



HISTORIA DE LAS HIERBAS AROMÁTICAS, ESPECIAS Y ACEITES ESENCIALES



**TÉCNICA RESPONSABLE
M. GIMENA CAMERONI**



INTRODUCCIÓN

Las plantas aromáticas han sido cultivadas por el hombre desde tiempos inmemoriales con el fin de mejorar el sabor de las comidas y perfumar el medio ambiente. El empleo de aceites esenciales -como balsámicos y antisépticos- es ampliamente usado desde la antigüedad hasta nuestros días, como sustancias odoríferas en ceremonias religiosas o como perfumes atractivos usados por hombres y mujeres.

Los condimentos son utilizados como conservantes y antioxidantes naturales en la fabricación de alimentos industriales, por ejemplo al orégano y al romero se los utiliza como antioxidantes en la fabricación de salchichas y otros productos cárnicos.

Por otro lado, los consumidores tienden a eliminar la sal en las comidas surgiendo así la necesidad de reemplazarla con condimentos y mezclas de hierbas.

Asimismo, la preferencia por los alimentos naturales ha buscado reemplazar a los colorantes y aromas artificiales, favoreciendo así a las hierbas aromáticas naturales.

El auge de la cocina de microondas, de los alimentos congelados y las comidas rápidas con nuevos gustos, requiere también de más condimentos.

Las multinacionales de golosinas y cosméticos, entre otras empresas, han desarrollado la demanda de toda clase de esencias, aromas y aceites esenciales.

EL INICIO DE LAS HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

Las Hierbas Aromáticas y Especias son importantes en la historia, tanto por sus propiedades curativas como culinarias. A cualquier comida le dan un toque especial y ofrecen un sabor único en cada plato.

Las plantas aromáticas han estado siempre relacionadas con Oriente y con el exotismo. Lo cierto es, que **la mayor parte proviene originariamente de Oriente** y sus aromas envolventes y densos nos recuerdan el exotismo oriental.

El primer indicio de utilización de especies aromáticas fue durante la **edad de fuego**, cuando el hombre utilizaba ramas de determinadas especies para la cocción de sus alimentos. Los humos aromáticos surgían a partir de la combustión de los aceites esenciales que estas plantas poseían.

Las primeras aplicaciones en alimentación aparecen con la **edad de hierro y de bronce**, cuando se inicia la utilización de cenizas en la cocción de alimentos. También durante ésta época comienza la utilización de hierbas aromáticas con fines medicinales, aplicando las mismas cenizas en heridas y zonas traumatizadas. Recién al promediar la edad media, los alquimistas y médicos de aquella época encuentran la forma de destilar las distintas plantas.

Los **egipcios y los babilonios** utilizaron mucho las plantas aromáticas. Se remonta a entonces la creación de los primeros jardines, en los que se cultivaban especies aromáticas para ser empleadas en cocina o para la preparación de ungüentos y aceites cosméticos.

Al principio, estas hierbas fueron empleadas para aromatizar carnes asadas, rellenando los animales colocados sobre el asador. Homero cita más de una vez esta costumbre, sobre todo en sus narraciones sobre banquetes de caza. El olor algo áspero de la carne de caza requiere el uso de hierbas aromáticas con la finalidad de atenuar su sabor.

El primer antecedente sobre el cultivo de aromáticas y medicinales se remonta a **3.000 años AC en China**, donde se producen éstas plantas para consumo y como moneda de intercambio con otros pueblos. Se debe al emperador chino CHO-CHIN KEI (conocido por la

historia como el Hipócrates chino) la obra que más destaca en el conocimiento sobre la aplicación y acción de los principios activos contenidos en las plantas aromáticas y medicinales de la China antigua. En dicha obra surgen las siguientes plantas: Ruibarbo, Acónito, Alcanfor, Albahaca, Ají (capsicum), Clavo de olor, Canela y Vainilla, posteriormente aparece el Azafrán. Con el tiempo se consagra la raíz de Ginseng como “panacea universal” (un mítico medicamento capaz de curar todas las enfermedades, o incluso de prolongar indefinidamente la vida, que fue buscada durante siglos, especialmente en la Edad Media).

