

Pensando en nuestra alimentación

3

El tema de la seguridad y soberanía alimentaria prioriza la agricultura familiar por sus positivas consecuencias económicas, sociales y ambientales, y en ese sentido ponen en marcha un modelo de desarrollo sostenible e integral donde lo ambiental, lo económico, lo cultural y lo social van de manos dadas, con amplia capacidad de generar cambios en la relación con la tierra y el medio ambiente, sea en la forma de producir de manera limpia y sana, o en la revisión de hábitos y prácticas alimentarias, y en la construcción de alianzas y de asociación con los vecinos. Es desarrollo sostenible que nace y es practicado desde las bases sociales.

La presente cartilla reúne la memoria de prácticas y experiencias desarrolladas por la Federación Luterana Mundial en su trabajo con las comunidades campesinas e indígenas del departamento de Arauca, y quiere contribuir para que los agricultores familiares de esa región puedan ser los legítimos actores de su seguridad y soberanía alimentaria.



FEDERACIÓN LUTERANA MUNDIAL
Programa Colombia

actalianza

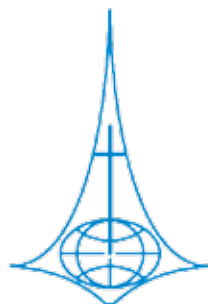


FEDERACIÓN LUTERANA MUNDIAL
Programa Colombia

actalianza

Pensando en nuestra alimentación 3

Las especies vegetales en los sistemas productivos



FEDERACIÓN LUTERANA MUNDIAL
Programa Colombia

actalianza

Pensando en nuestra alimentación

Cartilla No. 3

Federación Luterana Mundial
Departamento para el Servicio Mundial
Programa Colombia
Miembro de la Alianza ACT

Representante de País:
Silvio Schneider

Coordinadora de Programa:
Constanza Clavijo

Gerente Administrativa y Financiera:
Adriana Jiménez

Elaboración pedagógica:
María Neomice Prieto

Colaboradores:
Napoleón Lamilla Martínez
Andrea Villareal

Corrección de estilo:
Constanza Ramírez

Diseño, ilustraciones y diagramación:
Marcela Vega Vargas

El conocimiento es un bien de la humanidad, por tanto se permite la reproducción parcial o total de esta cartilla siempre y cuando se cite correctamente.

Impreso en:
Bogotá - 2012

Contenido

Apreciadas y apreciados campesinos 5

UNIDAD 9. Las especies vegetales en los sistemas productivos 7

Objetivos de esta sección 7

La reproducción vegetal 8

Resolviendo nuestras necesidades de material reproductivo 10

Plantas medicinales y alimenticias 13

Maní Cacahuete, cacao 13

Caraota 17

Frijol todo el año 20

Frijol guandúl 23

Albahaca 26

Sábila 27

Pronto alivio 29

Limonaria 30

Citronela 31

Paraguay	32
Hierba mora	34
Tomate	36
Cilantro, culantro	38
Cebolla junca	39
Auyama	40
Melón y patilla	42
Cohombro	43
Acelga	45
Cilantro de monte	46
Lechuga	47
Col	48
Bore	49
Asaí	51
Papaya	53
Árbol del pan	54
Ají	55

Apreciadas y apreciados campesinos

El derecho a la alimentación de cada ser humano está relacionado con la seguridad y la soberanía alimentaria. La humanidad está delante de una grave crisis alimentaria. De los casi 7 billones de personas que habitan nuestro planeta, aproximadamente 1 billón padece hambre crónica. La proporción quizás no sea la misma en América Latina, pero hay mucha gente sin acceso a la alimentación mínima necesaria para una vida digna.

Hay respuestas que se quieren dar a partir de soluciones técnicas y del agronegocio como las semillas genéticamente modificadas, métodos de agricultura intensiva de monocultivos, utilización de fertilizantes químicos o a base de combustibles fósiles, sin tener en cuenta los daños ambientales de tales prácticas.

Además también se está proponiendo el control del mercado de los alimentos. Hoy en día ya se produce lo suficiente para alimentar a 12 billones de personas, pero la distribución es controlada por unas pocas compañías transnacionales que hacen del alimento un objeto de especulación y lucro. Además, 2 billones de personas padecen graves problemas de obesidad, la gente de los países del Norte consume 60% más de lo que realmente necesita y 40% del alimento producido es desperdiciado antes de ser consumido. Muchas tierras en las que se producían alimentos están hoy siendo utilizadas para producir biocombustibles, y una tercera parte de la producción de granos es utilizada para alimentar animales.

Las y los agricultores familiares son, sin lugar a dudas, los principales responsables de la producción de alimentos en todos

los países del mundo, pero aun así son víctimas permanentes de la amenaza de expulsión de sus tierras. Además faltan políticas públicas que favorezcan la protección de sus territorios y el acceso a créditos para la producción.

El tema de la seguridad y soberanía alimentaria prioriza la agricultura familiar por sus consecuencias positivas económicas, sociales y ambientales, y en ese sentido ponen en marcha un modelo de desarrollo sostenible e integral donde lo ambiental, lo económico, lo cultural y lo social van de la mano, permitiendo una amplia capacidad de generar cambios respecto a la relación con la tierra y el medio ambiente, sea en la forma de producir de manera limpia y sana, o en la revisión de hábitos y prácticas alimentarias, y en la construcción de alianzas y de asociación con los vecinos. Es desarrollo sostenible que nace y es practicado desde las bases sociales.

La presente cartilla reúne la memoria de prácticas y experiencias desarrolladas por la Federación Luterana Mundial en su trabajo con las comunidades campesinas e indígenas del departamento de Arauca, y quiere contribuir para que los agricultores familiares de esa región puedan ser los legítimos actores de su seguridad y soberanía alimentaria.



UNIDAD 9

Las especies vegetales en los sistemas productivos

Objetivos de esta sección

Terminada esta sección comprenderemos mejor los siguientes aspectos:

1

Aprender acerca de la reproducción vegetal

2

Reconocer algunas especies vegetales alimentarias existentes en la Orinoquia colombiana

La reproducción vegetal



En las plantas con flor,
Cuando hay fertilización
El óvulo se vuelve semilla
Esta consta del embrión
Y luego se disemina.

La naturaleza también da,
Reproducción vegetativa
En la que parte e la planta
Da una nueva por sí misma



Allí se encuentran los bulbos
Con tallos cortos y hojas
escamosas
Con nutrientes de reserva
Para una planta hermosa
Que se forma en el
subsuelo de una planta
moribunda
Y que luego con abono
Con un brote ya es
fecunda.

Es el caso de la cebolla
Que luego yo echo a la olla.



