

ATLAS

DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y
LOS FRUTALES QUE SON PARTE DE LA CULTURA
ALIMENTARIA DE LAS COMUNIDADES NEGRAS
DEL NORTE DEL CAUCA

La FUERZA DE LA CURACIÓN



FIAN
COLOMBIA



DKA Austria
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

ÍNDICE

• PRESENTACIÓN	3
LAS PLANTAS MEDICINALES	4
LOS FRUTALES	4
• INTRODUCCIÓN	5
SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA Y SOBRE EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ADECUADAS (DHANA).	7
• PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS EN LA CULTURA ADAPTATIVA DE LAS COMUNIDADES AFRONORTECAUCANAS.	9
UNIVERSOS DEL CUIDADO Y LA SALUD	11
LAS ESPECIES MÁS COMUNES	13
• ÁRBOLES FRUTALES NATIVOS Y CRIOLLOS	33
LAS ESPECIES	36
• PERSONAS QUE PARTICIPARON EN LA CONSTRUCCIÓN DE ESTE ATLAS	47
• CRÉDITOS	48

**CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE
CONOCIMIENTOS, REPRESENTACIONES
Y PRÁCTICAS SOBRE EL DERECHO A
LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN
ADECUADAS DE NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES
Y POBLACIÓN JOVEN EN DOS COMUNIDADES
COLOMBIANAS.**

PRESENTACIÓN

El Atlas de las plantas medicinales y los frutales que son parte de la cultura alimentaria de las comunidades afro del norte del Cauca constituye un aporte para mejorar la transmisión de conocimientos de las abuelas y los abuelos a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes como aporte al rescate del alimento propio y de calidad en el marco del proyecto Construcción colectiva de conocimientos, representaciones y prácticas sobre el derecho a la alimentación y a la nutrición adecuadas de niñas, niños, adolescentes y población joven en dos comunidades colombianas, ejecutado por FIAN Colombia y el Grupo Semillas, con el respaldo local de la Corporación Colombia Joven y el apoyo de DKA.

Toma como base el legado de saberes que las abuelas y abuelos de las comunidades afro de Guachené, Villa Rica y Puerto Tejada, han transmitido de sus ancestros a sus generaciones renacientes y que han garantizado a su vez una relación respetuosa con el medio natural.

Para las comunidades afro el territorio es un complejo de relaciones, espacios, conocimientos y representaciones culturales que está determinada por la manera como se construye socialmente. Y eso opera en distintas escalas: el universo, el mundo, el espacio geográfico amplio donde se establecen relaciones cercanas, la finca o unidad productiva, el patio, la familia y el ser.

En la finca por ejemplo, no se ven separados los distintos arreglos sino que se diseñan para que se articulen entre sí, se complementen y equilibren. Las personas de las familias son al mismo tiempo expertas en diferentes grados en agricultura, cría de especies pecuarias, pescadoras, sabedoras de manejo de árboles, de plantas medicinales, de plantas ornamentales y también de plantas mágicas religiosas que ayudan a establecer una relación con el universo propio, construido y transmitido culturalmente. Este Atlas, acude al principio de sumar los múltiples saberes.

El siguiente Atlas se centra en dos grupos de árboles, arbustos y hierbas de los que derivan alimentos porque las plantas medicinales y frutales hacen parte del mundo cultural, alimentario y de la sanación de las familias afrodescendientes del norte del Cauca. Estos son:

LAS PLANTAS MEDICINALES

1. Representan un recurso de fácil acceso y de aplicación precisa para el cuidado de los propios cuerpos, la salud y el bienestar tanto de sí como el de las personas que quieren;
2. Representan las relaciones de respeto y armonía con la naturaleza como seres vivos y eso se demuestra en el hecho de pedir permiso a la planta para ser usada y,
3. Generan independencia frente a la farmacia y al medicamento comercial.

LOS FRUTALES

1. Fueron valorados como algo exquisito y sano que aún tienen muchas familias en sus patios y fincas;
2. Superan en mucho lo que están consumiendo niñas, niños y adolescentes, como golosinas o comestibles ultraprocesados¹ y,
3. El conocimiento ligado a ellos y las semillas de estas especies se está perdiendo y hay que rescatar y conservar. Es necesario rescatarlo y conservarlo.

¹ Los Productos Comestibles Ultraprocesados, PCU, son aquellos que podemos comer pero que no contienen nutrientes, o los contienen en cantidades nocivas a la salud. Es lo que usualmente llamamos “comida chatarra” y proviene de fabricación industrial. No necesariamente puede considerarse “alimento” pues aunque provee una energía fugaz no nutre.

INTRODUCCIÓN

La transmisión y el compartir del conocimiento en la cultura afronortecaucana a través de la oralidad y de la experiencia basada en el ejemplo cotidiano, constituyen parte fundamental para asegurar la pervivencia como comunidad con identidad y para mantenerse unida. Incluso articula la resistencia frente al modelo dominante en lo cultural, político y económico ².

Estos saberes circulan más fácilmente cuando la familia se mantiene en redes amplias de solidaridad y de intercambio, lo que se denomina familia extensa. El conocimiento asociado al alimento se hacía de manera directa en las tareas de selección de semillas, siembra, cuidados y cosechas; en la preparación de alimentos, en las festividades y celebraciones, en los intercambios entre comunidades y en situaciones de riesgo por enfermedades; entre otras maneras.

Esto sucedía regularmente cuando el territorio y los medios de vida eran controlados por las familias y la comunidad. Al irse debilitando la finca tradicional de las comunidades afronortecaucanas, se fragmentaron, no solo los corredores de agrobiodiversidad sino también las redes y el conocimiento compartido.

El debilitamiento de la finca tradicional comenzó y se acentuó seriamente con la expansión del monocultivo de la caña de azúcar: éste se dirigió a las tierras de las comunidades locales a partir de la década de los años 60 para atender el consumo nacional y algunas exportaciones de azúcar bajo una protección poderosa del Estado colombiano. Además, ha afectado de manera negativa la salud y el derecho humano a la alimentación de las comunidades locales, e incluso de la población nacional. Con el tiempo, la producción de caña se ha venido especializando también para la producción de agrocombustibles.

A esta acumulación de impactos negativos en la territorialidad de las comunidades afrocolombianas se sumaron otras actividades a gran escala, de manera inducida y de amplia afectación en los sistemas bióticos, físicos y sociales. A raíz de la Ley 218 de 1995, o Ley Páez, se establecieron los parques industriales que contaminaron y agotaron los ríos Paila y Palo principalmente. Más recientemente la minería de arcilla con sus fuertes impactos, afectó también de manera significativa los medios de vida, como la finca tradicional, las semillas y, en consecuencia, los alimentos.

² Oslender, Ulrich (2003). Discursos ocultos de Resistencia: Tradicional oral y cultura política en las comunidades negras de la costa pacífica colombiana. Revista colombiana de antropología, 39, 204- 231.

Con todas estas prácticas de extractivismo, se generaron y acumularon diversas consecuencias. Una de las de mayor magnitud e intensidad fue la pérdida de las fincas tradicionales y la pérdida de la rica agrobiodiversidad que permitía una amplia producción de alimentos que no solo era suficiente para sostener las comunidades sino también proveer de alimentos a Cali y muchos municipios del Valle y norte del Cauca. La región del Norte de Cauca, fue por años, una zona reconocida a nivel mundial por la calidad de su cacao (tipo hartón o caucano). El cual, incluso, se cotizó en la bolsa de valores. En ese entonces llegaban los barcos a Puerto Tejada y de allí salían cargados con el cacao³. Este municipio era reconocido en toda la región como el centro de un riquísimo mercado de productos alimentarios de calidad y cantidad suficientes.

La alimentación era entonces rica, variada y nutritiva; no se dependía de factores externos para nutrirse bien. Todo eso se soportaba en la vocación agrícola y pecuaria diversificada que no afectó los suelos, no contaminó ni agotó las aguas, multiplicó las semillas propias y articuló saberes de origen africano con los de las comunidades indígenas de la región.

Así, en los diagnósticos realizados con agricultoras y agricultores mayores se encontró que una finca tradicional corriente contenía al menos 6 tipos de árboles y palmas, 10 tipos de cultivos agrícolas, 8 tipos de frutales, 20 tipos de plantas medicinales e, incluso, plantas mágico religiosas. Adicionalmente, se inventariaron en el estrato alto de la finca tradicional 28 especies de árboles frutales, maderables y que abonan el suelo; 32 especies en el estrato medio que aportan muchas de las plantas del llamado pancoger y 68 especies en el estrato bajo⁴.

Como consecuencia de los cambios traídos por la industria la dieta alimentaria se ha reducido seriamente en su diversidad, calidad y sabor. Se depende de los mercados, de los alimentos traídos de Cali que son más costosos porque vienen de más lejos.

Por ejemplo, y en términos de resultados, niñas, niños y adolescentes identificaron dentro del conjunto de su conocimiento acumulado marcas y nombres comerciales de comida chatarra, como si fueran parte del contenido alimentario. Ante lo cual es importante indicar que, si bien, hacen parte de los comestibles a los cuales se accede también representan un riesgo pues gracias a la publicidad y a las estrategias de mercadeo con que los hacen públicos han suplantado a los verdaderos alimentos en tradicionales de la región.

³ García Becerra Celso, Situación cacaotera en Colombia. Boletín de la sociedad geográfica de Colombia, Números 45 y 46. Volumen XIII. Primer y segundo trimestre. 1955. Disponible en https://www.sogeocol.edu.co/documentos/045_la_situa_cacaot_en_col.pdf

⁴ Grupo Semillas. La Finca tradicional econativa. 48 p. Arfo editores. 2015

SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA Y SOBRE EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ADECUADAS (DHANA).

