

HERBARIO VIVO SERES EN LAS HUERTAS



JÓVENES

SEMBRANDO HUERTAS.
Cosechando Comunidad

PRESENTACIÓN

Con el proyecto de extensión solidaria: “Jóvenes Sembrando Huertas, Cosechando Comunidad” de la Universidad Nacional de Colombia, se ha venido logrando proceso de mayor convergencia de experiencias y trayectorias acerca de la agroecología, de sus apuestas éticas y políticas en el territorio. Desde la siembra de intenciones para fortalecer el tejido colectivo en las huertas y acompañar los procesos agroecológicos en la ciudad, nace el semillero **“Sembrando vida Unal”** del campus Palogrande, en el cual buscamos fortalecer las diversas prácticas de cuidado, para sostener la vida en comunidad y armonía con la tierra.

Es por esto que presentamos el siguiente Herbario Vivo, vivo porque se presenta para expandir las redes de (des)aprendizajes excediendo el ámbito académico, en diálogo con el reconocimiento de otras cosmovisiones y fuerzas irreconocibles que hacen posible la vida, en las prácticas de cuidado en huerta y en la vida en comunidad.



A continuación presentamos algunas plantas sembradas en las huertas de la ciudad que llegaron y son custodiadas en la huerta del semillero:
“SEMBRANDO VIDA UNAL”.

CONSIDERACIONES:



La sensibilidad que despierta el sembrar y reconocer la vida en una planta da paso a que podamos distinguir sus características; sus aromas, colores o formas, el aspecto de sus hojas, flores, frutos o semillas. Los nombres de las especies de plantas se registraron para relacionarnos en ese reconocimiento.

El **nombre común** suele diferir según las regiones o lugares de procedencia de quienes las reconocen. Este nombre nos ayudan a identificar las plantas según las características, beneficios o posibles usos.

El **nombre científico** es único, se escribe en latín, a veces en cursiva, siendo la primera palabra el género y la segunda la especie.

Limoncillo

¿Para qué la usamos?



Limoncillo

Fuente: Fotografía de Carlos Dávila (2023), finca las palmas, San Lorenzo- Riosucio.

La raíz de esta planta macerada es utilizada para bajar la fiebre, y para hacer bebidas frescas, o el tradicional sirope.



Limoncillo en crecimiento.

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

Limoncillo

¿Cómo reconocerla?

Planta herbácea, perenne, aromática, con ligero olor a limón.

Hojas *arrosetadas* en la base de la planta, lineales y de hasta de 1 m de longitud.

En nuestro medio raramente florece.

Propiedades:

En infusión se utiliza como tónico aromático y reduce la fiebre (febrífugo).

Es muy usado como repelente de insectos, particularmente mosquitos

Pese a este efecto, es en cambio, atractivo de las abejas

Nombre común:
Limonaria, zacate limón, limoncillo.

Nombre científico:
Cymbopogon citratus
Familia: Poaceae

Nativa del sur de la India.

Sorcilicio

¿Para qué la usamos?



Citronela

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

La planta absorbe y limpia las malas energías de los espacios, sirve para repeler insectos y plagas de las siembras.

Se utiliza como saborizante, las flores y las hojas para decorar en platos de comida o bebidas.



Foto tomada de internet. Rose Geranium. 2023.

Sorcilicio

¿Cómo reconocerla?

Es una planta de olor aromático que repele varios insectos en la ecohuerta. Es arbustiva y ramificada, crece hasta 70 cm de altura.



Propiedades:

Antihemorrágica, cicatrizante y regeneradora celular.

El aceite esencial de esta planta es utilizado en aromaterapia y en masajes corporales.

Nombre común: Sorcilicio, siete potencias, geranio.

Nombre científico: *Pelargonium graveolens*.
Familia: geraniáceas.

Nativo de Sudáfrica, Zimbabue y Mozambique.

Romero

¿Para qué la usamos?



El Romero

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

Para riegos y sahumerios, para despojar malas energías del cuerpo y los espacios, hacer pomadas y aceites esenciales.

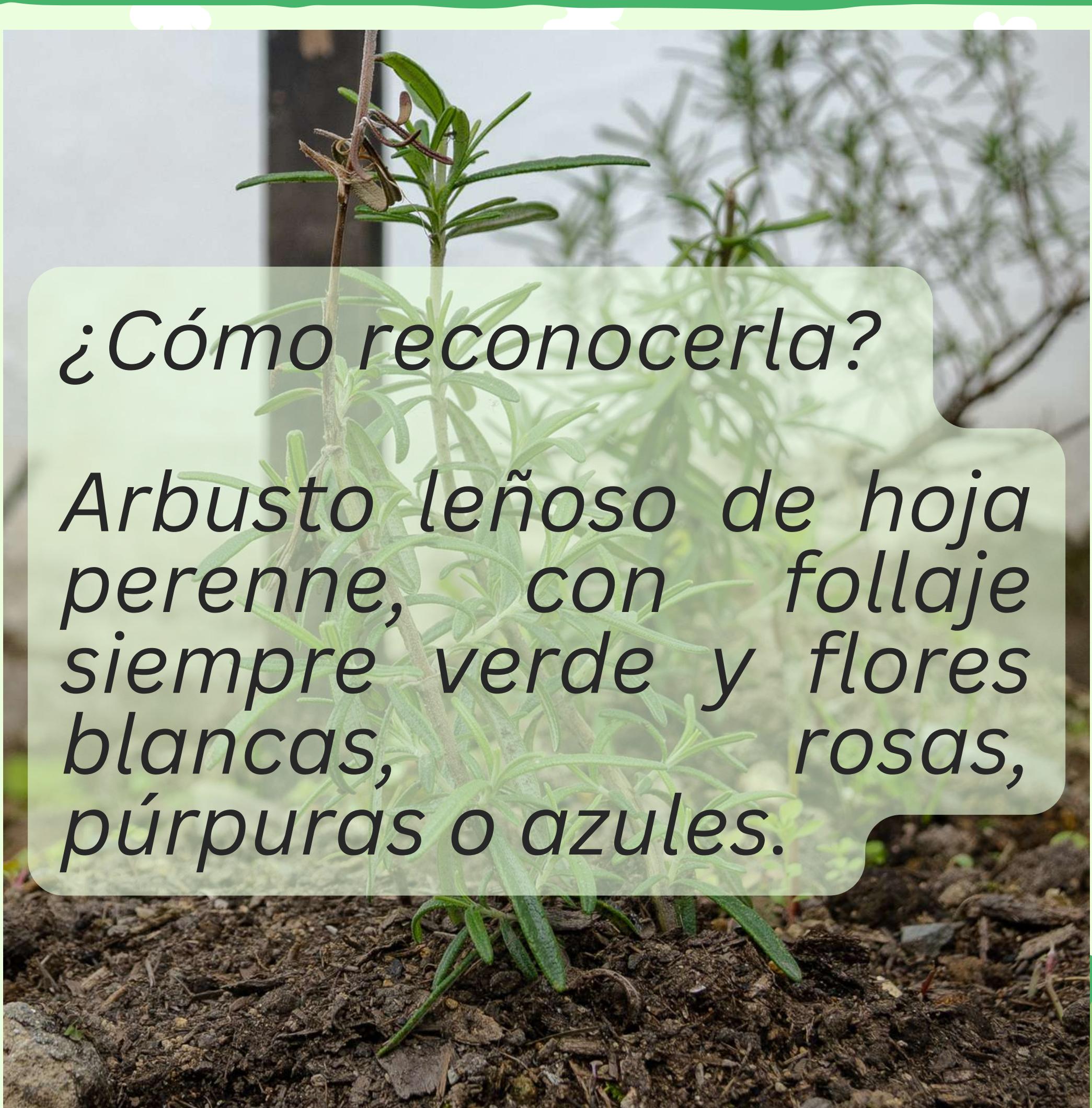
Es una de las plantas aromáticas más valoradas en la cocina por su agradable olor y sabor.

Se considera una planta muy especial para atraer buena suerte y armonía. Sus hojas son utilizadas para contrarrestar la caída del cabello y favorecer su crecimiento.

Romero

¿Cómo reconocerla?

Arbusto leñoso de hoja perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, púrpuras o azules.



Propiedades:
Favorece la circulación sanguínea, es antioxidante y ayuda al sistema nervioso.

Nombre común: Romero
Nombre científico: *Salvia rosmarinus*
Familia: Lamiaceae

Nativa de la región mediterránea.

Ruda de castilla



La ruda
Fuente: Fotografía de
Oficina de Comunicaciones
de Vicerrectoría de Sede
(2023), Huertas Sembrando
Vida Unal, Palogrande-
Bloque F.

¿Para qué la usamos?