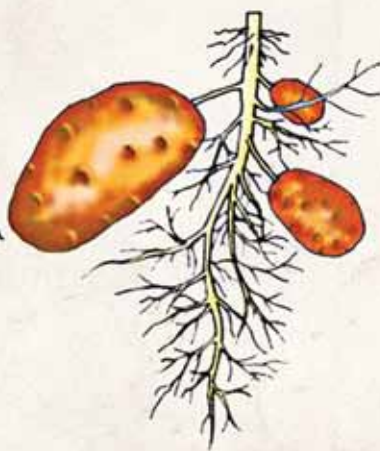
Parecidos a los bulbos
A los cormos yo los hallo
Con almacén de alimento
Que se encuentra en el tallo
Por semillas no hay afán
Aquí tengo el azafrán

Toda esta maravilla
A mi me produce goma
Pues para reproducir
También encuentro al rizoma.
Yo me pongo muy contenta,
Con esta siembro la menta



Tengo también estolones
Como el caso de la fresa
Con tallito horizontal
Enraizar a el le interesa
Que luego una nueva planta
Muy juiciosa se endereza.

El Tubérculo no se escapa
De esta amplia miscelánea
Pues aquí se encuentra la papa
Que se crece subterránea.



Con tantas posibilidades,
es el colmo que me queje
Pues siembro un trozo de
planta
Y a ese lo llamo esqueje.

Resolviendo nuestras necesidades de material reproductivo

Los lugares más frecuentes donde se consigue el material reproductivo que necesitamos para cultivar alimentos son:

- Donde se producen las plantas (parcela, el solar, la finca).
- Los centros de acopio (plazas de mercado, centros de abastos, tiendas grandes).
- Los lugares de distribución (supermercados, tiendas)
- Lugares de disposición final (botaderos de residuos).

Preguntémonos:



- ¿En cuál o cuáles de estos lugares nos queda más fácil y podemos conseguir las mejores semillas que necesitamos para producir nuestros propios alimentos?
- ¿Cuándo es el mejor momento para la recolección y siembra de material reproductivo de alimentos?
- ¿En la mañana? ¿en la tarde? ¿En luna llena? ¿en menguante?, ¿en luna nueva? ¿en creciente?
- ¿Podemos compartir material reproductivo con otras familias?



Algunas formas adecuadas de preparar el material reproductivo que necesitamos para cultivar plantas son:

1

Buscar plantas sanas, vigorosas y propias o adaptadas a la región.



2

Extraer y preparar cuidadosamente (retirar material seco o en descomposición, en el caso de colinos o rizomas retirar raíces añejas, descartar hojas o partes de tallo) el material reproductivo a sembrar.



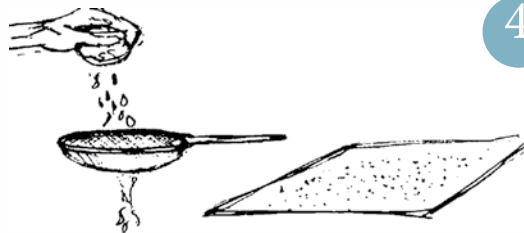
3

Seleccionar las semillas del centro de los frutos.

Airear las semillas a la sombra y con calor moderado para que sequen bien sin guardar humedad.



4





5

Después de secas las semillas, aplicarles ceniza fría, mezclarlas muy bien y guardarlas en sitio fresco y seco hasta el momento de la siembra.

iii Recordemos que en nosotros está la posibilidad de tener semillas para producir en el futuro!!!



Convenciones:



Planta
alimenticia



Planta
medicinal

Maní Cacahuete, cacao

Familia: Fabaceae

Nombre Científico: Arachis hypogaea

Nombres comunes: Maní, Cacahuete



El maní es una planta cuya semilla es reconocida como “fruto seco”. De él se obtienen diversos alimentos que hacen parte de la cultura alimenticia mundial. Se consume crudo, frito, tostado, cocinado y en confites; y con cáscara o sin ella.



Tiene altos contenidos de grasas “buenas” y antioxidantes ya que posee vitamina E. El consumo regular de maní ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, reduce el colesterol y contribuye a bajar de peso.

El maní es una legumbre americana muy antigua que fue utilizada como fuente alimenticia desde tiempos inmemoriales por pueblos indígenas. Su cultivo es anual, tiene de 30 a 60cm de altura, el tallo con abundantes ramas que crecen derechas o se arrastran. Las hojas son de color verde oscuro, ovaladas formadas de cuatro pequeñas hojitas.

Su raíz principal puede alcanzar más de un metro de profundidad y en los primeros 60cm de suelo tiene raicillas ramificadas, lo que le ayuda a absorber los nutrientes. Las flores de color amarillo o anaranjado salen de las axilas de las hojas, son hermafroditas y se auto-fecundan en la noche antes de abrir.

El fruto crece en dirección al suelo enterrándose entre 2 y 8cm. Es una vaina de cáscara dura que puede contener de una a seis semillas ricas en aceite y proteínas envueltas en una telilla de protección delgada de color rosado o amarillento.

Hay diferentes variedades de maní, unas de ciclo vegetativo corto que dura entre 80 a 120 días; intermedio de 120 a 140 y ciclo largo de 170 a 180 días.

El maní se cultiva en clima cálido

Necesita suelos sueltos y profundos ricos en nitrógeno, fósforo y potasio, los cuales se consiguen preparando abonos con gallinaza, partes de plantas de frijoles, plátanos, batatas, cenizas y muchas hierbas a las que comúnmente llamamos malezas.

Se siembran tres semillas cada 20cms en surcos a 50cms de distancia. Es importante retirar otras hierbas que nazcan en el cultivo principalmente entre los 30 y 60 días después de la siembra. Unos días después de la floración, es conveniente aporcar.

La cosecha se realiza cuando la mayoría del lote esté maduro. Primero se “arranca”, dejando las plantas expuestas al sol por unos 5 a 15 días para que la cápsula pierda humedad (se recomienda de 10% a 12 %). Luego se cosechan las vainas.

Receta: Crema de maní

Rendimiento: 400 g aprox.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Ingredientes

- 2 tazas de maní fresco y sin cascarilla (290 g aprox.)
- 1 taza de azúcar pulverizada (150 g)
- 1/2 cucharada pequeña de sal
- 3 cucharadas de aceite de cocina (maíz o girasol de preferencia)

Utensilios

- licuadora
- palita de plástico o de madera
- 2 frascos previamente esterilizados, con tapa de cierre hermético y capacidad de 250 ml c/u
- Etiqueta adherible para marcar el frasco

Procedimiento

1. En la licuadora coloque los cacahuates con la mitad del aceite y licue hasta triturarlos lo más pequeños posible.
2. Poco a poco y con la licuadora encendida en la velocidad mínima añada el azúcar pulverizada, la sal y por último el aceite restante hasta que quede una crema suave y homogénea.