Los **Egipcios** en 2.300 años AC cultivaban ciertas hierbas y traían muchas otras de sus expediciones, es así como se encuentran entre sus antecedentes, líquidos perfumados, antisépticos y muchas sustancias que empleaban en el embalsamamiento de sus momias.

Los **Asirios y Hebreos** también cultivaron diversas plantas aromáticas, que utilizaban en forma de aguas aromáticas, tinturas y ungüentos.

Pero la fuente común para todos los descubrimientos posteriores a China, fue la **India**, durante el segundo período Bramánico, donde se encuentra el origen de los extractos de Sándalos, Canela y Cardamomo.

Los **Romanos** importaban de África, España y Oriente, Pimienta, Canela, Jengibre y Cardamomo, Mirra, Goma arábiga, Adormidera, Semillas de Lino, Semillas de Ajonjolí, Semillas de Rábano, Miel de abejas, Colorantes y Especies. Desarrollaron durante esa época el uso de las hierbas medicinales aplicadas a seres humanos y animales (comienzo de la ciencia veterinaria). Los nombres más conocidos en esta época fueron: Columela, Paladius, Plinio y **Galeno**, este último considerado el “**Padre de la Farmacopea**”.

Un gran paso lo dieron los **Árabes** al distinguir Medicina de Farmacopea. Ellos fueron los grandes contribuyentes a la difusión en las costas del Mediterráneo, de diversas plantas medicinales y sus propiedades. También se debe a ellos los primeros cultivos de Azafrán, Manzanilla, Caña de azúcar, Arroz, Algodón y Algarroba.

Los **Alquimistas** fueron los que impulsaron el arte de curar. También contribuyeron al mito de la infalibilidad. Mientras buscaban el elixir de la juventud, realizaban experimentos premonitorios de la ciencia médica investigadora actual.

Estas plantas resultan de gran importancia para numerosas industrias, pudiendo mencionarse, entre otras, las dedicadas a la **elaboración de productos alimenticios** como caramelos, pastillas, helados, galletitas, bombones, masas, licores, cerveza, bebidas sin alcohol, vinos especiales, quesos, mantecas, salsas y condimentos.

También muchas de ellas se emplean en herboristería, solas o en mezclas, para preparar infusiones con propiedades diuréticas, colagogas, estomacales, sudoríficas, antiasmáticas, antidepresivas, sedativas, etc.

En la **Edad Media**, la vida aislada en los castillos fortificados de los feudos, obligaba a comer carne conservada de un modo muy práctico, simplemente secada al sol y luego ahumada, o bien conservada en sal y especias. En el momento de cocinarlas o comerlas estas carnes mostraban el mal sistema de conservación y por eso las disfrazaban a base de aromas vegetales o de verduras de sabor fuerte, como el ajo y la cebolla.

Con el **Renacimiento**, durante la fastuosidad de las cortes europeas, la cocina también entró en una fase de refinamiento, adoptando recetas elaboradas y complejas en las que las hierbas aromáticas tenían el papel protagonista.

En el **siglo XVIII** el empleo de las hierbas aromáticas no disminuyó, ya sea por la dificultad de conservar la carne o por la tendencia a un tipo de cocina con sabores.

Durante el **siglo XIX** se prefirieron en cambio alimentos más simples, basados en pocos condimentos. La cocina popular, a causa de la pobreza de la alimentación, necesitaba ser

enriquecida con algún perfume, aportando entonces ese toque con hierbas como salvia, coriandro, orégano, romero, menta y tomillo, entre otras.

Ya más cerca de nuestros tiempos, plantas medicinales y aromáticas dejan de ser mágicas, e integran un importante grupo que tiene por característica principal la de contener principios activos como alcaloides, esencias, glucósidos, resinas, taninos, minerales, etc. de muy variado empleo.

La historia de las plantas aromáticas la aplicamos en la actualidad, sobre todo para condimentar nuestras comidas y también como infusión. En el ámbito cosmético y de limpieza también prevalecen las aromáticas por su fragancia y distintas propiedades naturales que favorecen el cuidado de la piel y del cabello; y para el uso de limpieza como desinfectantes. A nivel medicinal dejamos en gran medida de utilizarlas, ya que las grandes empresas farmacéuticas dominaron el mercado y la comercialización mundial de medicamentos.

