



Saberes y sabores



Jardín
Botánico
Medellín

Rotary



y Saberes sabores



Contenido

Realización	FONDO EDITORIAL JARDÍN BOTÁNICO DE MEDELLÍN
Directora Jardín Botánico de Medellín	Diana Milena Arango Uribe
Acompañamiento en la gestión	Clara Inés Restrepo Mesa Yair Cristina Colorado López
Investigación y redacción de textos	Johanna Ramírez, Camila Restrepo y Andrés Cañas Equipo del Área de Educación
Edición y coordinación editorial	Lina P. Pérez Zabala, Dirección de comunicaciones
Diseño y diagramación	Kike Betancur
Ilustraciones	Manuel Palacio
	Esta publicación se enmarca en el convenio celebrado entre el <i>Club Rotario Medellín</i> , el Programa de la <i>Alcaldía Medellín Solidaria</i> y el <i>Jardín Botánico de Medellín</i> , en el que se desarrolló el componente de Agricultura Urbana y Seguridad Alimentaria con personas de las comunas 3 (Fundación Madre Teresa de Calcuta), 4 (principalmente Moravia) y 70 (Corregimiento Altavista).
	Primera edición Impreso en Colombia Agosto, 2015

Introducción	9	Origen de la quinua según los Aymara (Perú)	52
Recomendaciones generales	10		
ESPECIE POR ESPECIE		Orégano	54
Ají	12	Penca sábila	56
Ajo	14	Quinua	58
Albahaca	16	Romero	60
Amaranto	18	Rosa amarilla o Marigold	62
Apio	20	Ruda	64
Berenjena	22	Tomillo	66
		Yacón	68
Leyenda Chibcha del origen del maíz	24	Leyenda Tsáchila (Ecuador) del Achiote y del Wituk	70
Caléndula	26		
Cebolla de rama	28	Glosario	72
Cidra	30	Bibliografía	74
Cilantro	32		
Espinaca morada o china	34		
Flor de Jamaica	36		
Leyenda de la papa	38		
Frijol	40		
Hierbabuena	42		
Jengibre	44		
Maíz	46		
Mejorana	48		
Menta	50		



Introducción

La Seguridad Alimentaria entendida como la capacidad que tienen las personas de acceder a alimentos suficientes y de calidad para suplir sus necesidades nutricionales, se encuentra amenazada en el mundo entero. En nuestra región, por ejemplo, **la calidad y variedad de alimentos no es la misma que consumían y cuidaban nuestros antepasados**, pues las áreas cultivables están siendo reemplazadas por lotes estériles o contaminados que son el resultado de múltiples actividades extractivas y productivas desarrolladas de manera intensiva.

Además, **los espacios urbanizados no conservan el equilibrio que debería primar en la relación del hombre con la naturaleza**, mientras la población rural e indígena, reserva inigualable de saberes y variedades de especies nativas y criollas, se ve forzada a desplazarse a los grandes poblados donde no pueden poner en práctica sus conocimientos ni mucho menos seguir produciendo alimentos para el resto del mundo (la agricultura familiar produce entre el 70 y el 80% de los alimentos en el mundo, FAO 2015).

Si bien es cierto que **la humanidad nunca había producido tanto alimento, también se observa que nunca se había presentado una hambruna tan generalizada**. Esto evidencia que unos pocos deciden qué y cómo se produce, en qué se utiliza y cómo se distribuye. En medio de un panorama evidentemente crítico en un planeta con recursos limitados, **el llamado es a tomar decisiones personales e inmediatas**, en lugar de esperar que iniciativas gubernamentales encuentren soluciones a mediano y largo plazo. **Usted y su familia requieren hoy comida sana y suficiente.**

En ese contexto, las publicaciones con énfasis agroecológico del Jardín Botánico de Medellín, buscan **poner a disposición de todos, herramientas básicas para reencontrarse con la tierra**. Queremos que haya interés por el ambiente y por alimentarnos mejor. Las plantas tienen la capacidad de crecer y adaptarse a múltiples espacios, aun cuando sean reducidos; ayudándoles a hacerlo, nos ayudamos a nosotros mismos.

Más que una producción original, esta cartilla compila información disponible en medios virtuales. Esperamos pues que **sirva de insumo para rescatar y promover el uso de muchas plantas que pueden crecer en las ciudades, devolviéndoles un poco del verde que nunca debieron perder.**



Recomendaciones generales

10 Las plantas tienen dos grandes tipos de reproducción: 1) La sexual, correspondiente a la semilla que se origina en las flores a partir de su polinización, y que aumenta la diversidad de los genes. 2) la asexual, que puede darse en cualquier parte de la planta y que es una copia exacta de su planta madre. Incluye esquejes, hijuelos, rizomas, etc, a las cuales a menudo también se les denomina “semilla”. Identifique cuál de las dos es la mejor manera de sembrar la planta que usted desea.

Es de anotar que muchas plantas son adaptables a condiciones no ideales, por ejemplo a una temperatura más

alta o más baja de la que es originaria, siempre y cuando se le suministre suficiente agua o se la proteja del frío intenso. Las ciudades ofrecen múltiples microclimas que se pueden aprovechar para lograr establecer nuevas variedades, especialmente si se cultivan desde semilla.

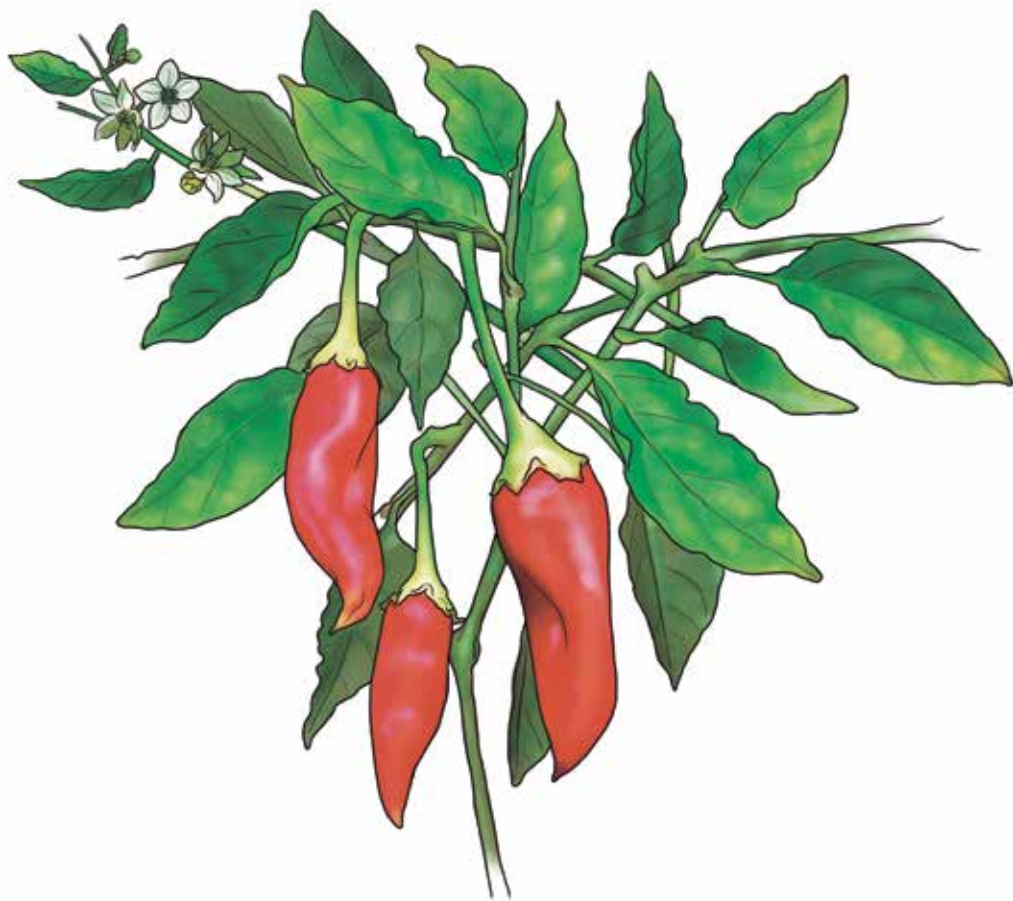
Recuerde que la cocina es un arte que permite cambiar, adicionar o disminuir los ingredientes según sus gustos o necesidades. Permítase ser creativo e innovar. No deje de preparar un plato por la falta de un ingrediente. Esta es pues una invitación a experimentar.

Especie . por especie

Ají

Capsicum annuum

[Clima medio y cálido]



Características

Plantas compañeras: acelga, albahaca, ají (de diferentes variedades), ajo, amaranto, berenjena, borraja, cebolla, espinaca, lechuga, puerro, rábano y zanahoria.

Plantas incompatibles: helecho serrucho, pimentón, utchuva, variedades de tomates y papa.

Propagación: se pueden plantar las semillas sexuales* directamente o en semillero. Poner tres semillas en cada agujero para asegurar que al menos nazca una. Una vez las plantas hayan alcanzado los 13 cm de alto, se sacan las más débiles para dejar las más fuertes. Luego estas se trasplantan al huerto o a materos. Requieren de 5 a 6 horas de sol o más, y crece mejor en suelos un poco arenosos con buen drenaje. Si la planta alcanza los 40 cm se recomienda poner alguna vara o tutor para guiar su crecimiento.

Generalidades: el sabor y la concentración del picante en los ajíes es totalmente sensible al clima. En épocas calurosas y muy soleadas se potencian; pero en épocas frías y húmedas, los ajíes pierden mucho en estos aspectos. Por eso se recomienda buscar un lugar con mucho sol para poner las plantas.

Se conocen más de 8.000 variedades de ajíes, divididas principalmente en cinco especies, aunque el *Capsicum annuum* encierra la mayoría. Por su gran cantidad de vitamina C, que es mayor a la de la naranja, ayuda a combatir la gripa y mejora la congestión nasal. Comer ají también ayuda a prevenir el cáncer de estómago y de colón, debido a que la capsaicina* reduce el crecimiento de las células cancerígenas, al contener vitaminas A y B. Así mismo, mejora el metabolismo, permitiendo que el cuerpo quemé calorías rápidamente.