Envasado, conservación y vencimiento

Vacíe la crema en partes iguales en los frascos esterilizados ayudándose con la palita, ciérrelos perfectamente, colóqueles el nombre, fecha de elaboración y de caducidad. Consérvela en un lugar seco y fresco o en refrigeración y consúmlala en los primeros dos meses después de su elaboración.

Recomendaciones

- La consistencia de la crema de maní depende de la cantidad de aceite vegetal que se le añade, usted puede modificar la cantidad de aceite a su gusto.
- Al final, puede añadir trocitos de maní para darle una mejor presentación.
- Unte la crema en galletas, pan tostado o pan blanco.

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Caraota

Familia: Fabaceae

Nombre Científico: Phaseolus vulgaris

Nombres comunes: Caraota, frijol negro



Por su alto contenido de proteína (22%) y calorías (390 cal/100 g) la caraota, es de gran importancia para la alimentación humana, de animales y del suelo como abono verde por su capacidad para la fijación de nitrógeno atmosférico.



Como alimento humano se prepara en sopa acompañante de todas las comidas; en alimentación animal sirve como forraje y fuente para concentrados y en la fertilidad del suelo se cultiva como abono verde y se utiliza la planta como ingrediente de abonos compostados.

Es una planta de flores morado intenso, con hábito de crecimiento indeterminado, porte erecto y una guía corta al final del tallo principal. Es bastante ramificada y tiende a agrupar la mayor cantidad de frutos en el eje principal.

Florece a los treinta y cinco días después de germinar, y alcanza su máximo a los cuarenta y siete. La madurez fisiológica de los frutos ocurre entre sesenta y cinco y setenta y cinco días después de la germinación, y la madurez de cosecha se

presenta entre los setenta y ocho y ochenta días. Permite muy bien la cosecha mecanizada.

Las caraotas vienen en vainas que son recurvadas de color crema al madurar, pueden, en condiciones ambientales determinadas, tener pigmentación parda o morada. Las semillas son negras opacas, alargadas, de tamaño pequeño, con 18 a 25 g/100 semillas.

Para su crecimiento y desarrollo necesita al menos tres meses de tiempo seco y mucho sol; para su cultivo abundante riego, suelos renovados, arenosos, bien drenados, y ricos en nitrógeno, magnesio, fósforo, potasio y manganeso.

Receta: Sopa de caraotas

Ingredientes:

- 10 tazas de agua
- 2 tazas de caraotas negras
- 1 pimentón cortada en juliana
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande picada
- 3 ajíes dulces en cuadritos
- 1 cabeza de ajo triturado
- 1 cucharada de comino



Procedimiento:

En una olla grande, se vierte el agua sobre las caraotas y se dejan remojar por un máximo de 12 horas y un mínimo de 5 horas.

En la misma olla, se agrega el pimentón y se cocina a fuego medio por hora y media o hasta que ablanden. Se añade sal.

En una sartén a fuego alto, se sofríen en el aceite la cebolla, los ajíes y el ajo hasta que doren. Se añade el comino y se retira del fuego. se añade el sofrito a la olla de caraotas y se baja el fuego.

Se deja cocinar otros 10 minutos o hasta que sequen tanto como se desee. Siempre se recomienda dejar un poco de caldo para que queden más gustosas.

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Frijol todo el año

Familia: Fabaceae

Nombre Científico:

Nombres comunes: Frijol todo el año



Como su nombre lo indica este bejuco todo el año produce frijoles que contribuyen efectivamente a garantizar la disponibilidad de alimentos saludables y de bajo costo para la familia campesina.

Por su aporte en proteínas y minerales vegetales, su abundante producción y rico sabor, es muy apetecido en la preparación de todo tipo de sopas y otros preparados.



El frijol de año es originario de América. Es un bejuco que puede crecer hasta cuatro metros, de abundante follaje, hojas compuestas trifoliadas de color verde mate, sus frutos son vainas que guardan generalmente tres frijoles un poco achatados color verde pálido cuando están en crecimiento y de color rojo claro cuando llegan a la madurez.

Se encuentra en todos los climas. Es una planta muy resistente a todo tipo de enfermedades y plagas, por lo tanto su cultivo requiere muy pocos cuidados. Necesita un tutor lo suficientemente fuerte para extenderse y soportar el peso que toma la planta en su estado de adultez.

Para tener en casa oferta permanente de frijol todo el año, es suficiente con cuatro bejucos en producción, para lo cual se siembran de a tres semillas de frijol cada cinco metros de distancia, garantizando soporte preferiblemente vertical.

El frijol de año se da muy bien en todo tipo de suelos, con sus hojas contribuye a fertilizarlos aportando abundante materia orgánica y ayudando a fijar nitrógeno en el suelo.



Receta: frijol todo el año, para cuatro personas

Ingredientes:

- 1 libra de carne o cuatro presas de pollo.
- 1 pocillo de frijoles todo el año, verdes
- 1/2 pocillo de maíz tierno molido
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 Libra de papa negra.
- 5 Tazas de agua.
- Sal, ajos, cilantro cimarrón y de castilla, apio y cebolla al gusto.

Preparación:

Cocinar los frijoles con sal, cebolla, ajos, apio y la carne o el pollo en cuatro pocillos de agua. Cuando se hayan cocinado un rato, se adiciona la papa y la zanahoria picadas en trocitos pequeños; se dejan cocinar durante diez minutos. Luego se disuelve el maíz tierno molido en el pocillo de agua restante y se adiciona a la sopa en preparación revolviendo constantemente. Dejo cocinar por otros diez minutos a fuego lento. Se puede servir acompañado de arroz blanco y aguacate maduro.

Las hojas de frijol todo el año, son excelente alimento para el suelo. Se cortan las hojas y se procesan en forma de compost



Frijol guandúl

Familia: Fabaceae
Nombre Científico: *Cajanus cajan*
Nombres comunes: Frijol de palo, chícharo, quinchoncho.



Quinchoncho es el nombre con el que se le conoce en el nororiente colombiano y Venezuela. Es un arbusto que se cultiva desde hace por lo menos tres mil años y su origen parece ser África o la India.



Es un arbusto permanente que puede alcanzar 5 mts de altura. Sus raíces, una central profunda y otras laterales pueden medir hasta 3 mts. Sus hojas compuestas tienen una pelusa blancuzca y fina; por encima son verde oscuras y por debajo verde claro. Las flores de color amarillo con manchas rojizas o de combinaciones amarillo y púrpura, salen en racimos. Las vainas tienen de 5 a 7 granos; son color verde cuando están biches y amarillento o crema en la maduración, según la variedad.

Crece en suelos pobres y ácidos de textura arenoso-franca a arcillosa. Algunas variedades de guandúl crecen en suelos salinos.

