



Marin Master Gardeners

Information on Herbs:

1. Herb Poster “What is an Herb?”
2. Herbs and Recipes
3. Hierbas
4. Herb Seed Germination
5. Tules with instructions for Herb Basket
6. Herb Seed Tape

This information has been prepared by Marin Master Gardeners in conjunction with Farm Day, 2009

WHAT IS AN HERB?

An herb is any plant or tree that has cooking, aromatic (good smell), medicinal and/or cosmetic use. Herbs are used for their foliage (leaves), flowers, seeds, and/or roots.

Many herbs have associated ancient folklore, stories passed on about medicinal benefits. Greatly valued herb seeds have been traded for centuries, and thus spread throughout many countries.

HERBS USED IN OUR “TUSSIE MUSSIE”



BAY – The leaves used on wreaths to crown winners in classical Greece & Rome.



THYME – Traditionally used as an antiseptic; now used to flavor soups & stews as part of a “bouquet garni”.



ROSEMARY – Hardy & versatile herb that is very aromatic; valued for cooking & cosmetics.



MINT – Attracts butterflies & bees; used to flavor foods and make teas.

Herbs

What is an Herb ?

Many people would define an herb as any plant used in cooking. Actually, a broader definition is any plant or tree that has culinary (cooking), aromatic (good smell), medicinal and/or cosmetic use. Some herbs are used for their foliage (leaves) and flowers, while others are used for their seeds or roots. Some herbs are used for all four reasons.

Where do herbs come from?

Cultures from all around the world have cultivated (grown) herbs for centuries. Many herbs have ancient folklore (passed on stories of medicinal benefits). Undoubtedly, greatly valued herb seeds were traded and thus spread throughout many countries. Around the Mediterranean, some of the most popular herbs included bay, rosemary, thyme and mint. These herbs grow very well in Marin county where we have a Mediterranean climate.

Master Gardeners would like to share some information on each of these herbs with you today at Farm Day, 2009.

Bay

The leaves of Bay (*Laurus nobilis* – native to Greece) trees were used to make wreaths to garland (crown) winners in classical Greece and Rome. Infusions (teas) made from bay leaves have been used to stimulate appetite or to aid digestion. There is a variety of bay native to California, *Umbellularia californica*. The taste of this bay is considered to be more pungent than sweet bay (*Laurus nobilis*).

Rosemary

The leaves of rosemary (*Rosmarinus officinalis*) are very aromatic and have long been valued for cooking and cosmetics. The latin name means “dew of the sea”, very much in keeping with its’ native habitat, coastal regions throughout the Mediterranean region. It is a hardy and versatile herb that flourishes in Marin county.

Thyme

This evergreen herb can be freshly picked throughout the year. Traditionally, thyme (*Thymus vulgaris*) was used as an antiseptic as well as in potpourris (good smelling “pots”). Perhaps because of its pungent fragrance, medieval gardeners planted it to protect against cabbage moth, snails and slugs. Today, we use it as a component of the “bouquet garni”, which is French for “gathered herbs”, to flavor soups and stews. This Mediterranean native thrives (grows well) in full sun and well-drained soil.

Mint

Mint (*Mentha*) is native to the Mediterranean region and grows well in sunny areas with well drained soil. There are some 25 species of mint cultivated for their aromatic leaves and ornamental flowers that attract butterflies and bees. Mint can be used to flavor

vinegars and foods and to make teas. There is a wide variety of fragrance in mint plants ranging from peppermint, pineapple and even chocolate scents.

Activities with Herbs Farm Day, 2009

1. Make a “Tussie Mussie” – in medieval times, these posies (bouquets) made of herbs and flowers were popular not only because they masked bad smells with their good fragrance but also because people thought they helped keep away diseases. Have you played the game “Ring around the Rosey, Pocket full of Posies”? The “rosey” was the mark which first appeared on the skin signaling plague (a disease which killed many) and the posie was the herb bouquet you kept in your pocket hoping not to catch the plague, a deadly disease.
2. Make an “Herb Basket” – with tule (bulrush reeds) and plant watercress seeds in it. In a few days, the seeds will sprout in your herb basket. The Miwoks (Native Americans who lived in Marin) used the tule reeds for basket weaving, rope making, roofing material and clothing.
3. Take home a recipes to make soup, cookies and lemonade with herbs:

Bouquet-of-Herbs Soup / Suppa d’Erbiglie (recipe from Corsica, an island in the Mediterranean Sea)

Makes 6 servings

Ingredients

- ½ cup dried red beans
- 2 T of olive oil
- 2 medium onions finely chopped
- 2 medium Yukon gold potatoes, peeled and diced
- 2 cloves of garlic, minced
- 1 teaspoon of salt
- 4 tomatoes, peeled, seeded and diced
- 1 large bouquet of herbs – generous ½ cup of minced herbs to add to soup

Cook the beans and drain. Reserve. (May use canned red beans -16 oz)

In a 4 quart soup pot, saute the onions in 1 T of olive oil.