Desde el trabajo investigativo propuesto por FIAN Colombia y por el Grupo Semillas, en cooperación con la Corporación Colombia Joven, se ha querido indagar sobre los contenidos de los saberes que tienen fuentes ancestrales en el conocimiento de la vida cotidiana de las comunidades, y que también se pueden verificar en las prácticas alimentarias. Para el caso que nos ocupa de las niñas, los niños y jóvenes estos saberes se han visto permeados por las transiciones sociales y culturales que han impregnado a la tradición desde nuevas formas de entender y adoptar prácticas alimentarias.

Es así como en el departamento del Cauca, y entre las comunidades afro afrodescendientes, encontramos índices de malnutrición que se expresan en formas inusuales a lo que en general interpretamos como mala alimentación. En efecto, aunque niñas, niños y jóvenes luzcan bien alimentados la realidad es que viven con sobrepeso y obesidad; expresiones ambas de malnutrición encubierta por un aparente bienestar que se ha fundido culturalmente a los patrones de sanidad que tenemos.

Hemos querido a través de actividades colectivas en forma de talleres y de encuentros lúdicos con estudiantes, docentes, madres y padres de familia, líderes y lideresas comunitarias, analizar a fondo esta circunstancia. Encontramos que las tradiciones alimentarias y culinarias se han visto desplazadas por el acceso y consumo de comestibles de origen industrial, que constituyen la fuente de exceso de nutrientes críticos que se convierten en factores que hacen daño a la salud y a la vida.

Durante estas actividades colectivas hemos recogido la memoria de alimentos verdaderos que se consumían en la región, y que estaban insertos en un ciclo productivo y alimentario integral y también hemos entendido cómo estos cambios hacia las formas de alimentación industrializada, con el acceso a la comida chatarra, constituyen una violación del DHANA.

Asimismo, y con los propósitos de construir caminos que conduzcan a las comunidades a formar estrategias colectivas de exigibilidad del DHANA y recuperar este derecho a través de sus prácticas tradicionales, hicimos un ejercicio de recuperación de saberes asociados al uso de las especies y de plantas medicinales y condimentarias que son alimentos verdaderos. Es así como, colectivamente, establecimos que un documento tipo Atlas - a modo de abecedario y como un mapa de acciones y de rasgos de conocimientos - sería un reflejo ideal de nuestros aprendizajes conjuntos.

Así que con este Atlas buscamos:

- Apoyar la formación de niñas, niños, adolescentes y jóvenes de las instituciones educativas de Villa Rica, Puerto Tejada y Guachené desde la perspectiva del derecho humano a la alimentación buscando alternativas para que crezcan sanos, felices y respetados.
- Transformar el conocimiento acumulado sobre lo que es comida y lo que es un alimento aportando en la recuperación de esa alimentación tradicional, real y verdadera necesaria para la realización del DHANA de todas y de todos en la comunidad.
- Crear una herramienta de comunicación y recuperación de saberes tradicionales que dé cuenta del trabajo colectivo que comenzó con encuentros en colegios de los municipios de Guachené, Villa Rica y Puerto Tejada.
- Por ejemplo, en la Institución Educativa Colegio Ecológico de Veredas Unidas y la Institución Educativa Juan Ignacio se han propuesto vínculos comunitarios para profundizar en la reflexión sobre cómo entender de manera integral y holística el ciclo de producción de alimentos.
- Dar cuenta del acuerdo de las organizaciones locales, y de las instituciones educativas, de aportar en la recuperación de elementos fundamentales asociados a la cultura alimentaria de las comunidades. (Eliminar todo el párrafo)
- Aportar en la recuperación y reproducción de las semillas nativas y criollas, tanto de las plantas medicinales como de los frutales, que son propias de esta parte del mundo y aquellas que llegaron desde muy lejos, se adaptaron y se han articulado a la cultura afro del norte del Cauca.
- Acompañar la recuperación de conocimientos y tradiciones que constituyen un bien común y que son patrimonio de estas comunidades sobrevivientes y resilientes.

En este proceso participaron todas las y los actores sociales a quienes se había invitado a los colegios para compartir en los encuentros colectivos.

A todas y todos queremos rendir tributo por su trabajo y expresar nuestro más sentido agradecimiento por el tiempo, el trabajo y los saberes compartidos.

PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS EN LA CULTURA ADAPTATIVA DE LAS COMUNIDADES AFRONORTECAUCANAS.

El tratamiento de las enfermedades utilizando las plantas medicinales, o sus derivados, es un legado de la ancestralidad africana enriquecido con los saberes de los pueblos indígenas y españoles con quienes convivieron a su llegada forzada a América y que todavía constituyen una práctica que se mantiene de generación en generación en las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca. Para las comunidades este tipo de plantas representan un bienestar múltiple, en la medida que sirven específicamente para curar las dolencias pero también animan y tranquilizan el espíritu y dan cohesión y estabilidad al cuerpo natural que es la comunidad.

Las plantas hacían parte central de la estructura, composición y función de las fincas tradicionales y de los patios productivos familiares. También se encontraban en espacios de uso común como los caminos, carreteras, orillas de los ríos.

Su disponibilidad se ha visto afectada porque se erradicaron los patios para construir casas y corredores en concreto y no hay tierra suficiente para sembrarlas; por las fumigaciones y las aplicaciones de venenos en los hogares; por los cambios fuertes del paisaje; y por la medicina convencional invasiva. Por este último fenómeno, también se ha perdido el conocimiento tradicional de abuelos y abuelas sobre los métodos de preparación de remedios caseros y su acción para prevenir enfermedades que aquejan específicamente al pueblo afro.

Sus usos son principalmente medicinales, condimentarios, aromáticos y mágico religiosos. Pese a que algunas plantas aún se conservan, la tendencia de erradicación la finca tradicional y la muerte de las personas mayores, y dueñas del conocimiento, hace que las plantas medicinales estén desapareciendo y se genere un fenómeno que podemos llamar “una erosión a gran escala” puesto que estas plantas están estrechamente ligadas a los conocimientos tradicionales de sanación y gastronomía afro. Además, esto hace más vulnerables a las comunidades frente al modelo económico imperante y al acaparamiento de las multinacionales farmacéuticas.

En las casas con patio, y en las pocas fincas que subsisten, se siembran estas plantas para conservar la vida de una manera natural. En algunas fincas, hacen parte integral del estrato herbáceo (bajo) y son usadas no solo para curar enfermedades sino también para fines alelopáticos, es decir, control de plagas y enfermedades. Incluso, a algunas de ellas, se les atribuye un papel de protección de la finca y de la familia como ocurre con la sábila, el borrachero, el biyuyo, la millonaria y la coca.

PROPAGACIÓN Y CUIDADO:

En la mayoría de los patios y fincas tradicionales, las plantas medicinales están asociadas a otras especies que son fuente de alimentos para las familias, principalmente las hortalizas. Son tenidas allí con dedicación y esmero y requieren cuidados especiales por el gran valor de uso que les confieren las familias y especialmente las mujeres.

Las familias las crían y diversifican usando métodos muy comunes basados en el intercambio directo, en el regalo y como actividad concreta que promueven las mujeres en el ordenamiento de la finca. También es común que en los encuentros organizativos las personas lleven y traigan plantas, según los intereses y necesidades. Las plantas deben ser pedidas a quien las cultive pero no deben ser compradas haciendo honor al universo de la solidaridad y el intercambio.

En general la propagación de estas plantas utiliza partes como la semilla, los esquejes (estacas leñosas) y los hijuelos (pie o ramas con hojas). Algunas plantas medicinales se siembran directamente en el campo y otras hay que llevarlas primero a un germinador y después al sitio definitivo.

En el caso del esqueje, se colocan en un frasco con agua sola o con enraizantes naturales como la sábila, o granos de lentejas, hasta que vaya saliendo la raíz para llevarlas al sitio definitivo de siembra. Así se reduce la mortalidad pues se controlan las plagas y enfermedades de manera fácil, al igual que las condiciones de humedad.

Los pies se llevan a espacios con alta humedad y temperatura para favorecer el prendimiento favorable a través de la emisión rápida de raíces. Una manera sencilla consiste en colocarlos bajo otras plantas o bajo cubiertas de vidrio o plástico transparente.

Las familias mencionan que las plantas medicinales requieren un suelo húmedo y franco, es decir, suelos que tengan contenidos adecuados de arcillas, arenas y limos y también que sean fértiles. Otras plantas crecen espontáneamente en suelos arenosos o arcillosos. En muchos casos, se cuidan de tal manera que se colocan en recipientes muy cercanos a la cocina o en pequeños sitios encerrados para que no sean dañadas por animales o tomadas sin permiso por personas ajenas a la familia.

Muchos de los cuidados de las plantas se realizan en la fase menguante de la luna y se privilegia dicho cuidado bajo el criterio denominado “la buena mano”, creencia que explica que no todas las personas tienen habilidad para que una planta prenda y crezca. Las plantas responden y eso fortalece la relación con el medio natural y con el universo.

UNIVERSOS DEL CUIDADO Y LA SALUD

Para las comunidades afro del norte del Cauca la enfermedad y la curación son vistas desde el sistema cultural que han heredado y que involucra un conjunto de conceptos, prácticas y procesos propios y que son distintos de otros, como por ejemplo el de indígenas paeces (cuya vecindad es ancestral) o el de la medicina convencional.

Dichos marcos de saberes los llamaremos universos y en cada uno describiremos la diferencia en las prácticas partiendo siempre de la fortaleza de lo heredado ancestralmente entre los pueblos afro.