Receta

Ají casero

Ingredientes:

- 1 tomate rojo finamente picado y rayado (sin cáscara)
- 2 cucharadas de cebolla larga finamente picada
- 1 cucharada de ají triturado
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 3 cucharadas de agua
- Un poco de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar el ají con la sal y poner en un recipiente hondo.
2. Agregar el resto de los ingredientes y revolver. Revisar el sabor y si es necesario agregar más ají hasta encontrar el punto picante que se desea. Sirve para acompañar empanadas, papas cocidas o cualquier otro bocado de sal.

* Ver glosario

Ajo

Allium sativum

[Todos los climas]



Características

Plantas compañeras: acelga, apio, cebolla, coles, crisantemo, diente de león, frambuesa, frutales, fresas, lechuga, papa, pepino, perejil, remolacha, rosal, tomate, tomate cherry y zanahoria. Aumenta la cantidad y calidad de las esencias.

Plantas incompatibles: arvejas, habas, frijoles, puerro, alfalfa, artemisa y rábano.

Propagación: se propaga por semilla asexual* (dientes) que se deben plantar por separado, con la punta hacia arriba aproximadamente a 5 cm de profundidad. Los dientes deben tener una separación de unos 20 cm para mejorar las condiciones

de crecimiento. Se debe evitar que los ajos estén blandos. La planta necesita mucho sol, pero puede tolerar la sombra parcialmente, siempre y cuando no sea por mucho tiempo a lo largo del día y durante la temporada de crecimiento. El suelo debe cavarse bien, ser suelto y es mejor si es arenoso.

Generalidades: protege de hongos y podredumbre a los frutales. Controla gusanos tierraeros, la lepra del durazno y los gorgojos. Es un potente antibiótico natural, estimula la actividad de todos los órganos digestivos. Ayuda en los problemas respiratorios, al funcionamiento del hígado y de la vesícula, y es útil para las infecciones intestinales. Disminuye la presión arterial y estimula el sistema circulatorio.

Receta

Pasta de ajo

Ingredientes:

- 3 cabezas de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Pelar los ajos y retirar la cáscara que los cubre uno a uno, llevarlos a un tazón y añadir sal y pimienta al gusto.
2. Procesar hasta obtener un puré de ajo, añadir a esta pasta el aceite de oliva y procesar por unos minutos más hasta obtener la consistencia deseada. Lo ideal es que quede muy espesa.
3. Llevar la pasta de ajo a un frasco de vidrio esterilizado con su respectiva tapa y refrigerar.

Esta pasta de ajo sirve para sazonar pastas, todo tipo de fuentes de proteínas (carne, pescado, pollo etc) y prácticamente cualquier tipo de receta. Contiene alicina, un conservante natural que no permite proliferación de bacterias, pudiendo durar de seis meses a un año guardada en la nevera. Si se desea también se le puede añadir albahaca o algún tipo de hierba aromática al gusto.

Albahaca

Ocimum basilicum

[Clima medio y cálido]



Características

Plantas compañeras: tomate. La albahaca repele moscas y mosquitos.

Plantas incompatibles: ruda.

Propagación: por semilla sexual*, dejando una distancia entre ellas proporcional al tamaño deseado de la planta al crecer.

Receta

Salsa de albahaca y tomate

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 kg de tomates picados
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 manojo de albahaca finamente picada
- Sal y pimienta fresca al gusto

Preparación:

1. Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla y el ajo.
2. Agregar el tomate y el azúcar. Cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos.
3. Incorporar a la mezcla anterior la albahaca y condimentar con sal y pimienta al gusto. Se puede moler para que esté bien homogénea. Servir con bastante queso parmesano.

Esta receta se puede preparar en cantidad considerable y congelar en porciones. Sirve como base para pastas, pizzas y otras recetas.

Amaranto

Amaranthus spp.

[Existen variedades de todos los climas.]



Características

Plantas compañeras: se recomienda la asociación con cultivos como papa, maíz, haba y leguminosas para dar variabilidad al campo y repeler de manera natural algunos insectos plaga.

Propagación: para poderlo sembrar se necesita únicamente un pedazo limpio de tierra, hacer los surcos y regar la semilla

sexual* al voleo*, también puede ser en materos. La primera semana se requiere un riego más constante, evitando excesos de humedad.

Generalidades: el amaranto es especialmente rico en proteínas, grasas, minerales y fibra. La calidad de proteína del grano de amaranto es única entre varios granos de alimentación humana.

Receta

Galletas de amaranto

Ingredientes

- 2 ½ tazas de harina de amaranto
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 250 g de margarina vegetal
- 1 taza de semillas de amaranto
- 1 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

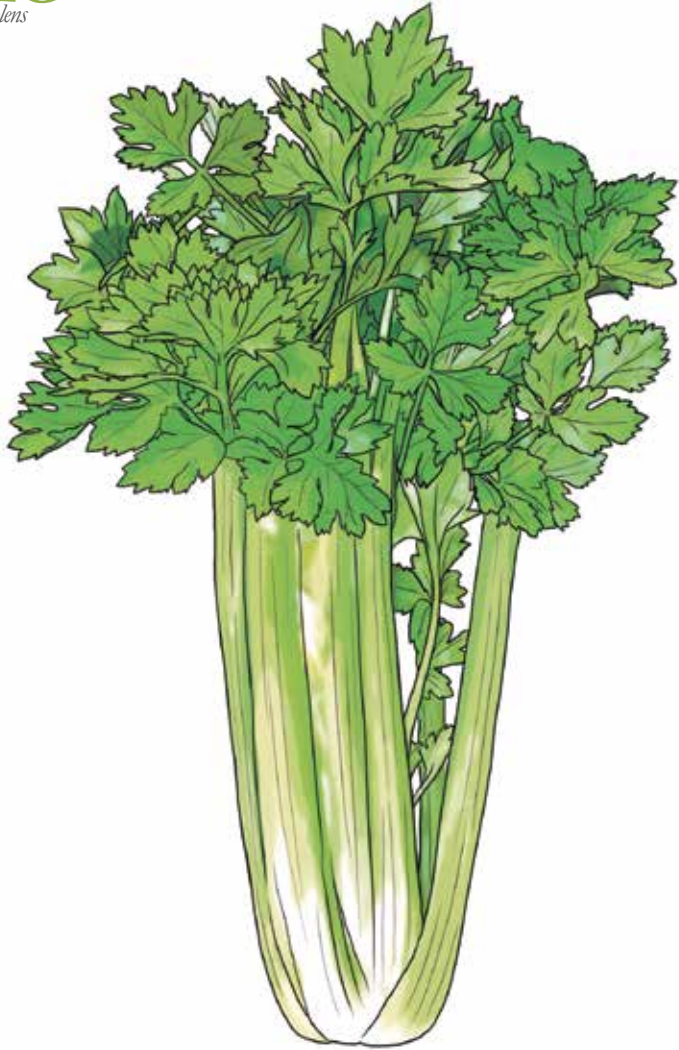
Preparación

1. Batir la margarina hasta hacer una crema.
2. Agregar el azúcar, los huevos y la vainilla mientras que en otro recipiente se revuelven las dos harinas y el bicarbonato de sodio.
3. Revolver las dos mezclas hasta obtener una consistencia suave.
4. Por último, extender sobre una superficie plana con un rodillo y cortar las galletas para ponerlas en una charola previamente engrasada.
5. Hornear a 180°C por diez minutos.

Apio

Apium graveolens

[Clima medio y cálido]



Características

Plantas compañeras: frijoles, pepino, tomate, col, lechuga, brócoli, puerro, rábano, espinaca, coles de Bruselas, coliflor y cebollas.

Plantas incompatibles: papa, millo, otras variedades de apios, laurel, maíz y ahuyama.

Propagación: la semilla sexual* se propaga en semillero con tierra húmeda y se le agrega una capa delgada de compost o tierra. Este semillero se debe guardar en interior, a una temperatura fresca y tapado con un periódico. Garantizar buena humedad. Cuando aparezca el primer par de hojas (cotiledones*) se sacan al sol las plántulas durante algunas

horas del día, humedeciéndolas con frecuencia. Cuando tengan al menos cuatro hojas se pueden trasplantar los apios al exterior en recipientes de al menos 30 cm de profundidad. Si se siembran juntos, debe separarse aproximadamente 30 cm unos del otro. El apio tolera lugares con mucha sombra. Cuando la planta esté grande es recomendable amarrarle los tallos y aporcar* la planta.

Generalidades: excelente diurético, activa el funcionamiento de los riñones, por lo que sirve para tratar problemas tales como gota*, piedras e insuficiencias renales. Elimina las toxinas negativas que se acumulan en nuestro cuerpo.