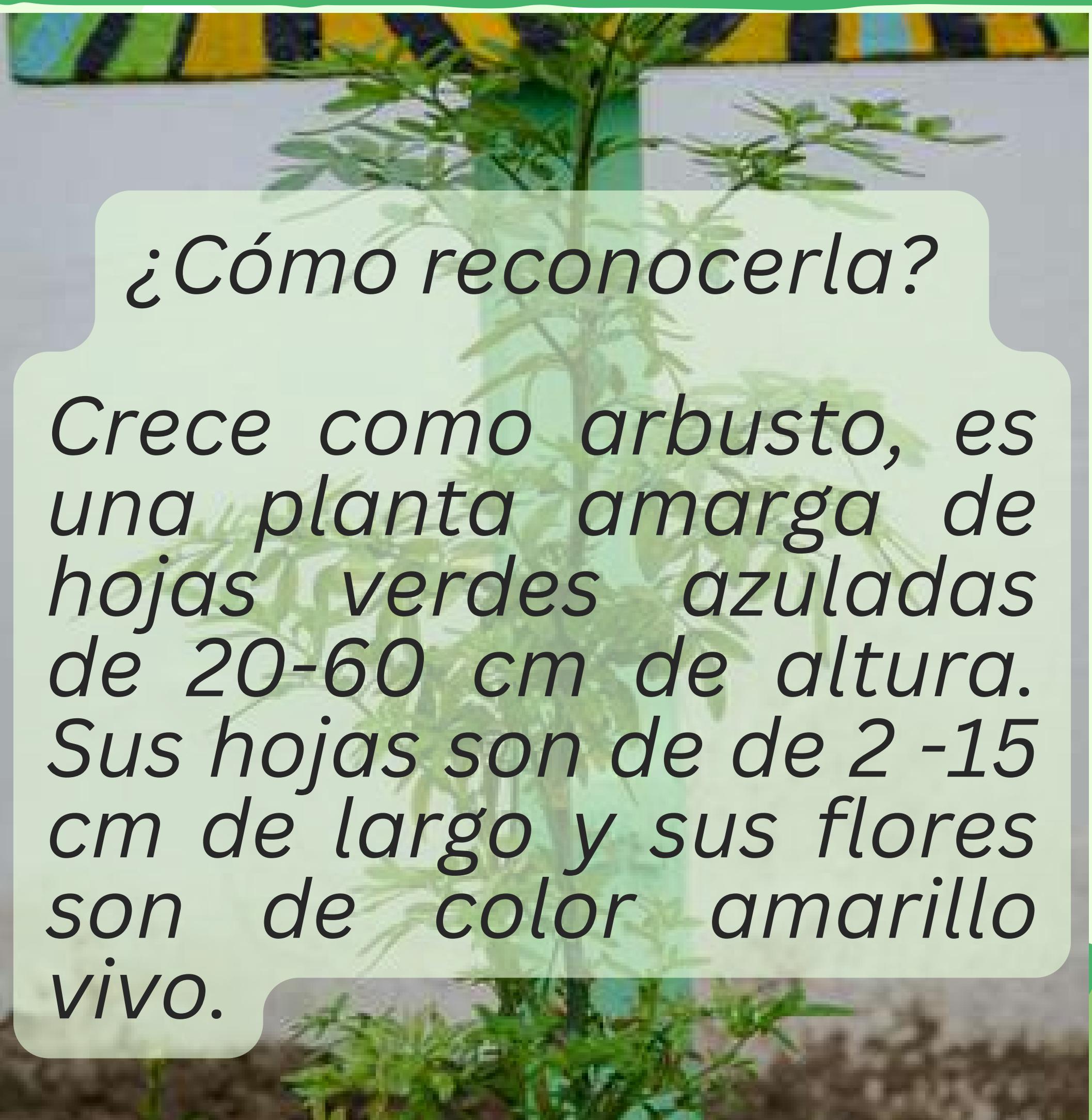
De uso medicinal y como condimento.

En la medicina tradicional de nuestros pueblos indígenas se utiliza para hacer limpieza espiritual, para el desalojo de malas energías, para la protección de lugares y para curar enfermedades esotéricas.

Es utilizada en Europa y Asia menor en el arte culinario por su ligero toque entre picante y amargo.

En América del sur es utilizada en bebidas calientes y refrescantes.

Ruda de castilla



¿Cómo reconocerla?

Crece como arbusto, es una planta amarga de hojas verdes azuladas de 20-60 cm de altura. Sus hojas son de 2 -15 cm de largo y sus flores son de color amarillo vivo.

Propiedades:

Digestivas,
Antiespasmódica,
Emenagoga,
Sedante,
Circulatoria.

Nombre común: Ruda
Nombre científico: *Ruta graveolens*
Familia: Rutaceae

Nativa del sur de Europa

Pronto alivio

¿Para qué la usamos?



Utilizada para calmar dolores estomacales o cuando la digestión es lenta y espasmódica.

Relajante muscular. En infusiones y baños se utiliza para tratar problemas bronquiales y bajar la fiebre.

Prontoalivio

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

Pronto alivio

¿Cómo reconocerla?

Es una hierba que dura mucho tiempo, algunas veces arbusto de hasta 2 metros de altura, con un fuerte olor a limón, lima o menta. Es una planta aromática con flores sobre las ramas de tonos blanco, rosa, o azul-purpúreas.

Propiedades

Antimicrobiano,
aromatizante,
antioxidante,
antifungosa.

Nombre común: Pronto alivio, Sanalotodo.

Nombre científico: *Lippia alba*.

Familia: Verbenáceas.

Nativa del sur de Texas en los Estados Unidos, México, el Caribe, América central, y Sur América.

Menta de Cuba o Yerbabuena

¿Para qué la usamos?



La infusión de las hojas se usa por vía oral para tratar afecciones gastrointestinales (dolor de estómago, flatulencia, indigestión, náuseas), respiratorias (resfrío, tos) y nerviosas (insomnio, nerviosismo, tensión, vértigo), fiebre, dolor de cabeza y migraña.

Yerbabuena

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

En Cuba se le conoce como yerbabuena o hierbabuena, donde el uso principal es en el famoso Mojito.

Menta de Cuba o Yerbabuena

¿Cómo reconocerla?

Alcanza los 30 cm de altura, sus hojas son muy aromáticas, las flores son granulosas, pueden ser lila, rosa o blancas, de hasta 3 mm de largo. Las raíces son extensas e invasivas.

Propiedades:

Antiflatulento, coadyuvante en el tratamiento sintomático de trastornos digestivos.

Nombre común:
Hierbabuena, Yerbabuena, Menta.

Nombre científico:
Mentha spicata.

Familia: Lamiaceae.

Nativa de Europa, África y Asia.

Menta

¿Para qué la usamos?



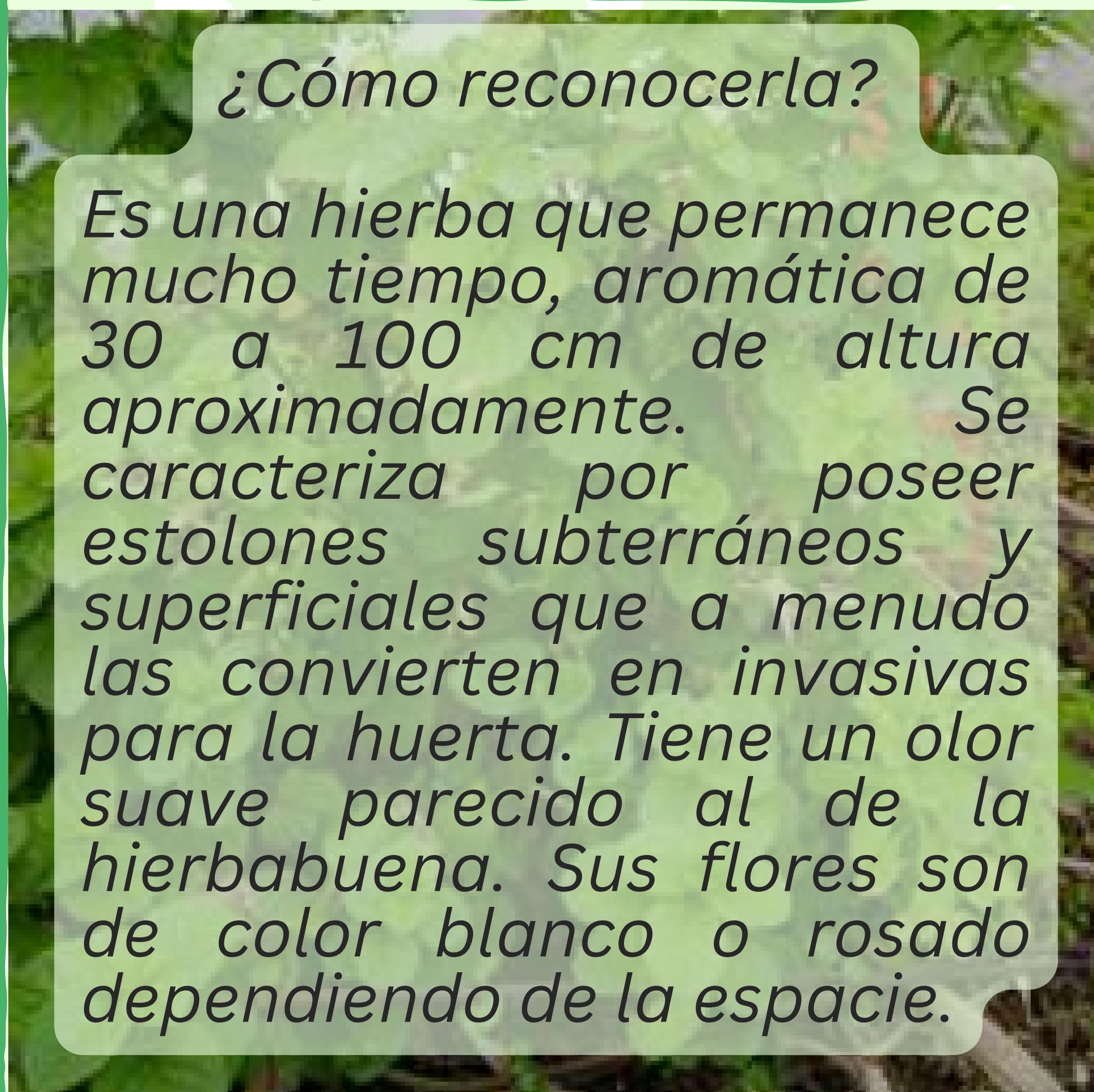
Se utiliza para el tratamiento del sistema nervioso, tiene propiedades digestivas.

La destilación de sus hojas produce un aceite mentolado muy utilizado para esencias, calmantes, dulces y otros productos, también es de uso culinario.

Menta

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

Menta



Propiedades:

A
nalgésica.
Antibacteriana.
Antiinflamatori
a.
Antitusiva.
Expectorante.

Nombre común:
Menta, mentol.
Nombre científico: *Mentha rotundifolia*.
Familia: Lamiaceae

originaria de Europa y oriente medio

Paico

¿Para qué la usamos?