UNIVERSO TRADICIONAL EN TORNO A LAS PLANTAS MEDICINALES:

Los conocimientos están orientados al bienestar de la persona y su familia. Se usan partes de la planta y se combinan con ritos y tratamientos espirituales, muchos de ellos de tradición cristiana.

Las plantas poseen unas características como un espíritu o fuerza sanadora propia y funcionan con la guía y consejo de un sabio o sabia mayor que ha aprendido de su manejo. La naturaleza de la planta tiene características como el ser planta fría o planta caliente que expresan la relación con el cuerpo y el territorio.

Los ritos están representados en el intercambio de partes de la planta entre familias y personas, en la reproducción misma y en el diálogo de saberes: cuando se da una planta, también se da el secreto de su manejo, uso y cuidado. También en la preparación de jarabes, la desecación de partes de la planta y la conformación de un subsistema al interior de los patios y de las fincas, que es claramente distinguible y se puede mapear.

A su vez, los hábitos más comunes asociados al cuidado mismo de las plantas y al manejo del tratamiento son el riego periódico de la planta, el novenario o toma de la bebida por nueve días.

Los símbolos más comunes son la bebida, la abuela, la mano, la matera.

EL UNIVERSO DE LA MEDICINA CONVENCIONAL:

Es desde el acetaminofén, la aspirina, el antipirético y el antihistamínico que definiremos la medicina convencional como aquel sistema por el cual profesionales de la medicina y otros – as profesionales de atención en la salud (por ejemplo, de enfermería, farmacia y terapias) tratan los síntomas y las enfermedades por medio de medicamentos, radiación o cirugía. También se le denomina biomedicina, medicina alopática, medicina convencional, medicina corriente y medicina ortodoxa . En este sistema entran además normas y actores que, siendo parte del mercado, definen de manera decisiva el alcance de la curación, e incluso determinan los momentos de vivir o morir, tal como son las EPS (Empresas Prestadoras de Salud).

Los ritos de este sistema son: las visitas al médico o médica; la aplicación de la encuesta de Sisbén⁶ o del pago mensual de aportes al Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Los hábitos más comunes son la fila en la mañana, la visita al hospital, la atención médica, la realización de los exámenes de laboratorio.

Los símbolos más comunes son: la farmacia, la fórmula médica, el sobre de acetaminofén, la bata blanca de las y los profesionales y el botiquín, entre otros.

⁵ <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/medicina-occidental>

⁶ “Es la sigla con la que se identifica el Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales y que permite identificar de forma rápida y precisa las personas en situación necesidad (pobreza o vulnerabilidad) y así poder actuar de forma organizada para brindar la ayuda necesaria a estas personas” <https://sisben.org/que-es-sisben/>

ACHIOTE

o bija (Bixa orellana)

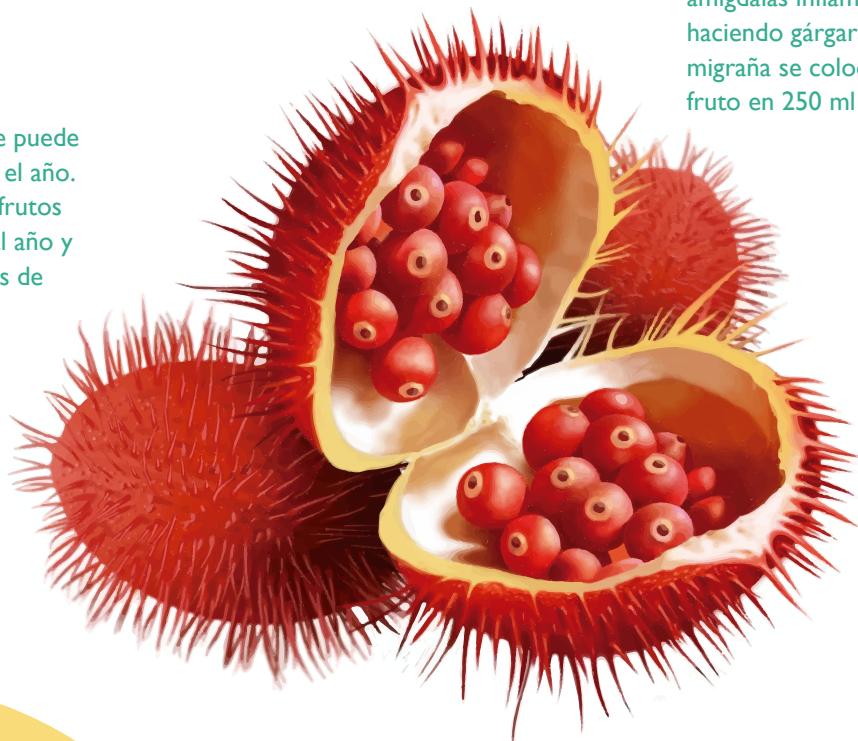
Es un arbusto de porte mediano que mide entre 2 y 5 m de altura, con copa redonda, hojas simples, alternas y grandes de color verde claro. Con flores en ramilletes de 5-10 cm de longitud, blanquecinas a rosadas, de 3-6 cm de diámetro. El fruto es una cápsula roja, de 2 a 6 cm de largo, con pelos gruesos espinosos. En cada uno hay semillas (entre 10 a 50 semillas). De las semillas se extrae un colorante rojizo que se usa como condimento.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca La Estela de la familia Balanta Álvarez, vereda Cuernavaca, en el municipio de Padilla.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

En la región se puede sembrar todo el año. Sus primeros frutos se producen al año y medio después de siembra.



USOS

Como condimento para carnes y sopas. Las semillas se secan y se pulverizan o se extraen con cocción y aceite para obtener el colorante natural que se usa para condimentar carnes y sopas. Medicinalmente se usa para el tratamiento de las amígdalas inflamadas cocinando los frutos en agua y haciendo gárgaras. Para el dolor de cabeza y la migraña se colocan a cocinar 3 cogollos con el fruto en 250 ml de agua.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Por semilla. Se hace un germinador y después se llevan al sitio definitivo. También se propaga por estaca, pero la raíz queda con menos fuerza.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

ANAMÚ

(*Petiveria alliacea*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se siembra en cualquier época del año, incluso prospera de manera silvestre. Después de la siembra, la cosecha de follaje se puede hacer a los 3 meses.

Es una hierba semileñosa con los tallos erectos, alcanzando un tamaño hasta de 60 cm. Las hojas son de formas elípticas a oblongas de 3×7 cm con inflorescencia que contiene múltiples flores de color blanco o verde a rosado.

USOS

Para los cólicos menstruales, cáncer y sinusitis. Para los cólicos se hierven tres hojas con canela y se toma. Para la sinusitis se machaca la raíz y se hecha en alcohol.



FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.
Se dispersan las semillas en el terreno previamente removido y después se tapan levemente.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.

AZAFRÁN DE RAÍZ

o Cúrcuma (*Curcuma longa*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Fincas Tradicionales de la vereda Cabito,
municipio de Guachené

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

No tiene una época de siembra específica en el año. Su cosecha se realiza a los diez meses o al año después de la siembra cuando se secan las hojas.

Es una hierba similar a la planta de plátano y alcanza una altura de hasta metro y medio. Produce rizomas de color amarillo a naranja, alargados y con olor. Las hojas son grandes y simples de 80 cm de largo y 25 cm de ancho. Las flores son de color blanco. Tiene un fruto en forma de cápsula.

USOS

Los rizomas se ponen a secar y se pulverizan para obtener el colorante que sirve para aliñar las comidas y a nivel medicinal se usa para tratar enfermedades del hígado.



FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.
Se siembra el rizoma o el hijuelo (colino)

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Perdida.

BIYUYO

(*Cordia alba*)

Es un árbol pequeño que crece entre 2 a 8 metros de altura y de tronco muy ramificado, con corteza gris y agrietada. Sus hojas son simples y alternas, de 3 hasta 13 cm de largo y de 2 hasta 7 cm de ancho, de forma elíptica. Sus flores son amarillas o blancas y muy vistosas. El fruto es pequeño redondo, maduro es blanco y su pulpa el dulce.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Vereda Caponera, municipio de Guachené

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

En la región se puede sembrar todo el año. Los primeros frutos se cosechan a los dos años después de la siembra.



USOS

Sus frutos dulces se consumen en fresco. La infusión de sus hojas alivia la tos. Los abuelos usaban la baba dulce del fruto como pegante.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.

Se realiza el germinador y después de tres meses se lleva a campo, al sitio definitivo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escaso.

CIMARRÓN

(*Eryngium foetidum*)

Es una hierba pequeña de vena principal gruesa, hojas simples, con bordes aserrados, de aproximadamente 20 cm de largo, de color verde oscuro, con agradable aroma. Las plantas forman tapetes que cubren el suelo. Planta propia de las fincas tradicionales y patios productivos de las familias afro.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca del agricultor Eliecer Viáfara, en la vereda La Primavera, sector Los Bajíos, en el municipio de Villa Rica.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se siembra en cualquier época del año. La cosecha de las primeras hojas se puede realizar a los tres meses después de la siembra. Prefiere los suelos arenosos.

FORMA DE PROPAGACIÓN

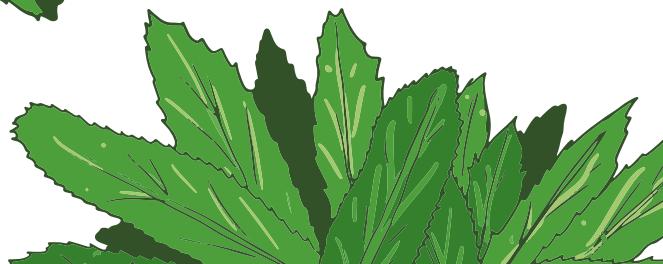
Sexual y asexual. Se reproduce de manera silvestre y también por medio de hijuelos.