Receta

Licudo de apio, zanahoria y manzana

Ingredientes (para dos porciones):

- 1 tallo de apio sin hojas
- 1 manzana
- 4 zanahorias
- Zumo de medio limón

Preparación:

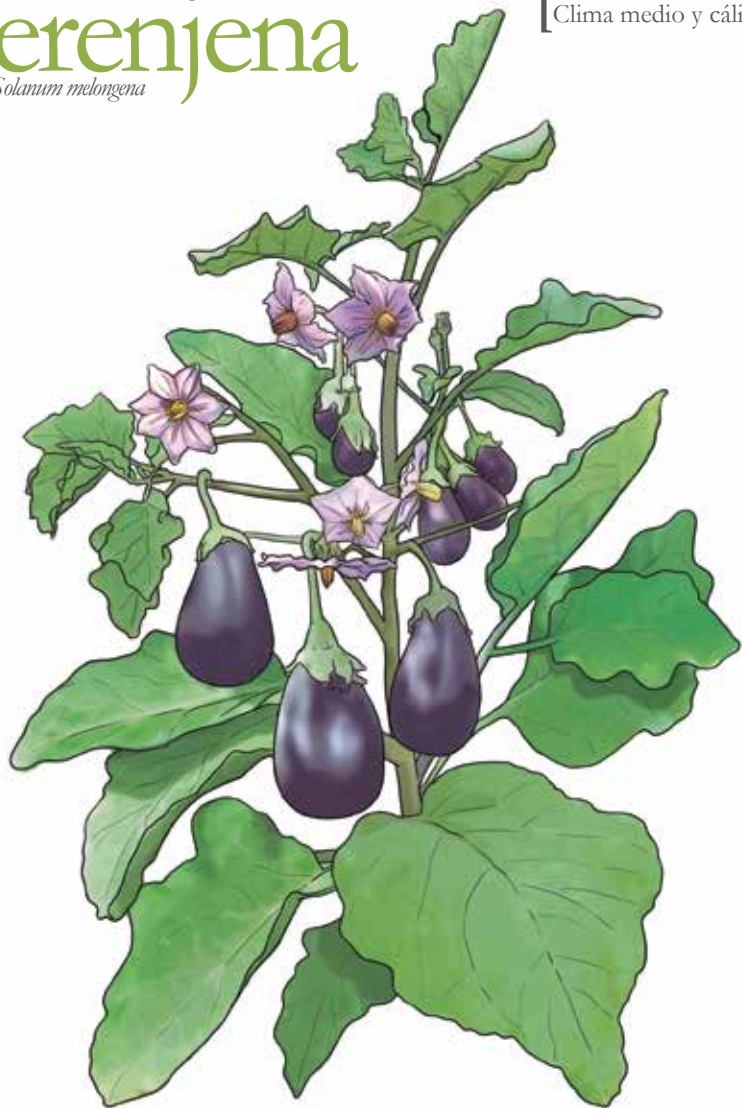
1. Limpiar bien los vegetales, pelarlos, cortarlos en rodajas y licuar.
2. Verter el zumo de limón recién exprimido y mezclar.
3. Si se prefiere se puede colar antes de beber.

Es una de las combinaciones más conocidas y está indicado para preparar la piel antes de tomar sol, retrasar el envejecimiento celular, estimular las funciones del hígado, tratar las anemias y aumentar la cantidad de vitaminas y de proteínas.

Berenjena

Solanum melongena

[Clima medio y cálido]



Características

Plantas compañeras: amaranto, papa, ají, arvejas, frijoles, espinacas y tomillo. La caléndula controla los nemátodos*.

Plantas incompatibles: tomate e hinojo.

Propagación: por semilla sexual*, dejando 60 cm entre ellas. Para plantar en materos se recomienda que estas sean de 20 a 30 litros y de 25 cm de profundidad. Requiere mucho

sol y bastante riego cuando tiene frutos. Deben ponerse guías o tutores* para que se enreden separándose del suelo y no tengan problemas de humedad.

Generalidades: originaria de la India. Tiene propiedades antioxidantes, porque mejora la actividad celular, diurética porque estimula la actividad de los riñones y depurativa gracias a la cantidad de fibra que aporta. Ayuda a disminuir el colesterol.

Receta

Berenjena al ajillo

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 2 dientes de ajo
- 60 ml de aceite de oliva
- 1 limón
- Pimienta y sal al gusto

Preparación:

1. Cortar la berenjena en rodajas, espolvorear con unas gotas de limón, sal y pimienta, dejar reposar durante 5 minutos.
2. En una sartén con aceite de oliva caliente, añadir las rodajas de berenjena y cocinar hasta que estén totalmente doradas y un poco

blandas. En este momento se deben retirar del fuego y poner aparte.

3. En la misma sartén, con más aceite de oliva, añadir el ajo cortado finamente y cocinar a fuego bajo durante dos minutos.

4. Añadir de nuevo las rodajas de berenjena y mezclar todo muy bien. Arreglar el sabor con sal y pimienta si es necesario. Servir las berenjenas al ajillo y espolvorear con un poco de perejil seco si lo desea.

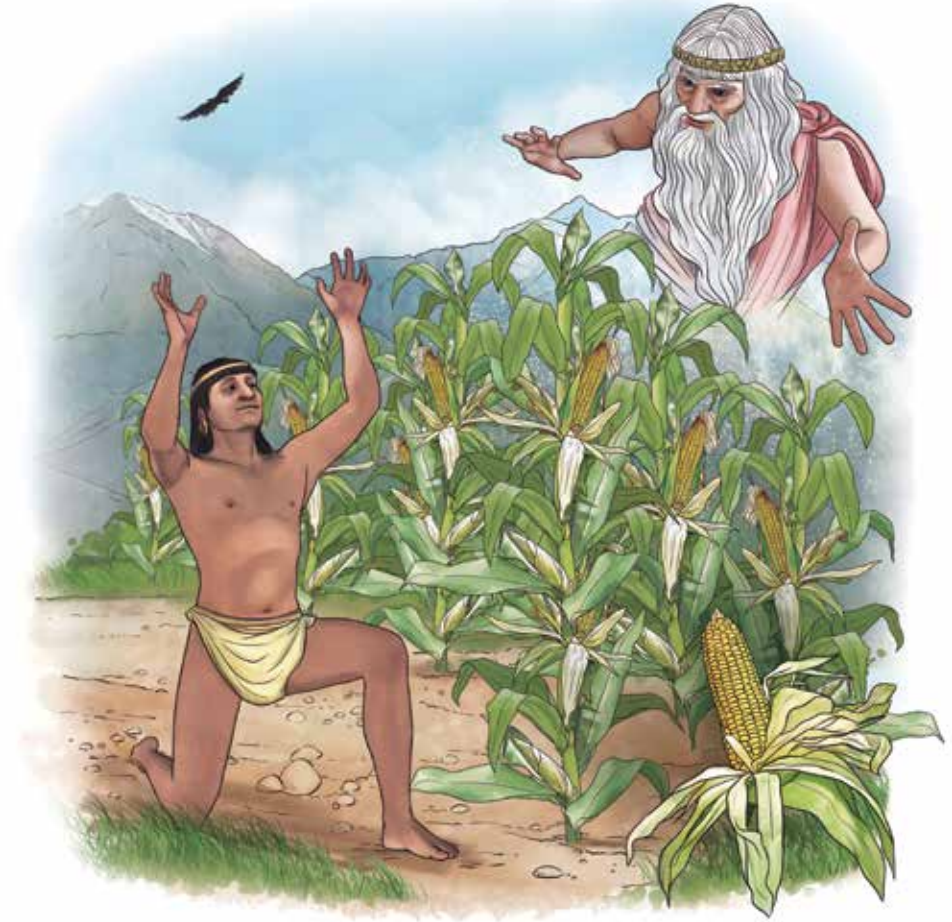
Para quitarle su sabor amargo, desde unas horas antes colocar algunas rodajas (sin cocer) en un recipiente que contenga agua con sal, luego enjuagar para retirarle el exceso de sal. Debe evitarse cruda, ya que posee un alcaloide que en ocasiones provoca trastornos intestinales y dolores de cabeza intensos.

Leyenda Chibcha del origen del maíz

Hace mucho tiempo, los chibchas padecían una gran miseria. Piracá, preocupado por su familia, pensó en cambiar las últimas mantas de algodón por oro y así fabricar algunas figuras de los dioses para luego venderlas. Consultó con su mujer y a la mañana siguiente Piracá fue al mercado.

Se encaminó de regreso con sus granos de oro, pero tropezó y cayó en un hueco. Un ave negra bajó en picada y le arrebató la bolsa con los granos que fueron cayendo en la huida del ave. Cuando Piracá fue a recogerlos apareció Bochica; le dijo que esperara, que enterrara los granos de oro. Le pidió paciencia, que al regresar dentro de unos días al mismo lugar, encontraría una sorpresa. Bochica desapareció del mismo modo en que se presentó.

A los pocos días, en el lugar en que Bochica sembró los granos de oro, Piracá encontró abundantes y hermosas plantas. De ellas colgaban gruesos granos del color del oro. Era el maíz. Desde ese momento, la familia de Piracá y muchas familias más cultivaron el maíz, el hambre desapareció para siempre de la comunidad Chibcha.



Caléndula

Calendula officinalis

[Todos los climas, pero principalmente medio a frío]



Características

Plantas compañeras: los tomates crecen mejor y producen más frutos cuando se acompañan con caléndula. El olor de las hojas de caléndula y su floración actúan como repelentes efectivos de insectos en frijol y muchos otros cultivos.

Plantas incompatibles: no se recomienda cultivar cerca de las coles.

Propagación: la siembra se realiza a partir de la semilla sexual* en forma directa, por lo común en filas y a chorro*, con posterior raleo*. Puede hacerse también en semillero y trasplantar cuando la plántula mida 10 cm de altura.

Generalidades: es una planta originaria de Egipto. Actúa como antiséptico*, astringente* y fungicida*. Regula la digestión, evita acumulación de ácido úrico, ayuda a combatir gases gastrointestinales, cicatriza heridas infectadas, regula la menstruación y estimula la producción de bilis.

Receta

Crema de caléndula

Ingredientes:

- ½ litro de aceite vegetal
- 50 g de cera de abejas virgen o vaselina
- 25 g de flores de caléndula secas
- 10 gotas de esencia al gusto (opcional)

Preparación:

1. Dejar macerar las flores sumergidas en aceite durante 15 días como mínimo.
 2. Filtrar las flores, escurriéndolas para que liberen todo el aceite posible.
 3. Deshacer la cera o la vaselina al baño maría.
 4. Agregar la cera deshecha al aceite y añadir unas gotas de la esencia escogida.
 5. Verter en recipientes de vidrio o plástico, dejar enfriar y tapar cuando la mezcla se haya endurecido.
- Se conserva por largo tiempo.

Cebolla de rama

Allium spp.

Todos los climas, produce semillas principalmente en clima frío.



Características

Plantas compañeras: zanahorias, remolacha, manzanilla, estragón.

Plantas incompatibles: ajo, arveja y frijol.

Propagación: puede hacerse por semilla sexual* o de forma vegetativa a través del tallo, cortando la parte más nueva y dejando 5 cm, lo cual induce la pronta formación de nuevas raíces y hojas.

Generalidades: aporta muy pocas calorías y mucha fibra. Contiene potasio, agua, glúcidos, lípidos, proteínas, calcio, magnesio, hierro, vitaminas C, E, B1 y B6. Además de antioxidantes que previenen el cáncer. Favorece la digestión aunque se debe evitar en casos de acidez estomacal.

