

Manzanilla Dulce

Matricaria chamomilla L. Compuesta

Siembra

La Manzanilla dulce se puede sembrar durante toda la primavera, a partir de que las temperaturas nocturnas se suavicen, y el riesgo de heladas menor. Suele tardar unas 3 semanas en germinar.

Crece muy bien por semillas, siendo de las pocas a las que un poco de luz no les sienta mal, por lo tanto, la siembra tiene que ser superficial sin enterrar la semilla. Cabe la posibilidad de que se naturalice en muchos casos.

Necesidades

Pleno sol. Resiste muy bien el calor y el frío, aunque se aclimate mejor a zonas de inviernos templados y temperaturas suaves. No se adapta a zonas de vientos fuertes ni con corrientes de aire.

Sustrato

No es nada exigente en cuanto al tipo de suelo, mientras este bien drenado; resiste, la escasez de nutrientes y una acidez del suelo alta. Resistente a los suelos calizos.

Agua

Riegos muy escasos. Se adapta bien a la sequía. En clima calido podemos regar dos o tres veces por semana; en clima húmedo se puede prescindir del riego. Antes de la floración y después de la cosecha se debe regar más. Importante no mojar las flores.

Nutrientes

Muy poco exigente. No le gustan las tierras excesivamente abonadas ni ricas en materia orgánica. En el momento de la floración (mediados de verano) se le puede aplicar un poco de abono Fosforado, para fomentarla.

Cosecha

De esta planta se usan las flores. Las flores se recogen al principio de la floración, a partir de la primavera y durante todo el verano, cuando ya están en su plenitud; se recomienda hacerlo en días secos y por la tarde cuando las plantas están bien deshidratadas y sin humedad para no comprometer el producto. Como máximo se puede mantener el producto durante doce meses, siempre que se mantenga alejado de la humedad, que estropea el producto.

La floración no es nunca uniforme, se tendrán que hacer varias recolecciones a lo largo de la estación de floración.

Para seguir disfrutando de la manzanilla, se deben extraer sus semillas para cultivarlas a la temporada siguiente. Estas maduran de agosto a septiembre. Son muy pequeñas y difíciles de recolectar, por lo que se corta toda la flor y se sacude sobre una superficie para que caigan las semillas. También se hace por la tarde en un día seco.

Usos

La manzanilla dulce es una planta que se usa por sus propiedades medicinales. La infusión de las flores secas tiene un ligero sabor amargo-aromático. se utiliza tradicionalmente por vía interna para el tratamiento de trastornos gastrointestinales, como flatulencia, gastritis, ligeros espasmos y sensación de saciedad. Puede servir para aumentar la producción de jugos gastrointestinales, favoreciendo las digestiones; estimula el apetito, está indicada en estados de convalecencia y pérdida del apetito.

Por vía externa, la infusión se puede aplicar en caso de eczemas, heridas, inflamaciones y se aplica al cabello para incrementar su color dorado, en especial en niños.

La manzanilla además ha sido tradicionalmente empleada en la elaboración de productos de cosmética y en licorería. El aceite esencial se emplea en aromaterapia.

™ Cuando la barriga duele, la manzanilla viene