USOS

Medicinal, condimentario y mágico religioso. Las raíces sirven para la hepatitis y la anemia. También sirve para condimentar los alimentos, sancocho y sopas, y para ahuyentar las malas energías. Se cocinan las hojas o las raíces.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



CITRONELA

(*Cymbopogon winterianus*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

En la región se puede sembrar todo el año. Al primer año después de sembrarla se pueden cosechar las primeras hojas o tallos.

Es una planta herbácea del tipo de los pastos, conformada por múltiples hijuelos. Sus hojas son largas y delgadas de color verde pálido de hasta 120 cm de largo. Cuando se toca produce un olor intenso y agradable.

USOS

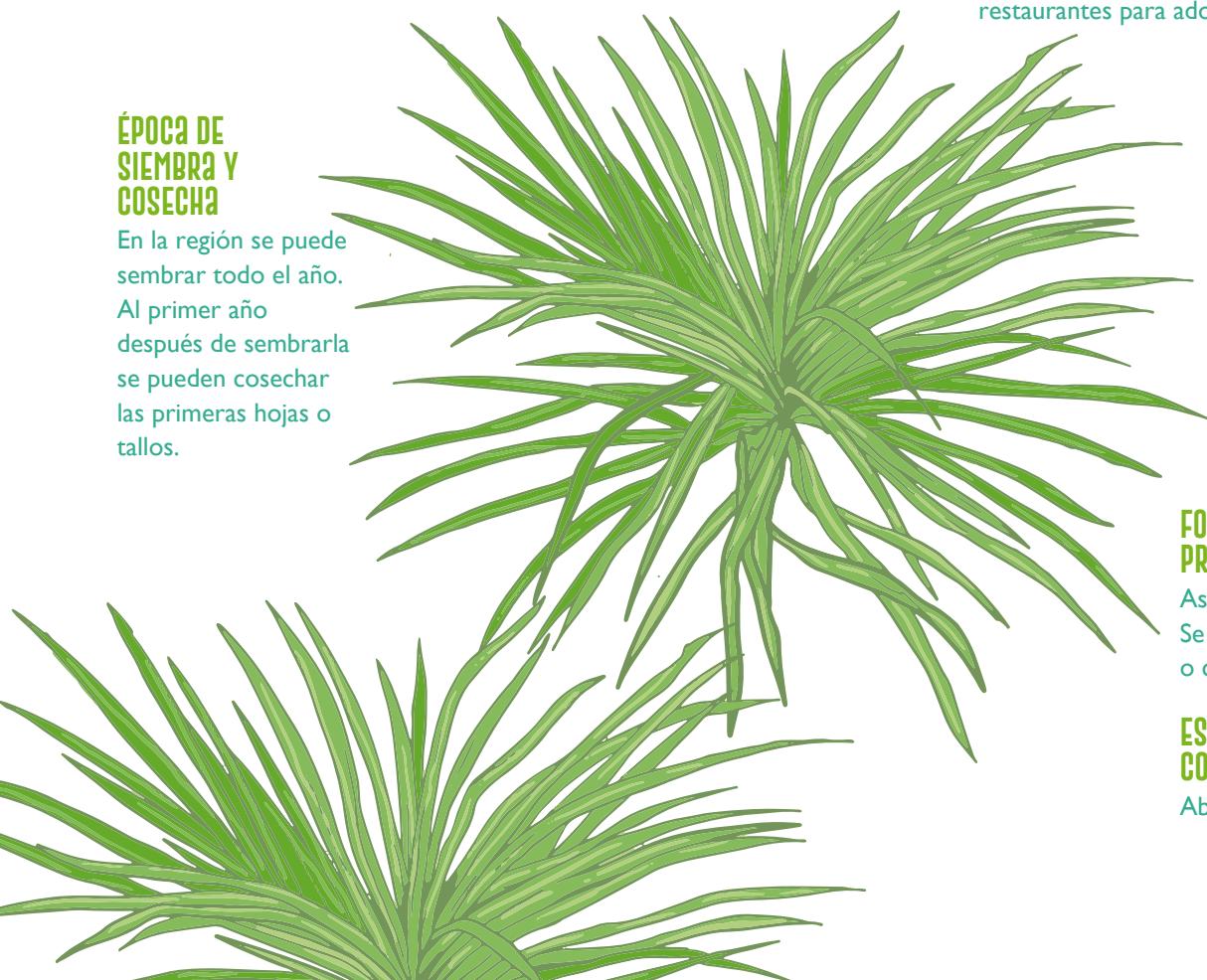
Medicinal, condimentario y mágico religioso. sirve para armonizar. Se preparan baños para el cuerpo y la vivienda. También se usa para extraer aceite esencial para preparar aromatizantes, es relajante y repelente de mosquitos. Se usa también se usa en restaurantes para adobar el pescado.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.
Se siembran los hijuelos o colinos.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



DIENTE DE LEÓN

(*Taraxacum officinale*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca del agricultor Eliecer Viáfara, en la vereda La Primavera, sector Los Bajíos, en el municipio de Villa Rica.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se reproduce de manera silvestre y también por medio de hijuelos. La cosecha de las primeras hojas se puede realizar a los 4 meses después de la siembra.

Es una hierba pequeña con raíz primaria gruesa, su altura máxima es 30 cm, con hojas alargadas de color verde claro, alternas y lanceoladas, con bordes aserrados y flores erguidas y compuestas de color amarillo. Es una planta propia de las fincas tradicionales y patios productivos de las familias afro.

USOS

Medicinal. Para la gastritis, ácido úrico, y los riñones. Se prepara una infusión o en las ensaladas.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual y asexual. Con la semilla se pueden hacer germinadores y después llevarlos al campo o también se arrancan los hijuelos y se trasplanta.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.



ESPINACA

(*Basella alba*)

Es una planta tanto de hábito trepador (enredadera) como de matorro, con hojas en forma de corazón y en algunos casos redondas, de color verde claro brillante, con flores blancas agrupadas en una inflorescencia (forma de espiga) y frutos pequeños de 0,5 cm de diámetro, de color verde cuando están biches y morado cuando están maduros.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca La Estela de la familia Balanta Álvarez, en la vereda Cuernavaca del municipio de Padilla

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar en cualquier época del año. Sus hojas se pueden cosechar transcurridos 4 meses después de la siembra. De ahí en adelante su cosecha es de forma continua.

USOS

Alimenticio. Se cosechan las hojas que tiene alto contenido de proteína y hierro y se introducen en agua caliente y se combina con otras hortalizas en ensalada. También se preparan sopas. Bastante usada para subir las defensas y en pacientes con anemia y convalecientes.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual y asexual (semillas y esqueje). Se prepara el suelo con abundante abono orgánico y se debe realizar un tutorado para que se enrede.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.



HIERBAMORA

(Solanum nigrum)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar en cualquier época del año. Las cosechas de follaje se pueden realizar a los 6 meses después de la siembra.

Es una planta arbustiva leñosa muy ramificada, que alcanza hasta los 150 cm de altura, con hojas vellosas de forma ovado-lanceoladas. Produce flores en forma de inflorescencias de color blanco y amarillo. Las semillas son redondas de color verde cuando están biches y moradas cuando están maduras.

USOS

Medicinal. Para la tos y lavar las heridas. Se preparan las hojas en forma de infusión. También sirve como sedante, anti-inflamatorio, antipirético, purgante y para refrescar los riñones.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Se reproduce de manera silvestre por medio de la semilla.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



HINOJO

(Foeniculum vulgare)

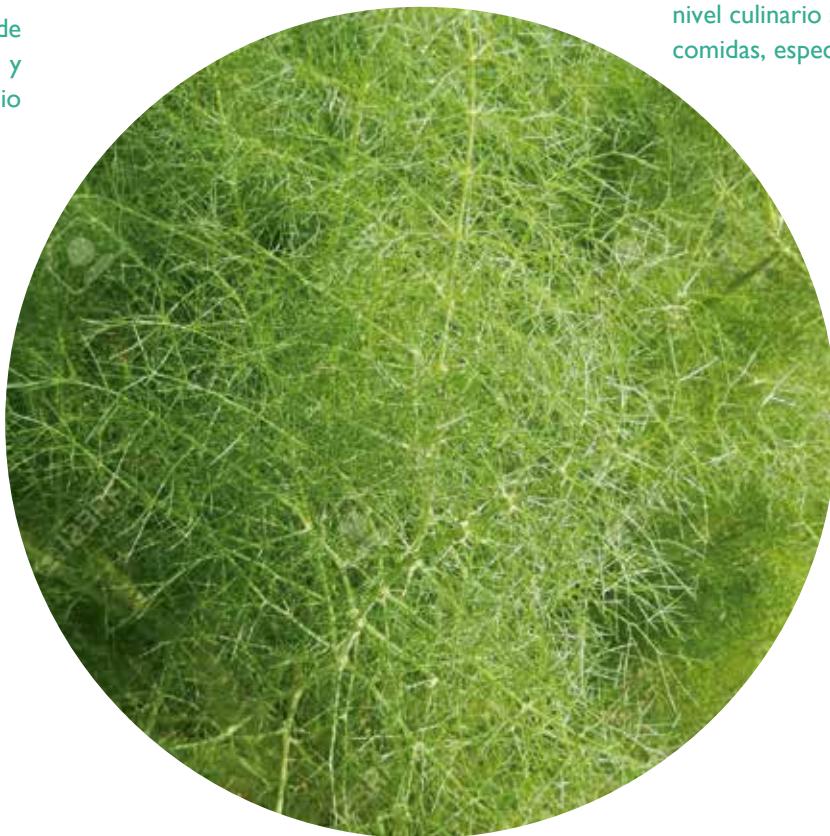
LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Fincas tradicionales de las veredas Cabito y Barragán en el municipio de Guachené

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se siembra sobre todo en verano, es muy susceptible al exceso de humedad en los suelos. La cosecha se puede hacer a los tres meses después de la siembra.

