía.
- Sus flores son pequeñas de color violeta o lila, agrupadas en racimos.
- Muy rica en proteínas, hierro, calcio y vitaminas (A, C y K).
- En la medicina natural, se usa para mejorar la digestión, purificar la sangre y estimular el apetito.
- Prefiere zonas soleadas y suelos fértiles y bien drenados.

Maíz

Zea Mays

Familia: Poaceae

Características principales:

- Es una planta herbácea anual, que puede alcanzar entre 1,5 y 3 m de altura.
- Tiene un tallo grueso y erguido, con nudos y entrenudos, de donde salen las hojas.
- Desarrolla flores masculinas en la parte superior y flores femeninas en la parte media.
- La mazorca es el fruto, compuesta por granos dispuestos en hileras, cubiertos por brácteas o "hojas secas".
- Es uno de los principales alimentos del mundo, fuente de carbohidratos, fibra y vitaminas del grupo B.
- Prefiere climas cálidos y templados, y suelos fuertes y bien drenados.

Tipo de hojas:

- Simples, alternas, de forma alargada y lanceolada.
- Con bordes lisos o ligeramente ásperos, y una nervadura central bien marcada.
- De color verde brillante, y con una textura flexible.



Urtiga

Urtica Dioica

Familia: Urticaceae



Tipo de hojas:

- Simples, opuestas
- De forma ovalada o lanceolada, con bordes aserrados.
- De color verde intenso con una textura áspera y cubierta de pelitos urticantes que liberan una sustancia irritante al contacto.

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, que puede alcanzar entre 30 cm y 1,5 m de altura.
- Tiene tallos rectos y huecos, también cubierto de pelos urticantes.
- Sus flores son pequeñas, de color verde amarillento, y crecen en racimos colgantes.
- Se encuentra en zonas templadas, cerca de ríos, caminos y terrenos húmedos.
- Aunque picosa, es muy rica en minerales y vitaminas A y C.
- También puede comerse cocida.

Yerbabuena

Mentha Spicata

Familia: Lamiaceae

Características principales:

- Es una planta herbácea perenne, que crece entre 20 y 60 cm de altura.
- Tiene tallos cuadrangulares.
- Las flores son pequeñas, de color lila o blanco, agrupadas en espigas en la parte superior del tallo.
- Se produce fácilmente por estolones.
- Se usa ampliamente en infusiones y remedios caseros por sus propiedades digestivas, calmantes y refrescantes.
- También se emplea como condimento en diferentes platos.
- Prefiere lugares húmedos y con sombra parcial.

Tipo de hojas:

- Simples, opuestas
- De forma ovalada o lanceolada con el borde aserrado.
- Color verde brillante, textura suave y aroma fresco mentolado.



Payco

Dysphania Ambrosioides

Familia: *Amaranthaceae*

Características principales:

- Es una planta herbácea anual o perenne corta, que puede alcanzar entre 40 cm. y 1 m de altura.
- Tiene tallos rectos y ramificados, con una textura ligeramente pegajosa.
- Sus flores son pequeñas, verdosas, agrupadas en espigas densas.
- El fruto es diminuto, con semillas negras y brillantes.
- Se utiliza en infusiones o como condimento en pequeñas cantidades.
- Prefiere suelos sueltos y soleados, y crece bien en huertos y bordes de caminos.

Tipo de hojas:

- Simples, alternas.
- De forma lanceolada o ovalada, con bordes irregulares o dentados.
- De color verde intenso, con una superficie algo pegajosa y aroma fuerte.