“...Pero creo que algunos seguimos cada tanto con la costumbre de tomar el té de la abuela con esa vieja receta casera donde las hierbas aromáticas ayudaban a calmar ese dolor o molestia; ella resultó ser parte importante en nuestra vida al igual que las aromáticas lo fueron y lo serán para el mundo...”

ACEITES ESENCIALES

Los Aceites esenciales son aceites líquidos aromáticos u olorosos obtenidos de partes de plantas, por ejemplo flores, brotes, semillas, hojas, ramas, cortezas de árboles, hierbas, maderas, frutas y raíces.

Los aceites esenciales y sus derivados pueden ser obtenidos por expresión, destilación, fermentación o extracción. El método que se utilice depende de la clase de aceite o del grado de calidad que se desee obtener del mismo. La mayoría de las hierbas aromáticas contienen propiedades medicinales.

El uso de los aromas y los aceites vegetales data de por lo menos **3500 años antes de Cristo** y fueron utilizados como elementos curativos, cicatrizantes y en distintos rituales. Por ejemplo, era muy común que antes de una contienda los guerreros limpiaran y protegieran sus cuerpos utilizando ramas de albahaca, con el fin de alejar los malos espíritus que creían que depositaban sus contrincantes en ellos. Recientemente en Irak, en el año 1975, se descubrió un esqueleto de alrededor de sesenta mil años de antigüedad que tenía a su lado depósitos de polen de milenrama, hierba cana y jacinto racimoso, plantas que aún cultivan y utilizan los campesinos de ese país.

El hombre primitivo tuvo que desarrollar sus poderes sensorio-intuitivos para lograr la supervivencia. Es así como aparecen las hierbas, frutos y raíces comestibles.

Los egipcios, griegos, romanos y chinos han tenido una gran incidencia en el desarrollo de la aromaterapia, y se han destacado grandes investigadores como Teofrasto, considerado uno de los precursores en el uso terapéutico de los aceites. En casi todos los cultos antiguos, los hombres se han sentido atraídos por los fascinantes aromas de la naturaleza, que les han indicado a través del olfato los benéficos aportes para la curación de enfermedades del cuerpo y del alma.

Podemos considerar a los egipcios como los descubridores de la aromaterapia, pues según Jean Valnet, utilizaron una forma primitiva de destilación para extraer los aceites esenciales de las plantas, calentándolos en ollas de arcilla cuya boca era recubierta con filtros de lino; al subir, el vapor traía consigo los aceites esenciales y éstos quedaban impregnados en el filtro, el cual era estrujado para obtener el aceite esencial que era utilizado en medicina y para todo tipo de rito religioso. Registros arqueológicos documentan haber encontrado ollas de destilación que se remontan a 3500 años a.C.

Los griegos tomaron las experiencias egipcias y, como grandes alquimistas, purificaron el sistema de destilación preservando la fragancia y pureza de los aceites. Para ellos las plantas aromáticas constituían una forma de vida que incorporaban a sus baños, alimentos, ritos y magia, o en forma de ungüentos para preservar la salud física y mental. Hipócrates afirmaba que el baño y masajes con aceites esenciales aseguraba la longevidad.

Los árabes, en el **siglo XI**, perfeccionaron el arte de la destilación para aislar los principios activos de los aceites de las plantas, método que se atribuye al famoso Avicena (médico, astrónomo, matemático y filósofo árabe), quien introdujo el sistema de refrigeración en el proceso de destilación. Esto hizo que el proceso de extracción de aceites esenciales tuviera menos desperdicios y mayor pureza.

La aromaterapia hace su inicio en el **siglo XX** cuando, René Maurice Gattefosse (químico francés), llamado "el padre de la aromaterapia moderna", la incorpora a la medicina natural. Todo sucedió cuando, trabajando en su laboratorio, tuvo grandes quemaduras en una mano y la sumergió en un recipiente de aceite esencial de lavanda comprobando así los efectos curativos, que no sólo le calmaron el dolor sino que evitaron la infección. También en la aromaterapia moderna, en Milán (Italia), el Dr. Paolo Rovesti aliviaba la depresión y estados de ansiedad haciendo oler a sus pacientes trocitos de algodón embebidos en aceite esencial, estimulando su sistema límbico y liberando así situaciones traumáticas.