Es una hierba de tallo recto que puede alcanzar hasta dos metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas. Sus flores se agrupan en una inflorescencia en forma de sombrilla que contiene varias flores de color amarillo. El fruto es de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo.



USOS

Medicinal y alimenticio. Las hojas se usan para hacer bebidas que aumenten la secreción de leche en las lactantes y a nivel culinario se utiliza condimentar las comidas, especialmente pescados.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.
Se esparcen las semillas en los surcos sobre la tierra previamente removida y fértil, luego se tapan levemente.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

JENGIBRE

(Zingiber officinale)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Patio productivo de Doña Marlene Pérez en la vereda Barragán del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

La siembra se puede hacer en cualquier época del año. La cosecha del rizoma se puede realizar entre los 8 y 10 meses después de la siembra.

Es una planta herbácea que produce un tallo subterráneo horizontal muy oloroso y picante. Alcanza una altura de 90 cm, con largas hojas de 20 cm de largo y en forma de platanillo. Produce flores agrupadas en una inflorescencia y el fruto es una cápsula alargada con semillas pequeñas de color negro.

USOS

Medicinal y condimentario. Sirve para subir las defensas, adelgazar y para la tos. Se hace una infusión con el rizoma y se endulza con miel de abeja. Para condimentar, se raya una pisco del rizoma y se agrega a los guisos y caldos, con cuidado porque es picante y su olor es invasivo.



FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.

Se siembra el rizoma o el hijuelo. Se preparan las terrazas removiendo bien el suelo, se hacen los surcos y se coloca el rizoma o el hijuelo tapando ligeramente.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

LIMONCILLO

(Cymopogon citratos)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Patio productivo de Doña Marlene Pérez en la vereda Barragán del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

En la región se siembra en cualquier época. La cosecha de tallos se hace a los 8 meses.

Es una planta de hábito herbáceo de 70 cm de altura, compuesta por múltiples hijuelos, hojas angostas y largas de 60 cm de color verde con betas moradas. Su tallo es fibroso, de sabor ácido, con olor a limón, intenso y agradable.

USOS

Medicinal y condimentario. Se cocinan los tallos en agua para aliviar problemas digestivos como el dolor de estómago, el vómito y la gastroenteritis. Sirve para aromatizar alimentos y para producir bebidas refrescantes.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.
Se siembran los hijuelos en terreno previamente removido y abonado. Requiere suelos húmedos.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



LLANTÉN

(Plantago major)

Es una hierba que alcanza hasta 40 cm de altura, con hojas localizadas en roseta (alrededor del tallo) de color verde claro dentadas con múltiples nervaduras. Las flores son de color verde blancuzco, se producen en densas espigas cilíndricas que aparecen entre mayo y octubre. El fruto es pequeño de color pardo.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Patio productivo de Doña Marlene Pérez en la vereda Barragán del municipio de Guachené.

USOS

Sirve para el hígado y el dolor de muela. Se hace una infusión y se está tomando y se hace enjuague para el dolor de muela.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

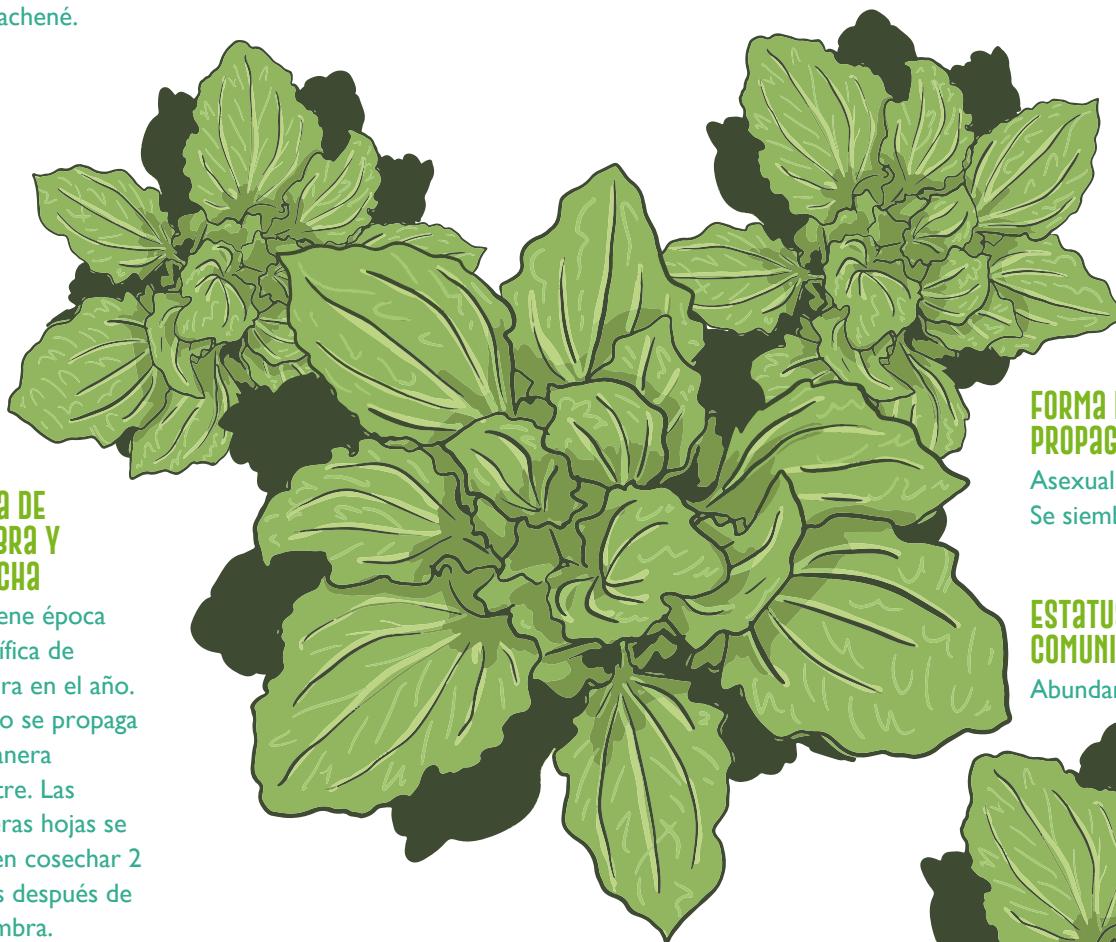
No tiene época específica de siembra en el año. Incluso se propaga de manera silvestre. Las primeras hojas se pueden cosechar 2 meses después de la siembra.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.
Se siembran los hijuelos.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



ORTIGA

(Urtica dioica)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año. Su cosecha se hace entre 4 y 6 meses después de la siembra.

Es de tipo herbáceo de 40 cm de alto, con hojas opuestas grandes de forma oval y dentadas, muy irregulares, con pelos urticantes que causan alergia cuando hacen contacto con la piel. Sus flores son de color lila.

USOS

Se frota el follaje en las articulaciones para aliviar el dolor.

Se licúa y consume en fresco para mejorar el sistema inmunológico y para tratar la anemia.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.

Se siembran los hijuelos. También se reproduce sexualmente por semillas.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



PAPAYUELA

(*Carica pubescens*)

Es un árbol con varios tallos que alcanza hasta los 5 metros de altura, con hojas lobuladas de 20-25 cm de longitud y 35-40 cm de ancho. El envés está cubierto por finos pelos. Además, tienen largos peciolos, entre 16 y 34 cm. Los tallos exudan látex blanco cuando sufren heridas. Los frutos son pequeños, de 8-20 cm de longitud, poseen cinco caras y son de color naranja-amarillo. La carne es jugosa, amarilla y con un sabor ácido, aunque esté madura.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Patio productivo de Doña Marlene Pérez en la vereda Barragán del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año.
Produce los primeros frutos al año y medio después de la siembra.



USOS

Alimenticio y medicinal. Para la preparación de postres, la pulpa se corta en tiras y se carameliza con panela o miel de abeja. Se puede acompañar con leche. Ayudar a reducir la formación de cataratas.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.
Se siembra la semilla en un germinador, después de germinadas las plántulas se trasladan al sitio definitivo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

PAPACHINA

(*Xanthosoma roseum*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se siembra en suelos fértiles y húmedos. El ciclo total dura aproximadamente 12 meses.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Su reproducción es asexual, sembrando los tubérculos y los hijuelos.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

Son plantas compuestas por varios tallos de aproximadamente 1,5 metros de alto. Las hojas son grandes y acorazonadas de color verde oscuro brillantes de un metro de largo. En la raíz produce tubérculos que son comestibles con alto contenido de almidón en su interior. Sus hojas son ricas en proteína.

USOS

Alimenticio y medicinal. Los tubérculos se pueden consumir en sopas o sancocho, picados en pequeños troncos. También pueden ser asados, fritos, o en puré. Su consumo se recomienda en personas que sufren de gastritis, colon y diarreas. También para la anemia, la diabetes e incluso para el tratamiento de cáncer.



PIPILONGO

(*Piper uduncum*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca del agricultor Asanías Gómez, vereda Aguazul, sector Arenales, municipio de Villa Rica.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar todo el año. Las plántulas se extraen de áreas silvestres y se siembran en las fincas tradicionales. La cosecha se realiza al año después de la siembra.

Es un arbusto silvestre que alcanza entre 2 y 4 metros de altura, propio de las fincas tradicionales de familias afro. Con hojas simples, alternas y elípticas - ovaladas con ápice muy agudo. Produce un fruto delgado y largo que sirve como condimento.