Para alimentación animal se utilizan los frutos en preparación de piensos para el ganado, en alimento para aves puede constituir hasta el 30% de la dieta entre el 5% y 10% de harina de las hojas

pueden utilizarse en la dieta para dar color a los huevos. Las vainas y hojas tiernas son un excelente forraje produciendo hasta tres cortes al año durante cuatro años aproximadamente, los cortes se deben realizar a una altura mayor a los 80cms de lo contrario la planta puede morir, y se hacen cuando las primeras vainas comienzan a madurar. Sus raíces venenosas cumplen un importante papel en el mejoramiento y control de plagas de los suelos.

Los frutos hacen parte esencial de la alimentación humana en los países de la región Caribe de Latinoamérica donde es un alimento básico y con el cual se prepararan muchas recetas, especialmente en época de verano que es cuando abunda. En Atlántico, Colombia, el sancocho de guandú con carne salá es el plato del Carnaval de Barranquilla. En el corregimiento de Sobarco, municipio de Baranoa, se celebra el festival anual del guandúl.

Receta: sancocho de Guandúl

Para seis personas, 40 minutos de preparación. Publicada por Julio Távara N.

Ingredientes

12 Tazas de agua, 1 libra de chicharroncitos tostados y cortados en pedacitos opcional, 1 libra de carne para salar, 1/2 libra de Guandú leguminosa remojado desde la víspera, 1 libra de ñame pelado y picado, 1 plátano amarillo cortado en rodajas, 1 yuca pelada y picada, 1 taza de guiso con cebolla, cebollín, ajo, tomate, sal y pimienta al gusto, 1/2 taza de queso costeño rallado.

Albahaca

Familia: Labiada

Nombre Científico: *Ocimum basilicum*

Nombres comunes: Albahaca



En distintos países es utilizada como alimento consumiéndola fresca o seca para aderezar ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta y guisos para todo tipo de carnes.



Es una hierba anual de porte bajo, necesita suelos fértiles, permeables y húmedos. Le gusta el sol, pero en climas muy calientes prefiere un poco de sombra. Esta planta ha sido considerada como protectora o fuente de amor, otros dicen que ahuyenta los escorpiones. En algunas culturas caribeñas se la considera con poderes naturales que ahuyentan las malas influencias espirituales, espíritus oscuros y atraen las corrientes positivas de los espíritus de luz. Su aceite esencial no es recomendable para ser utilizado por embarazadas.

La hierba fresca se puede mantener en nevera durante cortos periodos de tiempo guardada en bolsa plástica o durante periodos más largos en el congelador, si se pasa rápidamente por agua hirviendo. También se pueden mantener las hojas frescas en un tarro con una pizca de sal y cubiertas con aceite de oliva.

Sábila

Familia: Liliáceae

Nombre Científico: Aloe vera

Aloe vera, Sábila, Zábila,

Nombres comunes: Atzavara vera, Zabira,
Aloe de Barbados, Acíbar.



La sábila es utilizada en el tratamiento de quemaduras, heridas y enfermedades como el cáncer. En la alimentación es utilizada como estabilizador del funcionamiento del organismo. En cosmética tiene amplias aplicaciones. El cristal de sus hojas es fuente de salud y bienestar, por eso se utiliza en alimentación y recuperación de animales enfermos.



La Sábila por sus grandes poderes curativos, es una planta que siempre merece cultivarla en casa. Es originaria de Arabia y existen cerca de 400 especies diferentes. Se tiene la creencia que se debe pedir permiso al elemental de la planta antes de cosechar y utilizar las hojas y hacer una rogativa o plegaria de acuerdo con la utilización que se le va a dar.

Para crecer necesita suelos poco fértiles, arenosos, desérticos y agua solo una vez por semana; las semillas se sacan de plantas mayores de tres años y medio que es cuando llega a la madurez, o cuando tenga doce hijuelos, los cuales se retiran y siembran a distancia de 70x70 cm. La cosecha se hace de plantas maduras

Pronto alivio

Familia: Berbenaceae

Nombre Científico: Lippia alba



Nombres comunes: Prontoalivio, salvavidas, salvia americana, toronjil de España, toronjil isleño, toronjil mentol

Es una planta herbácea de gran utilidad en la salud familiar. Sus hojas ayudan eficazmente a quitar dolores abdominales sean ocasionados por problemas digestivos o cólicos menstruales.

Es una planta aromática de la familia de las verbenáceas que crece fácilmente en los jardines o dentro de las huertas caseras en donde a través de su fuerte olor repele insectos nocivos.



Esta planta originaria de Asia tiene tallo cuadrado, flores rosado pálido, sus hojas al ser tocadas sueltan su olor; cuando les falta fertilidad y manejo cultural las plantas producen hojas pequeñas y más distanciadas de lo normal convirtiéndose en presa fácil de palomillas y chupadores que las acaban.

Al prontoalivio le gustan los suelos ricos en materia orgánica, humedad moderada. La siembra se realiza por estacas, las cuales prenden con facilidad desarrollándose plantas hasta de 1,5mts de altura.

Limonaria

Familia: Poaceas

Nombre Científico: Cymbopogon citratus



Nombres comunes: Limoncillo, limonaria, patchuli, limonera, caña limonaria, zacateca limón, lemon grass

Esta planta herbácea perteneciente a la familia de las poaceas o gramíneas; es muy utilizada para la salud familiar sus hojas y raíces como bebida aromática con olor y sabor a limón, ayudan a quitar el malestar general y dolores de estómago, dolor de oído, entre otros.



A esta planta le gustan los suelos ricos en materia orgánica, requiere humedad moderada; se siembran los colinos de la planta a 80x80cm de distancia. El limoncillo alcanza los 70 cms de altura.

Cuando les falta fertilidad y manejo cultural, las plantas pierden vitalidad, permitiendo que sus hojas se sequen y poco a poco van muriendo.



Secretos del campo.

Cuando un insecto nos pica, (avispa, mosca, araña, abeja) se cogen tres cogollos de diferentes plantas; se maceran con los dedos haciendo una mezcla de los tres y se aplican en el lugar de la picadura. Al momento, el dolor habrá pasado.

Citronela

Familia: Poaceae

Nombre Científico: Cymbopogon nardus



Nombres comunes: limón, hierbalimón, yerbalimón, malojillo, limonaria, cedrón pasto.

Esta planta herbácea perteneciente a la familia de las poaceas o gramíneas es muy parecida a la limonaria solo que sus hojas son más largas y anchas, con olor más fuerte. Por sus propiedades insecticidas se prepara el conocido aceite de citronela.



Sus hojas y raíces son utilizadas como repelentes de insectos, lo que hace de ella un cultivo interesante para la preparación de productos comerciales para el aseo de viviendas y protección.

Es muy frecuente en nuestros patios e importante en la huerta pues también sirve en la preparación de purines para el desarrollo adecuado de otras plantas y control de plagas y enfermedades.

