



Introducción

Las huertas son mucho más que un lugar para sembrar semillas, son espacios de conexión con la tierra, fuente de alimentos saludables y medicina natural. En un mundo donde la soberanía alimentaria se vuelve cada vez más esencial, cultivar nuestros propios alimentos y plantas medicinales nos devuelve autonomía y bienestar.

Este fanzine es una invitación a descubrir el poder sanador de las huertas. Aquí encontrarás una guía ilustrada sobre plantas medicinales y alimenticias, técnicas prácticas para crear tu propia huerta, y algunos testimonios de la viva voz de la comunidad del Azufral.

Ilustraciones creadas por:

Andrea Arias Quintero

Claudia Patricia Corrales Villa

Valentina Correa Buitrago



Información sustentada en el proyecto de investigación

Hilando Historias: Medicina Ancestral Afrocolombiana



Ajo

Allium sativum

El ajo es una hierba de vida corta. Puede alcanzar hasta 40 cms. de altura. Necesita mucha luz y un suelo bien drenado y rico en materia orgánica. El ajo crudo es una de las plantas más útiles para la salud humana.

“Cuando de pronto el niño tenía rebote de lombrices, cogía tabaco, ajo y machacaba eso, le echaba aguardiente y le untaba ese sobijo al niño hacia abajo para que las lombrices volteen y era efectivo”.

Antonia Mosquera





✦ Dato

¿Sabías que los residuos orgánicos generados por los restos de alimentos como vegetales y frutas pueden ser transformados en abonos para tu huerta?





Albahaca

Ocimum basilicum

En la huerta atrae a los insectos benéficos y controla a los que son perjudiciales. Beneficia el crecimiento de otras plantas como el ají y el tomate, pero no es conveniente sembrarla cerca de la ruda.



“Cuando mi mamá viene acá a la casa, ella me ayuda cuando hay que hacer algún remedio. Ella me dice mucho que use el aceite de albahaca, así como pa'l resfrío”.

Rosa Ramírez



Cebolla larga

Allium fistulosum

La cebolla larga es una hortaliza muy saludable, conocida por su sabor particular y por ser uno de los superalimentos. Sus usos pueden ser tanto culinarios como medicinales.

“Allá en el Chocó, mi mamá mantiene muchas en la azotea como: el orégano, la cebolla larga, la albahaca, todas esas matas. Yo aquí compro mis ramitas, me gustan mucho porque son naturales. El guayabo y el orégano a mi me sirven mucho porque yo sufro de la presión y del azúcar, y el guayabo me mantiene el azúcar muy regulado”.

Maria Amparo

Cimarrón

Eryngium foetidum



Planta propia de las fincas tradicionales y patios productivos de las familias afro. Sus usos son: 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.

“El cimarrón cura. Le voy a decir un remedio que cura la hepatitis. Uno cocina el cimarrón con el azafrán, lo empaca y vive tomando”.

María Ramos

Hierba buena

Mentha spicata

Es una hierba perenne de vida larga, se adapta a cualquier clima, pero se desarrolla mejor con pleno sol. Como dijo Doña María: “*sirve para todo*”. Ya que es un buen digestivo, sirve para aliviar las migrañas, los problemas respiratorios y para disminuir los niveles de colesterol en la sangre.






Dato

¿Te imaginas cultivar tus frutas, verduras y plantas medicinales en casa?

Estas son algunas ventajas:

- Comes más sano porque los alimentos son orgánicos.
 - Reduces la producción de basura si usas además el compostaje.
 - Garantizas salud y bienestar para tu familia.
- 

¡Siembra tu semilla!



Investigación y diseño por:



Corporación
Oshun



Apoya:



Alcaldía de
PEREIRA

Secretaría de
CULTURA



corporacion_oshun



catarsis_colectivo_creativo

Jengibre

Zingiber officinale



EL jengibre es considerado un antibiótico natural.

Ayuda a curar enfermedades respiratorias y aumenta la vitalidad.

“Pero cuando es así gripa o resfriado sí utilizamos mucho la medicina que ellos nos daban por allá, como la limonada con ajengibre”.

Evaristo Murillo



“O si no, uno cocina el limón, la canela, el ajengibre, el limoncillo, eso sirve para curar la gripa y otras cosas que uno no sabe”.

Yamileth Rentería

Manzanilla ✨

Matricaria Chamomilla



La manzanilla es una planta de porte herbáceo, anual y aromática. Dentro de sus usos están: cosméticos, decorativos y alimenticios. Se pueden hacer té o infusiones. Tiene efectos terapéuticos, digestivos, carminativos, sedantes, tonificantes, vasodilatadores y antiespasmódicos.

“Sí, nosotros usamos mucho la manzanilla, por ejemplo, cuando mi niña se enferma y tiene dolor de estómago, le doy aromáticas de esa planta”.

Aydee Ramos



Haz tu propia huerta en casa

1. Elige el lugar para la huerta

Ya sea tu cocina, jardín o un pequeño rincón donde entre la luz del sol.

2. Elige qué plantar y dónde

Si es en materos, hierbas como: cilantro, tomillo, orégano, romero... Si cuentas con un espacio más amplio puedes sembrar frutas y verduras como: naranja, limón, tomate, cebolla, ajo, jengibre, entre otras.

3. Siembra tus semillas

Marca surcos en la tierra, coloca las semillas, cúbreelas y riégalas.

4. Haz mantenimiento periódico

Crea un calendario para riego y abono de tus plantas.



Pronto alivio



Lipia alba

El pronto alivio sirve para tratar agrieras y gastritis, previene los dolores de cabeza, calma la ansiedad y sirve para tratar los problemas respiratorios. Además tiene tan buena fama como medicina que es conocida como prontoalivio, curalotodo y siete vidas.



"Yo cuando tengo cólicos, que ni con pastilla a veces se me quitan, uso pronto alivio, eso lo hago en bebidas y me quita el dolor. Conozco la manzanilla, el romero, el poleo... son las matas que más uso".

María Bellanira

Romero

Salvia rosmarinus



EL romero es bueno para la memoria, ayuda a sanar la tos y las afecciones respiratorias.

Alivia los cólicos y gases intestinales.

Se usa en productos cosméticos, como cremas y jabones, para rejuvenecer la piel.

Huertas que sanan

En cada semilla sembramos
esperanza, en cada fruto
cosechamos salud y amor
por la tierra que habitamos