USOS

Para tratar problemas de hongos, la bronquitis y el asma. Para condimentar alimentos, muy típico en el viudo de pescado y el sancocho de gallina criolla.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.
Se reproduce de manera silvestre.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO:

Escasa.



ROMERO

(*Rosmarinus officinalis*)

Es un arbusto pequeño, puede medir 1,5 metros de altura, compuesto por múltiples ramas, de olor fuerte y agradable. Sus hojas son pequeñas pero muy abundantes de forma alargada, opuestas y rígidas, de color verde oscuro por el haz y cenizo por el envés. Sus flores son pequeñas, de aproximadamente 5 mm de largo de color azul violeta pálido, rosa o blanco.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Agricultora Arelly Collazos, en la vereda Barragán, en el municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Siembra en cualquier época del año. Después de la siembra el primer corte de follaje se realiza entre los 18 y 22 meses.

USOS

Para bajar el colesterol y para hacer crecer el cabello. Con las hojas se prepara una infusión. Se usa para condimentar carnes en una mezcla con

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual (esqueje).
Se corta un tallo de aproximadamente 5 cm y se entierra con agua abundante.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.



TOMILLO

(*Thymus vulgaris* L.)

Es un arbusto pequeño y de olor agradable que mide aproximadamente 30 cm de altura. Su tallo es quebradizo (leñoso) y muy ramificado con hojas pequeñas y de forma oval. Las flores son pequeñas y de color rosa.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Sin registro.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año. La cosecha de follaje se realiza a los 6 meses después de la siembra.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

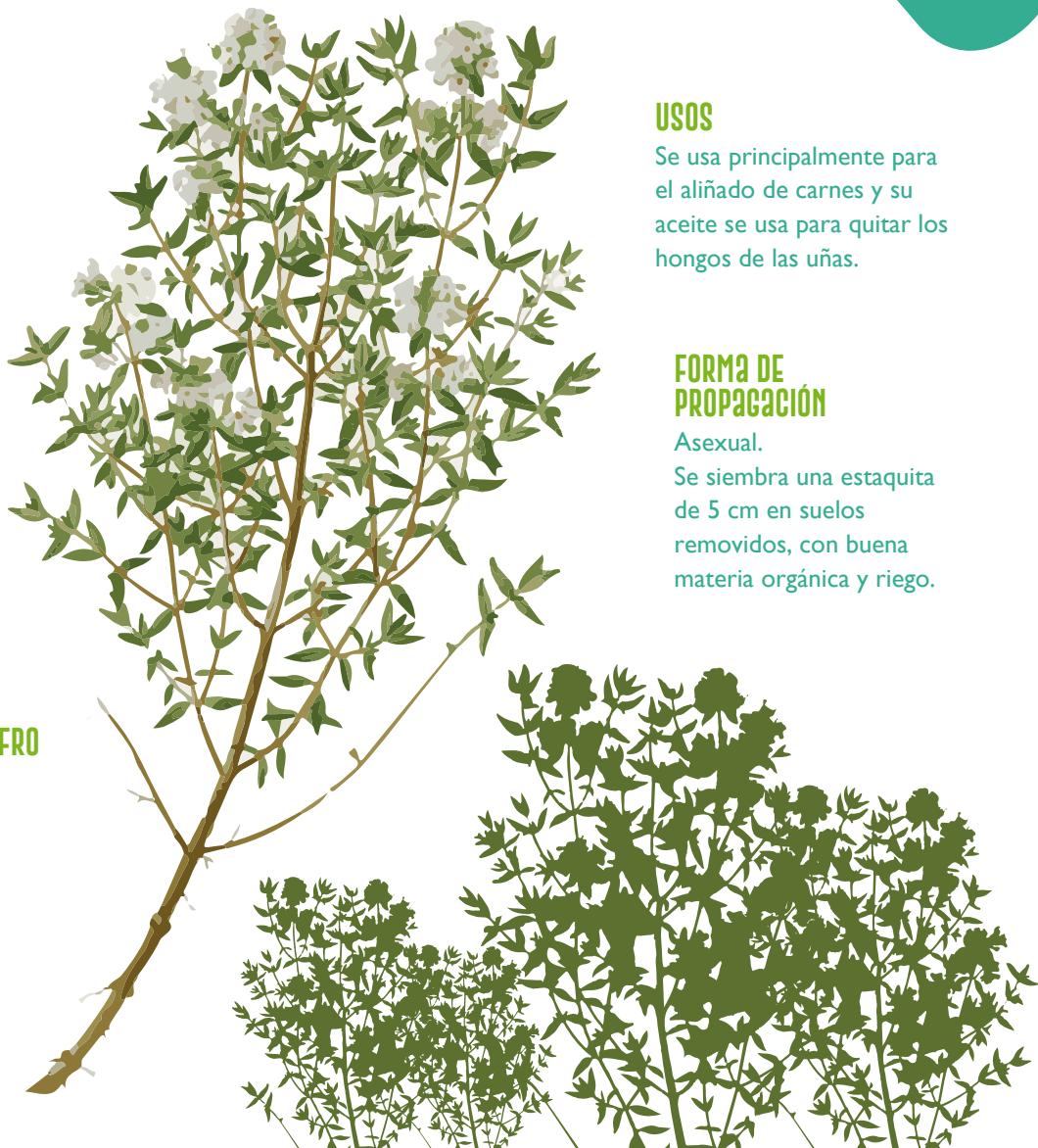
USOS

Se usa principalmente para el aliñado de carnes y su aceite se usa para quitar los hongos de las uñas.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.

Se siembra una estaquita de 5 cm en suelos removidos, con buena materia orgánica y riego.



TORONJIL

(*Melissa officinalis*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Sin registro.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año. La cosecha de las primeras hojas se realiza a los 4 meses después de la siembra.

Es una hierba que puede alcanzar hasta un metro de altura, con hojas opuestas de color verde claro y brillante de 4 cm de largas por 3 cm de ancho, de borde aserrado. Sus flores son de color blanco muy ricas en néctar.

USOS

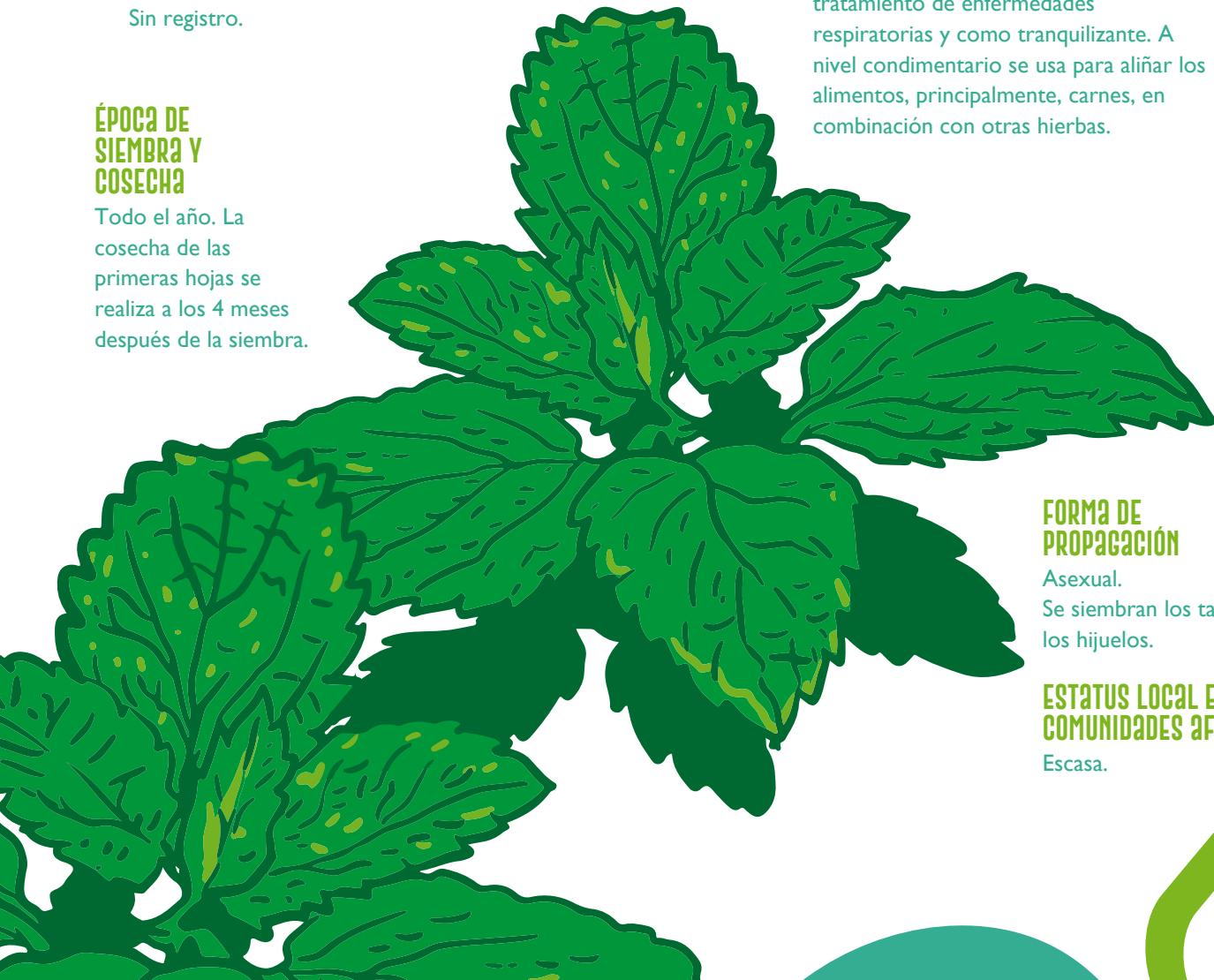
Medicinal y condimentario. Se usa para el tratamiento de enfermedades respiratorias y como tranquilizante. A nivel condimentario se usa para aliñar los alimentos, principalmente, carnes, en combinación con otras hierbas.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Asexual.
Se siembran los tallos y los hijuelos.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.