A esta planta le gustan los suelos ricos en materia orgánica, requiere humedad moderada; se siembran los colinos de la planta a 1x1 m de distancia. La citronela, alcanza los 1,20 metros de altura. Cuando les falta fertilidad y manejo cultural, las plantas pierden vitalidad, permitiendo que sus hojas se sequen y poco a poco van muriendo.

Paraguay

Familia: Scrophulariaceae

Nombre Científico: scoparia dulcis



Nombres comunes: Anisillo, candejilla, epazote de monte, epazote del mar, hierba del golpe, lentejilla; escobilla.

El culantrillo o Paraguay es una planta que se encuentra en los patios de nuestras casas. Es empleado para curar la diarrea, alivia el dolor de estómago y sirve como antibiótico para curar heridas de todo tipo.

También se tratan enfermedades gastrointestinales como cólicos, disentería y para provocar el vómito.



Se utiliza toda la planta en diferentes formas de preparación: Para sanar infecciones toda la planta se muele o machaca y aplica sobre las heridas. Contra los dolores del pecho, se prepara un té y se bebe hasta que desaparezca el dolor. Para provocar el vómito se prepara una infusión con la ramita de esta hierba y la de manzanilla, se toma una vez al día, pero no se recomienda a mujeres embarazadas. Contra el dolor de muelas, las hojas se machacan y se ponen sobre la pieza afectada. A quienes padecen de asma, se les da de beber por las noches el líquido resultante de la cocción de las raíces de esta planta, endulzado. Se utiliza también para tratar mezquinos y controlar los nervios en humanos, en animales alivia contusiones.

Hierba mora

Familia: Solanaceae

Nombre Científico: Solanum americanum var. nigrescens

Nombres comunes: Hierba mora



Esta hierba es de gran valor medicinal contra infecciones y hongos de diversa índole.

De uso externo solamente, la hierba mora se aplica directamente en la región afectada ya sea cruda o mediante baños de la planta cocida.



Es muy útil en el tratamiento de hongos “llorosos” en animales y es apetecida por las aves de corral como fuente de alimentación.

La hierba Mora es originaria de América. Se puede encontrar en diferentes climas desde frío, hasta cálido. Es muy doméstica, crece fácil y espontáneamente en los jardines, huertas y alrededores de la vivienda donde haya abundante materia orgánica.

Para su desarrollo esta planta necesita suelos muy ricos en materia orgánica, con altos contenidos de nitrógeno y potasio.

Particularidades

Una receta con hierba mora para controlar hongos y sabañones. Se pueden utilizar todas las partes de la planta (raíz, tallo,

Tomate

Familia: Solanaceae

Nombre Científico: Solanum lycopersicum

Nombres comunes: Tomate



Es una de las fuentes de vitaminas más frecuentes para la familia; se utiliza de diversas formas especialmente en ensaladas y guisos para acompañar otros alimentos. Puede conservarse en forma de salsa.



El tomate es originario de América; su tallo es delgado y dócil y alcanza hasta 1.70 metros de altura, hojas olorosas color verde claro, flores amarillo pálido, frutos redondeados, verdes cuando están en crecimiento y rojos en su madurez.

Existen muchas variedades que se cultivan en todo el mundo, así como enfermedades que pueden afectarles. Es conveniente cultivar especies de la región como el tomate cerezo, que se produce en abundancia y es resistente a plagas y enfermedades.

Se siembran semillas sanas en chorrillo cuando se hace semillero, o de a tres semillas cada 60cms en sitio definitivo.

Si hay trasplante se hace cuando la plántula tenga 10 centímetros. El cultivo necesita buena ventilación que se logra eliminando plantas indeseadas y hojas bajas haciendo cortes a ras del tallo y evitando producir lesiones.

En caso de enfermedad eliminar partes afectadas (hojas, flores, frutos), o si es del caso la planta enferma. Al regar, mojar el suelo al pie de las plantas, no sobre las hojas. Hacer rotación del cultivo y controlar pulgones y demás insectos. Cuando alcance los 30cms de altura debe colgar la planta para lograr un desarrollo adecuado.

Para su crecimiento y desarrollo necesita al menos tres meses de tiempo seco y mucho sol. Requiere abundante riego, suelos renovados, arenosos, bien drenados, y ricos en nitrógeno, magnesio, fósforo, potasio y manganeso en su cultivo.

Receta con tomates, para cuatro personas.

Ingredientes:

- 1 libra de carne o cuatro presas de pollo.
- 4 Tomates grandes maduros.
- 1/2 Libra de papa negra.
- 4 Tazas de agua.
- 1 Pocillo de leche.
- 4 Cucharadas de harina de trigo.
- Sal, ajos, cilantro, apio y cebolla al gusto. Aceite para freír.

Preparación:

Preparar un caldo con el agua, sal, cebolla, ajos, apio y la carne o el pollo; cuando hayan cocinado un rato, se echan a cocinar los tomates maduros bien lavados hasta que se pongan blandos. Dejar reposar el caldo y los tomates. Cuando estos estén tibios, se pelan y se licúan; aparte disolver harina de trigo en la leche y se mezcla con el tomate licuado y se cocina hasta que esté la crema. Las papas se fritan en trocitos largos y se colocan en la crema al servirla.

Cilantro, culantro

Familia: Apiaceae

Nombre Científico: Coriandrum sativum

Nombres comunes: Cilantro, culantro



Es una planta anual que se utiliza a diario para aderezar y aromatizar alimentos.

De la planta, que alcanza hasta 50 cms, se aprovechan sus hojas tiernas, los frutos, la raíz y el tallo.



El cilantro se cultiva muy bien en todos los climas, necesita suelos sueltos, permeables y bien drenados.

Se siembra por semilla a un centímetro de profundidad en hileras a chorrillo cada 25 cms. Sus semillas para germinar toman de 1 a 3 semanas y mucha claridad; responde bien a suelos fertilizados con estiércol de caballo y muy poco a la gallinaza.

Presenta problemas de hongos cuando hay excesiva humedad. Después de arrancarse se descompone con facilidad, por esto se sugiere arrancar solamente lo que se va a consumir.

Hace parte esencial de la cocina como ingrediente básico en la preparación de los alimentos y como medicina. En cualquiera de los casos se aprovecha el total de la planta.

Cebolla junca

Familia: Liliáceae

Nombre Científico: allium cepa

Nombres comunes: Cebolla larga, cebolla llorona



Hace parte esencial de la cocina como ingrediente básico en la preparación de los alimentos y como medicina. En cualquiera de los casos se aprovecha el total de la planta.



Se siembra a 30 cms de distancia, para su cultivo necesitan suelos con profundidad de 10 cms, sueltos, bien drenados y ricos en nutrientes como potasio y fosforo. Gusta del nitrógeno en forma moderada, así como ceniza y trocitos de carbón. Se cultiva en diferentes climas, resiste muy bien los periodos secos, mientras que la excesiva humedad favorece la descomposición del tallo y la presencia del gusano de la hoja.