Add potatoes and 2 quarts of water. (8 cups)

Add garlic to the pot and reserved beans. Cook for 15 minutes.

Add salt and ½ of the tomatoes. Continue cooking for another 15 minutes.

Add remaining tomatoes, olive oil and herbs and cook for 1 more minute.

Salt and pepper to taste.

Herbal Shortbread Cookies

Preheat oven to 375 degrees

3 cups of flour

2 cubes of butter

1 cup of sugar

1-2 T cold water or lemon juice

3-4 T herbs, finely minced

(My favorite combination is crushed dried rose petals and lavender blossoms. For a savory combination, try rosemary and lemon thyme)

In a bowl, cream together butter and sugar using an electric mixer or a wooden spoon until smooth and creamy. Add herbs and 1 T water and blend. Slowly add flour with wooden spoon until just combined adding remaining water if needed. It is best not to overwork dough. Form into a ball and place in refrigerator for ½ hour.

Flour work surface and flatten chilled dough with hand and then roll out with a rolling pin to approximately ¼ inch thick. Cut into desired shapes or into squares using a knife.

Place on buttered cookie sheet and bake ten to twelve minutes until light golden brown. Cool on rack and enjoy!

- Herb options: fennel leaves/seeds, lemon balm, lemon verbena, scented geranium, sage, pineapple sage, mint, lavender blossoms, rose petals, lemon thyme, rosemary, etc....

Lavender and/or Rose petal Lemonade

5 cups of boiling water

2- 3 handfuls fresh lavender and/or fragrant rose petals

¾ to 1 cup fresh squeezed lemon juice

½ to ¾ cup of maple syrup or honey

Place blossoms in bowl. Cover with boiling water and steep for 10 – 15 minutes. Strain mixture and pour back into bowl. Add lemon juice and honey.

Hierbas

¿Qué son hierbas? Hierbas no solo se usan para cocinar. Actualmente, una definición más inclusiva es “cualquier planta o árbol que uno puede usar para cocinar, que es aromática (huele bien), y se puede usar para medicina o para cosméticos.” Algunas hierbas se usan por sus hojas y flores, y otras se usan por sus semillas y raíces. Algunas hierbas se usan para todas estas razones.

¿De dónde vienen las hierbas?

Las culturas de todo el mundo han cultivado hierbas por siglos. Muchas hierbas han tenido significado en leyendas y tradiciones populares y antiguos. Muchas de estas cuentas han preservado información importante por sus usos beneficios de la medicina. Sin duda, las semillas de las hierbas preciosas, que valoran muchos, habían cambiado por mucho dinero y hasta ahora, habían diseminadas sobre todo los países. Alrededor del mediterrano, algunas de las hierbas más populares incluido laurel, rosmarino, tomillo, y hierbabuena o menta. Estas hierbas se crecen muy bien aquí en Marin, donde tenemos un clima mediterrano.

Hoy, el **Día de Las Fincas, 2009**, los Jardineros Maestros quieren compartir con ustedes, alguna información de cada una de estas hierbas.

Laurel:

Las hojas de los arboles de Laurel (*Laurus nobilis*-indígena a grecia) habían usadas para hacer coronas para los ganadores de los juegos clásicos de grecia y roma. Bebidas hecho de las hojas de laurel son usadas para estimular el apetito o para ayudar con la digestión. Hay una variedad de las hojas de laurel nativa de California. El sabor de esta laurel nativa es considerada de ser más fuerte que el sabor dulce de “sweet laurel” (*Laurus nobilis*)

Rosmarino:

Las hojas de esta planta (*rosmarinus officinalis*) son bien aromática y por muchos siglos han usados en la cocina y en cosméticos. El nombre latino quiere decir “sereno del mar”, en armonía con su hábito indígeno, las regiones costales por todas partes de la region del mediterrano. Esta planta es fuerte y versátil y crece facilmente en nuestra region de California.