ÁRBOLES FRUTALES NATIVOS Y CRIOLLOS

LOS FRUTALES EN LA FINCA TRADICIONAL ECONOMATIVA.

Los frutales constituyen un componente bien importante de la finca tradicional del norte del Cauca y son usados como un estrato superior en su diseño. Dentro de las propiedades que se les asignan a los frutales en la finca tradicional están:

- El aporte a la alimentación de calidad bien sea consumiéndolos frescos o en dulces y postres.
- Han dado buena fama a las productoras y productores del norte del Cauca por su sabor, calidad y precios.
- Regulan el sombrío para otras especies. Por ejemplo, el guamo y el zapote son sembrados cerca a los árboles de cacao y eso le da beneficio para mejorar la producción.
- Son usados con fines medicinales. Muchas de estas especies también aportan a la salud y bienestar de las familias.
- Reducen la vulnerabilidad económica de las familias porque son un producto que brinda cosechas en tiempos distintos a los cultivos principales.
- Algunos frutales como el guamo, la algarroba, el cachimbo abonan el suelo y mejoran sus capacidades productivas y su sanidad. Además, mejoran la nutrición de las especies que se encuentran cerca de ellos.
- Alimentan la fauna silvestre y particularmente a polinizadores como los murciélagos, abejas y colibríes.

Niñas, niños, adolescentes y jóvenes valoran profundamente que en una finca tradicional o en un patio se consiga variedad de frutas. Para las personas mayores, es una muestra del ingenio de la persona agricultora que orienta la producción de la finca.

La muy buena calidad de suelos, el encontrarse en la línea de transición entre el piso tropical y el premontano (alturas cercanas a los 1.000 m.s.n.m), la balanceada distribución de lluvias, la amplia cantidad de horas de brillo solar al año y la distancia mayor de 15 grados centígrados entre la temperatura más alta en el día y la más baja en la noche, asegura que la producción de azúcares, la acidez y los grados brix sean muy sabrosos, sanos y nutritivos asegurando gran calidad en este tipo de productos.

Esto permite que se piense seriamente en su producción y cuidado y, sobretodo, en incluirlos de manera generosa en las dietas alimentarias de las personas, especialmente para niñas, niños, adolescentes y jóvenes que son vulnerables por el consumo de productos ultraprocesados.

LAS FRUTAS COMO UNIVERSO DEL SABOR.

Las frutas ocupan un lugar importante y vistoso en la mesa de las familias y son el deleite de niñas, niños y adolescentes.

Imitar sus sabores es una de las estrategias de la industria de ultraprocesados para atraer a las familias. Por ejemplo, en el ejercicio de preparación de este Atlas cuando se llegó a la letra F y preguntamos por un alimento una parte de niños dijeron “frutiño” (marca comercial de refresco artificial) y otra mencionó la palabra fruta. Eso demuestra la contraposición de dos universos frente al derecho a la alimentación; también se puso en evidencia qué es lo que nos entrega el Estado en la formación y en los paquetes alimentarios.

LA FRUTA FRESCA ES FUNDAMENTAL PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN

Este primer universo, de tipo positivo, refleja el saber ancestral de las mujeres y hombres mayores del norte del Cauca que hicieron de sus fincas verdaderos jardines de frutas sabrosas, variadas, sanas y nutritivas. Para eso intercambiaron semillas, mejoraron suelos, compartieron cosechas y transformaron las frutas en conservas y dulce, sin endulzantes artificiales. que dieron gusto a la alimentación.

Algunos de los ritos de este conjunto de conocimientos y prácticas de las comunidades fueron la selección de las mejores semillas y el compartirlas. Además en la cosecha se involucraban saberes y cuidados donde participaba toda la familia.

A su vez, se establecieron hábitos en la cultura como servir las comidas con jugo de fruta y entregar a los niños frutas para consumir en el recreo escolar. También se tiene como rito, entregar frutas a los enfermos.

Los símbolos más claros de estas prácticas son la jarra de jugo espumoso, la lulada, el salpicón.



LOS SABORES ARTIFICIALES

Ha habido una intromisión fuerte de la poderosa industria de los ultraprocesados en el mundo de los sabores, colores y olores de las frutas propias de las comunidades negras del norte del Cauca y eso se representa en el consumo de gaseosas, refrescos instantáneos y la saturación del hielo con azúcar, principalmente.

Los ritos del universo de los refrescos de la industria están representados en ir a la tienda o al supermercado a comprar la gaseosa, el refresco instantáneo y en guiarse por la publicidad para adquirir lo que permanentemente genera sensación de frescura y sabor.

Los hábitos de este universo, están incorporados en las rutinas de la preparación instantánea, de servir la gaseosa helada o con hielo, de salir a comprar los helados hechos con aditivos cuando hace calor.

Por supuesto que los símbolos están inundando todas las paredes del barrio y de la tienda escolar y ellos son: el sobre, la cajita, la jarra que suda frío, entre otros.



ALGARROBO

(*Hymenea courbaril* L)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca del agricultor Parménides Mera Larrahondo, corregimiento del Ortigal, municipio de Cali.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año. Es un árbol de crecimiento muy lento que produce semillas una vez al año entre julio y octubre.

Árbol de gran porte y propio de las fincas tradicionales. Mide aproximadamente 15 metros de alto, con hojas alternas, compuestas por un par de hojas más pequeñas (foliolas) opuestas en forma de pezuña, de 5 a 10 cm de largo. Las flores son grandes blancas verdosas, fuertemente perfumadas. Los frutos son una vaina muy dura y ligeramente aplanada, de 10 a 17 cm de largo por 4 a 6 cm de ancho, verdosas a oscuras, con pulpa dulce y comestible. Se caracterizan por un fuerte y desagradable olor; razón por la que son llamadas pecuecas.

USOS

Para sombrero en la finca tradicional para especies de cacao y café y para alimentación animal, sobre todo de bovinos. La harina del fruto se recomienda para personas con debilidad en los pulmones.



ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Perdida.

CAIMO

(Pouteria caimito)

Es un árbol de porte mediano a alto, que mide hasta 10 m de altura, con 50 cm de diámetro en el tronco. Con hojas alternas y lanceoladas de color verde intenso y brillantes. El fruto es redondo de color verde cuando está biche y amarillo cuando está maduro con corteza lechosa pero pulpa muy dulce, transparente y mucilaginoso, con dos semillas alargadas en su interior.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca del agricultor Eliecer Viáfara, en la vereda La Primavera, sector Los Bajios, en el municipio de Villa Rica.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año. Es un árbol de crecimiento lento. Los frutos se producen una vez al año para el mes de agosto a octubre.



USOS

Alimenticio. Su fruto se consume en fresco. Para sombrío en la finca tradicional a especies como el cacao y el café.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.
Se hace un germinador para las semillas, después se trasladan al sitio definitivo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

CANELA DE HOJA

(No se conoce el nombre científico de esta especie)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año. La cosecha de las primeras hojas se hace a los 4 años después de la siembra.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.

Se hace un germinador y después se traslada al sitio definitivo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

Árbol de aproximadamente 15 metros de altura, con copa cónica, follaje abundante, su tallo es muy ramificado, hojas alternas de color verde opaco, muy aromáticas, con olor a canela. No es el auténtico árbol de canela.

USOS

Condimentario. Con las hojas se hace infusión y queda con sabor agradable a canela.



GUAMO MACHETE

(*Inga edulis*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Fincas tradicionales de las veredas el Guabal, Cabito y Barragán en Guchené, y de Chalo y Juan Ignacio de Villa Rica.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar en cualquier época del año. Los primeros frutos se cosechan a los 4 años de edad del árbol.



Es un árbol con 8 a 15 m de altura, con muchas ramas bastante quebradizas, de hojas compuestas medianas y de verde intenso. Sus flores son blancas y producen abundante néctar. El fruto, la guama, es una vaina aplanada de color verde de 30 a 40 cm de largo, en su interior contiene semillas grandes aplanadas, cubiertas por una pulpa blanca y dulce de sabor agradable.

USOS

Alimenticio. Sus frutos se consumen en fresco. Es muy usada para sombrío en la finca tradicional para cacao y café. Fija nitrógeno al suelo por medios de sus raíces.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.

Es una especie de germinación rápida, que inicia a los tres días. Se puede sembrar directamente en campo. También se pueden hacer viveros y llevarlos a campo 2 mes después de germinados.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

GUÁCIMO

(Guazuma ulmifolia)

Es un árbol de porte bajo, muy ramificado que puede alcanzar hasta 20 m de altura, sus hojas son simples y alternas, de forma ovada con bordes aserradas, de hasta 12 cm de largo. Produce flores pequeñas agrupadas de color blanco a amarillo.

El fruto es una cápsula de color negro a púrpura cuando madura.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca Miraflores del agricultor Naias Gómez, en la vereda Yarumales del municipio de Padilla.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se siembra en todo el año. Es un árbol que no se cosecha, su utilidad es la sombra y la protección del suelo.

