




Se trata de una planta presente en la región mediterránea, en zonas templadas y cálidas. Es un pequeño arbusto de hojas verdes y flores pequeñas de color blanco. Se recolecta a final de verano, en plena floración.



Es el condimento estrella para las legumbres, ya que facilita su digestión. En la cocina se puede utilizar tanto fresca como seca, si la usamos fresca deberemos moderar su uso ya que tiene un sabor muy intenso. Se usa mucho para hacer aceites y vinagres aromatizados, además de para aliñar las aceitunas.

INFUSIÓN DE AJEDREA

- 1 cucharada sopera de ajedrea

1 taza de agua

Hierve unos minutos a fuego lento la ajedrea en el agua. Deja reposar y endúlzalo con miel o usa limón. Tomar para enfrentarse a los resfriados.

- Debido a sus propiedades antisépticas y expectorantes para la congestión, la cistitis o los dolores de garganta.
- Para combatir los desórdenes menstruales, ya que sus componentes hormonales regulan el ciclo y tratan sus síntomas.
- Remedio natural muy eficaz para prevenir o frenar la caída del cabello.
- Conocida como hierba el amor, ya que en Grecia se consagraba al dios del vino, la locura y los excesos.

