

EDITORIAL, DIVERSIDAD DE ALIMENTOS ALGUNAS VECES NO VALORADOS



Roberto Rodríguez Sandoval, Director FUNDESYRAM

De acuerdo con la FAO la mayor parte de la humanidad sobrevive de 12 especies vegetales y 5 animales que proporcionan más del 70% de los alimentos, sin embargo se estima que hay entre 10,000 a 50,000 plantas comestibles. De estas se calcula que entre 150-200 plantas se consumen, siendo las 3 más consumidas: el trigo, arroz, maíz, y luego las papas, batatas y caña de azúcar. En El Salvador la situación no es diferente tal como lo podemos leer en el reportaje de Evelia Hernández,

<http://www.elsalvador.com/noticias/nacional/210026/salvadoreños-reducen-el-consumo-de-plantas-alimenticias/>

“Salvadoreños reducen el consumo de plantas alimenticias. La Mora, Chipilín, espinaca, loroco, cochinito, berro, ayote, papelillo, flor de izote y verdolaga son las plantas comestibles más utilizadas por los salvadoreños; pero se está perdiendo la costumbre de su consumo.

El loroco es una de las plantas más conocida y ocupada en la gastronomía salvadoreña y exportada hacia Estados Unidos; contiene calcio, fósforo y vitamina C.

Los salvadoreños están poniendo en riesgo su seguridad alimentaria al reducir significativamente el consumo de plantas comestibles como la espinaca, loroco, verdolaga, entre otros, los cuales tienen los suficientes nutrientes que los llevaría a mejorar sus condiciones de salud.

Lo anterior se determinó durante una investigación de la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer (USAM), que señala que se está desaprovechando las vitaminas que contienen las plantas comestibles y que serían de utilidad para mantener la seguridad alimentaria de las familias salvadoreñas.

¿Pero, cuáles son las plantas en que los salvadoreños han bajado su consumo?

Son diez plantas alimenticias: mora, chipilín, espinaca, loroco, cochinito, berro, ayote, flor de izote, papelillo y verdolaga.

Según la Investigación "Estudio de Plantas Alimenticias consumidas por la población de El Salvador en su fase III", en general, el consumo de esas plantas nativas supera a las exóticas: berro, hierba buena, entre otras.

Pero en el área metropolitana de San Salvador hay una tendencia al consumo de plantas de origen extranjero como la chaya, hierba buena y cilantro, las cuales tienen costo económico más alto que las nacionales.

El estudio fue hecho por Igor Villalta, docente e investigador de la USAM.

Para Villalta, la exploración cobra mayor importancia porque "estamos rescatando las especies de plantas comestibles que se han utilizado por muchos años y que por diversas razones, algunas están perdiendo la tradición en el consumo".

Por ejemplo, el salvadoreño come güisquil, pero no consume la raíz, la flor y los brotes tiernos de esa planta que también son comestibles.

"Entonces, hay un desaprovechamiento de los vegetales que están desapareciendo en la población y que serían de utilidad para la seguridad alimentaria", de la población opinó Villalta.

Razón para consumirlas

El estudio determinó que el consumo de las plantas alimenticias se debe en un 49 % al conocimiento de su valor nutricional, mientras que un 33 % por su sabor, 11 % por costumbre y el 7 % por la accesibilidad de la planta.

Otro de los datos importantes que presenta la investigación es la forma en que la población se abastece de ellos; un 58 % compra en el mercado y otro 11 % los adquiere en supermercados. "En este aspecto hay que ver la importancia de capacitar a los campesinos y horticultores para rescatar el cultivo y realizar prácticas agrícolas menos contaminantes para que cumplan con requisitos de venta para los supermercados", opinó el doctor Carlos Miranda, asesor en la investigación de campo.

En cuanto a la influencia del consumo alimenticio de plantas, para Miranda, existe un dato preocupante en el resultado, ya que solo el 4% de los entrevistados recibe influencia en la educación, esto "debido al bajo nivel educativo", con relación a los hábitos alimenticios que se aprenden en las aulas, mientras que un 11 % lo recibe

por medio del sistema de Salud y el 81% por influencia de los hábitos de familia.

La mora es la especie que tiene mayor aceptación entre los salvadoreños entrevistados. Según el estudio publicado por el International Journal of Food Sciences and Nutrition la mora es un alimento fuerte en proteínas, fibra cruda, calcio, hierro y manganeso, teniendo mayor valor nutricional que la espinaca.

“Es importante que El Salvador tenga sus propios estudios acerca de los componentes y minerales de las plantas nativas comestibles”, expresó Villalta.

Según las conclusiones de la fase III, las desigualdades de ingresos económicos en las familias salvadoreñas, el monopolio del comercio de alimentos y las pautas culturales, inducen a consumir productos alimenticios de muy baja calidad y de poco o ningún contenido nutricional, llevando a un incremento en los índices de obesidad y desnutrición.

En una siguiente fase de la investigación, Villalta buscará determinar los minerales y toxicidad de las plantas comestibles salvadoreñas.