Necesita atención frecuente en cuanto a aporcar la planta, retirar las hojas maduras y hacer el aprovechamiento oportuno cuando la planta está en punto de cosecha, el cual sucede hacia los cuatro meses cuando la siembra se hizo por tallo, cuando es por semilla la planta está lista a los siete meses.

Auyama

Familia: Cucurbitaceae

Nombre Científico: Cucurbitaceae



Nombres comunes: Ayote, calabacín, pipan, purú, sapullo vitoria, zapallo Calabacera

Por su alto contenido de proteína, es de gran importancia para la alimentación humana, de animales y del suelo, como abono verde por su alta capacidad para la fijación de nitrógeno atmosférico.

Como alimento humano se prepara en sopa acompañante de todas las comidas. En alimentación animal sirve como forraje y fuente para concentrados. En la fertilidad del suelo se cultiva como abono verde y se utiliza como ingrediente abonos compostados.



Por su riqueza nutritiva, junto con su pariente el calabacín, es una fuente importante de alimento y medicina para la familia. Tiene tallo rastrero o trepador, hojas grandes, cubiertas de pelillos picantes, flores de color amarillo intenso y frutos tipo baya llamados pepónide, de formas variadas y pulpa color amarillo-anaranjado. Hay muchas variedades cultivadas que producen frutos con peso desde una libra hasta más de 50 kgs.

Es de origen americano y hoy se cultiva en todo el mundo. Prefiere suelos sueltos y tolera la acidez. Las raíces pueden llegar

hasta 1,5 metros de profundidad; es resistente a la sequía y a la salinidad del suelo. Produce tempranamente en suelos arenosos ricos en materia orgánica. Las semillas se siembran en forma directa y a un metro de distancia entre plantas.

Las flores, semillas y pulpa del fruto son las partes de la planta que se consumen en distintas formas. Las semillas son ricas en aceites y otros componentes que ayudan eficazmente en la prevención y tratamiento de enfermedades de la próstata y la vejiga. Como vermífugo contra parásitos intestinales tipo áscaris (lombrices) y tenia.

Se puede consumir en conserva o en compota agregando un poco de sodio o potasio, logrando así un sabor dulce y suave.

La pulpa de ahuyama asada o hervida es muy rica en hidratos de carbono, es un suavizante de todo el conducto digestivo y tiene un ligero efecto diurético y antiinflamatorio. Conviene a quienes padecen problemas digestivos y renales de todo orden.

Una receta para preparar torta de auyama

Ingredientes

1 taza de pulpa de zapallo	1 taza de harina integral
1 taza de panela raspada	4 huevos
1/2 pocillo de hierbabuena picada	1 pocillo de aceite vegetal
1 1/2 Cucharada de polvo de hornear.	

Preparación: En un tazón mezclamos y batimos los ingredientes, hasta conseguir un producto suave y cremoso. Preparamos el molde engrasado y enharinado, vertimos la mezcla y llevamos al horno precalentado a 350°C por espacio de 45 a 50 minutos.

Melón y patilla

Familia: Cucurbitaceae

Nombre Científico: Citrullus lanatus

Nombres comunes: Sandía, melón de agua



Son plantas muy antiguas cuyas frutas jugosas y frescas son de gran valor en la alimentación humana por sus aportes en vitaminas, sales, minerales y antioxidantes que ayudan al buen funcionamiento del sistema inmunológico, eliminación de toxinas y prevención del envejecimiento.



La siembra del melón se realiza a distancias de 60 cms, mientras que la patilla se siembra a 2mts entre plantas y 2mts entre surcos, iniciando el periodo seco. Requieren de agua para su normal crecimiento y desarrollo. La araña roja, mosca blanca, pulgones, trips y minadores de hojas son las plagas principales, las cuales se previenen con buen manejo cultural del cultivo. Por ser especies tan similares no conviene cultivarlas juntas.

Son herbáceas trepadoras de la familia de las cucurbitáceas. Para su desarrollo necesitan climas tropicales secos, con suelos arenosos, bien drenados y ricos en materia orgánica sin mucha concentración de nitrógeno.

Cohombro

Familia: Cucurbitáceas

Nombre Científico: Cucumis sativus

Nombres comunes: Pepino de ensalada



De la familia de las cucurbitáceas, originaria de la India. Esta planta anual es un excelente diurético natural (el 96% de su contenido es agua), contiene además hidratos de carbono, potasio, sodio, fósforo, calcio y vitaminas A, C, B1, B2 y B3. Algunas personas le atribuyen cualidades protectoras de la piel. Se consume solo, en ensaladas crudas

o en encurtidos, para lo cual se cosechan cuando tienen menos de 15 cm de longitud y toman el nombre de pepinillos.



Externamente los frutos pueden ser de color amarillo a verde oscuro, de superficie lisa o con verrugas coronadas por espinas que tienden a desaparecer durante el crecimiento.

El pepino es atacado por la mosca blanca, arañas rojas y blanca, pulgones, orugas y nematodos. Las enfermedades más comunes son el mosaico, mancha bacteriana, necrosis, oídio, fusariosis y podredumbres. Es posible prevenir estos problemas sembrando dentro del calendario productivo de la planta, un manejo cultural adecuado y oportuno que incluye el retiro de plantas indeseables, de sus hojas afectadas, fertilización adecuada, observación constante y suelos ricos en materia orgánica con contenidos de calcio, fósforo y micronutrientes.

El pepino se cultiva en cualquier tipo de suelo de estructura suelta, bien drenado y con suficiente materia orgánica. Requiere humedad, aunque si es mucha es vulnerable al ataque de hongos. Tiene sistema radical extensivo y de rápido crecimiento con numerosas raíces laterales que se concentran en los primeros 60cms del suelo. Se siembra directamente a 50cms entre plantas. Necesita tutores para su desarrollo y productividad adecuada.

Receta: pepinos rellenos

Ingredientes:

2 pepinos cohombros, 300 gramos de espinacas, 100 gr de maíz tierno, 100 gr de queso quark, 50 gr de habas desgranadas; 8 hojas de albahaca, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 6 cucharadas de aceite de olivas, sal marina.

Realización.

- Cortar los pepinos longitudinalmente, vaciarlos y picar la pulpa extraída.
- Lavar las espinacas y cocinarlas al vapor durante 5 minutos. Enfriar y picar.
- Mezclar el queso, el jugo de limón, el aceite y la sal.
- Añadir a la mezcla anterior las espinacas, las habas y la pulpa de los pepinos, la albahaca y el perejil.
- Rellenar los pepinos con la mezcla resultante.
- Decorar con los granos de maíz.

SERVIR FRIO.

