vinetur

El tomillo vuelve a los campos españoles y a la cocina de casa

Agricultores recuperan hierbas aromáticas que mejoran la salud del suelo y de los alimentos

lunes 16 de marzo de 2026



En varias regiones de España, agricultores están recuperando una costumbre tradicional: plantar hierbas aromáticas entre los cultivos. Esta práctica, que durante generaciones fue habitual en el campo, está resurgiendo gracias a la agricultura regenerativa. El objetivo es doble: mejorar la salud de la tierra y fortalecer la relación de las personas con los alimentos que consumen.

Entre olivares, viñedos y almendros, vuelven a crecer plantas como el tomillo, el romero, la lavanda y la salvia. Estas hierbas no solo aportan aroma al paisaje, sino que cumplen una función importante en el ecosistema agrícola. Atraen polinizadores, protegen el suelo, aumentan la biodiversidad y ayudan a recuperar tierras que han sido explotadas durante años.

El tomillo, en particular, está recibiendo una atención especial. Esta hierba ha sido un ingrediente esencial en la cocina mediterránea y un remedio natural en muchos hogares. Contiene compuestos como el timol, conocidos por sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Por eso, durante generaciones, se ha utilizado en infusiones para aliviar resfriados o problemas digestivos.

En la cocina, el tomillo tiene la capacidad de transformar platos sencillos. Una ramita fresca puede aromatizar guisos, carnes, pescados, pollo, patatas asadas, aceites de oliva o platos de verduras. Además, la presencia de estas hierbas en los cultivos influye en la calidad de los alimentos producidos. Algunos agricultores han observado que los olivares que conviven con tomillo o romero producen aceites con niveles más altos de polifenoles. Estos compuestos antioxidantes ayudan a reducir la inflamación, apoyan la salud cardiovascular y se han relacionado con la protección frente a enfermedades neurodegenerativas.

Este fenómeno demuestra que el entorno en el que crecen los alimentos influye en su composición química, y esa composición tiene un impacto directo en la salud de quienes los consumen. La relación entre el paisaje, la calidad de los alimentos y la salud humana es más estrecha de lo que a veces se piensa.

No es necesario disponer de un campo para reconectar con estas tradiciones. Un balcón o una maceta en la ventana pueden ser suficientes para cultivar tomillo o romero en casa. Con la llegada de la primavera, cuando la tierra se activa y los días se alargan, es un momento adecuado para plantar y cuidar estas hierbas. Así, se recuperan aromas y sabores que han acompañado a las cocinas durante generaciones.

Las abuelas solían tener siempre una planta aromática cerca de la cocina. Sabían que el sabor, la salud y la tierra están conectados. Volver a cultivar estas plantas no es una cuestión de nostalgia, sino de aprovechar una sabiduría que sigue vigente.