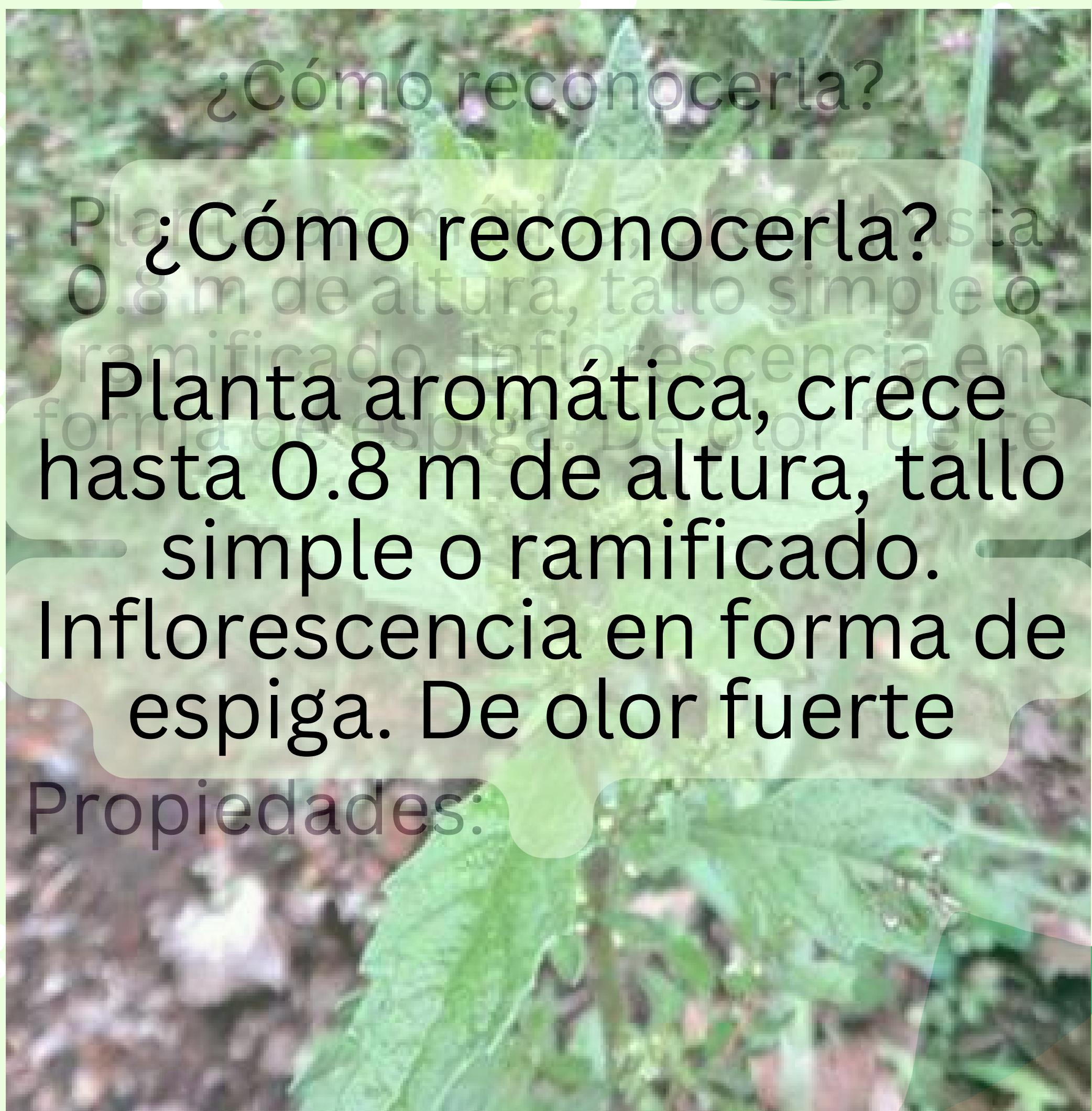


Paico en crecimiento.
Fuente: Fotografía de
Carlos Dávila (2023), finca
las palmas, San Lorenzo-
Riosucio.

Antiparasitario, repele los insectos. Utilizada en alimentos o en bebidas para tratar afecciones gastrointestinales.

En la medicina esotérica para limpieza de casas o negocios. También se utiliza en tratamientos de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, hysteria, catarros y asma.

Paico



Propiedades:
antiespasmódico,
vermífugo,
emenagogo, anti-
inflamatorio.

Nombre común: Paico, quenopidio, epazote o apazote.
Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*.
Familia: Amaranthaceae.

originaria del continente Americano

Rosas

¿Para qué la usamos?



Para la huerta es beneficiosa ya que atrae insectos polinizadores como las abejas, mariposas o avispas. La extracción de su aceite esencial es muypreciado para la industria de la perfumería, cosmetología, farmacéutica y gastronomía.

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque F.

Rosas

¿Cómo reconocerla?

Plantas ornamentales, con tallo semileñoso y con espinas que crecen de dos a cinco metros de altura, cultivadas generalmente por la belleza y fragancia de su flor.

Propiedades:
Es una planta poderosa para tratar problemas de la piel, antiinflamatoria, antioxidante, cicatrizante y regenerador celular.

Nombre común: Rosa, rosales.

Nombre Científico: Rosa. Familia: Rosaceae.

La mayoría originarias de Asia y un reducido número nativas de Europa, Norteamérica y África noroccidental.

Lulo

¿Para qué la usamos?

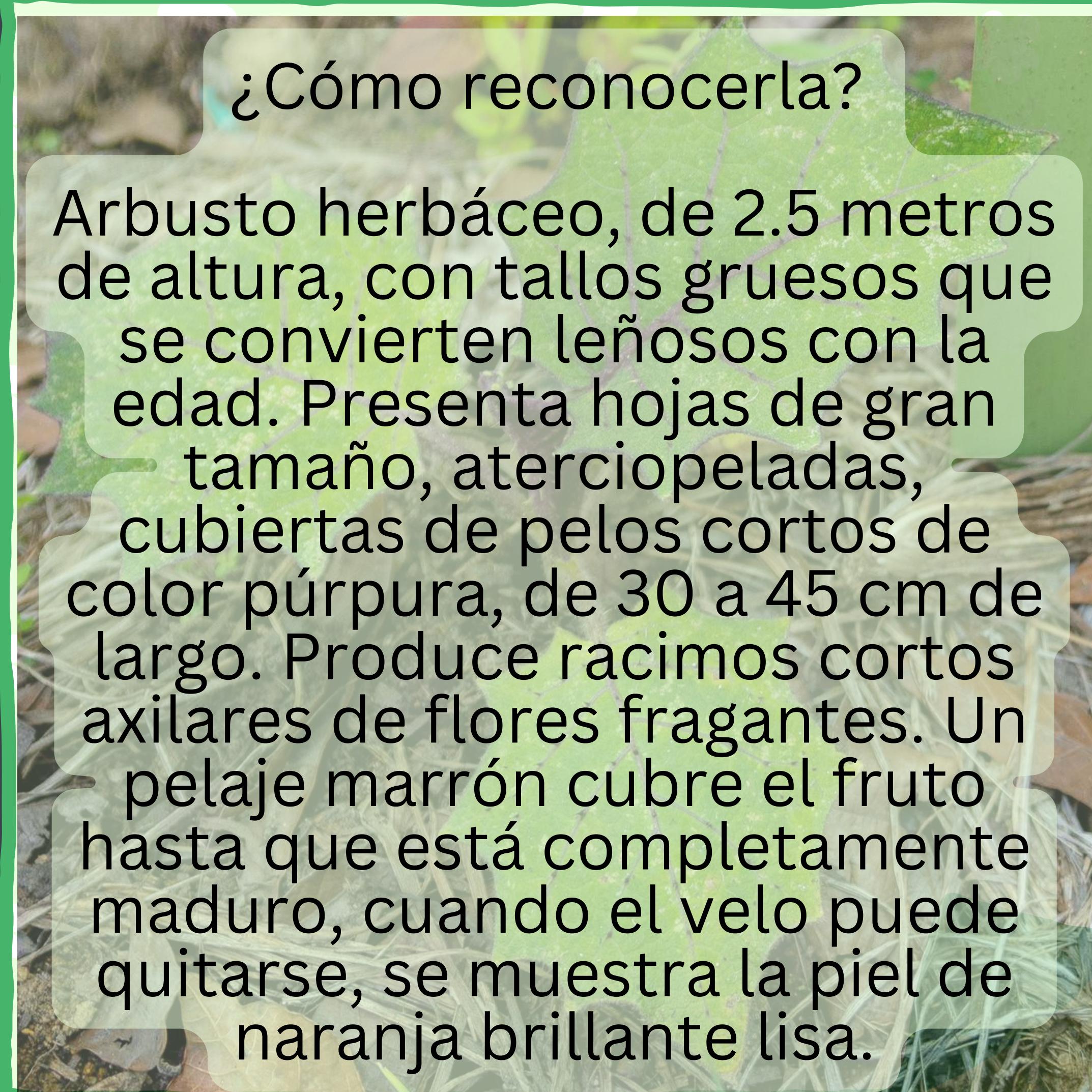


Para el tratamiento del colesterol, la diabetes, tumores, brotes en la piel. Se consume la fruta madura y es muy apreciada por su contenido en vitamina C.

Lulo en crecimiento

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque G.

Lulo



Propiedades:

Fuente importante de fósforo, vitamina A, vitamina C y hierro. Lo que ayuda al crecimiento del cabello, las uñas y a mantener los huesos fuertes.

Nombre común: Lulo, Naranjilla.

Nombre científico: *Solanum quitoense*.
Familia: Solanaceae.

Brócoli

¿Para qué la usamos?



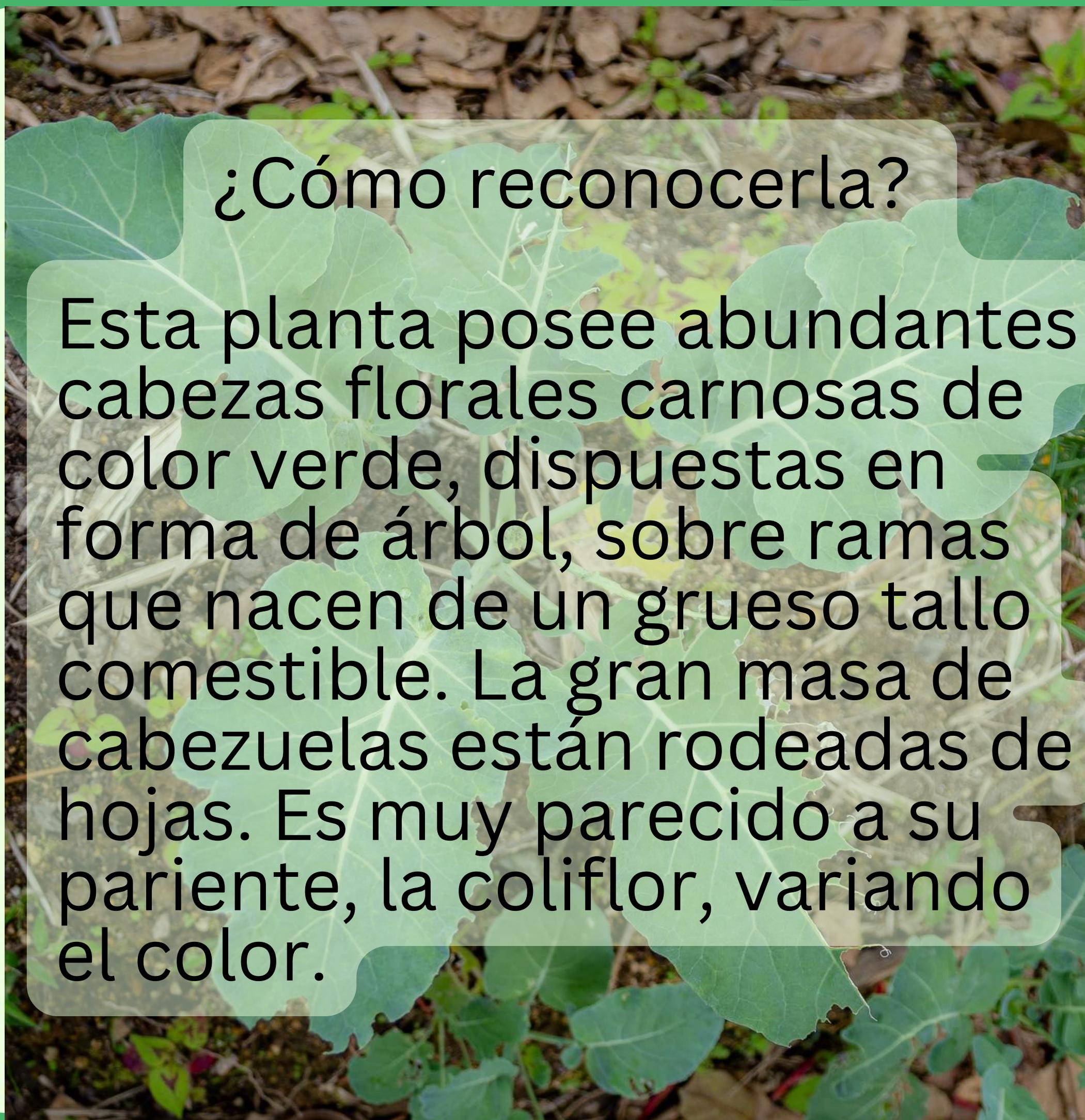
El brócoli es una de las verduras que se ha convertido en un símbolo de la alimentación saludable por su alto nivel nutritivo.