El médico y cirujano Jean Valnet aportó la mayor contribución a la aromaterapia para ser valorada y reconocida como medicina capaz de curar. Utilizaba aceites esenciales para las heridas y quemaduras de los soldados en la **Segunda Guerra Mundial**, logrando con ello aliviar tanto problemas físicos como mentales, corroborando la rapidez con que actúan los aceites en el organismo. En cuanto a la aromaterapia holística, es pionera la bioquímica francesa Margueritte Maury (austriaca de nacimiento), quien desarrolló una técnica de masaje aplicando aceite en los centros nerviosos de la columna vertebral y en el rostro. Ella introdujo la proporción de la fórmula específica de los aceites en cada cliente que visitaba su gabinete para embellecerse y rejuvenecer; pudo comprobar así que en muchos de ellos habían desaparecido dolores crónicos de cabeza, dolores reumáticos y estados de insomnio, y que los efectos eran prolongados.

Otra historia significativa en el desarrollo de los aceites esenciales es la de **D.GARY YOUNG**, quien comenzó en **1989** lo que se convertiría en "**Young Living Essential Oils**", cuando compró una plantación de un cuarto de acre en Spokane, Washington (EE.UU.). En esta pequeña parcela se embotelló el primer lote de aceites esenciales *destilados por arrastre de vapor*. Desde entonces, Young Living ha crecido hasta sumar plantaciones en tres continentes, más de 400 productos y clientes en más de 100 países.

En **1989** *Young Living* se inició con la plantación de salvia, salvia sclarea, lavanda, bergamota, estragón y manzanilla alemana. Hacia el final de esa temporada construyó su primera destiladora, con dos ollas de presión unidas por soldadura mediante un tubo de cobre. Las pruebas realizadas a los aceites corroboraron que eran de la más alta calidad, con lo que Gary comprobó que con las plantas apropiadas y la correcta técnica de destilación, podría producir aceites esenciales de alta calidad.

En **1992**, Gary adquirió una parcela de terreno en el norte de Idaho (EE.UU.). La plantación de St. Maries era grande y satisfacía la necesidad de un ambiente libre de pesticidas y agentes contaminantes que no afectara la pureza de las plantas. La primera destiladora fija se construyó en St. Maries y utilizaba el proceso de destilación por arrastre de vapor de baja presión y baja temperatura patentado por Gary Young. La producción de los aceites esenciales puros de Young Living para uso terapéutico aumentó considerablemente con esa destiladora.

En **1995** Gary adquiere tierras de labranza con en Mona, Utah (EE.UU.), con un suelo generosamente fértil gracias a sus numerosos manantiales naturales. Más tarde, Gary compró una parcela de terreno adicional que aumentó el tamaño de la plantación a más de 677 hectáreas. En **1996** la plantación de Mona produjo sus primeras cosechas de menta piperita, salvia sclarea, tomillo, albahaca, melisa, camomila alemana y romana (manzanilla), hierbabuena y lavanda. Los invernaderos continuaron expandiéndose, a la par que se agregaban destiladoras.

En el año **2000** Young Living compró una plantación de lavanda en el valle de Simiane, al sur de Francia. Esta adquisición hizo que Young Living se convirtiera en la operación agrícola más grande de Norteamérica dedicada al cultivo de hierbas para la destilación de aceites esenciales.

En **2005** Gary compró “Finca Botánica Aromática” en las montañas de Guayaquil, Ecuador, con más de 820 hectáreas y un período de cultivo que abarca todo el año.

“... en la actualidad Gary Young sigue investigando y buscando nuevos recursos y métodos para que cada aceite esencial represente un valor agregado diferente y particular para todas las hierbas aromáticas ...”

Fuentes:

- Tratado de Botánica.
- 7.000 recetas botánicas a base de 1.300 plantas medicinales.
- La vuelta a los vegetales, tratado moderno de fitoterapia.
- Plantas que curan.
- La colección de plantas medicinales.
- Yervas medicinales argentinas.

<http://www.mantra.com.ar/contterapiasalternativas/aceitesesencialeshistoria.html>

http://www.youngliving.com/es_ES/company/farms/farms/