Receta

Aros de cebolla de huevo

Ingredientes:

Cebollas cortadas en aros (cantidad deseada)
Condimentos al gusto
Harina al gusto
1 huevo batido
Pan rallado
Aceite caliente

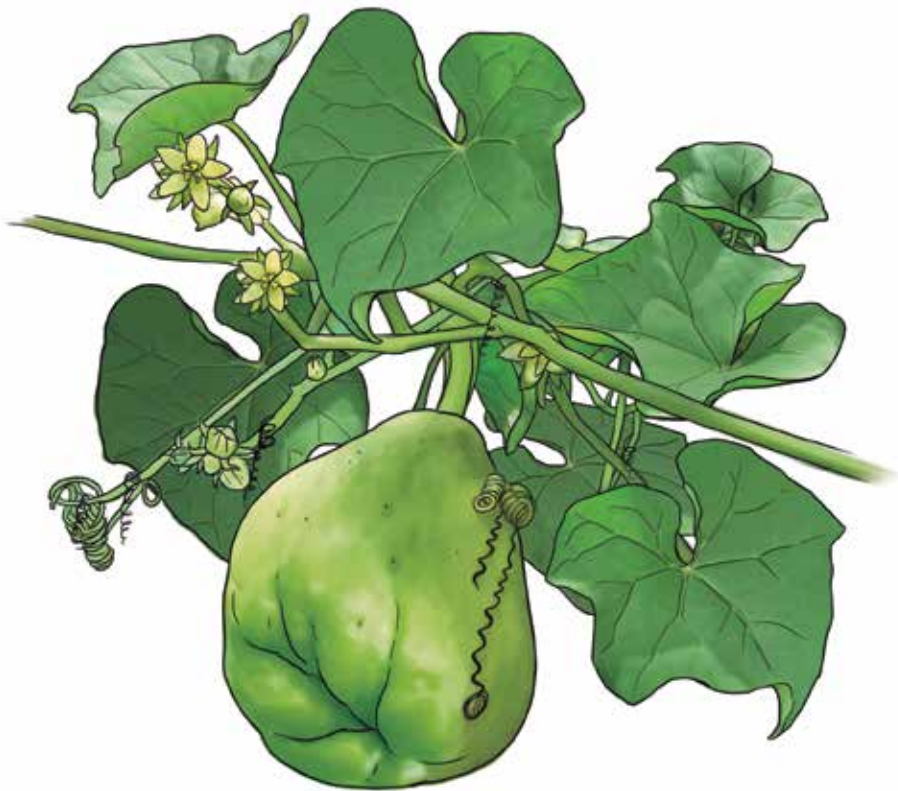
Preparación:

1. Cortar la cebolla en aros.
2. Pasar cada aro por harina, luego por el huevo crudo batido y condimentado.
3. Pasarlos por pan rallado.
4. Freírlos en aceite caliente.

Cidra

Sechium edule

[Clima cálido]



Características

Plantas compañeras: árboles o arbustos sobre los que se pueda enredar.

Propagación: no hace falta sacar la semilla sexual del fruto, cuando se ve un brote en uno de sus extremos, se siembra acostado o con el brote hacia abajo, y se tapa un poco para que enraíce. También se puede reproducir asexualmente* por esquejes* cortando un brote de unos 30 cm, con un par de hojas, e introducir en tierra húmeda.

Algunas recetas y usos:

La cidra se puede comer cruda (por ejemplo rayada en ensaladas) o cocinada. Su uso es similar al de la papa, aunque requiere más tiempo de cocción para que ablande. Se puede usar para espesar cremas o gratinada al horno.

- Jugo: licuar después de cocinar, agregar azúcar y al enfriar puede mezclarse con otras frutas.
- Puré: machacar después de cocida, agregar mantequilla o margarina, sal, perejil finamente picado y queso rayado.
- Guisada con verduras: picar en trozos zanahorias, ahuyama y cidra. Cuando estén a media cocción agregar arvejas y ahuyama, agregar un sofrito de cebolla, tomate y queso rayado (opcional).
- Fríjoles con cidra: cocer 1 libra de fríjoles previamente remojados con dos cidras picadas en cubitos, agregar sofrito

Generalidades: posee un alto contenido de antioxidantes que ayudan a la circulación y a la prevención del envejecimiento. Contiene vitaminas C, A, B, tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico. Tiene un efecto diurético, lo que reduce la retención de líquidos. Posee fibra, calcio, potasio, carbohidratos, proteínas y aminoácidos esenciales.

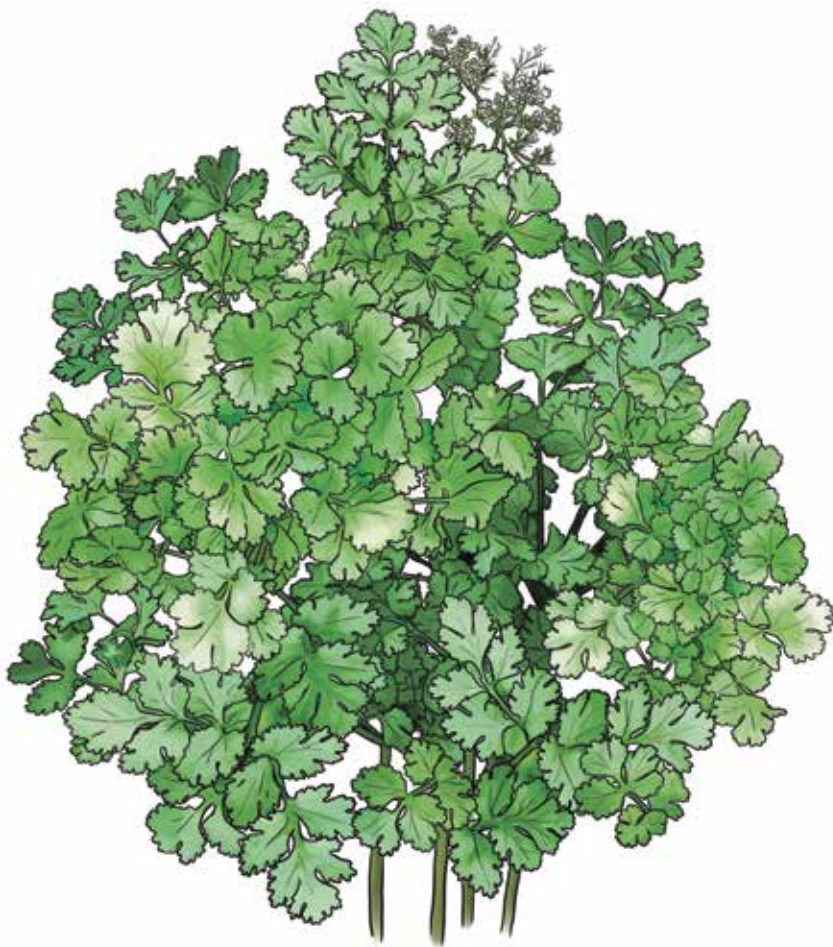
de cebolla y tomate (la misma preparación puede hacerse con lentejas).

•Agua curativa: cocer en un litro de agua media cidra cortada en rodajas, dejar hervir de 15 a 20 minutos, dejar reposar y beber el agua durante el día. Esta preparación ayuda a controlar los triglicéridos y el colesterol.

Cilantro

Coriandrum sativum

[Clima cálido]



Características

Plantas compañeras: todos las hortalizas.

Propagación: se propaga por semilla sexual* y es de siembra directa, es decir que no se usa germinador. La semilla se riega al chorro en líneas entre las otras plantas del cultivo. Puede cultivarse también en materos con poca profundidad.

Generalidades: esta planta, de origen africano y europeo, tiene propiedades antiespasmódicas*, digestivas y aperitivas. Resulta ser un excelente estimulante del sistema nervioso. Con las semillas maduras y mezcladas con cúrcuma se hace el curry.

Receta

Vinagreta de cilantro

Ingredientes:

- Sal al gusto
- Azúcar o mermelada de su preferencia
- Mostaza
- Limón
- Vinagre
- Cilantro
- Agua y aceite de oliva

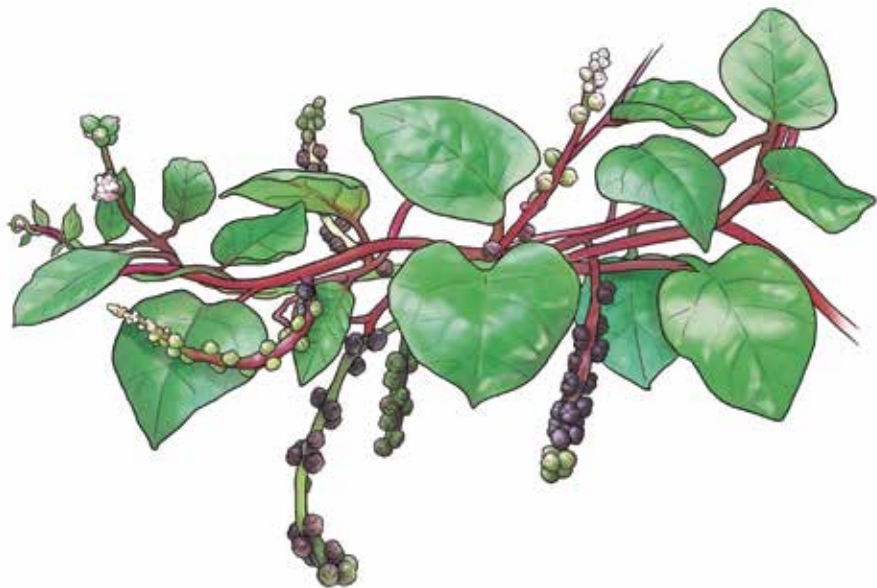
Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes, en la cantidad deseada, con un pocode vinagre para que no quede demasiado ácido.
2. Se licúan y se agrega a cualquier ensalada verde.

Espinaca morada o china

Basella alba var. rubra

[Clima cálido y medio]



Características

Plantas compañeras: coles, frutales, fresa, haba, lechuga, papa, frijoles, tomate, zanahoria, apio, col, coliflor, brócoli y rábano.