Brócolis que llegaron en plántulas desde Comunativa

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023).

Huertas Sembrando Vida Unal,
Palogrande-Bloque G.

Brócoli



¿Cómo reconocerla?

Esta planta posee abundantes cabezas florales carnosas de color verde, dispuestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo comestible. La gran masa de cabezuelas están rodeadas de hojas. Es muy parecido a su pariente, la coliflor, variando el color.

Propiedades:

Vitamina C,
ácido fólico y
vitamina A

Nombre común: Brócoli,
brécol.

Nombre científico: *Brassica oleracea varitalica*.

Familia: Brassicaceae.

Origen de las costas del Mediterráneo Oriental y Oriente Próximo, actualmente encuentran Grecia, Turquía o Siria.

Albahaca Virgen

¿Para qué la usamos?



Albahaca creciendo

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque G.

Es utilizado para calmar la fiebre y mejorar la indigestión. Para combatir dolores de cabeza, para tratamientos del sistema nervioso, el estrés y en trabajos espirituales para atraer buenas energías.

Es una de las plantas aromáticas que se clasifican por la composición química de su aceite.

Albahaca Virgen

¿Cómo reconocerla?

Es una hierba anual que crece en el trópico, herbácea cuyo tallo alcanza una altura de poco más de 50 cm. Los tonos verdes de sus hojas son más vivos en la parte superior. Su follaje es aromático. Su propagación es por semillas.

Propiedades:
antisépticas,
antiinflamatorias y
antiespasmódicas.

Nombre común: Albahaca virgen
Nombre científico: *Ocimum basilicum*.
Familia: Lamiaceae.

Origen de la India donde simboliza al dios hinduista Vishnu, siendo los griegos los que introdujeron la especie en Europa hace más de 2.000 años. También se presume su origen en Asia.

MORA

¿Para qué la usamos?



Sus usos más comunes son en la elaboración de mermeladas y jaleas, sola o con otras bayas, así como en postres, pasteles y bizcochos. También se puede emplear para fabricar licores, zumos, siropes y salsas.

Moras en crecimiento
Fuente: Fotografía de
Oficina de Comunicaciones
de Vicerrectoría de Sede
(2023), Huertas Sembrando
Vida Unal, Palogrande-
Bloque G.

MORA

¿Cómo reconocerla?

Tiene hojas imparipinnadas, la mayoría compuestas por cinco folíolos a veces tres. Es una planta perenne arbustiva, de porte semi recto, con tallos rastreros o semi erguidos con espinas. Su fruto es comestible y está formado por muchas pequeñas drupas arracimadas y unidas entre sí también conocidas como polidrupas.

Propiedades:

Esta fruta es rica en vitaminas A, C y E, las cuales favorecen la generación de colágeno y la absorción de hierro.

Nombre común: mora de castilla, mora andina, mora.

Nombre científico: *Rubus glaucus*.

es originaria de las zonas altas y tropicales de América, encontrándose en Colombia, Ecuador, Panamá, Costa Rica, Guatemala, Honduras, México y Perú, entre otros países.

Sábila



¿Para qué la usamos?

Se utiliza como cicatrizante natural contra quemaduras, para enfermedades bronquiales, para problemas de la piel y tumores. Para tratar caída del cabello, infecciones en la vejiga y los riñones, así mismo para problemas estomacales.

Sábilas de la abuela. Fuente:
Fotografía de Carlos Dávila (2023)
finca las palmas, San Lorenzo-
Riosucio.

Sábila

¿Cómo reconocerla?

Es una especie de suculenta. Es una planta con periodo vegetativo largo, con hojas que nacen desde el rosetón desde la base de la planta, gruesas, largas y lanceoladas de olor característico. Se reproducen por polinización cruzada y se multiplican, además, por semilla o por retoños.

Propiedades:

Hidratante.
Tonificante.
Emoliente.
Cicatrizante.
Desinfectante.
Antiinflamatorio.
Astringente.
Antialérgico.

Nombre común: Sábila.
Nombre científico: *Aloe vera*.
Familia: Asphodelaceae.

es originaria de África, específicamente de la península de Arabia.

Maíz

¿Para qué la usamos?



El uso principal del maíz es alimentario. Existen un sin número de recetas y modos de preparación en las comunidades, principalmente las comunidades indígenas del continente, que en su mayoría basan toda su dieta alimentaria en esta planta. Puede cocinarse entero, desgranado (como ingrediente de ensaladas, sopas y otras comidas). Se consume en alimentos, en bebidas como la chicha y en harinas.

Maíces

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque G.

Maíz

¿Cómo reconocerla?

Las plantas pueden crecer según la variedades y los climas desde uno a 3.5 metros de altura. El ciclo de vida varía también por la variedad y el clima, entre 3 a 12 meses. Las hojas son largas, lanceoladas, alternas y de nerviación paralela. Su raíz es fasciculada la cual le permite un perfecto anclaje a la planta, puede llegar a tener raíces secundarias o adventicias. Es una planta monoica de flores unisexuales; sus inflorescencias masculinas y femeninas se encuentran bien diferenciadas en la misma planta.

Propiedades:

Aporta bastante energía, unos 100 gramos de maíz cocido contienen aproximadamente 109 calorías, de los cuales, 15 gramos de hidratos de carbono, 3 gramos de proteínas, 2,8 gramos de grasa y 5,5 gramos de fibra. Rico en vitaminas del grupo B, sobre todo B1, B3, fósforo, magnesio, manganeso y zinc.

Nombre común: Maíz
Nombre científico: *Zea mays*
Familia: Poaceae o gramíneas.

Origen: Mesoamérica.

Papa

¿Para qué la usamos?



La papa es considerada como un alimento básico y económico de diversos usos culinarios.

Las rodajas de papa con vinagre puestas en la frente con un paño, ayuda a calmar dolores de cabeza y a quitar la fiebre.

Papa en la milpa de los sueños.
Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023).
Huertas Sembrando Vida Unal, Pologrande-Bloque G.

Papa

¿Cómo reconocerla?

Es una planta herbácea, tuberosa, perenne, de tallo erecto, que puede medir hasta 1 m de altura. Presentan tres tipos de tallos, uno aéreo, circular o angular en sección transversal, sobre el cual se disponen las hojas compuestas y dos tipos de tallos subterráneos: los rizomas y los tubérculos.

Propiedades:

aporta micronutrientes como: hierro, calcio, fósforo y vitamina C; cubre el 2% de hierro de la IDR (Ingesta Diaria Recomendada).

Nombre común: Papa, patata.
Nombre científico: *Solanum tuberosum*.
Familia: Solanaceae.

Originaria de la región que comprende el altiplano sur del Perú

Lechuga

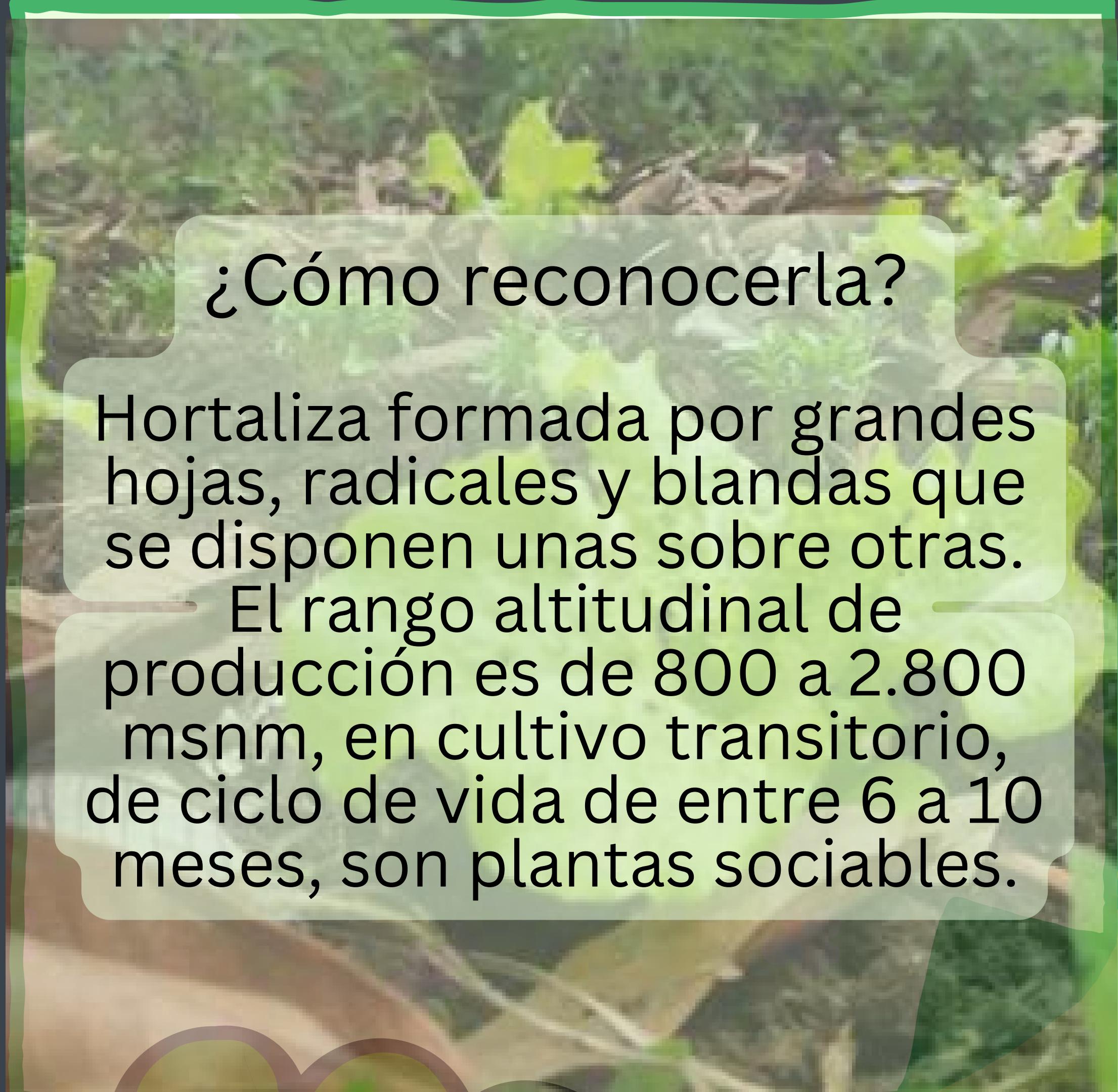
¿Para qué la usamos?