Tomillo:

Esta hierba siempreviva se puede usar directamente del jarín por todo el año. Tradicionalmente, tomillo (*Thymus vulgaris*) estaba usado como un antiséptico y en popurrí (heirbas o plantas en macetas o ramilletes pequenos que huelen muy bien). Quizás por su olor muy fuerte, los jardineros de la época medieval, plantaron para proteger contra las polillas de repollo, caracoles y babosas. Hoy, usamos como un componente de “bouquet garni”, que quiere decir “juntar hierbas” en frances. Esta bouquet garni imparte un sabor delicioso en sopas, guisados, y caldos. Esta hierba indígeno del mediterrano crece bien en areas soleadas con la tierra que no guarda mucho agua..

Hierbabuena:

Hierbabuena o menta es nativa de la región mediterránea y crece bien en áreas soleadas con la tierra que no guarda mucho agua. Hay 25 especies de hierbabuena cultivada por sus hojas aromáticas y sus flores ornamentales que atraen mariposas y abejas. Se puede usar para dar sabor a vinagres, comidas y para hacer tes. Hay una amplia variedad de fragancias en planta de menta, incluyendo de menta, piña y chocolate. Plante esta hierba en una maceta. Las raíces crecen muy rápido y son agresivos e invasivos.

Actividades con Hierbas del Día de la Finca, 2009

1. Haga un “Tussie Mussie”-en los tiempos de la época medieval, estos ramilletes (“posies”) de flores, hechos de hierbas y flores, eran popular no solo porque disfrazan los olores malos con su olor bueno, pero también porque la gente creía que se ayudaron a mantenerse alejado de las enfermedades. ¿Ha jugado el juego “Ring around the Rosey, Pocket full of Posies”? El “rosey” era la marca que apareció en la piel cuando uno tuvo la plaga (un enfermedad que mató mucha gente) y el “posie” era la ramillete que guardaban en los bolsillos para mantenerse alejado la plaga.
2. Haga una “Canasta de Hierbas”-con “tule” (bulrush reeds “cañas”) y plante las semillas de berro a dentro. En pocos días, las semillas crecen en su canasta de hierbas. Los indios indígenas de Marin, los Miwoks, usaron estas “cañas” para entretelar canastas, para hacer cuerda, para hacer material para los techos, y para hacer ropa.
3. Haga una receta para sopa, bizcochitos, y lemonada con hierbas:

Sopa de Hierbas-de la isla de Córscica, en el Mar del Mediterraneo Se sirve 6 personas

Ingredientes:

½ C (tazas) frijoles rojos secos
2T (cucharas) aceite olivo
2 cebollas, cortadas en pedazos pequeños
2 Yukon papas, sin piel y cortadas en pedazos pequeños
2 dientes de ajo
1 tsp (cucharadita) sal
4 tomates, sin piel, semillas y cortados en pedazos pequeños
1 grande “bouquet garni”-1/2 C (tazas) de hierbas cortadas en pedazos finas

Cocine los frijoles y tire el agua. (Se puede usar los frijoles de una lata)

En una olla de cuatro cuartos, fría las cebollas en 1T del aceite.

Ponga las papas y 2 cuartos de agua (8C).

Ponga el ajo y los frijoles. Cocine por 15 minutos.

Ponga el sal y mitad de los tomates. Cocine por 15 minutos más.

Ponga lo demás de los tomates, el aceite, y las hierbas y cocine para un minuto más.

Ponga sal y pimienta al gusto.

Recetas:

Calienta el horno a 375 F

3 tazas de harina

2 cubos de mantequilla

1 taza de azucar

1-2 cucharaditas de agua helada o jugo de lemon

3-4 cucharaditas de hierbas, picadas finas

Mi combinación favorita es pétalos de rosas secos y estrujados, y floritas de lavandre.

Para otra combinación trate rosmarino con el tomillo.