Acelga

Familia: Amarantáceae

Nombre Científico: Beta vulgaris

Nombres comunes: Acelga



Pueden ser rojas o blancas según la variedad y se utilizan para preparar ensaladas. Las pencas muy crecidas tienden a amargarse.

Es muy apreciada porque aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos.



Esta herbácea de cultivo anual, con hojas grandes de color verde brillante y nervado, pertenece a la familia de las amarantáceas. Las hojas y pencas o tallos son las partes aprovechables de la planta.

Se cultiva en suelos sueltos, bien drenados y ricos en nutrientes provenientes de materia orgánica. La siembra se puede realizar directamente o por medio de semillero haciendo la respectiva desinfección del suelo.

El manejo cultural requiere aporques periódicos, retiro de plantas indeseables del cultivo, así como el descarte de hojas deterioradas si las hay.

Cilantro de monte

Familia: Apiáceae

Nombre Científico: Eryngium foetidum

Nombres comunes: Samat, culantro, calapate



Toda la planta es aprovechable. Se utiliza a diario para dar buen sabor a los alimentos, en muchas partes la consideran estimulante del sueño. Es fuente de vitamina C.

Es una hierba muy doméstica, de la misma familia del cilantro de castilla de olor fuerte y hojas alargadas hasta de 20cms, de gran utilidad en la cocina campesina.



Al cilantro de monte le gustan los suelos ricos en materia orgánica, con buena cantidad de nitrógeno y bien drenados. Alcanza alturas hasta de 40cms en excelentes condiciones de cultivo. La siembra de semillas se realiza por siembra directa o trasplante a una distancia promedio de 30 x 30 cms.

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Lechuga

Familia: Asteraceae

Nombre Científico: Actuca sativa

Nombres comunes: Lechuga



Su hoja tiene un alto contenido en fibra. La sabiduría popular le confiere propiedades para la anemia y debilidad en general. Diurético, favorecedora del sueño e incluso para la cura de bronquitis leves. De acuerdo con la variedad presenta diferentes cantidades de vitaminas y minerales.



Es una planta pequeña, de ciclo productivo corto. Se cultiva en suelos sueltos, bien drenados y ricos en materia orgánica. Sus semillas pueden sembrarse en germinador para luego ser trasplantadas.

Aproximadamente al mes se cosechan las hojas aún tiernas, si se dejan mucho tiempo, se ponen amargas.

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Col

Familia: Crucífera**Nombre Científico:** Brassica oleracea**Nombres comunes:** Col

Esta planta originaria del viejo continente, desde tiempos antiguos ha sido utilizada por los indígenas americanos. Por la cantidad de minerales y vitaminas que posee, es de gran utilidad para la alimentación y la salud humana. Ha sido utilizada



para el tratamiento eficaz de diabetes, obesidad, ácido úrico, artritis, reuma, entre otras enfermedades, especialmente digestivas.

Produce flores amarillas y abundante semilla con alto poder germinativo. Debe sembrarse directamente o por trasplante, a una distancia de 60 cms entre plantas en suelos bien drenados y ricos en nutrientes.

Aun cuando es una planta poco exigente en cuidados, requiere un manejo cuidadoso en el control de plagas, pues frecuentemente es atacada por una larva de mariposa blanca que en muy poco tiempo acaba con su follaje. Este ataque se controla eficazmente con preparado de ajo.

Esta herbácea anual de la misma familia de los repollos, alcanza alturas hasta de un metro, produciendo grandes hojas que son aprovechadas para la preparación de diversas recetas culinarias.

Bore

Familia: Araceae

Nombre Científico: Alocasia macrorrhiza

Nombres comunes: Bore



Es rica en proteínas, vitaminas y almidones. Produce de una a dos hojas al mes, que llegan a pesar 0.5 kg cada una, según la planta y en las cuales se concentra la mayor cantidad de proteína siendo fuente de alimentación para humanos como verdura estando tierna aún enrollada; y para animales como peces, aves y cerdos, cuando están totalmente abiertas.



De la familia de las Aráceas, esta planta se halla distribuida por toda la zona ecuatorial del mundo; ha sido utilizada tradicionalmente para alimentación humana y animal.

El bore puede durar seis años de vida, momento en cual es apropiado cosechar el tallo que alcanza hasta de 50kg de peso en contenido de alimento para alimentación humana o animal.

El bore, además de ser fuente alimentaria, también contribuye a mantener estables las orillas de fuentes hídricas y es utilizada para descontaminar aguas servidas. Es ideal para cultivarla junto con otras plantas de porte más alto, pues sus hojas tienen gran capacidad de absorción de sol.

Vale decir que las hojas contienen hasta 20% de proteína, por lo que esta planta es una fuente inagotable y permanente de alimento para cerdos, peces, aves y bovinos, permitiendo cosechar sus hojas cada mes aproximadamente. Una hoja puede llegar a pesar un kilo de alimento.

El bore para el consumo humano

Se pela el tallo dejando solo la parte amarilla, se parte en tajadas y el día antes de la preparación se pone en agua con sal. Al día siguiente se lava muy bien con abundante agua, lo ponemos a cocinar por espacio de veinte minutos. Si no se ablanda en este tiempo, lo bajamos, lo dejamos reposar y se muele.

Receta. Dulce de bore

Ingredientes

1 libra de bore cocido	1 litro de leche
1 libra de azúcar	¼ de libra de uvas pasas
¼ de libra de coco rallado	½ pocillo de agua de coco

5 cucharadas de harina de trigo o maicena.

Preparación.

En una parte de la leche ponemos el bore cocido, lo batimos hasta formar una colada sin grumos. Disolvemos en el agua de coco el coco rallado, las uvas y la harina de trigo. La otra parte de leche se pone al fogón con el azúcar revolviendo con cuchara de palo hasta que hierva. Le adicionamos la colada de bore sin dejar de revolver dejando que hierva durante cinco minutos. Bajamos del fuego y adicionamos las uvas y el coco incorporándolo muy bien y luego lo repartimos en frascos esterilizados.

Asaí

Familia:

Nombre Científico: Euterpe oleracea

Nombres comunes: Asaí, quiripa



Esta palmera Amazónica por su valor calórico, poder antioxidante, contenido en fibra, calcio, hierro y vitaminas, es muy importante en la alimentación diaria de poblaciones locales en diversas regiones venezolanas y brasileras. Es frecuente encontrarla en zonas cercanas a las viviendas o en los patios donde haya humedales cerca.

Para extraer manualmente la pulpa, se cosechan los frutos cuando toman un color morado que es el punto de madurez; se desgranán del racimo y lavan muy bien con agua limpia; luego se sumergen 15 a 20 minutos en agua tibia (35°C a 45 °C).

En seguida se ponen en un trapo limpio y los tritura con una pequeña maceta apretando el trapo para que vaya soltando a través de la tela. La pulpa es recibida en un recipiente y ya queda lista para adicionarle dulce y ser consumida como acompañante de pescado frito u otros alimentos.