En la cocina la podemos utilizar para preparar ensaladas, cremas, zumos verdes, sopas y para hacer rollitos. La mejor manera de aprovechar los beneficios y propiedades de la lechuga es tomarla fresca.

Lechugas sembradas y germinadas en Plantulizadora de Comunativa. Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023), Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque G.

Lechuga



¿Cómo reconocerla?

Hortaliza formada por grandes hojas, radicales y blandas que se disponen unas sobre otras.

El rango altitudinal de producción es de 800 a 2.800 msnm, en cultivo transitorio, de ciclo de vida de entre 6 a 10 meses, son plantas sociables.

Propiedades:

Relajantes para combatir el insomnio, y mantener el cuerpo hidratado. La lechuga contiene vitamina c y lactucarium, que actúa como calmante sobre el sistema nervioso, con propiedades relajantes y favorece al sueño. Por su alto contenido en agua estimula la correcta función de los riñones y previene infecciones del sistema urinario. Protege la mucosa gástrica. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y tratar enfermedades cardíacas.

Nombre común:
Lechuga.

Nombre científico:
Lactuca sativa.

Familia: Asteraceae.

Frijol

¿Para qué la usamos?



**Para la recuperación
y nutrición de suelos**

.

**En muchos países de
América son un plato
esencial y se cocinan
de diversas maneras,**

**Vainas de frijol. Fuente: Fotografía
de Carlos Dávila (2023), finca las
palmas, San Lorenzo- Riosucio**

Frijol

¿Cómo reconocerla?

Gran diversidad en las variedades, la raíz es cónica con numerosas ramificaciones que poseen nódulos fijadores de nitrógeno perfectos para la recuperación de suelos erosionados o pobres en nutrientes.

El tallo es cilíndrico y presenta aristas. Las hojas pueden ser opuestas y acorazonadas, trifoliadas, todas pecioladas y con estípulas. Las flores se disponen en racimos usualmente axilares, más cortos que las hojas.

El fruto es una vaina aplanada que se abre cuando ya está madura para que salgan las semillas.

Propiedades:

Los frijoles poseen un alto contenido en proteínas y en fibra, siendo así mismo, es una fuente excelente de minerales.

Nombre común: Frijol
Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*
Familia: Fabaceae.

Origen: Mesoamérica, concretamente en México y América del Sur

Arveja

¿Para qué la usamos?



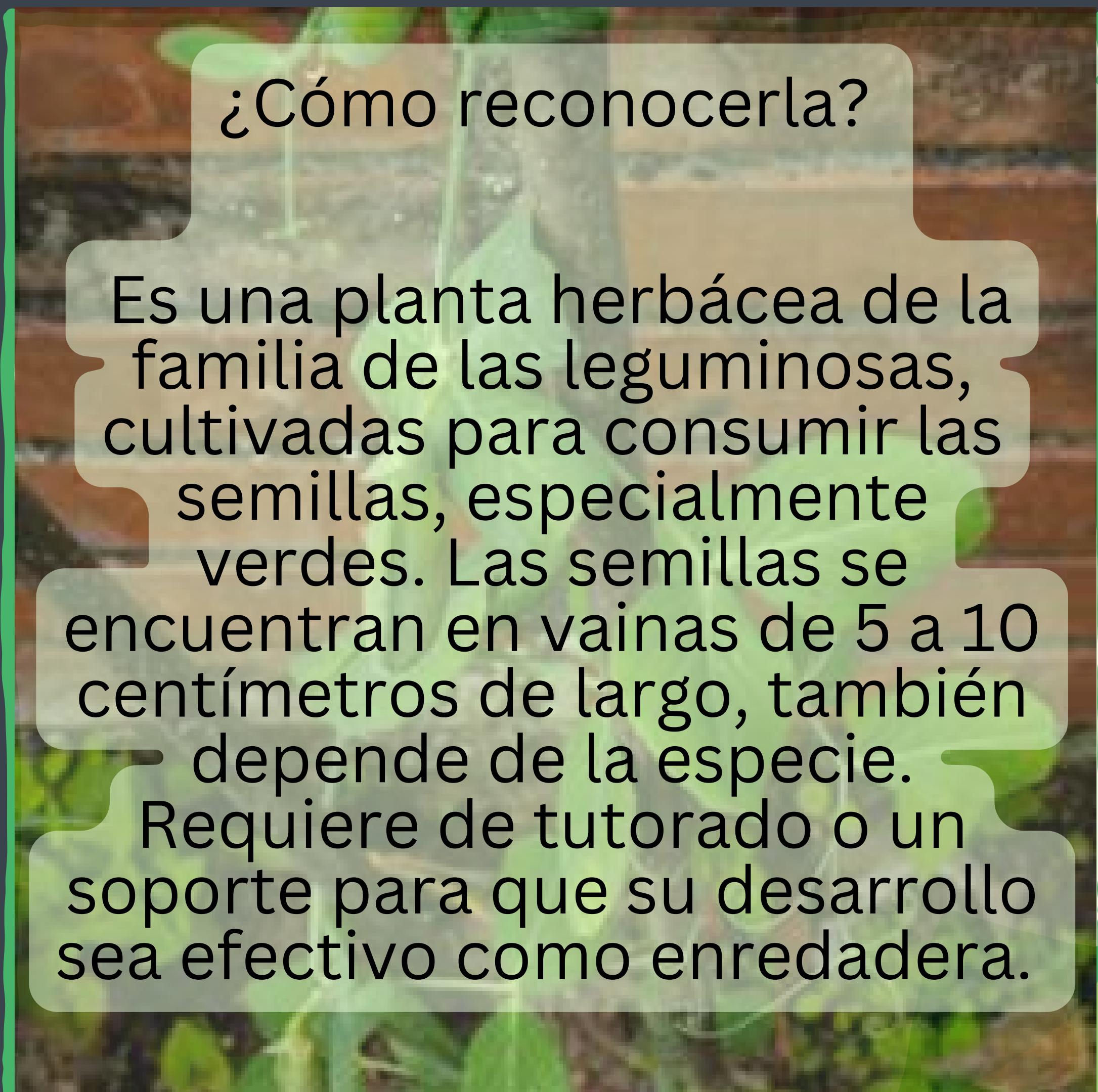
Como alimento, es conocida también como guisante. Tiene capacidad de absorber agua por lo que ayuda a combatir el estreñimiento, además, sus nutrientes favorecen la función nerviosa

El amor da frutos

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023).

Huertas Sembrando Vida Unal,
Palogrande-Bloque G.

Arveja



Propiedades:

En su estado natural, es uno de los vegetales más ricos en vitamina B1, además de poseer una importante cantidad de proteínas y carbohidratos, fuente de fibra y vitaminas A, B y C

Nombre común: Arveja, chícharo.
Nombre científico: *Pisum sativum*
Familia: Fabaceae

Origen: Mediterraneo

Cebolla

¿Para qué la usamos?