Un ejemplo es el Chipilín, “se le encontró alcaloides, pero en la raíz, no en los hoyuelos de las hojas; entonces no hay problema de consumo porque son plantas validadas por el consumo durante siglos. Esta planta contiene buenas cantidades de vitamina A, ácido fólico”, añadió Villalta.

Además, los estudios realizados a algunas especies vegetales con los que cuenta el país revelan que tienen gran potencial para tratar y prevenir enfermedades.

Otra de las conclusiones es que la escasa información de plantas alimenticias nativas, se traduce en pérdida de conocimiento ancestral sobre el uso de plantas como la semilla del conacaste, en el que no existe en el imaginario de la población que es comestible, teniendo potencial como fuente de harina y aceites, y fruto para comida de ganado.

Las costumbres y los hábitos alimenticios influyen en la desnutrición y obesidad en El Salvador. El 49.4 % de hogares salvadoreños enfrentan algún tipo de inseguridad alimentaria, según datos de la Dirección General de Estadística y Censo (Digestyc) del 2015.

En el índice de prevalencia de obesidad en adultos mayores de 20 años es de un 27 %, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otras, repercutiendo en la calidad de vida de las personas.

El conocimiento de los nutrientes y el consumo de las plantas nativas comestibles cambiarían las cifras de la mal nutrición en el país.

Sobre la investigación

El estudio se realizó entre 2013 y 2015 y en el que se entrevistó a 2, 124 salvadoreños en los servicios de salud, del Ministerio de Salud; y de las Clínicas Comunes del Instituto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS) a nivel nacional.

El criterio de selección de los encuestados fue al azar y se les preguntó si conocía o no sobre plantas alimenticias no tradicionales.”

Para llamar un poco más la atención de la riqueza con la que contamos ya sea con plantas nativas o introducidas, se hace un repaso sin pretender agotar el tema de algunas plantas que se consumen o se promueven en El Salvador. Es importante destacar que FUNDESYRAM promueve que todas estas plantas y la producción de alimentos, se hagan con un enfoque de agricultura orgánica para que dichos alimentos no vayan contaminado de venenos y se afecte aún más la salud de las personas y el medio ambiente.

ALIMENTOS QUE SE CONSUMIAN EN EL SALVADOR EN 1950

BOLETIN de la Oficina Sanitaria Panamericana

Año 31. / Vol. XXXII / Abril de 1952 / No. 4

COMPOSICION DE LAS PLANTAS ALIMENTICIAS DE LA AMERICA CENTRAL IV. EL SALVADOR*

Por HAZEL E. MUNSELL, LOUIS O. WILLIAMS, LOUISE P. GUILD,
CYNTHIA B. TROESCHER, GERTRUDE NIGHTINGALE,
LUCILLE T. KELLEY Y ROBERT S. HARRIS

*Laboratorios de Bioquímica de la Nutrición, Massachusetts Institute of Technology,
Cambridge, Massachusetts*

Este trabajo es el cuarto de una serie que incluye los resultados de un estudio comenzado en 1946 con el propósito de reunir datos sobre la composición de las plantas comestibles de los países centroamericanos. Los tres primeros informes muestran los resultados de 121 muestras analizadas, procedentes de Honduras, Munsell, Williams, Guild, Troesch, Nightingale y Harris (1949) ; y 230 muestras de Guatemala, Munsell et al, (1950 a y b). La mayoría de las muestras, 155, se obtuvieron en los mercados de Santa Tecla y San Salvador. Las 39 restantes fueron recolectadas directamente del suelo en que crecían, o de zonas cercanas, adquiridas de la persona que las producía o recogía.

Nombre común	Nombre científico	Nombre común	Nombre científico
VEGETALES		VERDURAS	
Camote	<i>Ipomoea Batatas</i> (L.) Lam.	Acapate	<i>Eryngium foetidum</i> L.
Camote morado	<i>Ipomoea Batatas</i> (L.) Lam.	Agria	<i>Hibiscus Sabdariffa</i> L.
Cebolla	<i>Allium Cepa</i> L.	Apio	<i>Apium graveolens</i> L.
Cebolla	<i>Allium Cepa</i> L.	Beito	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.
Jicama (a)	<i>Pachyrhizus erosus</i> (L.) Urban	Chipilín (a)	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook. y Arn.
Jicama (b)	<i>Pachyrhizus erosus</i> (L.) Urban	Chipilín (b)	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook. y Arn.
Jicama (c)	<i>Pachyrhizus erosus</i> (L.) Urban	Chipilín (c)	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook. y Arn.
Jicama (d)	<i>Pachyrhizus erosus</i> (L.) Urban Hort. var. <i>Marfil</i>	Chufle	<i>Calathea macrosepala</i> Schumann
Nabo	<i>Brassica Rapa</i> L.	Espinaca (a)	<i>Tetragonia expansa</i> Thunb.
Ñame (a)	<i>Dioscorea alata</i> L.	Espinaca (b)	<i>Tetragonia expansa</i> Thunb.
Ñame (b)	<i>Dioscorea alata</i> L.	Izote, cogollo de (a)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel
Papa	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Izote, cogollo de (b)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel
Papa blanca (a)	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Izote, flor de (a)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel
Papa blanca (b)	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Izote, flor de (b)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel
Rábano (a)	<i>Raphanus sativus</i> L.	Izote, flor de (c)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel
Rábano (b)	<i>Raphanus sativus</i> L.	Lechuga (a)	<i>Lactuca sativa</i> L. var. <i>romana</i> Hort.
Remolacha (a)	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i> Alef.	Lechuga (b)	<i>Lactuca sativa</i> L. var. <i>romana</i> Hort.
Remolacha (b)	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i> Alef.	Loroco	<i>Fernaldia pandurata</i> (A. DC.) Woodson
Yuca (a)	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Madre de cacao	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Walp.
Yuca (b)	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Mora (a)	<i>Solanum nigrum</i> L.
Yuca corriente	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Mora (b)	<i>Solanum nigrum</i> L.
Zanahoria (a)	<i>Daucus Carota</i> L.	Motato (a), (véase Pollita)	<i>Bromelia Pinguin</i> L.
Zanahoria (b)	<i>Daucus Carota</i> L.	Motato (b), (véase Pollita)	<i>Bromelia Pinguin</i> L.