Propagación: por semilla sexual* dejando 15 cm entre ellas. Se debe sembrar en materos que tengan una capacidad de por lo menos 2 L y 15 cm de profundidad. La espinaca prefiere los suelos ricos y húmedos, pero puede crecer en cualquier

suelo, siempre y cuando éste tenga suficiente materia orgánica (compost). La espinaca china es una planta que al florecer se pone muy amarga como para ser consumida. El sabor normal es similar al de la espinaca común.

Generalidades: rica en vitamina A, vitamina C, hierro, calcio y clorofila. Tiene bajo contenido de calorías y relativamente alto de proteínas. Es una fuente particularmente rica de fibra dietética y es excelente para eliminar toxinas del cuerpo.

Receta

Guiso de espinaca

Las posibilidades culinarias de la espinaca morada incluyen su uso para espesar sopas y para fritos o guisos con ajo y ajíes. Sus hojas y tallos jóvenes se utilizan en ensaladas o cocinados al vapor con queso de soya y jengibre.

Preparación:

1. En un sartén, sofreír todos los ingredientes, menos la espinaca, hasta que la cebolla empiece a ponerse transparente.
2. Añadir la espinaca picada en trozos y cocinar moviéndola constantemente hasta que se ablande un poco. Servir inmediatamente.

Ingredientes:

- ¼ l de espinaca morada
- ½ cucharada de mantequilla
- ½ cebolla en rebanadas
- 1 ají picante picado
- 1 diente de ajo picado
- ¼ cucharada de comino
- ¼ cucharada de semillas de mostaza
- ½ cucharada aceite
- Sal a gusto

Flor de Jamaica

Hibiscus sabdariffa

[Clima cálido y medio]



Características

Propagación: por semilla sexual* dejando una distancia de 50 cm entre ellas.

Generalidades: entre las propiedades que se le atribuyen al agua de jamaica está la de ayudar al proceso digestivo y de los riñones (es diurética*), por lo cual muchas personas la consideran útil para bajar de peso y

para controlar los niveles de colesterol. Es ideal para aquellas personas que sufren de retención de líquido pero debe consumirse con precaución en aquellas personas que tienen algún tipo de insuficiencia renal.

Receta Bebida de Jamaica

Ingredientes:

- 3 cucharadas grandes de flores de jamaica deshidratadas
- 1 litro de agua
- Un endulzante: panela, miel o azúcar al gusto.

Preparación:

1. Hervir las flores de jamaica en un 1 litro de agua por unos 5 a 10 minutos hasta que el agua tome un color rojizo
2. Colar y añadir el endulzante. Si se desea cambiar un poco el sabor, se le puede añadir zumo de limón al final o jengibre picado antes de calentar.
3. Dejar enfriar y llevar a la nevera si se desea como bebida refrescante.

Leyenda de la papa

Hace mucho tiempo, el pueblo de los Sapallas tenía una existencia pacífica y armoniosa. La naturaleza generosa satisfacía enteramente las necesidades de cada uno, y la Entente Cordial con los países vecinos les había hecho olvidar lo que era la violencia y la guerra.

Un día, la erupción súbita de un volcán vino a perturbar la armonía de este pequeño mundo al parecer perfecto. Los Karis vecinos de los Sapallas, que vivían al norte no lejos de los lados del volcán, tuvieron que huir de su país devastado y abandonar la mayoría de sus bienes. Atraídos naturalmente por las riquezas del territorio Sapallas, los Karis tomaron las armas e invadieron por la fuerza el rico país. Los Sapallas impotentes se redujeron inmediatamente a la esclavitud sin oponer la menor resistencia al invasor.

Durante numerosos años, los Sapallas, resignados a aceptar su triste destino, trabajaron sin descanso para sus dueños Karis. Un único hombre, el joven Choque, último descendiente de los jefes Sapallas, rechazaba esta soberanía y prefería recibir los terribles castigos de los Karis que rebajarse a trabajar para ellos. Los Sapallas intentaron muchas veces convencer al joven hombre abandonar la lucha y aceptar su condición de esclavo, pero esto fue en vano. Choque estaba convencido de que los dioses no dejarían impune tal injusticia.

Los dioses observaban efectivamente la escena y fueron impresionados por la valentía y la fe de Choque. El gran Pachacamaj

tomó la forma de un cóndor blanco y vino al encuentro del joven hombre. El dios recompensó a Choque indicándole el sitio de semillas de una planta aún desconocida para los hombres llamada papa (patata). Estas semillas fueron sembradas secretamente por los Sapallas en sustitución de los tradicionales cultivos de quinua y habas destinadas a los Karis.

Algunos meses pasaron, y las semillas empezaron a germinar. Fieles a su práctica, los Karis se precipitaron para recoger todas las hojas verdes y las bahías de la nueva planta. En cuanto a los Sapallas, debían satisfacerse con los restos dejados en el campo, y en este momento no supieron darse cuenta de que las semillas ofrecidas por los dioses habían podido ayudarlos. Pero su sorpresa fue grande cuando descubrieron los fabulosos tubérculos ocultados bajo tierra que los Karis no habían visto. La preciosa comida les volvió a dar esperanza y la fuerza de combatir al opresor.

Numerosos Karis que habían consumido las hojas y frutas venenosas de las papas habían caído enfermos o muertos. Los Sapallas aprovecharon para rebelarse definitivamente y expulsar el último Karis de su territorio. Choque fue elegido jefe de los Sapallas. Estableció una nueva sociedad fuerte y feliz que siguió cultivando la papa con el respeto que se debe a una planta sagrada de los dioses.

(N. Brachet)



Frijol

Phaseolus vulgaris

[Todos los climas,
especialmente frío]



Características

Plantas compañeras: apio, avena, berenjena, col, coliflor, espinaca, espárrago, fresa, maíz (le sirve de tutor*), *Mentha piperita*, *Mentha spicata*, rábano, orégano, papa, pepino, petunia, quinua del llano, salvia, zanahoria y ahuyama. La caléndula, la capuchina y el romero disuaden algunos escarabajos que atacan a los frijoles.

Plantas incompatibles: acelga, ajo, penca sábila, arveja, cebolla, cidra, girasol, gladiolo,

hinojo, lechuga, mora, cebolla puerro, remolacha y tomates.

Propagación: siembra directa de la semilla sexual* cada 20 cm.

Generalidades: planta originaria de parte de Centroamérica y Suramérica. Son ricos en proteína y fibras. Comúnmente se consume la semilla de la planta cuando la vaina está seca sin embargo, existen variedades que pueden comerse con la vaina cuando están verdes, conocidas como habichuelas.

Receta

Torta de frijoles

Ingredientes:

- 3 tasas de frijoles cocidos con sal y licuados
- Tomates
- Cebolla
- Ajo
- Cilantro
- 1 plátano maduro frito y picado en cuadritos
- Sal
- Pimienta y cominos al gusto

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes.
- Poner en un molde untado de mantequilla.
- Llevar al horno precalentado a 350°C por 40 minutos. Para reconocer el punto de cocción se inserta un cuchillo en la torta y este debe salir limpio.

Hierbabuena

Mentha sativa / Mentha spicata

[Todos los climas,
especialmente medio]



Características

Plantas compañeras: papa

Plantas incompatibles: el hinojo la quema.

Propagación: se propaga a partir de la semilla por esqueje*, sumergiéndolos en agua para que crezcan raíces y puedan arraigarse mejor. A la hora de elegir la ubicación de la planta es recomendable un lugar donde pueda protegerse de la radiación solar (en semisombra), ya que no tolera la exposición

directa y constante al sol; es bueno tener en cuenta que se extiende fácilmente. Al ubicar la planta en la tierra se debe regar constantemente, para asegurar que la tierra esté húmeda más no encharcada.

Generalidades: es calmante pero vigorizante. Alivia problemas estomacales, dolores de cabeza y la irritación en la garganta. Puede calmar irritaciones causadas por picaduras de insectos, quemaduras y erupciones*. Masticada o en enjuagues, mejora el mal aliento pues es también antibacteriana.

Receta

Limónada de hierbabuena

Ingredientes:

Zumo de limón, de naranja o mandarina
Hojas de hierbabuena
Azúcar al gusto
Agua y hielo

Preparación:

Echar todos los ingredientes a la licuadora, licuar y servir.

Jengibre

Zingiber officinale

[Clima cálido y medio]



Características

Propagación: colocar la semilla asexual* (rizoma) del jengibre en un vaso con agua y dejarla en remojo hasta que haya salido algún brote verde. Para plantarlo se debe poner sobre la tierra de manera horizontal y enterrarlo a una profundidad de 5 a 8 cm, dejando los brotes en la parte superior, cerca de la superficie o sobre ella. El rizoma del jengibre crece de forma horizontal, por lo cual es preferible un espacio amplio, por lo menos de 20 cm a su alrededor.

Generalidades: tiene acción antibiótica*, desintoxicante, mejora el sistema digestivo, respiratorio y circulatorio. Es capaz de acelerar el metabolismo ayudando la quema de grasas y el adelgazamiento. Cuenta con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Receta

Té de canela y jengibre

Ingredientes

- 2 astillas de canela
- 1 rizoma de jengibre
- Endulzante al gusto (miel, panela o azúcar)

Preparación:

1. Poner la canela en agua hirviendo y dejar hervir a fuego lento durante cinco minutos.
2. Añadir un poco de rizoma de jengibre fresco y rayado. Dejar cocinar todo durante diez minutos.
3. Colar la decocción*. Se puede tomar con un poquito de miel o estevia. Estas infusiones están indicadas para personas con problemas de estómago, intestinales, gases o indigestiones.

Maíz

Zea mays

[Existen variedades
para todos los climas]



Características

Plantas compañeras: algodón, amaranto, arveja, batata, brócoli, ahuyama, eneldo, geranio, girasol, lechuga, maní, melón, orégano, papa, pepino, perejil, quinua del llano, sandía, soya, sorgo, tomate cherry, trigo, frijol de enredadera (evita que el gusano cogollero coloque los huevos sobre la planta de maíz). Surcos de haba (repele al gusano barrenador). El geranio blanco y caléndula inodora alejan a los escarabajos japoneses. El amaranto incrementa nutrientes en el subsuelo y el maíz puede llegar a ellos.