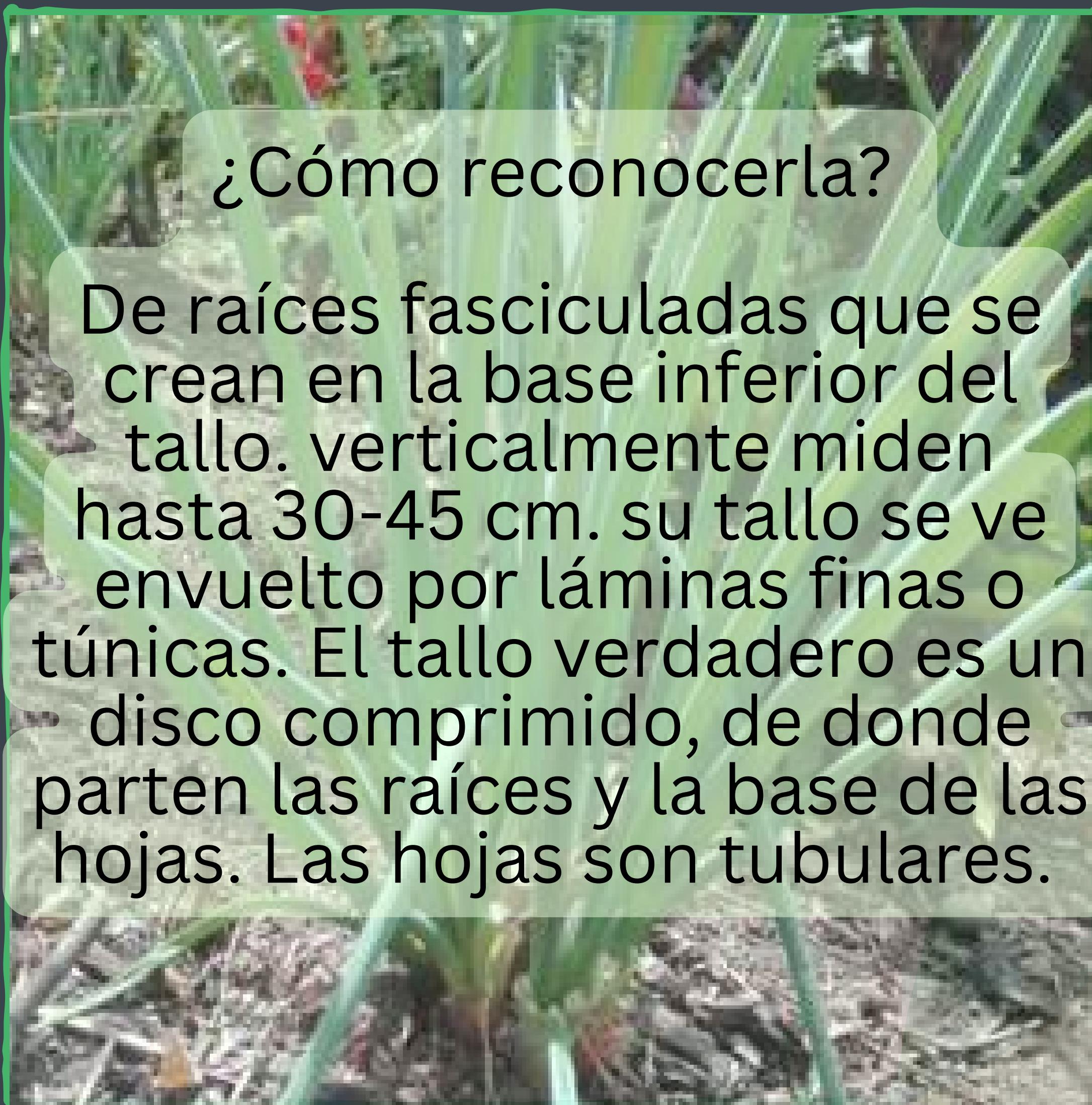
Usos culinarios, por contener agua y potasio es efectiva como diurético y como agente mantenedor del ritmo cardíaco y la presión arterial.



Cebolla larga

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023).
Huertas Sembrando Vida Unal,
Palogrande-Bloque G.

Cebolla



¿Cómo reconocerla?

De raíces fasciculadas que se crean en la base inferior del tallo. verticalmente miden hasta 30-45 cm. su tallo se ve envuelto por láminas finas o túnicas. El tallo verdadero es un disco comprimido, de donde parten las raíces y la base de las hojas. Las hojas son tubulares.

Propiedades:

Contiene altos niveles de vitamina C y la vitamina K, los cuales son esenciales para el funcionamiento de los huesos. La vitamina C ayuda en la síntesis de colágeno para huesos fuertes.

Nombre común: cebolla larga, cebollín, cebolla blanca, cebolla en rama, cebolla junca.

Nombre científico: *Allium fistulosum*.

Familia: Amaryllidaceae.

es originaria de Asia

Tomate

¿Para qué la usamos?



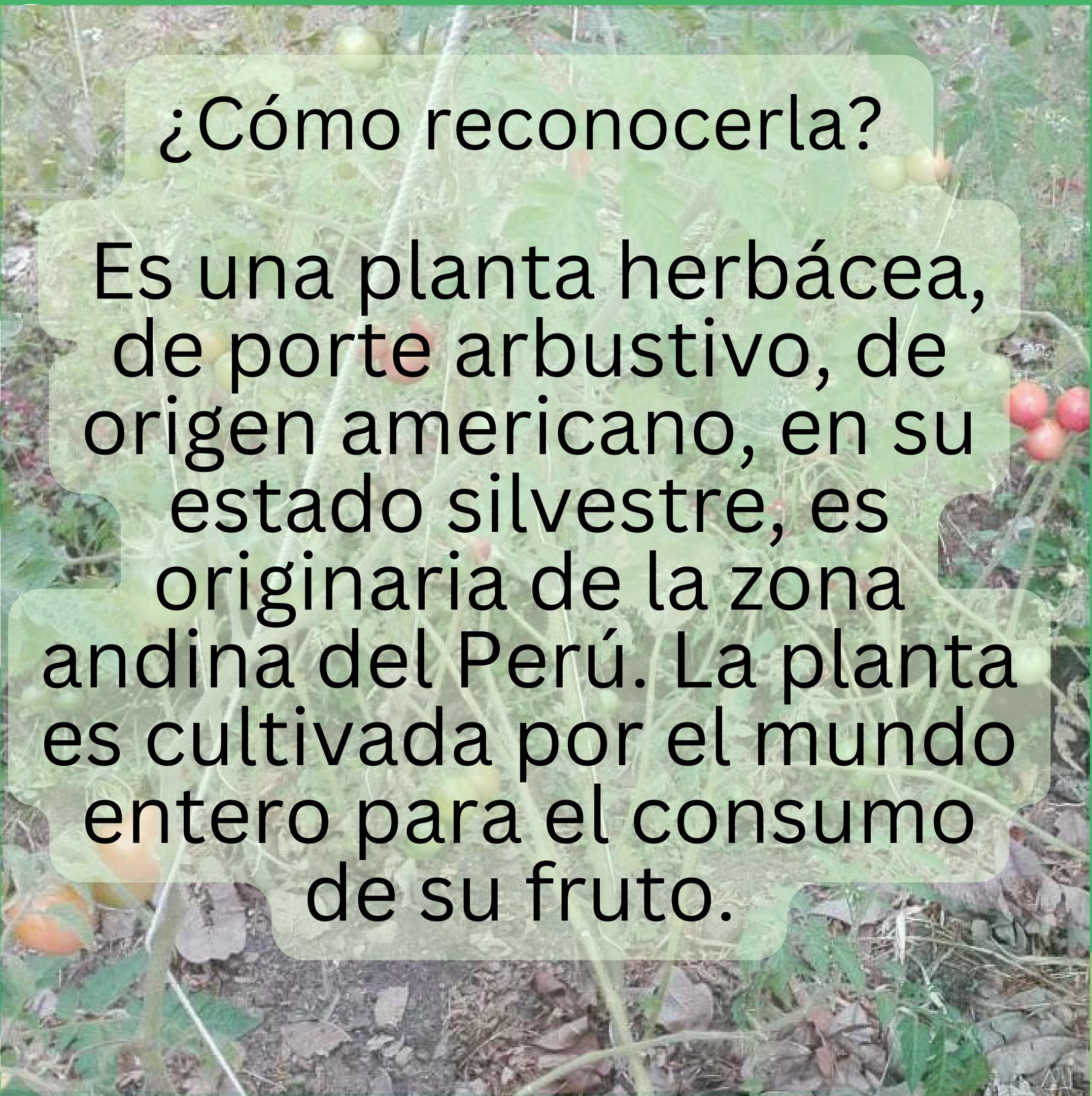
En la dieta alimentaria favorece el tránsito intestinal y se consume en ensaladas o como guisante, es fuente de vitaminas y minerales que ayuda a prevenir enfermedades con efectos antioxidantes que le confiere su atractivo color rojo.

Tomates creciendo

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023).

Huertas Sembrando Vida Unal,
Palogrande-Bloque G.

Tomate



¿Cómo reconocerla?

Es una planta herbácea, de porte arbustivo, de origen americano, en su estado silvestre, es originaria de la zona andina del Perú. La planta es cultivada por el mundo entero para el consumo de su fruto.

Propiedades:

Antioxidante, diurético, evita el estreñimiento, cuida la piel, mejora la circulación sanguínea.

Nombre común: Tomate.
Nombre científico:
Solanum lycopersicum.
Familia: Solanaceae.

Origen: Continente Americano

CILANTRO

¿Para qué la usamos?

De uso gastronómico. Antiespasmódicas, estomacales y estimulantes, facilita la digestión, elimina los gases y tonifica el sistema nervioso. Todas las partes de la planta son comestibles, pero generalmente se usan las hojas frescas y las semillas secas.



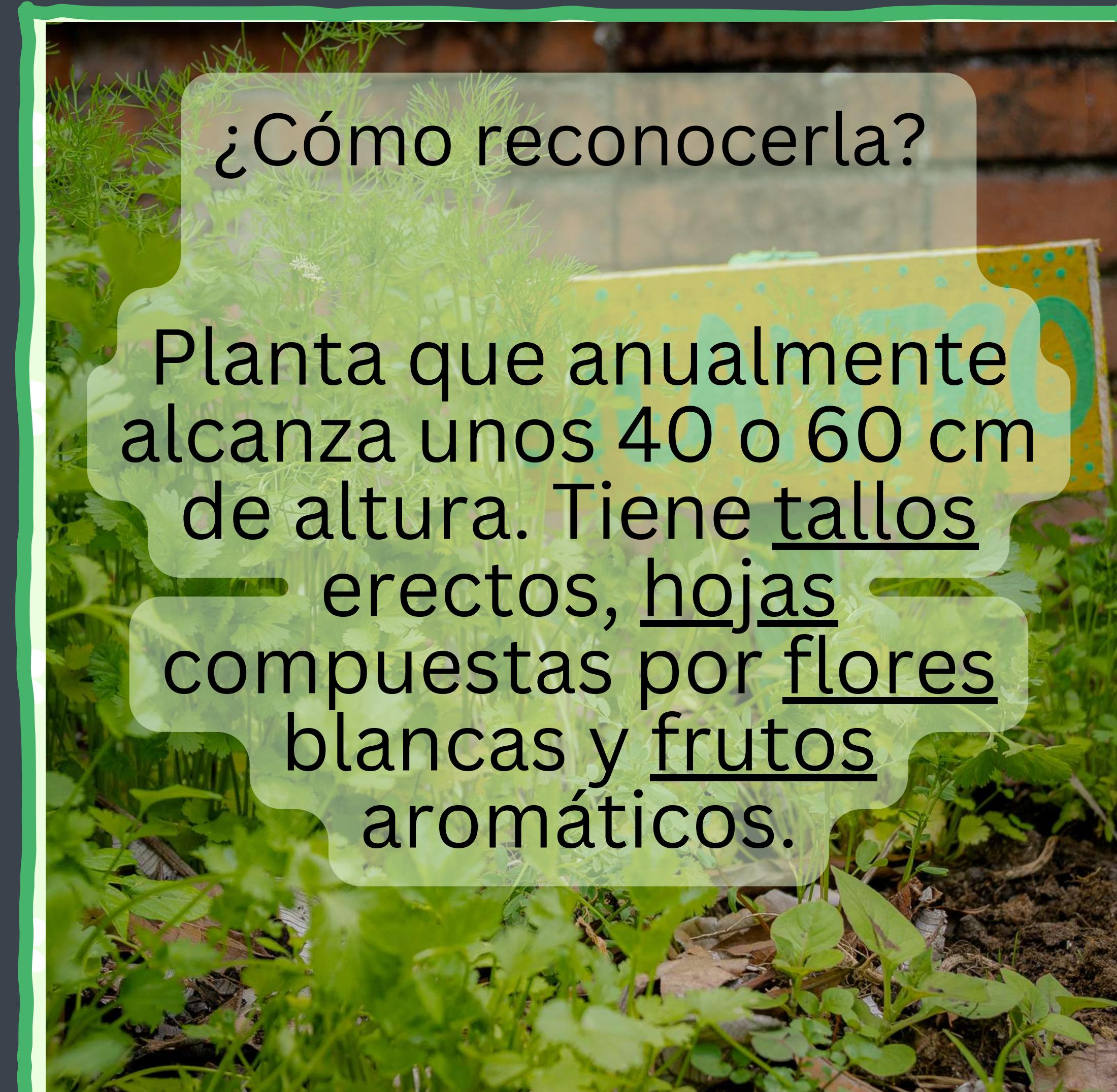
Cilantro en hileras

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023). Huertas Sembrando Vida Unal, Palogrande-Bloque G.