Pacaya	<i>Chamaedorea graminifolia</i> Wendl.	Chile pepino	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>cerasiforme</i> Irish
Palmito de coyol	<i>Acrocomia mexicana</i> Karw.	Chile picante (a)	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>conoides</i> (Hiller) Irish
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Mansfeld	Chile picante (b)	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>longum</i> (DC.) Sendt.
Pito, (véase Quilite)	<i>Erythrina Berteroana</i> Urban	Chile verde, (véase Chile dulce)	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>grossum</i> (L.) Sendt.
Pollita, (véase Motata)	<i>Bromelia Pinguin</i> L.	Cuchamper (a)	<i>Vincetoxicum Solvinii</i> (Hemsl.) Standl.
Quilite, (véase Pito)	<i>Erythrina Berteroana</i> Urban	Cuchamper (b)	<i>Vincetoxicum Solvinii</i> (Hemsl.) Standl.
Repollo (a)	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.	Güisayote	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.
Repollo (b)	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.	Güisquil	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.
Yuca, hojas de	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Huisquil	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.
		Pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.
		Pipián (a)	<i>Cucurbita Pepo</i> L.
FRUTOS			
Aguate (a)	<i>Persea americana</i> Mill.	Pipián (b)	<i>Cucurbita Pepo</i> L.
Aguate (b)	<i>Persea americana</i> Mill.	Pipián (c)	<i>Cucurbita Pepo</i> L.
Aguate (c)	<i>Persea americana</i> Mill.	Pipián (d)	<i>Cucurbita Pepo</i> L.
Aguate (d)	<i>Persea americana</i> Mill.	Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.
Aguate (e)	<i>Persea americana</i> var. <i>drymifolia</i> (Schlecht y Cham.) Blake	Tomate chapadón	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.
Berenjena (a)	<i>Solanum Melongena</i> var. <i>esculentum</i> (Dunal) Nees	Tomate de jugo	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.
Berenjena (b)	<i>Solanum Melongena</i> var. <i>esculentum</i> (Dunal) Nees	Tomate Jucote	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.
Berenjena (c)	<i>Solanum Melongena</i> var. <i>esculentum</i> (Dunal) Nees	Tomatillo	<i>Lycopersicon esculentum</i> var. <i>cerasiforme</i> (Dunal) Hort.
"Chilacayote"	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché		
Chile ciruela	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>longum</i> (DC.) Sendt.	CEREALES	
Chile dulce, (véase Chile verde)	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>grossum</i> (L.) Sendt.	Elote (a)	<i>Zea Mays</i> L.
		Elote (b)	<i>Zea Mays</i> L.
		Elote (c)	<i>Zea Mays</i> L.
		Elote (d)	<i>Zea Mays</i> L.
		Elote de apante	<i>Zea Mays</i> L.
		Mas de apante	<i>Zea Mays</i> L.
		Masa de tortillas	<i>Zea Mays</i> L.
		Maíz	
		LEGUMBRES	
		Cujín (Véase Guajiniquil)	<i>Inga Preussii</i> Harms