Plantas incompatibles: apio, diente de león, fresa, gladiolo, mostaza, rábano, remolacha y romero. Los tomates y el maíz son atacados por el mismo gusano del apio.

Propagación: sembrar la semilla sexual* cada 30 cm como mínimo, en tierra drenada y enriquecida con humus a gran profundidad. Para plantar en materos se recomienda que sean al menos de 10 L y 25 cm de profundidad. A medida que va creciendo requiere cada vez más agua, pero para el engrosamiento y maduración de la mazorca se debe disminuir la cantidad de agua aplicada.

Generalidades: “maíz” es una palabra de origen antillano que significa literalmente «do que sustenta la vida». Empezó a cultivarse hace más de 5000 años en América, donde a menudo se sembraba junto al frijol y las ahuyamas para su mejor crecimiento y complementar la dieta.

47 |

Receta

Crema de maíz

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- 1 mazorca de maíz tierno cocinado (incluyendo el agua de la cocción)
- Nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Desgranar la mazorca y cocinar los granos por 5 a 10 minutos con un poco de sal y azúcar.
- Licuar el maíz, reservando algunos

granitos, con un poco del agua de la cocción, dejándolo un poco espeso.

3. En una cacerola calentar la mantequilla y sofreír la cebolla. Añadir la harina y cocinar bien.

4. Agregar la leche y mezclar bien hasta engrosar.

5. Cocinar por 5 minutos en fuego bajo, echar el maíz y cocinar por 5 minutos más.

6. Echarle sal, pimienta y un poco de nuez moscada rallada.

7. Servir caliente con los granitos de maíz reservados por encima.

Mejorana

Origanum majorana

[Clima medio]



Características

Plantas compañeras: mejora el sabor de la ahuyama y del tomate, repele áfidos y otros insectos que los atacan. Es buena compañera del repollo y mejora el sabor y el crecimiento de las plantas cercanas.

Propagación: se hace por semilla asexual* (esquejes), dejando 25 cm entre plantas.

Receta

Pastas a la mejorana

Ingredientes:

- 2 libras de pastas
- Ajo
- Cebolla
- 2 taza de crema agria
- 2 cucharadas de mayonesa
- Una pizca de albahaca
- Una pizca de mejorana
- ½ taza de leche
- 100 g de queso crema
- Una cucharadita cafetera de mantequilla
- Sal al gusto

Generalidades: es familiar de la menta, el tomillo, el romero y el orégano. Puede consumirse en té para tratar enfermedades del sistema respiratorio, nerviosismo, gases estomacales, dolores de cabeza. Funciona como un excelente tónico estomacal y antiespasmódico* cuando es consumido como condimento o en ensaladas.

Preparación:

1. Poner la pasta a cocinar con sal, cebolla y ajo.
2. Aparte derretir la mantequilla y añadir la crema de leche, la mayonesa, la albahaca, la mejorana y dejar hervir por 10 minutos a fuego lento.
3. Agregar leche a la mezcla anterior, hervir hasta que tenga una consistencia espesa, poner la pasta en un molde refractario.

Menta

Mentha piperita

[Clima medio]



Características

Plantas compañeras: se asocia bien con repollo, tomate, lechuga, pimentón, acelga y col.

Propagación: se reproduce fácilmente por esqueje*. Cada planta puede crecer hasta 90 cm, por lo que se recomienda plantar en

maceta para controlar su crecimiento. Es ideal para el control de insectos ya que los repele entre 80 y 90 cm alrededor. También ayuda a controlar hormigas

Generalidades: esta planta es altamente digestiva, antiflatulenta*, tiene propiedades antiespasmódicas* y anticoagulantes

Receta

Torta de chocolate con menta

Ingredientes (para 8 porciones):

- 4 huevos
- 100 g de harina
- 80 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 180 g de cobertura de chocolate
- 150 cm³ de crema de leche
- 20 hojas de menta

Preparación:

1. Para la torta: batir tres huevos con el azúcar, añadir la mantequilla blanda, la harina y el cacao hasta que se mezclen bien todos los ingredientes y tenga una consistencia cremosa. Verter la mezcla en un molde engrasado y enharinado y llevar al horno por 25 minutos.
2. Para la cobertura: calentar la crema de leche con las hojas de menta, colar y verter sobre chocolate derretido. Aparte, batir un huevo con el resto del azúcar e incorporarlo en la mezcla, cocinando a fuego lento sin dejar de revolver.
3. Cubrir la torta con la cobertura y guardar en la nevera.

El origen de la quinúa según los Aymara (Perú)

Cuenta la leyenda que los Aymara podían hablar con las estrellas, un día una de ellas bajó a la Tierra encantada por un muchachito Aymara.

Hablaron mucho tiempo, pero ella por ser hija del cielo tuvo que marcharse con gran pena en su corazón.

El chico Aymara quedó muy triste y decidió ir a buscarla volando por los cielos con la ayuda de su amigo inseparable: el cóndor de los Andes.

La encontró y estuvieron mucho tiempo juntos, ella lo alimentaba con un grano dorado, muy sabroso y nutritivo, el famoso grano de los dioses, la QUINUA.

Un día el chico quiso bajar a la Tierra a visitar a sus padres ya que los echaba mucho de menos. Ella lo despidió y le entregó el grano maravilloso, para que su pueblo pudiera cultivarlo allá en la Tierra.

Desde entonces la Quinua ha sido el fundamento alimenticio de muchos pueblos andinos.



Orégano

Origanum vulgare

[Todos los climas]



Características

Plantas compañeras: maíz, trébol, alfalfa, frijol, melones, calabaza, calabacín y pepino.

Es recomendable alternar cultivos, porque mientras las leguminosas aportan nitrógeno, las gramíneas* mejoran el contenido de materia orgánica. Aleja a la mariposa de la col.

Propagación: puede sembrarse por esquejes* de 15 cm de largo, dejando 50

cm entre ellos. Para preparar los esquejes se retiran las hojas de los diez centímetros inferiores del tallo, luego estos se entierran con las hojas verdes expuestas a la luz.

Generalidades: tiene propiedades antioxidantes*, antibiótico*, antisépticas*, tónicas* y digestivas. También es un excelente antiespasmódico*, para lo cual debe usarse en emplasto*.

Receta

Papas al orégano

Ingredientes:

- 4 papas grandes
- ½ barra de mantequilla
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharada de albahaca
- 4 cucharadas de sal
- 2 tiras de tocino

Preparación:

1. Poner las papas y la sal en agua a fuego lento hasta que estén bien cocidas.
2. Pelar, dejar que se enfríen y partir en cubos.
3. Poner el tocino en trozos en un sartén, freír un poco, agregar la mantequilla y una vez derretida adicionar las papas.
4. Freír y poner el orégano y la albahaca sobre las papas.

Penca sábila

Aloe vera

[Todos los climas]



Características

Plantas compañeras: es compañera de todas las hortalizas.

Propagación: se propaga por semilla asexual* (hijuelos) sembrando las plantas en triángulos de 30 cm de distancia.

Generalidades: apoya la acción regeneradora de las enzimas propias del organismo potenciada por el resto de los agentes nutritivos de la penca (debe usarse en aplicaciones externas). El cristal de la penca es un excelente enraizador, por lo que resulta muy útil en la propagación de esquejes*.

Receta

Champú de penca sábila

Ingredientes:

- Jabón líquido de castilla
- Cristal de penca
- 5 ml glicerina
- 1 ml aceite vegetal y las esencias deseadas

Para sacar el cristal directamente de la planta se corta una hoja, se le hace un corte superficial, se separan las dos partes y se extrae el cristal con la ayuda de una cuchara.

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes en un tazón con la ayuda de una cuchara de madera. Esto debe hacerse cuidadosa y lentamente para evitar la formación de espuma.
2. Añadir unas gotas de las esencias. Esta mezcla resultará en unos 120 ml pero las cantidades pueden variar para hacer más o menos cantidad de champú.
3. Pasar el champú del tazón en el que se hizo la mezcla a un envase plástico o de cristal con la ayuda de un embudo. Se pueden añadir unas gotas de aceites esenciales para darle fragancia. Algunos aceites de hierbas como el romero ayudarán a aliviar problemas específicos como el pelo seco y dañado.

Quinua

Chenopodium quinoa

[Existen variedades
para todos los climas]



Características

Plantas compañeras: se recomiendan las leguminosas, de preferencia habas porque fijan nitrógeno en el suelo y así favorecen su crecimiento.

Propagación: la quinua se cultiva desde el nivel del mar hasta los 4.000 m.s.n.m., pues

existen variedades adecuadas para todos los climas. Se propaga mediante semillas sexuales* esparcidas al voleo*.

Generalidades: originaria de los Andes. Es baja en grasas, rica en carbohidratos, fibras y proteínas y es una de las plantas con mayor contenido de Omega 3. Sus semillas son de colores variados: blancas, cafés, amarillas, rosadas, grises, rojas y negras.

Receta

Albóndigas de quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- ½ cebolla
- ½ pimentón rojo
- Perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de salsa de soya (o al gusto)
- Pan rallado
- Aceite de oliva extravirgen
- Harina (puedes usar de quinua) para apanar las albóndigas.

Preparación:

1. En aceite caliente sofreír la cebolla, el perejil, el pimentón rojo y el ajo finamente picados.
2. Añadir la quinua, mezclar bien y saltar. Agregar la salsa de soya al gusto y revolver bien para que se integre con la quinua.
3. Pasar la mezcla al vaso de la batidora y batir, añadiendo pan rallado para espesar un poco.
4. Dejar que esta masa se enfríe.
5. Cuando esté fría, formar las albóndigas, luego apanar en harina y freír hasta que estén crujientes.

Romero

Rosmarinus officinalis

[Clima cálido y medio.
Adaptable al clima frío]



Características

Plantas compañeras: sembrada cerca de coles, frijoles, zanahorias y salvia ayuda a repeler gusanos de la col, escarabajos de la habichuela y mosca de la zanahoria.