CILANTRO

¿Cómo reconocerla?

Planta que anualmente alcanza unos 40 o 60 cm de altura. Tiene tallos erectos, hojas compuestas por flores blancas y frutos aromáticos.



Propiedades:

antiespasmódicas, antiinflamatorias y antibactericidas.

Aporta vitaminas C y K, A, B1 y B2.

También contiene minerales como hierro, calcio, fósforo y magnesio.

Nombre común: Cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino, dannia o culantro Castilla

Nombre científico: *Coriandrum sativum*.

Familia: Apiaceae.

nativo del norte de África y el sur de Europa

Tabaco

¿Para qué la usamos?



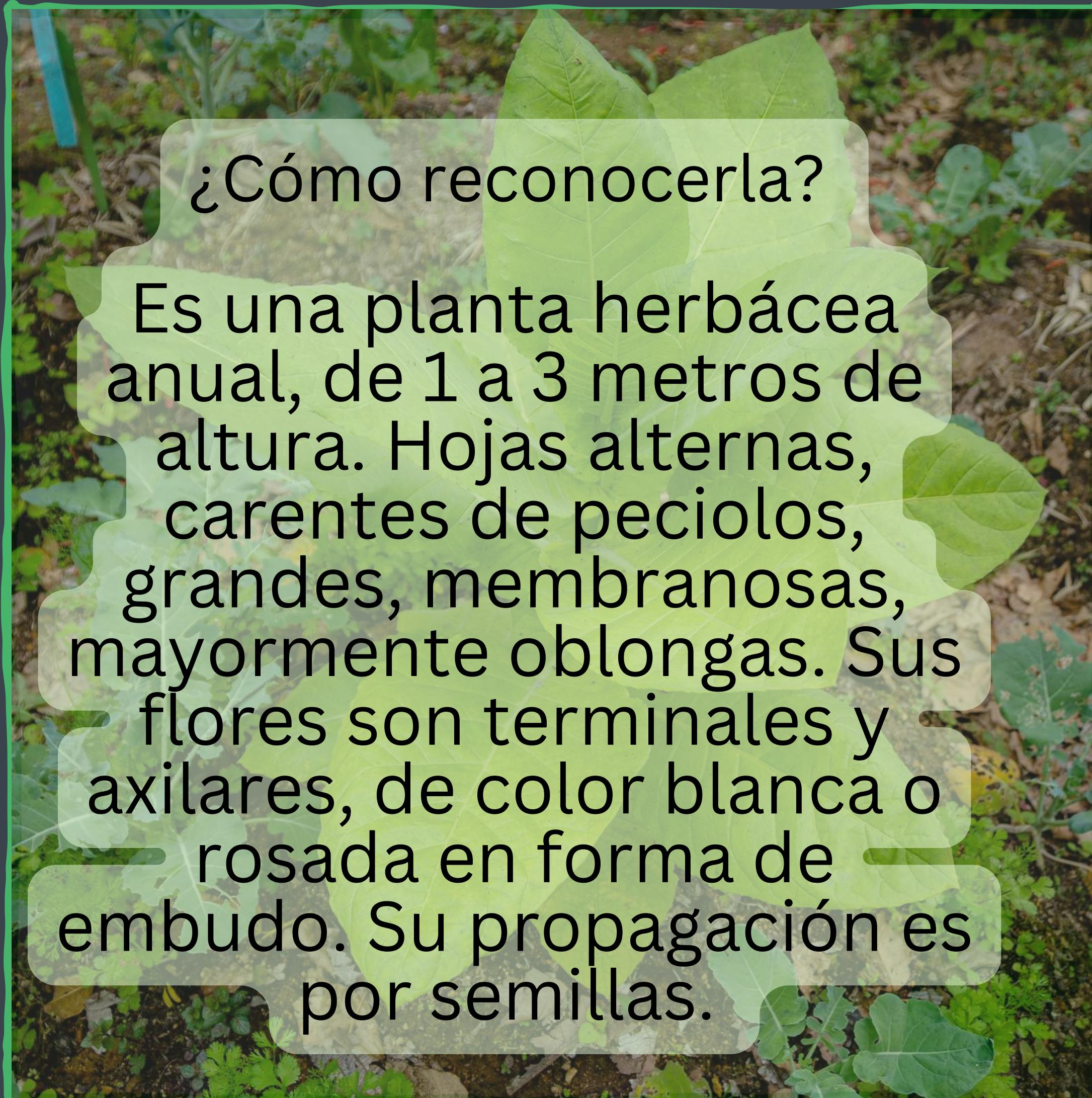
Para el tratamiento de artritis, dolores o golpes en el cuerpo.

Para los pueblos originarios es una planta de poder que ayuda a repeler malas energías y hacer trabajos espirituales de limpieza, ayuda a la protección de la casa y de la huerta.

Tabaquito

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023)
Huertas Sembrando Vida Unal,
Palogrande-Bloque G.

Tabaco



¿Cómo reconocerla?

Es una planta herbácea anual, de 1 a 3 metros de altura. Hojas alternas, carentes de peciolos, grandes, membranosas, mayormente oblongas. Sus flores son terminales y axilares, de color blanca o rosada en forma de embudo. Su propagación es por semillas.

Propiedades:

Puede utilizarse en los cultivos para repeler plagas y enfermedades de las demás plantas. con la maceración de las hojas se pueden hacer fungicidas y plaguicidas naturales. Ayuda a la limpieza energética personal y de un lugar.

Nombre común: Tabaco.
Nombre científico:
Nicotiana tabacum.
Familia: Solanaceae.

Origen: continente Americano

Limón

¿Para qué la usamos?

Utilizada para trastornos del aparato digestivo como agrieras, amibas, bilis, dolor de estómago, problemas hepáticos.

Antiparasitario y antiséptico para bajar la fiebre.

Para la gripe, desinfección de heridas y tratamiento del colesterol.

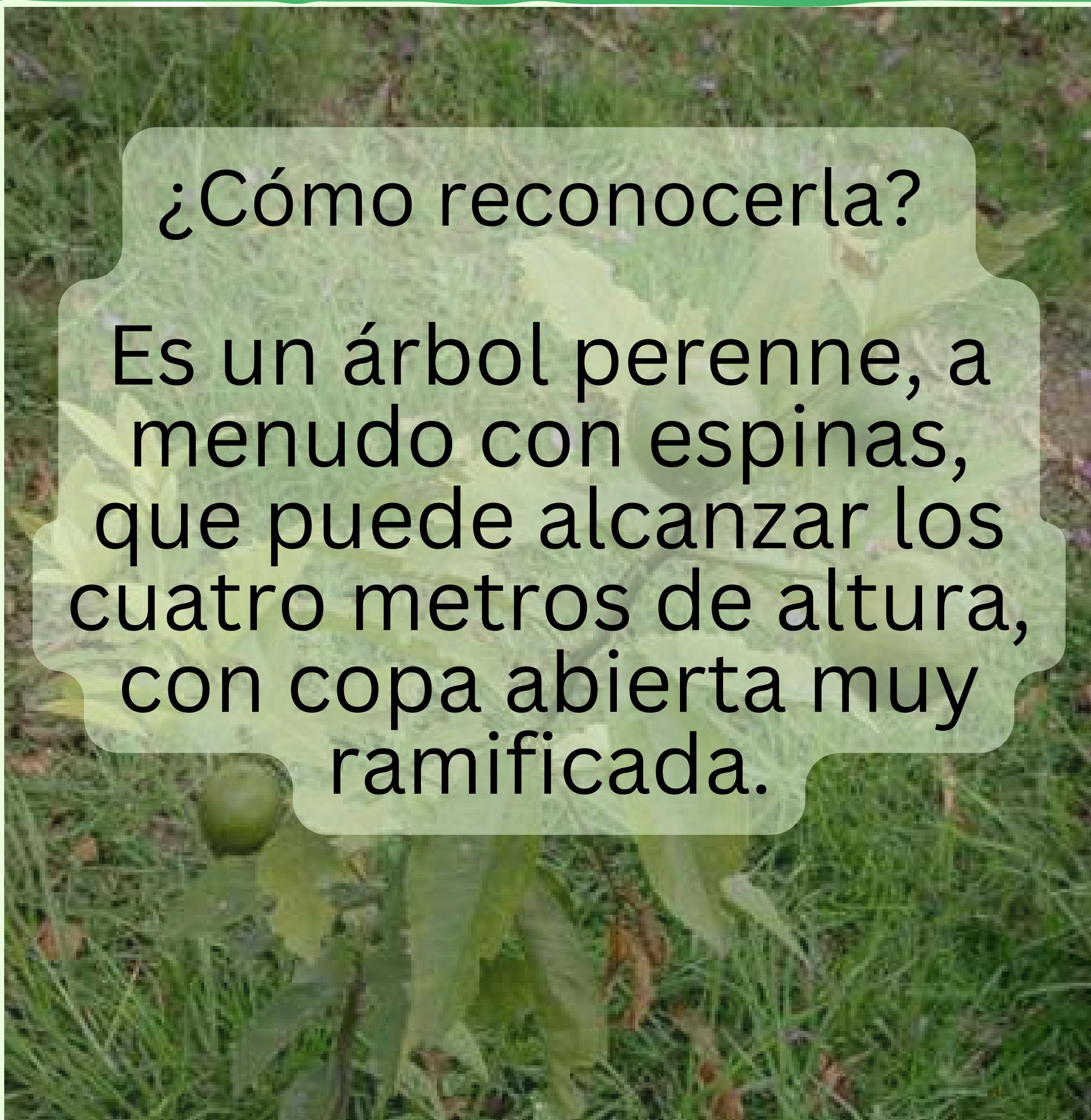
Regula los triglicéridos. La corteza desecada se utiliza como aromatizante.