Nombre común	Nombre científico	Nombre común	Nombre científico
Ejote (a)	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.	3. <i>Plátanos</i>	
Ejote (b) (frijolito tierno)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Guineo criollo	<i>Musa paradisíaca</i> L.
Ejote (c)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Guineo morado	<i>Musa paradisíaca</i> L.
Ejote (d)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Majoncho (a)	<i>Musa paradisíaca</i> L.
Ejote de seda	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Majoncho (b)	<i>Musa paradisíaca</i> L.
Frijol negro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	4. <i>Otras</i>	
Frijol tierno	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Ama uva	<i>Vitis tiliifolia</i> Humb. y Bonpl.
Guajiniquil, (véase Cujín)	<i>Inga Preussii</i> Harms	Anona blanca	<i>Annona diversifolia</i> Safford
Paterno (a)	<i>Inga Paterno</i> Harms	Anona rosada	<i>Annona reticulata</i> L.
Paterno (b)	<i>Inga Paterno</i> Harms	Caimito	<i>Chrysophyllum Caimito</i> L.
Pepeto	<i>Inga leptoloba</i> Schlecht	Capulín	<i>Muntingia calabura</i> L.
FRUTAS		Capulín Montés	<i>Saurauia pauciserrata</i> Hemsl.
1. <i>Citricas</i>		Chuete, (Véase Chupite)	<i>Persea Schiedeana</i> Nees
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i> Blanco	Chupite	<i>Persea Schiedeana</i> Nees
Naranja	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Ciruela corona	<i>Spondias purpurea</i> L.
Naranja agria	<i>Citrus Aurantium</i> L.	Coco (a)	<i>Cocos nucifera</i> L.
Naranja lima	<i>Citrus limetta</i> Risso	Coco (b)	<i>Cocos nucifera</i> L.
Toronja	<i>Citrus maxima</i> (Burm.) Merrill	Coco, leche de	<i>Cocos nucifera</i> L.
2. <i>Bananas</i>		Durazno (a)	<i>Prunus persica</i> (L.) Sieb y Zucc.
Banano de seda	<i>Musa paradisíaca</i> var. <i>sapientum</i> L.	Durazno (b)	<i>Prunus persica</i> (L.) Sieb y Zucc.
Banano patriota	<i>Musa paradisíaca</i> var. <i>sapientum</i> L.	Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.
Guineo colorado	<i>Musa paradisíaca</i> var. <i>sapientum</i> L.	Granadilla de fresco	<i>Passiflora quadrangularis</i> L.
Guineo manzano	<i>Musa paradisíaca</i> var. <i>sapientum</i> L.	Granadilla para refresco	<i>Passiflora quadrangularis</i> L.
Guineo morado	<i>Musa paradisíaca</i> var. <i>sapientum</i> L.	Guanábana	<i>Annona muricata</i> L.
		Guayaba perulera	<i>Psidium Guajava</i> L.
		Guinda	<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels
		Huiscoyol	<i>Bactris subglobosa</i> Wendl.
		Icaco	<i>Chrysobalanus Icaco</i> L.
		Icaco morado	<i>Chrysobalanus Icaco</i> L.
		Mamey (a)	<i>Mammea americana</i> L.
		Mamey (b)	<i>Mammea americana</i> L.
		Mamey (c)	<i>Mammea americana</i> L.
		Mamey (d)	<i>Mammea americana</i> L.
		Mamón	<i>Melicocca bijuga</i> L.

Nombre común	Nombre científico	Nombre común	Nombre científico
Mango	<i>Mangifera indica</i> L.	Zapotillo (b)	<i>Pouteria campechiana</i> (HBK.) Bachni
Mango corriente	<i>Mangifera indica</i> L.	MUESTRAS SECAS	
Mango verde	<i>Mangifera indica</i> L.	Cereales	
Marañón (a)	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.
Marañón (b)	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Maicillo	<i>Sorghum vulgare</i> Pers.
Marañón japonés (a)	<i>Eugenia malaccensis</i> L.	Mais blanco	<i>Zea Mays</i> L.
Marañón japonés (b)	<i>Eugenia malaccensis</i> L.	Mais negro	<i>Zea Mays</i> L.
Marañón japonés (c)	<i>Eugenia malaccensis</i> L.	Legumbres	
Matasano	<i>Casimiroa edulis</i> Llave y Lex.	Frijol blanco pe- queño	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Melón	<i>Cucumis Melo</i> L.	Frijol negro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Mora (a)	<i>Rubus glaucus</i> Benth.	Frijol rojo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Mora (b) (frambuesa)	<i>Rubus glaucus</i> Benth.	Frijol tinoco rojo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Nance (a) (nancito)	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) DC.	Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i> L.
Nance (b)	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) DC.		
Nispero (a)	<i>Manilkara Zapotilla</i> (Jacq.) Gilly	Maní	<i>Arachis hypogaea</i> L.
Nispero (b)	<i>Manilkara Zapotilla</i> (Jacq.) Gilly	Bayas	
Papaturros	<i>Coccoloba caracasana</i> Meisn.	Café malacra	<i>Coffea arabica</i> L.
Papaya	<i>Carica Papaya</i> L.	Chile picante (a)	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>acumi-</i> <i>natum</i> Fingh.
Papaya verde	<i>Carica Papaya</i> L.	Chile picante (b)	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>longum</i> (DC.) Sendt.
Pepino	<i>Solanum muricatum</i> Ait.	Semillas de Calaba- za	
Piña	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill	Ayote, semilla de	<i>Cucurbita Pepo</i> L.
Piña azucarón	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill	Piñón, semilla de	<i>Cucurbita Pepo</i> L.
Piña de Castilla	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill		
Pinuela (a)	<i>Bromelia Karatas</i> L.	MISCELÁNEOS	
Pinuela (b)	<i>Bromelia Karatas</i> L.	Jengibre	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe
Sapote (véase Za- pote)	<i>Calocarpum mammosum</i> (L.) Pierre	Jugo de caña	<i>Saccharum officinarum</i> L.
Sunzapote	<i>Licania platypus</i> (Hemsl.) Fritsch	Madre de cacao	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Walp.
Zapote	<i>Calocarpum mammosum</i> (L.) Pierre	Morro	<i>Crescentia alata</i> HBK.
Zapotillo (a)	<i>Calocarpum mammosum</i> (L.) Pierre	Morro	<i>Crescentia alata</i> HBK.
		Morro	<i>Crescentia alata</i> HBK.
		Morro	<i>Crescentia alata</i> HBK.

EL COGOLLO DE IZOTE: UN ALIMENTO NO TRADICIONAL DE ALTO VALOR NUTRICIONAL



Nelson R. Flores, FUNDESYRAM

El Iczotl o Izote, *Yucca elephantipes* Regel. Es una planta arborescente de la familia de las agaváceas, nativa de El Salvador, Guatemala y México. Es muy versátil en usos, sirve como ornamentación de interiores, fibra textil, como barrera protectora de suelos, para delimitar terrenos y para floristería; pero además es un alimento común y relativamente barato. Del izote se consumen sus flores y el cogollo, este último es el brote tierno de los renuevos de la planta, se encuentra en la base de las hojas nuevas.

El cogollo es de color verde pálido a blanco o rosado. Como alimento puede usarse como vegetal hervido o cortado y cocinado con huevo. Para esto se debe pelar hasta dejar el brote desnudo, luego se cocina en agua, se escurre y posteriormente se fríe con tomate, chile, cebolla y agrega huevo. También se preparan rellenos o fritos, en todos los casos tiene un alto valor nutricional.

En la tabla 1 se muestra la composición bromatológica del cogollo, es una fuente barata y accesible de vitaminas y minerales, que puede ser muy útil en la nutrición de niñas y niños para estimular su desarrollo.

Tabla 1. Composición del cogollo de Izote

Tabla 1. Composición del cogollo de Izote

Componente/100 gm									
Humedad %	Fibra cruda gm	N gm	P mg	Ca mg	Fe mg	Cenizas gm	Riboflavina mg	Tiamina mg	Niacina mg
91.2	0.80	0.101	15.8	313.3	1.01	1.87	0.040	0.280	0.234

Fuente: COMPOSICION DE LAS PLANTAS ALIMENTICIAS DE LA AMERICA CENTRAL.1952. **HAZEL E. MUNSELL**,

LOUIS O. WILLIAMS, LOUISE P. GUILD, CYNTHIA B. TROESCHER, GERTRUDE NIGHTINGALE, LUCILLE T. EELLEY Y ROBERT S. HARRIS Laboratorios de Bioquímica de la Nutrición, Massachusetts Instituto de Tecnología, Cambridge, Massachusetts

Los beneficios del calcio (Ca) no se refieren únicamente al desarrollo del sistema óseo. Los niños y niñas también necesitan Ca para proteger el sistema nervioso y muscular y además es un nutriente que genera mucha energía. La coagulación de la sangre es otro beneficio del Ca presente en la alimentación infantil. El contenido de Ca del cogollo de Izote es bastante alto (313.3 mg/100 gm) asimismo el de ácido ascórbico, comúnmente llamado Vitamina C, es de 17 mg/100 gm.

EL CUAJILOTE, UNA FRUTA ALIMENTICIA ANCESTRAL EN PELIGRO DE EXTINCIÓN



Manuel Vega, FUNDESYRAM

El cuajilote (huachilote turi), cacao de mono o pepino kat (en Yucatán) (*Parmentiera aculeata*) es un árbol propio de la selva baja caducifolia que cubre amplias extensiones en el sur y centro de México. En Venezuela recibe el nombre de camburito, por la forma similar de su fruto como un cambur o banana.

Se trata de un árbol que llega a crecer hasta doce metros de altura, de troncos gruesos y corteza agrietada. Las hojas son mayormente tri-foliadas y unas pocas son simples, elípticas, lustrosas, de color verde intenso. Los nudos de las ramitas están armados con una espina gruesa, pequeña, curva y aguda, la cual se encuentra subyacente a cada hoja. Las flores de esta especie crecen en el tronco y en los extremos de las ramas. El fruto es cilíndrico, generalmente curvado, con costilla gruesa, carnosa y fibrosa; llega a medir hasta 17 cm de longitud y con más de 3 cm de diámetro.

Usos: Puede consumirse crudo o cocido; su consumo está restringido prácticamente a las zonas donde el cuajilote prospera, donde también se emplea como alimento de forraje.

Propiedades: Tiene usos herbolarios. Tanto el fruto como la corteza y la raíz son empleados por los curanderos mexicanos en el tratamiento de algunas afecciones del riñón. Su fruto es rico en vitamina A. Pero, como se ha dicho, no goza de gran popularidad en el mercado de alimentos en México.

En Nahuizalco un municipio catalogado dentro de los pueblos originarios de El Salvador, FUNDESYRAM, trabaja mucho en el rescate de conocimientos y costumbres, en este sentido en la comunidad de **Sisimitepet**. Todavía se encuentran familias que conservan esta planta, además hablan de que conocen mucho sobre los beneficios de esta fruta en la dieta de la familia como alimento, adicionalmente de ser muy eficiente en el tratamiento de enfermedades como la tos.

Receta de preparación para consumo tradicional

Cosechar la fruta cuando ya se encuentra madura, encender un poco de carbón (rescoldo), para cocinar a fuego lento, colocar las frutas sobre el rescoldo a fin de lograr un cocimiento lento pero total, retirar dejar enfriar y lista para comer, se puede acompañar de cualquier otro alimento.

Para el tratamiento de la tos, por ser esta una fruta con un sabor muy dulce, se prepara además con miel de abeja.

GÜISNAY, UNA PLANTA SILVESTRE PARA USO ALIMENTICO EN LAS COMUNIDADES ORIGINARIAS



Edgardo Erazo, FUNDESYRAM

Güisnay cuyo nombre científico es *Spathiphyllum phrynifolium* (Cuna de Moisés, Espatifilo, Flor de la paz, Vela del viento) es un género de plantas con flores perteneciente a la familia Araceae. Es originario de México, América tropical, Malasia y oeste del Pacífico. Son plantas perennes herbáceas con hojas grandes de 12-65 cm de largo y 3.25 cm de ancho. Las flores se producen en una espádice, rodeado por una espata de 10-30 cm de largo, de color blanco, amarillo, o verdoso. La planta no necesita gran cantidad de luz o de agua para sobrevivir. Existen 36 tipos de *Spathiphyllum* en el mundo y solamente 3 se encuentran en el Viejo Mundo

Hierba, hasta 1,3 m de altura, sin un tallo evidente. Hojas simples, pero agrupadas desde la base, láminas de 22-53 x 7-22,5 cm, elípticas a angostamente elípticas, gradual a abruptamente acuminadas en el ápice, obtusas a sub truncadas (o agudas en las plantas más pequeñas) en la base, el margen entero, glabras o glabrescentes, pecioladas. Inflorescencias espigas más largas que las hojas, espata de 11-26 x 3,5-6,5(-8,5) cm, angostamente ovada. Angostamente elíptica, verde por fuera, blanco verdoso por dentro; espádice cilíndrico, de 3-9 x 0,8-1,5 cm de diámetro, crema, tornándose verde al producirse los frutos. Frutos diminutos y ovoides, verdes al madurar, con pocas semillas.

Hábitat: Bosques estacionalmente secos y bosques de galería, en elevaciones de 0-900 m. En El Salvador se encuentra en todo el país. En Costa Rica, en bosques húmedos y muy húmedos de toda la vertiente atlántica y en el Pacífico Central y Sur. Distribución geográfica: De Belice a Panamá y Ecuador. Fenología: Florece y fructifica durante todo el año. Parte de la planta que se consume: Las inflorescencias inmaduras.

Usos culinarios: De esta planta se aprovecha la inflorescencia cuando está joven.

Usos de la planta

Se usa en sopas como verdura, para lo cual se pican los espádices en trozos y se agregan a las sopas. Se utiliza picada para adornar el arroz frito. Se puede comer asada, para lo cual se envuelve en sus propias hojas o en hojas de guineo (*Musa* sp., Musaceae), se le agrega sal al gusto y se coloca encima de las brasas. Además, se usa en

curtidos o chiles cortados en trozos, para lo cual se le agrega vinagre, chile y otras verduras, como cebolla, zanahoria y ejotes. También se puede comer frita con huevo.

Otros usos: En arreglos florales. Esta planta también se siembra como ornamental.

Historia natural: Esta especie es polinizada por algunos insectos debido a que, como todos los miembros de esta familia, sus inflorescencias producen un desagradable aroma que atrae a moscas (Diptera), abejas (Hymenoptera) y algunas mariposas (Lepidoptera).

No se cultiva.

Informantes: Carlos Atilio Cruz, miembro y presidente de la Directiva del Cantón El Rosario, Tacuba, Departamento Ahuachapán, El Salvador. Pablo Antonio Hernández, Caserío Santa Teresita, Tacuba, Departamento Ahuachapán, El Salvador. Pedro Reynosa, colono de la Finca Miramar, Cantón El Naranjito Arriba, Municipio Ataco, Departamento Ahuachapán, El Salvador.

Preparación como alimento.

En sopas

Se lavan las inflorescencias y se agregan a la sopa de pollo o de res junto con las demás verduras.

En arroz frito: Se lavan las inflorescencias y se cortan en trocitos para agregárselas al arroz cuando se está sofriendo.

Encurtidos: 2 zanahorias, 3 cebollas, 1 libra de ejote, ½ libra de güisnay, chiles al gusto y 1 botella de vinagre de castilla.

Preparación: Cortar en trozos longitudinales las zanahorias y los chiles y las cebollas en rodajas. Limpiar los ejotes y lavar **los güisnay**. Se colocan en un recipiente el vinagre y las demás verduras, las cuales se dejan sumergidas hasta que estén bien curtidas.

Huevos fritos: 4 espádice de güisnay, 6 huevos, cebolla, tomate y sal al gusto

Preparación; Lavar y cortar los espádice del güisnay, sofreír junto con el tomate y cebolla. Agregar los huevos y sal al gusto.

