



Poleo

Infusión para curar la tos

Se arranca un manojo y se lava para quitar la tierra. En la preparación de la bebida se calienta leche, al hervir se le echa un manojo de poleo y se apaga. Dejar reposar para tomar.



Se toma en la noche durante una semana.
Se le puede agregar miel.



Maria y Camila

Yerbabuena

Bebida fría para refrescar

Se machacan las maticas de Yerbabuena con la soda, se agrega la mezcla a una jarra con más soda y hielo junto con maticas de menta enteras y zumo de limón.



Romero

Infusión que ayuda al sueño

Se agregan 3 ramitas de romero a una taza con agua caliente. Se bebe después de dejar reposar y sirve para activar la memoria y dormir mejor.



Jengibre y Menta

Infusión para aliviar la tos

Se calienta agua, y al hervir se le agrega jengibre rallado, menta y limón. Debe taparse y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Si gusta, puede agregar miel.

1



2



3





Canela

Agüero

El primer día del mes, soplar canela en polvo, de afuera hacia adentro, en la puerta principal de la casa atrae la prosperidad y la abundancia.



Caléndula

Tisana para desinflamar

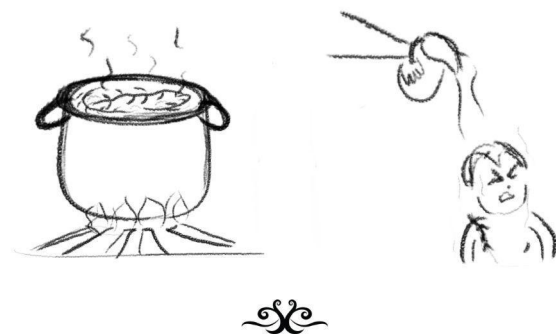
Se calienta el agua, sin hervir, se agregan unas pocas flores de caléndula y se cuela con un paño después de dejar reposar unos minutos. Sirve para las inflamaciones estomacales y los cólicos menstruales.



Verbena

Baño para quitar la rabia

Se toman hojas de la mata, se ponen a hervir y después de dejar reposar, con esa agua se bañan los niños rabiosos. También se les da a tomar.





Este recetario nace de los dibujos y escritos de la colectiva Carmelia, creados durante el taller Cerámica con mi Ancestra en 2025. Allí moldeamos nuestras propias tazas de té junto a nuestras abuelas y mamás, compartiendo recetas, anotando tips y conversando.



Carmelia
Jardín Feminista