Se deben garantizar condiciones óptimas de higiene del lugar y utensilios así como la potabilidad del agua para este procedimiento.

Produce aproximadamente a los tres años de edad. De la cáscara delgada que recubre el corozo de sus frutos, se extrae la pulpa con la cual se preparan deliciosos platos para acompañar alimentos de sal o de dulce.

Recetas con Asaí

- Pescado frito, una porción de arroz y una porción de Asaí, el cual se sirve frío con hielo y se endulza con azúcar al gusto.
- Servir una porción de granola en un plato de pulpa de Asaí refrigerada, adicionar banano maduro en rodajas y consumir una vez servido.



¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Papaya

Familia: Caricaceae

Nombre Científico: Carica papaya

Nombres comunes: Lechosa, melón de árbol
fruta bomba, papaya.



Se consume sola o acompañada con otras frutas, en jugos o en trozos.

Es refrescante y ayuda a mantener una buena digestión. Es utilizada también para alimentación animal y atractivo para las aves que la apetecen.



Es originaria de centro América, se cultiva en muchas partes del mundo por la importancia que tienen sus frutos en la alimentación. Cuando hay mucha humedad, la planta puede ser afectada por hongos, especialmente en las raíces colocándola en riesgo de morir rápidamente.

La planta tiene un solo tallo y grandes frutos, le gustan los suelos bien drenados, muy ricos en materia orgánica, calcio y sales minerales. Nacen plantas hembras y machos por separado.

Para seleccionarlas para el semillero, las semillas se sacan del centro del fruto después de cortar las dos puntas. Se ponen en un recipiente con agua, las que suben a la superficie se descartan; las que queden en el fondo se colocan en ceniza fría y se dejan secar por un par de días, luego se siembran en semillero. En sitio definitivo se siembran a 3x3 metros de distancia.

Árbol del pan

Familia: Moraceae

Nombre Científico: Artocarpus altilis

Nombres comunes: árbol del pan, pan de año, pan, fruta de malabar



El árbol del pan es importante por su valioso aporte a la alimentación de las comunidades campesinas en el mundo. Es utilizado en alimentación humana y animal; de sus frutos se sacan gran cantidad de pequeñas pepas de las cuales se prepara harina, coladas, arepas, y en fin muchas recetas.



Sirve también para alimentación de peces, cerdos y aves.

Este árbol originario de Filipinas, puede alcanzar 20mts de altura, sus raíces laterales son muy extensas y el tronco puede llegar a medir dos metros de diámetro. Se adapta a diversas condiciones de clima y soporta sequías extremas o continuadas.

Le gusta el suelo fértil preferiblemente bien drenado que no acumule agua, lo cual dañaría las raíces y mataría el árbol. La acidez del suelo debe ser ligeramente neutra a alcalina (7,4-6,1 pH). El árbol del pan puede tolerar suelos con una alta salinidad.

Ají

Familia: Solanaceae

Nombre Científico: Capsicum annum

Nombres comunes: Ají, chile



El ají combate hemorroides, previene la gripa, úlceras intestinales y por su condición de astringente o pungente –picante– estimula el apetito. Contiene aceites esenciales, sustancias aromáticas, carotenoides y especialmente vitamina C.



Se usa en gran variedad de salsas, condimentos, polvos, encurtidos y como fruta fresca.

Por sus propiedades picantes es utilizado con frecuencia en el control de plagas y enfermedades de diversos cultivos.

El ají es originario de América y hace parte de los hábitos alimenticios de comunidades indígenas de sur y Centroamérica. Es una planta duradera y alcanza hasta 1.50mts de altura, tiene hojas color verde oscuro, flores pequeñas color amarillo pálido, frutos de diversas formas, tamaños y colores.

Se siembra directamente o por trasplante de semillas. En este caso, antes de sembrar las semillas es mejor desinfectar el suelo con fungicidas naturales o agua caliente.

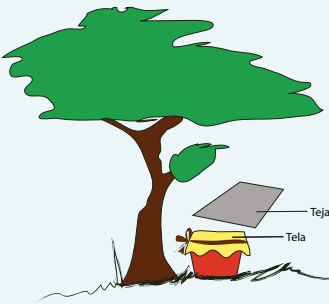
La semilla se siembra a un 1 cm de profundidad, tapando el semillero con paja o cascara de arroz; hay que mantenerlo

mojado hasta que nazcan las plantas. Se trasplantan a las 4 semanas de nacidas o cuando tienen de 4 a 5 hojas

Para la siembra se requieren suelos fértiles ricos en nitrógeno, fósforo y potasio; de textura porosa y profundidad de 25 a 30 cm con buena capacidad de infiltración de agua y aireación.

Una receta con ají para evitar la gripa.

Cuando sientas las molestias de la gripa o cuando tengas tos, acércate a una planta de ají, quítale un fruto maduro y tómallo con agua como si fuera una pastilla. Muy pronto estarás en perfectas condiciones.



- Utiliza el ají en forma de purín para controlar gusanos, minadores, babosas y chizas en los cultivos.

(Ver la preparación de purines en la cartilla 2)

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Invitamos a todos y cada uno de ustedes a seguir experimentando y promoviendo el conocimiento de los recursos alimenticios propios. En Arauca, existen muchas plantas que aportan grandes beneficios para la alimentación, salud, vivienda y protección de las familias campesinas e indígenas.

A continuación se relacionan especies de plantas que ameritan el estudio de su comportamiento y servicios que prestan:

Abejorro	Gallinero	Mosco
Aceite	Guadua	Nacedero
Aguacate	Gualanday	Naranja
Amarillo	Guama	Naume
Anón	Guanábana	Palma Mararave
Apamate	Guásimo	Palma real
Arayán	Guayaba	Pardillo
Badea	Joba casera	Pera de monte
Bambú	Joba grande de mon- taña	Piña
Bototo	Joba pequeña de montaña	Pomoroso
Bucare	Laurel	Punta de lanza
Cacique	Limatón	Samán
Caimito	Limón	Seje
Canalito	Mamoncillo	Semeruca
Caña Brava	Mandarino	Tamarindo
Carambolo	Mango	Tolúa
Cascarillo	Maracuya	Toronja
Caucho	Matapalo	Trompillo
Cedro	Mataratón	Vara Blanca
Cimarú	Merecure	Vara María
Coco	Merey	Vara Santa
Corozo de sabana	Mora	Yopo
Flor amarillo		Yuca
Flor Morado		Zapote

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Nombre:

Usos:

Nombre:

Usos:

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Nombre:

Usos:

Nombre:

Usos:

¿qué otras plantas medicinales o alimenticias conoce usted?

Nombre:

Usos:

Nombre:

Usos: