

# 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 resfío”.

Rosa Ramírez



“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 mí me sirven mucho porque yo sufro de la presión y del azúcar, y el guayabo me mantiene el azúcar muy regulado”.

Maria Amparo

# 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.

# 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”.

Maria 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

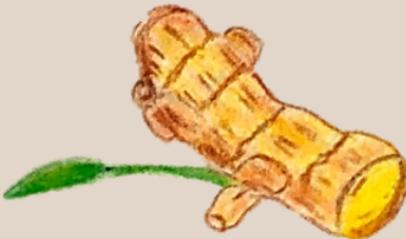
*Zingiber officinale*

EL jengibre es considerado un antibiótico natural.

Ayuda a curar enfermedades respiratorias y aumenta la vitalidad.

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

Evaristo Murillo



“O si no, uno cocina el limón, la canela, el ajengible, el limoncillo, eso sirve para curar la gripe 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, jenjibre, entre otras.

## *3. Siembra tus semillas*

Marca surcos en la tierra, coloca las semillas, cúbrelas 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”.

Maria 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