Propagación: se propaga muy bien por esqueje*. Tiene un buen crecimiento, por lo

que es recomendable hacer podas periódicas para conservar el tamaño deseado.

Generalidades: Tiene efectos estimulantes y tónicos*, favorece la recuperación luego de las enfermedades del sistema respiratorio, afecciones del hígado y problemas digestivos.

Receta

Mantequilla de romero

Ingredientes:

- 500 g de mantequilla
- 150 g de romero seco
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación:

1. Picar el romero finamente.
2. Suavizar la mantequilla hasta que esté blanda.
3. Adicionar el romero seco y mezclar bien hasta que se distribuya por toda la mantequilla.
4. Adicionar el ajo finamente picado, la sal y la pimienta a la mantequilla. Mezclar muy bien hasta integrar todos los ingredientes.
5. Envasar en un recipiente de vidrio o plástico y llevar a la nevera o refrigerador durante una o dos horas hasta que endurezca nuevamente.

Rosa amarilla o Marigold

Tagetes erecta

[Todos los climas,
especialmente cálido]



Características

Plantas compañeras: usada para repeler los nemátodos* que atacan algunos cultivos, especialmente el tomate y la papa.

Propagación: se propaga por semilla sexual*, dejando 30 cm entre ellas.

Generalidades: es una planta originaria de México. En la medicina tradicional se usa contra cólicos y parásitos intestinales, y

como carminativo*. Otros usos aprobados son como desparasitante, para combatir algunas infecciones en las vías respiratorias y antibiótico. Contiene luteína, un pigmento natural con propiedades antioxidantes que previene enfermedades en la retina y la degeneración macular*. En avicultura la flor se utiliza como pigmento natural y aditivo orgánico al alimento de gallinas para la producción de huevos con yemas más coloridas.

Receta

Té de hojas y flores de marigold con hierbabuena y manzanilla (Digestivo, desparasitante, analgésico y carminativo*)

Ingredientes:

- 1 l de agua
- 1 flor y 5 hojas de marigold
- 5 flores de manzanilla
- 3 ramitas de hierbabuena
- Endulzante deseado

Preparación:

1. Poner a hervir 1 litro de agua.
2. Añadir las hojas y flores de marigold, manzanilla y las ramitas de hierbabuena.
3. Tapar la olla y apagar el fuego. Dejar reposar durante 10 minutos y colar.
4. Endulzar al gusto y tomar 3 ó 4 tazas al día durante 2 semanas.

Ruda

Ruta graveolens

[Todos los climas,
evitando extremos]

Características

Plantas compañeras: frambuesa, lino, rosal, tomates, albahaca, lima, limonero, naranjo y otros cítricos. Se recomienda tenerla siempre en el huerto para acompañar las demás hortalizas, pues tiene un fuerte efecto repelente de moscas, mosquitos y otros insectos que actúa en un radio de 5 m.

Propagación: se propaga por semilla asexual* (esquejes), dejando una distancia entre ellos proporcional al tamaño que queremos para planta.

Generalidades: es una planta que debe usarse con mucho cuidado debido a sus propiedades abortivas, y su consumo debe evitarse en personas con problemas renales*. Se aplica externamente como cataplasma* para aliviar los dolores de cabeza. Su uso incorrecto puede generar diarreas, vómitos y manchas en la piel. Para curar las enfermedades en las encías se puede hacer gárgaras de infusión* de ruda (5 g de ruda por cada litro de agua) varias veces al día. Muchas culturas le atribuyen propiedades mágicas como favorecer la buena suerte y ahuyentar las malas energías.

Receta

Jabón de ruda

Ingredientes:

- 1 jabón de glicerina
- Extracto de ruda

Preparación:

- Para el extracto de ruda:
- 1. Poner ramas de ruda cortadas en trozos en un frasco de cristal.
- 2. Agregar aceite de oliva hasta cubrir los trozos de ruda y tapar bien.

3. Dejar macerar* la preparación durante 40 días en un lugar fresco y sin sol directo.
4. Colar la mezcla y guardar el aceite.

Para el jabón:

1. Rallar la barra de jabón de glicerina y ponerlo a derretir al baño maría hasta que tome una consistencia líquida y retirar del fogón.
2. Añadir gotas del extracto de ruda y mezclar bien.
3. Verter en un molde de acuerdo a la forma deseada. También se pueden añadir algunas hojas de ruda antes de que el jabón termine de endurecer completamente para adornar. Una vez que el jabón ya haya solidificado completamente, estará listo para ser usado.



Tomillo

Thymus vulgaris

[Todos los climas]

Características

Plantas compañeras: es una excelente compañera de hortalizas en general. Detiene el ataque del gusano comedor de hojas del repollo y de la espinaca y repele insectos que atacan la zanahoria, la berenjena y la fresa.

Propagación: puede propagarse por semilla o por esquejes*, dejando 25 a 30 cm entre ellos.

Generalidades: Antiséptico*, antiespasmódico*, aperitivo*, eficaz contra la tos, carminativo*, activa la producción de bilis, cicatrizante, desodorante, diurético*, provoca la regla o menstruación, vomitivo, tónico* y controla las lombrices intestinales.



Receta

Tortilla de tomillo

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 15 g de mantequilla
- 1/2 cebolla en rodajas
- 3 cucharadas de tomillo fresco
- 3 huevos
- Sal al gusto

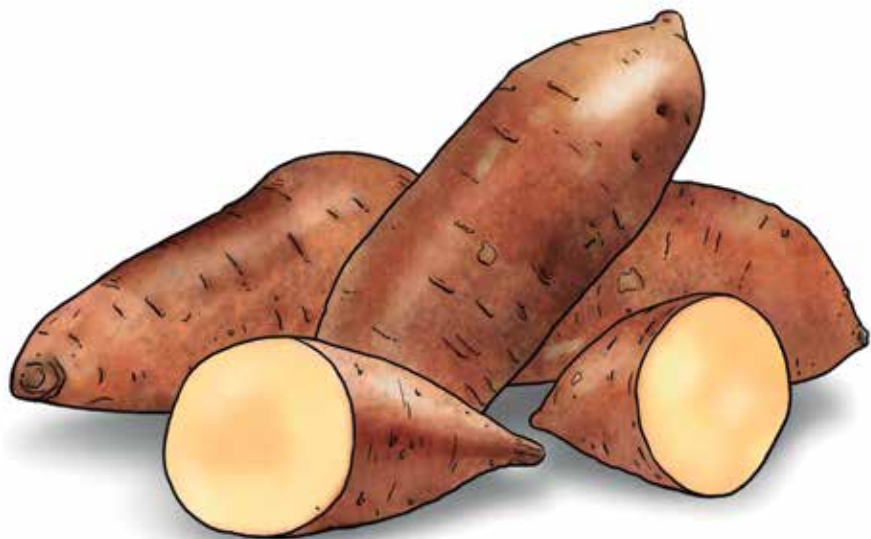
Preparación:

1. Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén.
2. Freír la cebolla a fuego lento durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Agregar el tomillo y remover.
4. Batir ligeramente los huevos con una pizca de sal, añadirlo al sofrito y freír hasta que la tortilla esté dorada por ambos lados.
3. Verter en un molde de acuerdo a la forma deseada.

Yacón

Smallanthus sonchifolius

[Clima medio y cálido]



Características

Plantas compañeras: se recomiendan las asociaciones con frijol arbustivo o semiarbustivo, maíz, tomate y repollo.

Propagación: el yacón es propagado vegetativamente sembrando los tubérculos pequeños adheridos al rizoma principal (el comestible) a una distancia aproximada de 50 cm entre ellos.

Generalidades: es una planta que se da en el centro y sur de América. Tiene la propiedad de aumentar la producción de insulina del páncreas, lo que reduce los niveles de azúcar en la sangre. Este efecto permite que el gasto calórico del cuerpo se obtenga de las otras fuentes como proteínas y grasas, así se reducen los niveles de colesterol y triglicéridos de la sangre. El yacón tiene Calcio, Fósforo, Hierro, vitaminas B y C.

Receta

Mermelada de yacón, zanahoria y naranja

Ingredientes:

- 3 naranjas medianas
- 5 yacones pequeños
- 2 zanahorias medianas
- ½ limón
- 2 tazas de azúcar
- 2 clavos de olor
- 1 astilla pequeña de canela

Preparación:

1. Pelar los ingredientes, cortarlos en trozos regulares y ponerlos en una olla.
2. Incorporar las dos tazas de azúcar.
3. Triturar el conjunto en la licuadora, procurando que no quede un puré demasiado fino.

4. A la mezcla añadir la canela y los clavos para perfumar.

5. Llevar la olla al punto de ebullición y luego bajar del fuego de manera que se mantenga un hervor suave y constante durante una hora aproximadamente. Durante ese tiempo revolver de vez en cuando para evitar que se pegue. Apagar cuando deje de tener consistencia líquida y quede cremosa.

6. Guardar en frascos de vidrio limpios y esterilizados. Si se quiere hacer 'el vacío' para conservarla largo tiempo: enfrasque la mermelada aún caliente, cierre bien los frascos y póngalos boca abajo hasta que se hayan enfriado completamente.