LA VERDOLAGA Y SUS USOS MEDICINALES



Kelvin Enrique Mendoza García, FUNDESYRAM

Descripción de la planta: Conocida vulgarmente como Verdolaga, Lengua de pato, Flor de un día, nunca muere, etc. Esta pertenece a la familia de las Portulaceas (Portulaceae), su hábitat es de terrenos cultivados, con abundantes abonos y en tierras blandas. La verdolaga es una planta anual de tallos rastreros, succulentos de un verde oscuro y brillante, que puede alcanzar extensiones de hasta 50 centímetros. Hojas opuestas de 1-5 cm, las superiores verticiladas, espatuladas, muy gruesas.

Propiedades medicinales de la verdolaga

Esta planta se ha utilizado tradicionalmente como remedio emoliente, planta diurética, anti ulcerosa, antiinflamatoria, antioxidante, vermífuga, febrífuga, antiséptica y vulneraria. Incluso, destaca que es una de las pocas hierbas ricas en omega 3.

Propiedades diuréticas de la verdolaga

Favorece la eliminación de líquidos corporales al hacer trabajar más a los riñones, para expulsar líquidos, siendo muy adecuada en casos de obesidad, edema y enfermedades que se asocian con la acumulación de agua en el cuerpo. (Infusión en ayunas de unos 15 gr. de hojas frescas por vaso de agua).

Verdolaga para infecciones urinarias

La planta se utiliza para combatir las inflamaciones que afectan a las vías urinarias. En este sentido su poder diurético ayuda a facilitar la eliminación de líquidos y sus componentes desinflan y depuran el organismo, ayudando a vencer la infección. (Machacar las hojas tiernas para extraer el jugo. Tomar unas 3 cucharadas al día)

Verdolaga para el sistema digestivo

Por su contenido en mucílagos, la planta se puede utilizar en distintas afectaciones digestivas:

- Dolor de estómago: En irritaciones estomacales, gastritis y úlceras, la riqueza en mucílagos que contiene de esta planta ayuda a disminuir el dolor. Por sus propiedades demulcentes, que actúan protegiendo las paredes estomacales, lo que ayuda al tratamiento sintomático de estas afectaciones. (Tomar sopa de verduras con hojas de verdolaga) (Infusión con hojas de verdolaga)
- Enfermedades intestinales: Las mismas preparaciones anteriores podrían ser adecuadas en el tratamiento natural de la EII, en enfermedades como Crohn o colitis ulcerosa.
- Estreñimiento: La verdolaga resulta una verdura excelente para estimular el tránsito intestinal. Sus mucílagos, fibra soluble, tienen efecto regulador intestinal. (Consumir verdolagas en la dieta) (Consejos para el estreñimiento)

El Omega 3 en las verdolagas

La verdolaga es una de las plantas más ricas en omega 3 (en forma de ALA, ácido alfa-linoleico). En 100 gramos de esta planta (hojas), se encuentran entre 300 y 400 mg de omega 3, una cantidad bastante elevada, que ha sorprendido a muchos investigadores.

Además, la verdolaga tiene gran cantidad de compuestos antioxidantes como las vitaminas E y C, beta carotenos y flavonoides, que añaden más beneficios a su contenido en omega 3, siendo, globalmente, una verdura excelente.

Verdolaga y sus propiedades depurativas: diabetes y obesidad

Tiene propiedades diuréticas, hipoglucemiantes, antiinflamatorias y antioxidantes muy interesantes en determinadas afectaciones de salud en las que se requiera ayudar al hígado y a los riñones en la eliminación de tóxicos. Su consumo, tanto como verdura, como en forma de infusiones, es recomendable en personas que presenten diabetes, hígado graso, obesidad y enfermedades metabólicas. Infusiones de verdolaga, 1 cucharadita de planta seca por taza, Machacar las hojas tiernas para extraer el jugo. Tomar unas 3 cucharadas al día.

Otras propiedades de las verdolagas

- Anemia: Resulta una planta muy rica en hierro (2 mg de hierro por 100g), lo que la faculta en la dieta para la anemia. (Consumir en la alimentación)
- Insomnio: Algunos estudios han encontrado melatonina en las hojas de esta planta. El consumo de alimentos con melatonina podría ayudar a conciliar el sueño, que es una de las principales funciones de esta sustancia.
- Alzheimer: El extracto de la planta se estudia como profiláctico y en el tratamiento del Alzheimer porque el efecto de sus alcaloides es inhibidor de la acetilcolinesterasa, evita la degradación de la acetilcolina y ayuda a paliar algunos síntomas de la enfermedad.
- Cáncer: Se están estudiando las posibles virtudes del jugo de esta planta como inhibidor del crecimiento tumoral. Recientes investigaciones con células humanas han estudiado el efecto del aceite de semillas de verdolaga contra el cáncer de hígado y de pulmón.

Testimonio. Elida Hernández, Habitante de la comunidad Tajcuilujlan y perteneciente al comité indígena Municipal (COPONAPN), explica que muchas veces buscamos la salud en las farmacias y hospitales y no nos hemos dado cuenta que la salud está en la naturaleza o en el patio de nuestras casas o alrededor de las comunidades.

