



## ENTRE EL ROMERO Y LA ALIAGA

En esta nueva sección vamos a incluir, además de una descripción detallada de cada una de las hierbas y plantas beneficiosas que podemos hallar en nuestro pueblo, un apartado dedicado a recetas de cocina en las que se utilizan dichas plantas y otro sobre trucos sencillos, pero muy útiles, para nuestra vida cotidiana.

MANUEL MOYA CANO

### *HIPÉRICO O HIERBA DE SAN JUAN*

Nombre científico : *Hypericum perforatum*.

Nombres vulgares : Hipérico, hierba de San Juan o corazoncillo.

Definición : Dedicada a San Juan Bautista, puede reconocerse por la presencia de numerosas glándulas diminutas y transparentes en las hojas. Alcanza una altura de alrededor de 1 metro y tienen el ta-

llo erecto, las hojas opuestas y las flores en forma de estrella, amarillas y con numerosos estambres. De carácter perenne, se encuentra en

Europa, Asia y en algunas zonas de Sudamérica, preferentemente en bosques y lugares sombríos. También el hipérico es una hierba muy abundante por

nuestra zona, a pesar de que es poco conocida y menos utilizada. Es muy corriente encontrar esta hierba por cualquiera de las cunetas que rodean el pueblo y ,especialmente, en las huertas de la Bullana.



El hipérico tiene fama de proteger de las brujas, debido quizás a su gran cantidad de aplicaciones medicinales. Calma el dolor de las heridas, cortes y torceduras y ,además, sirve para dar masajes sobre dolores articulares y musculares. La esencia que se extrae mace-rando las flores en aceite vegetal es magnífica para aplicarla externamente cuando hay neu-ralgias y alivia el dolor de la ciática. También calma el dolor causado por las quemaduras. Tomada en pequeña cantidad y con el estóma-go vacío cura la gastritis y úlceras estomaca-les. La infusión de la hierba seca es efectiva contra el insomnio y la tos. Es, asimismo, cal-mante del sistema nervioso, relaja la tensión y la ansiedad y levanta el ánimo (es un eficaz antidepressivo), en particular durante la meno-pausa. La infusión también alivia los dolores menstruales.

No hay mucha tradición en nuestro pue-blo de utilizar esta hierba aunque parece ser que se conocía su doble poder curativo si se recogía en la noche mágica de San Juan, antes de la salida del sol, y de ahí su segundo nom-bre.

Ahora os proponemos una receta gastronómica que en invierno y con nuestras estufas podemos preparar sin ningún proble-ma.

#### CEBOLLAS ASADAS CON ESPECIAS

Ingredientes :

- 8 cebollas peladas.
- 4 dientes de ajos aplastados y partidos por la mitad.
- 1 hoja de laurel troceada.
- 1 cucharadita de pimentón.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharadita de zumo de limón o vina-gre.

- ½ cuchara pequeña de sal con especias (para ello se mezclan 500 gr. de sal marina con 30 gr. de pimienta negra molida, 7 gr. de clavo molido y 7 gr. de albahaca seca, guardándose en un tarro hermético).

Poner las cebollas en un recipiente de horno poco profundo junto con las especias y resto de ingredientes. Tapar el recipiente y me-ter al horno caliente a 160 °C o bien meter en el horno de la estufa. Esperar una hora y media o hasta que veáis que las cebollas estén blandas. Para que se doren las cebollas, los últimos diez minutos se destapará el recipiente.

Si lo que queréis es aliviaros de un res-friado, os damos también las indicaciones para preparar inhalaciones de menta.

Ingredientes :

- 1 cucharada de menta seca.
- 1 cucharada de flores de manzanilla se-cas.
- 1 cucharada de albahaca seca.
- 1 cucharada de salvia seca.
- 1 litro de agua hirviendo.

Calentar agua hasta que hierva. Colocar las hierbas indicadas en una jarra y echar el agua hirviendo por encima. El vapor se inspira con una toalla cubriendo totalmente la cabeza durante diez minutos.

Espero que estos consejos os sean de provecho y hasta la próxima.

**PAQUETERIA  
PERFUMERIA  
ARTICULO DE REGALO**

**Ma JESÚS**



Cf. Ciudad, 15  
Teléfono 51 34  
**VENTA DEL MUNDO**