USOS

Utilitario y medicinal. Sombrío en la finca tradicional para cacao y café. Su corteza se usa para clarificar la panela. También se usa para leña. El fruto se usa para alimentación animal. A nivel medicinal, es usado para tratar la caída del cabello, para tratar contusiones y golpes también para infecciones y para tratar la gripa.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual y asexual. Por semillas mediante germinadores y viveros y por estacas de 1,5 metros que se pueden sembrar directamente en campo en tiempo de invierno.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



MAMONCILLO

(*Melicococcus bijugatus*)

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Sede de la Asociación Cultural Casa del Niño, en el sector La Palma, en el municipio de Villa Rica.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

En la región se puede sembrar todo el año. Es un árbol de crecimiento muy lento. Los primeros frutos se producen a los 5 años después de la siembra.



Es un árbol de porte alto, alcanzando los 30 m de altura. Sus hojas son alternas helicoidales de hasta 12 cm de longitud, con 4 a 6 folíolos (hojas más pequeñas) opuestos de unos 5 a 10 cm de longitud cada uno. Sus flores son blancas o verdes, muy fragantes.

Sus frutos son agridulces dispuestos en una drupa redonda de 2-4 cm de diámetro de cáscara verde delgada y quebradiza.

USOS

Alimenticio. Sus frutos se consumen en fresco. Se siembra en la finca tradicional como sombrío para café y cacao.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.

Es recomendable realizar un germinador con las semillas y después trasplantar a campo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

MAMEY

(*Mammea americana*)

Es un árbol de porte alto, de hasta 40 metros de altura y con diámetros de tronco de un metro. Las hojas son simples, están dispuestas en espiral, aglomeradas en las puntas de las ramas. Los frutos son bayas de hasta 20 cm de largo, ovoides, de color moreno rojizos y textura áspera. Posee una pulpa carnosa de color naranja a rojizo, contiene una semilla de hasta 10 cm de largo, elipsoide y color negra a morena oscura.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Vereda Los Bancos del Municipio de Puerto Tejada, vía a Padilla, y vereda Caponera de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar todo el año. Produce los primeros frutos a los 5 años después de la siembra.

USOS

Alimenticio. Sus frutos se consumen en fresco. Se siembra para sombrío en la finca tradicional.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual y asexual. Se propaga principalmente por injerto.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.



MADROÑO

(Garcinia madruno)

Es un árbol de tamaño mediano, que alcanza de 8 a 15 metros de altura. Posee un tronco recto y cilíndrico con hojas simples, opuestas, de forma elíptica de 6 a 15 cm de largo y 2 a 9 cm de ancho de color verde oscuras, sus frutos son bayas ovaladas de color amarillas que miden de 5 a 9 cm de largo y 3 a 4 cm de ancho, en el interior contiene una semilla elipsoidal de color marrón oscuro cubierta con una pulpa blanca agri dulce.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca del agricultor Harris Elias Lasso, en la vereda Caponera del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar en todo el año. Los primeros frutos se cosechan a los 5 años, para los meses de mayo a agosto.

USOS

Como sombrío para la finca tradicional. Su fruto se consume en fresco.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.
Se siembran las semillas en una bolsa con tierra y después de cuatro meses se lleva a campo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.



NISPERO

(*Manilkara sapota*)

Es un árbol maderable, de hojas perennes. Alcanza hasta los 35 metros de altura con un diámetro de hasta metro y medio. Las hojas están organizadas en forma de espiral, aglomeradas en las puntas de las ramas, son simples y de forma elíptica. El tronco es recto y con muchas fisuras. Este árbol secreta una sustancia que se usa como chicle (su nombre en Nahuatl es tzictli). Flores solitarias axilares y dulcemente perfumadas de color blanco. Es un fruto tipo baya de 5 a 10 cm de diámetro, cáscara café y áspera, pulpa carnosa y jugosa, muy dulce. El fruto contiene normalmente 5 semillas de color negro, brillantes, con el hilo blanco visible en el borde.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Fincas tradicionales del sector del Bancos en Puerto Tejada y las veredas de Barragán y Cabito (Guachené).

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Todo el año se puede sembrar.

USOS

Alimenticio. Sus frutos se consumen en fresco y en deliciosos sorbetes.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Se siembran las semillas en una bolsa con tierra y transcurridos 12 meses se lleva a campo.



ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

POMO ROSEO

(*Eugenia melacoenes*)

Es un árbol de porte medio de hasta 15 metros de altura, de tronco recto pero muy ramificado desde su parte baja, con hojas grandes de color verde intenso y brillante, su fruto es una baya de color rojo brillante y pulpa blanca agri dulce. En el interior del fruto hay una sola semilla. Es una especie introducida en la finca tradicional. Deposita una gran cantidad de residuos florales de color fucsia en el piso.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca La Estela de las familias Balanta Álvarez, vereda Cuernavaca, en el municipio de Padilla

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar todo el año. Los primeros frutos se pueden cosechar después de transcurridos 4 años.

USOS

Sus frutos se consumen en fresco y también para hacer vinos artesanales.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.

Se hacen un germinador con las semillas y después se llevan a campo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Abundante.



ZAPOTE

(*Quararibea cordata*)

Árbol de porte mediano a alto, de hasta 15 metros de altura, de tallo recto pero muy ramificado, con hojas simples acorazonadas muy grandes de 18 a 30 por 13 a 26 cm color verde oscuro. Flores de color amarillo y frutos globoso de color verde pardo por fuera y anaranjado por dentro. Con 5 semillas en su interior, cubiertas por la pulpa comestible, fibrosa, dulce y de sabor agradable.

LUGAR DONDE SE PUEDE ENCONTRAR

Finca de la Familia Usuriaga Balanta, en la vereda Cabito del municipio de Guachené.

ÉPOCA DE SIEMBRA Y COSECHA

Se puede sembrar en cualquier época del año. Es un árbol de crecimiento lento.

Los frutos se producen una vez al año para el mes de agosto a octubre después de 4 años de la siembra.

FORMA DE PROPAGACIÓN

Sexual.

Se debe hacer germinador y después de tres meses llevarlos al sitio definitivo.

ESTATUS LOCAL EN LAS COMUNIDADES AFRO

Escasa.

USOS

Alimenticio. Su fruta se consume en fresco. Es usual encontrar este árbol asociado a café y cacao en las



PERSONAS QUE PARTICIPARON EN LA CONSTRUCCIÓN DE ESTE ATLAS

Institución Educativa Juan Ignacio

1. Anny Yireth Mancilla Domínguez
2. Pamela Lucumí
3. Marolyn Dayanne Barona G.
4. Maritzabel González Arrechea
5. María Paula García
6. Alexa María Mulato González
7. Emanuel Pinto Marín
8. Keylin Tatiana Díaz
9. Marian Jimeth
10. Lucía García García
11. Luis Alfonso Trujillo
12. Yuseth Caicedo Valencia
13. Yefredi García
14. Jhonier Córdoba España
15. Nelson Mauricio Ceballos
16. Isabel Sofía Guzmán
17. Valeri García Peña
18. Edison Andrés Arboleda
19. Yerlin Fori Mejía
20. Kelly Dayana González
21. Daniela Valencia
22. Linet Lucumí, docente

Institución Educativa Ecológico de Veredas Unidas – Barragán

1. Mariana Viáfara
2. Luisa Fernanda Castillo
3. Neiry Yahaira Lasso R.
4. Daniela Viáfara Balanta
5. Katerin Caicedo
6. Alexandra Cortés O.
7. Samantha Sánchez
8. Evy Paola Sánchez Bonilla
9. Alexa Valeria Rosero
10. María de los Ángeles Abonía Romero
11. Luisa Fernanda C. M.
12. Laura Camila Aragón
13. Mariana Caicedo Ledezma
14. Simón Stiven Murillo
15. Edith Peña Lucumí, asesora psico-social

Organizaciones aliadas

Asociación Cultural Casa del Niño - ACCN

1. Anyela León González
2. Ester Usuriaga Balanta

Unidad de Organizaciones Afrocaucanas

1. Deyanira Gonzalías Rodallega

Corporación Colombia Joven

1. Carlos Ararat García
2. Julio César Rodríguez Castrillón



Bogotá D.C., 2019

Autorías:

Hernando Salcedo Fidalgo

Fernando Castrillón Zapata

José Humberto Cárdenas Henao

Autorías institucionales:

FIAN Colombia

Grupo Semillas

Corporación Colombia Joven

Diseño y diagramación:

LaBogotana

Edición:

Constanza Fletscher-Fernández

Carolina Carvajal Castro

Fotografías:

Julio César Rodríguez Castrillón.

Las fotografías faltantes corresponden a plantas no halladas porque ya no tienen la misma presencia en el territorio.

Atlas publicado en el marco del proyecto: Construcción colectiva de conocimientos, representaciones y prácticas sobre el derecho a la alimentación y a la nutrición adecuadas de niñas, niños, adolescentes y población joven en dos comunidades colombianas, financiado por DKA de Austria. Agencia de cooperación para el desarrollo de Jungschar.

El conocimiento, especialmente cuando tiene como fin promover los derechos humanos, debe ser libremente difundido. Por lo tanto, se permite la difusión de este material por cualquier medio, siempre y cuando se citen sus autorías.

ATLAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y LOS FRUTALES QUE SON PARTE DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE LAS COMUNIDADES NEGRAS DEL NORTE DEL CAUCA.



FIAN
COLOMBIA



DKA Austria
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

FIAN Colombia
Carrera 24 No. 36-12, Bogotá D.C.
comunicaciones@fiancolombia.org
www.fiancolombia.org

Grupo Semillas
Calle 28A No.15-31 Of.302 Bogotá D.C.
semillas@semillas.org.co
www.semillas.org.co

Impreso en Colombia



LA FUERZA DE LA CURACIÓN



FIAN
COLOMBIA



DKA Austria
Hilfswerk der Katholischen Jungschar