



Finca Viso los Romeros  
Planta y hortaliza del mes  
febrero 2016

**Nombre común :** bufera, ashwagandha o ginseng de la India

**Nombre científico:** Withania somnifera

**Familia:** solanácea

**Caracteres**

Arbusto de 1,5 m, de flor amarilla y fruto rojo en forma de baya

**Hábitat**

Crece en la India, Pakistán, Sri Lanka, en el sur de la península ibérica y el noreste de África.

**Planta medicinal**

Una de las plantas medicinales más potentes que se utiliza desde hace más de 3.000 años por uno de los sistemas medicinales más antiguos del mundo como es la medicina Ayurvédica, por lo que los efectos de la planta son bien conocidos.

La planta promueve el sueño, equilibra el sistema nervioso y restaura la fuerza del caballo (su nombre Ashwagandha significa el olor del caballo). A veces conocida como ginseng indio porque tiene la capacidad de restaurar la energía y la vitalidad y tiene efectos sobre la libido.

Útil para la fatiga crónica, fortalece el cuerpo (músculos, tejidos y huesos), adaptogénica, estimulante del sistema inmunológico, para la pérdida de memoria y el alzheimer junto con ginkgo biloba, el hipotiroidismo, la digestión y regula las funciones sexuales. Anti cáncer, anti úlcera y para responder mejor a las situaciones estresantes.



**Nombre común:** Pimiento hocico de buey de Alozaina, variedad local

**Nombre científico:** capsicum annuum

**Familia:** solanácea

**Caracteres:** Su nombre viene de la forma del pimiento que termina en forma parecida al hocico de un buey, siendo un pimiento grande. Con una piel suave para comer en crudo verde y rojo para en las ensaladas y azar, con muy buen sabor.

Con cosecha media pero constante.

Una Altura de 60 a 70 cm, de copa restos, medio follaje y resistente los tallos al peso de los frutos.

Le gusta la tierra fértil



siembra en febrero o marzo  
plantar en abril o mayo.

**Propiedades medicinales:** digestivo, diurético, carminativo, antirreumático, antioxidante

### Historia

Esta variedad de pimiento nos la dio una familia del pueblo, el Tacho, que siguen con su agricultura tradicional, cultivando su pequeño huerto para la casa, su ganado y fincas. Nos dio unos pimientos con sus semillas dentro y nos dijo que se podía comer en crudo.

Es un pimiento que se puede comer en crudo o freír y por su tamaño también se puede asar.



[www.plantaromed.es](http://www.plantaromed.es)