Limon

Fuente: Fotografía de Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede (2023)
Huertas Sembrando Vida Unal,
Palogrande-Bloque G.

Limón



¿Cómo reconocerla?

Es un árbol perenne, a menudo con espinas, que puede alcanzar los cuatro metros de altura, con copa abierta muy ramificada.

Propiedades:
aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales.

Nombre común: Limón.
Nombre científico: *Citrus limon*.
Familia: Rutaceae.

originario del sureste asiático. Actualmente se produce en todas las áreas tropicales y templadas del mundo.

Acetaminofen

¿Para qué la usamos?



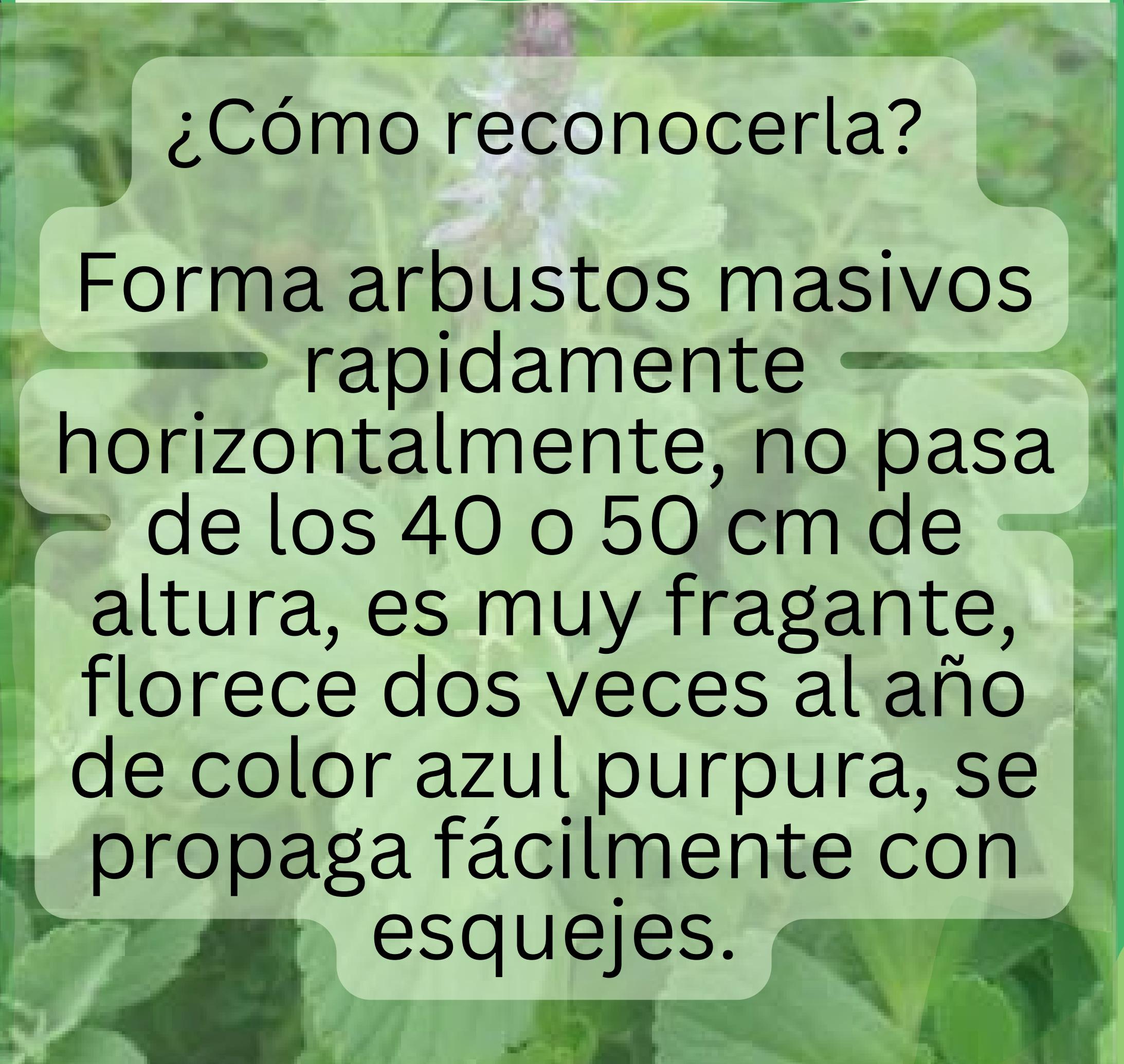
Se utiliza para el tratamiento de la vesícula biliar y de las afecciones hepáticas.

Por su fragancia repele mosquitos o plagas, incluso serpientes.

Acetaminofen

Fuente: Fotografía de Tobar, S (2023), Universidad Nacional de Colombia sede Manizales, Palogrande.

Acetaminofen



¿Cómo reconocerla?

Forma arbustos masivos horizontalmente, no pasa de los 40 o 50 cm de altura, es muy fragante, florece dos veces al año de color azul púrpura, se propaga fácilmente con esquejes.

Propiedades:

antiséptico y analgésico natural, planta medicinal y repelente de animales.

Nombre común: Acetaminofén, Boldo. Arbusto de langosta , arbusto de mosca o arbusto de mosquitos.
Nombre científico: *Plectranthus neochilus*
Familia: lamiaceae.

ACTIVIDAD

Identificación de plantas por los sentidos



Actividad "Sembrando Vida Unal"
Fuente: Fotografía Semillero (2023),
Residencia Rómulo Carvalho, Sala Che.

Propósito:

Generar una propuesta dinámica para mostrar los diferentes aromas y usos que pueden tener plantas.

Destinado a:

Jóvenes residentes de la Unal.

Coordinadora:

Maria Paula Saldaña Parra

Preguntas disparadoras:

¿Qué olores de las plantas reconocen?

¿Cómo describen su sabor?

¿Qué usos conocen o para qué se usan las plantas aromáticas?

Materiales:

Plantas aromáticas del Pabellón de ramas de la Galería de Manizales

- Cedrón del monte
- Menta
- Limoncillo
- Albahaca
- Ruda

Desarrollo de la actividad

1 Los participantes deben estar en ronda con los ojos cerrados o tapados para estimular más el sentido del tacto, gusto y olfato. Una vez que estén en dicha posición, la coordinadora del taller les pasa una rama de cada planta haciendo sentir la textura y el olor. Una vez que termine la ronda los participantes deberán intentar adivinar qué especie es, y si conocen cómo, para qué, o dónde se utiliza.

2 Cuando todos y todas hayan sentido el aroma de la planta, se podrán quitar el vendaje o abrir los ojos, si es posible se puede probar la planta para que el gusto ayude a adivinar, y se procede a descifrar el nombre de la planta con la que se interactúa.

3 Una forma interesante de relacionar las plantas con sus usos es dar ejemplos de recetas o los elementos que se generan a partir de ellas, como comidas, bebidas típicas, baños, aromas, medicinas, especies de animales con las que interactúan, etc.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a cada huerta que hace parte de este aprendizaje, a la Oficina de Comunicaciones de Vicerrectoría de Sede por su dedicación en la toma de fotografías para esta publicación, a Maria Paula Saldaña Parra por su apoyo en el reconocimiento sensorial de las plantas y a cada persona que hacen parte de esta creación colectiva, gracias por su gran interés y dedicación.



Agradecimientos especiales a los médicos y médicas tradicionales de los cuatro resguardos de Riosucio quienes con su saber han logrado mantener la medicina propia en el municipio, gracias por multiplicar el conocimiento en las nuevas generaciones.

A mi familia y abuelos que desde pequeño me enseñaron del amor que hay que tener a la hora de labrar la tierra, del orgullo por hacerlo.

Al maestro Carlos Arturo Niaza Jaibana del territorio Ancestral de San Lorenzo gracias por los años caminados y por la paciencia para conocer acerca de las plantas.

Carlos Eduardo Dávila

MUCHAS GRACIAS

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:



Alonso, J. R. (2012). Maqui (*Aristotelia chilensis*): un nutracéutico chileno de relevancia medicinal. *Revista de farmacología de Chile*, 5(2), 95-100.

Galeota, R; Molina, C; Falcón, P; Battaglini, P. (2023) “Brown verde en el aula: una guía de actividades para comprender la biodiversidad de nuestro municipio”.

El poder del consumidor. Consultado:19/07/2023. El poder de... El cilantro, 23 de marzo de 2022. <https://elpoderdelconsumidor.org/>.

Faleiro, Leonor; et al. (2005). «Antibacterial and Antioxidant Activities of Essential Oils Isolated from *Thymbra capitata* L. (Cav.) and *Origanum vulgare* L». *J. Agric. Food Chem.* 53 (21): 8162-8168.

Morales, Fátima; Padilla, Susana; Falconí, Félix (23 de noviembre de 2016). «Medicinal plants used in traditional herbal medicine in the province of Chimborazo, Ecuador». *African Journal of Traditional, Complementary, and Alternative Medicines* 14 (1): 10-15. ISSN 0189-6016. PMC 5357882. PMID 28331911. doi:10.21010/ajb.cam.v14i1.2. Consultado el 26 de abril de 2019.

Muñoz, F. 1993. Plantas medicinales y aromáticas. Mundi - Prensa.

Pezzani, R., Vitalini, S. e Iriti, M. (2017). Bioactividades de *Origanum vulgare* L.: Una actualización. *Revisiones de fitoquímica* , 16 , 1253-1268.

Salvador, R. (2001). Maíz. *Publicaciones del Programa Nacional de Etnobotánica*. México. Universidad Autónoma Chapingo.

Spooner, D. M.; et al. (2005). «Una sola domesticación de la papa sobre la base de un fragmento amplificado multilocus polimorfismo de longitud de genotipado». *PNAS* 102 (41): 14694-99. PMC 1253605. PMID 16203994. doi:10.1073/pnas.0507400102.

Toledo, J. (2003). Cultivo del brócoli. In *Manual RI 2003; n. 01. INIA. Estación Experimental Agraria Donoso-Huaral*.