En una olla, mezcle la mantequilla y el azucar, usando una batidora eléctrica o una cuchara de madera hasta que sea suave y cremosa. Agregue hierbas y una cuchara de agua o limón y mezcle. Poco a poco agregue la harina con una cuchara de madera hasta que este ni más ni menos mezclada la masa, agregando más liquido si necesita. Si bata demasiado, la masa va a endurecer. Ponga harina en una superficie y haga una bolita grande, aplanarla y ponga en el refrigerador por media hora. Usando un rodillo de pastelero, haga un rollo de la masa a aproximadamente ¼" de grueso. Corte a las formas que quiere o a cuadrados utilizando un cuchillo.

Ponga en una lámina y cocine por 10-12 minutos hasta que doradas. Permitan enfriar un poco y luego disfrutelas.

También se puede usar semillas o hojas de "fennel", "lemon verbena", scented geranium", "sage", "sage de piña", mente, rosmarino, pétalos secos de rosas, lavandre, tomillo, etc.

Lemondada de Lavandre o Pétalos de Rosa

5 tazas de agua hervido

2-3 manos de lavandre fresca o pétalos fragante de rosa

¾ -1 taza de jugo fresco de limón

½-¾ tazas de miel

Ponga las floritas de lavandre y de rosas en una olla con agua hervida por 10-15 minutos. Cuele y ponga de regreso en la olla. Agregue jugo de limón y miel a su gusto.

!Disfrutalo!

Herbs – Seed Germination

Lesson Ideas

- Make an herb specimen booklet using commonly available herbs.
- Research the herbs in California Mission Gardens. (see attached plant list)
- Research the herbs grown in Thomas Jefferson's garden at Monticello
- Study seed germination and make "herb seed tape"(see attached instructions)
- Draw a map of herbs favored in the cuisine of cultures around the world
- Make a "Tussie Mussie" (herb bouquet) and explain medieval origins (attached)
- Make glycerin herb soap with the students (glycerin available in craft stores)

Lesson Plan

Seed Germination and Ethno Botanical Practices of Native Americans

Materials: water cress seeds, cotton balls -3 per "cress head "basket, tule reeds approximately 3 ft long and 3 reeds per student – refer to attached notes for harvesting instructions- spray bottles, and instruction sheets

Procedure:

1. Talk about how seeds sprout and explain the parts of a seed
2. Talk about Native American use of reeds for clothing, baskets, building materials for shelter and everyday use, etc...
3. Tie a knot at fat end of three tules. Braid or plait this strand until you can coil it three times in a circle with a diameter of approximately 3 inches. Tie off reed ends around the coil and slip ends into coil. Trim if necessary.
4. Mist the cotton balls with sprayer and sprinkle the watercress seeds on the damp cotton balls.
5. Remind the children to put their "cress heads" in a sunny spot and to mist daily. Sprouts appear within a week and are a tasty addition to salads. Written instruction for children to take home with Cress Head Basket:
Instructions: Mist watercress seeds daily. Germination should occur within a week. Snip back growing shoots so plants branch.
Tasty in salad. Watercress is a cool weather crop.

Cut Tules (Stems and leaves) anytime after they reach full height. Green OK – yellow or tan better.

When cutting, keep tules neatly stacked in same direction so they don't bend or break.

Tie them into bundles 8 inches thick with cords at each end and one in the middle.

Carry bundles butt end first.

Once cut, stems must be dried before use. Drying in shade is slower than sun, but produces nice leathery dried tule good for weaving. While drying, allow for ventilation.

Herb Seed Tape

Plant outside in late spring, after the last frost. You can place your paper tape into a container, a window box or in your yard. Cover your paper strips with 1/8" of soil, covering the seeds lightly. Water them gently, not to disturb the seeds. In 10-15 days you will begin to see tiny stems and leaves emerge. Your seeds have been spaced on the paper strip so there is no need to thin out any of the seedlings. Keep your plants damp, not soggy. Herbs have edible flowers and leaves in the summer. They are perennial plants and will return to your garden every year!

La Cintas de Semillas para La Hierba

Plante afuera en los últimos días de la primavera, después de los días helados. Ponga sus cintas de papel en una maceta, una caja de la ventana o en su jardín. Cubra los papeles con 1/8" de tierra, cubriendo las semillas con poca tierra. Ponga agua suavemente para no desarregular las semillas. En 10-15 días va a notar los tallos y hojas muy chicos.. Sus semillas han situadas en los papeles con espacio suficiente y por eso, no necesita aclarar. Permanezca las plantas húmedas, no muy mojadas. En el verano, las hierbas tienen hojas y flores que se puede comer. Son plantas perennes y regresarán cada año en su jardín