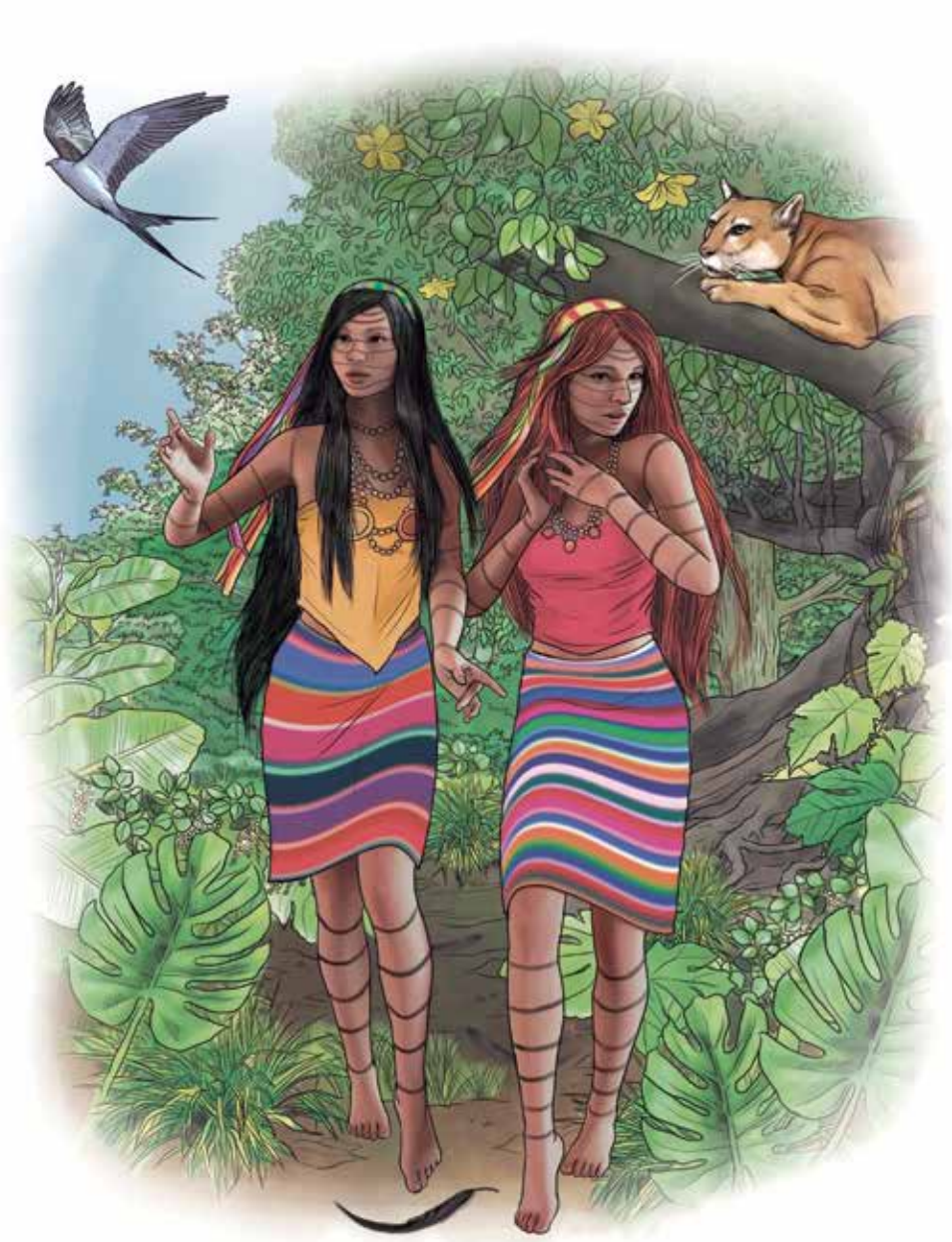
Leyenda Tsáchila del (Ecuador) del Achiote y del Wituk

En tiempos muy antiguos, luego de que surgió el arco iris sobre los cerros, aparecieron en la Amazonía dos mujeres jóvenes de extraordinaria belleza: eran las vírgenes de la selva. La una de cabellos rojos y su compañera de pelo negro azabache, recorrían los bosques en busca de novio. Un día se encontraron con el gavilán Tijera Hanga, espíritu del hombre cazador, que tenía su morada al interior de la montaña. El ave rapaz se puso a conversar con las Sumak Warmis (mujeres hermosas) que cedieron antes sus lisonjas y accedieron a ir a su casa en el gran ceibo milenario.

Tijera Hanga les dijo que para que no se perdieran del camino pondría señales con plumas de su cola. Mas, escondido tras un viejo tronco, otro cazador muy malo escuchaba la conversación: se trataba nada menos que del Apangura Puma (puma sucio), un animal apestoso que andaba comiendo cangrejos. El Apangura Puma se adelantó por el bosque y tomando las plumas dejadas por el gavilán, las cambió con dirección a su guarida. Las jóvenes no dudaron en seguir ese equivocado sendero.

El malvado cazador tomó como esposas a las dos muchachas, pero ellas se sentían defraudadas y sucias. En su desesperación acudieron al gran espíritu de la selva Arutam, el de la eterna juventud, y le pidieron les convirtiera en plantas útiles, para limpiar sus cuerpos y ser aceptadas por los cazadores y la gente.

Entonces el gran Arutam tuvo lástima de ellas y decidió que la de cabellos rojos se convertiría en maduro o Achiote y la de cabello negro en el emblemático árbol de Wituk o jagua. Desde entonces, las plantas se encuentran por toda la Amazonía para uso y disfrute de sus habitantes.



Glosario

Áfidos: grupo de insectos que se alimentan de la savia de algunas plantas y pueden afectarlas al ser muy abundantes.

Antibiótico: que ataca microorganismos que pueden causar enfermedades.

Antiespasmódico: que cura o calma los espasmos o contracciones involuntarias de los músculos.

Antiflatulencia: que combate los gases del sistema digestivo.

Antiséptico: que combate o previene las infecciones destruyendo los microorganismos que las causan.

Aperitivo: que sirve para abrir el apetito

Aporcar: remover la tierra para amontonarla en torno a los troncos o los tallos de las plantas cuando quedan descubiertos.

Astringente: capacidad de algunas plantas y alimentos de reducir la secreción de los tejidos favoreciendo la cicatrización y previniendo o disminuyendo la inflamación y las hemorragias.

Capsaicina: compuesto químico presente en los ajíes.

Cataplasma: uso de una planta machacada en forma de pasta blanda que se extiende

entre dos gases y se aplica sobre alguna parte del cuerpo con fines calmantes y curativos.

Carminativo: que favorece la expulsión de los gases desarrollados en el sistema digestivo.

Chorro (a): esparcir las semillas en un surco abierto sobre el suelo.

Cotiledones: primeras hojas desarrolladas al germinar. Son una reserva nutricional de la semilla que le permite desarrollarse hasta que la planta esté en capacidad de hacer fotosíntesis.

Decocción: preparación en la que se cocinan partes leñosas o gruesas de las plantas de 5 a 10 minutos.

Depurativa: que purifica el organismo, principalmente la sangre.

Diurético: que aumenta la frecuencia y la cantidad de orina.

Emplasto: aplicación de una planta machacada directamente sobre la piel.

Erupciones: granos o manchas que aparecen en la piel o en las mucosas.

Esqueje: trozo de tallo o rama que se corta con el fin de propagar la planta madre.

Fungicida: sustancia que destruye los hongos.

Gota: hinchazón muy dolorosa en las articulaciones causada por la acumulación de ácido úrico.

Gramíneas: grupo de plantas entre las que se encuentran los pastos, el maíz, el trigo y la avena.

Infusión: preparación en la que se agregan partes blandas de las plantas al agua caliente.

Macerar: mantener sumergida alguna sustancia sólida en un líquido a la temperatura ambiente, con el fin de ablandarla o de extraer de ella las partes solubles.

Macular: se refiere al centro de la retina. La degeneración de esta área destruye lentamente la visión lo cual dificulta la lectura.

Nemátodos: gusanos redondos, muchos de los cuales están presentes en animales y plantas y pueden causar enfermedades de transmisión alimentaria.

Raleo: acción de arrancar las plantas que han nacido muy juntas.

Renal: perteneciente o relativo a los riñones.

Rizoma: tallo horizontal y subterráneo, similar a una raíz.

Semilla sexual: es la parte de la planta desarrollada dentro del fruto producto de la polinización, a partir de la cual se puede producir una nueva planta.

Semilla asexual: es una parte de la planta diferente a la semilla sexual, ya sea tallo, hoja o rizoma, que puede ser utilizada para producir una nueva planta.

Tónico: que vigoriza o da tono.

Tutor: soporte al que se sujetan las plantas para mantenerlas erectas.

Voleo (al): esparcir un puñado de semillas lanzándolas sobre el suelo donde se va a sembrar.

Bibliografía

Díaz Villamil, Antonio. 1980. Leyendas de mi tierra. Ed. Puerta del Sol, 1980. 143p.

Luna, L.A., 2005. Utilización de la Alelopatía en el sistema de producción de hortalizas. CORPOICA. Palmira, Valle del Cauca, 19p.

Ríos C., O; Arrieta V., JR. 2013. Evaluación de cuatro distancias de siembras de la Flor de Jamaica *Hibiscus sabdariffa* L. en la vereda kilómetro tres del municipio de Yondó, Antioquia. CITECSA 3 (5): 54-73

Scotti, Antonio. Recopilación de las siguientes fuentes:

- Revista "La Fertilidad de la Tierra" N°8, primavera de 2002 y

- Libro, "How to Grow More Vegetables ...", John Jeavons, Ten Speed Press.

Referencias digitales

www.lamolina.edu.pe/

<http://mundorural.co/>

<http://lasbuenasmigas.blogspot.com/>

<http://quinua.pe/quinua-caracteristicas/>

<http://quinua-nutricional-m.blogspot.com>

<http://www.quinoarecetas.es/>

www.mountainpartnership.org/

www.mexicotierradeamaranto.org/

www.inec.gob.ec/

www.pressreader.com/

www.colombia.com/vida-sana/

[nutricion/](http://www.nutricion.com/)

<http://la-canasta.org/>

www.cebollalarga.com/

www.botanical-online.com/

www.recetasgratis.net/

<http://jaidquintero.co.tripod.com/>

www.plantasmedicinales.org/

ecohortum.com/

www.ecoagricultor.com/

www.huertodeurbano.com/

www.recetasgratis.net/

www.recetas.com/

cocinayvino.net/

recetariocolombiano.blogspot.com

www.vivirbienesunplacer.com/

mejorconsalud.com/

[www.fao.org/docrep/t0395s/t0395s02.](http://www.fao.org/docrep/t0395s/t0395s02.htm)

[htm](http://www.infoagro.com/)

www.infoagro.com/

www.botanical-online.com/

huertodeurbano.com/

www.diabetesbienestarysalud.com/

huertocomunitario.wordpress.com

www.eltiempo.com/

hogar.uncomo.com/