“El arte de la medicina Consiste en entretener al paciente, mientras la naturaleza cura la enfermedad”

VERDOLAGA, EL SUPERALIMENTO MEDICINAL OLVIDADO



Francisco Elvir Rodríguez, FUNDESYRAM

La verdolaga (*Portulaca oleracea*), es una planta muy valiosa, un superalimento, además de una hierba medicinal conocida desde la antigüedad. Crece en muchas partes del mundo durante la época cálida, en huertos, campos, o al borde de los caminos, y se cultiva fácilmente incluso en macetas en casa.

Desgraciadamente, la ignorancia hace que muchos la consideren una mala hierba, igual que ocurre con otras importantes plantas medicinales, aunque todavía es posible encontrarla en los mercados de algunos países a la venta como verdura.

¿Por qué se considera un superalimento?

La verdolaga destaca sobre todo porque es una de las verduras más ricas en omega 3 que se conocen. Una taza de la planta fresca puede contener 400 mg. de este ácido graso esencial. También, nos ofrece un aporte muy completo de gran variedad de nutrientes y de principios medicinales:

Vitaminas: A, beta carotenos (7 veces más que la zanahoria), B1, B2, B3, C, E.

Minerales: potasio (más que las espinacas), calcio, magnesio (una de las mejores fuentes vegetales), hierro, fósforo, aminoácidos, bioflavonoides como liquiritina; antioxidantes importantes como glutatión o betalaínas (en sus pigmentos); neurohormonas y neurotransmisores en la planta fresca como dopamina y l-noradrenalina (acción vasoconstrictora, antihipotensora y que ayuda a reducir hemorragias)

¿Cómo se consume?

Son comestibles sus tallos, hojas, flores y semillas. Tiene un sabor suave, ligeramente acidulado, al que debe el nombre de "vinagrera" por el que se la conoce en algunos sitios. Se puede tomar de muchas maneras: fresca en ensalada o cualquier otra presentación cruda, cocinada, preferentemente al vapor, o salteada.

El jugo: podemos extraerlo de la planta fresca con una licuadora, o añadirla a un batido. Las recomendaciones diarias en general son de un máximo de 100 gr. de planta fresca licuada, o de 1 a 3 cucharadas de jugo que se

puede mezclar con agua o miel.

Macerada en vinagre.

En infusión, ya sea con la planta fresca o seca. El tiempo de maceración será breve para que no pase demasiado ácido oxálico al agua.

La planta seca: aunque fresca es como conserva todas sus propiedades, también podemos secarla y después aprovecharla para infusiones, añadirla pulverizada a sopas (sirve como espesante), ensaladas... etc.

Harina: de sus semillas secas se puede hacer una harina a la que se le da uso en la cocina, como es tradición en Kenia.

Tintura; macerada en alcohol.

Decocción de las semillas.

Se considera una planta medicinal

La verdolaga también se ha conocido durante siglos por sus virtudes medicinales, tanto en uso interno como externo. Su abundante mucílago, entre otras cualidades, ha hecho que algunos como G. Leclerc (naturalista, botánico, matemático, biólogo, cosmólogo y escritor francés), la considerasen una cataplasma interna por su poder para suavizar y calmar irritaciones de órganos internos.

Si va a ser usada de forma externa, se puede hacer una cataplasma machacando la planta hasta que tenga la consistencia adecuada, o aplicar una compresa empapada en el jugo de la planta, o en la infusión, tintura, etc.

Propiedades

Actividad neurofarmacológica, antibacteriana, antiescorbútica, analgésica, anti fúngica, antihemorrágica, antiinflamatoria, antiparasitaria, antitusiva, anti úlcera, broncodilatadora en personas asmáticas, calmante, depurativa, diurética, efecto antioxidante, estimulante uterino, fortalece el sistema inmune, hepatoprotectora frente a determinados tóxicos, hipoglucémica, hipolipidémica, purificadora de la sangre, reductora de resistencia a la insulina, refrescante, relajante muscular, reguladora de la función intestinal, vermífuga, vulneraria.

Ejemplos, porque la versatilidad de esta planta hace que se haya aprovechado de muchas otras formas.

ANALGÉSICO: el jugo de la planta.

ANTIHEMORRÁGICO: las sumidades floridas.

ANTIPARASITARIO: Se consume la planta fresca.

ARTRITIS: la planta en la dieta y también aplicaciones externas.

COLIRIO: aplicada con polenta en forma de cataplasma externa.

DEPURATIVO: algunos estudios sugieren su utilidad en enfermedades del hígado, estomatitis, bazo, riñones, vejiga o sistema cardiovascular.

DIARREA, DISENTERÍA: el jugo fresco por su acción calmante.

DIENTES Y ENCÍAS: mascar la planta

DIURÉTICO: El jugo de la planta fresca

DOLOR DE CABEZA: aplicada en forma de cataplasma externa

ESPASMOS MUSCULARES: el extracto acuoso ha demostrado calmarlos aplicado de forma externa.

HEMORROIDES: cocinada o fresca como alimento.

HERIDAS: se aplica la planta fresca machacada en forma de cataplasma.

HIPERTENSIÓN: por su acción diurética, abundancia en potasio y omega-3

INFLAMACIONES EN GENERAL: aplicada con polenta en forma de cataplasma externa.

MASTITIS: externamente, cataplasma de las hojas machacadas.

PICADURAS: ejerce un efecto calmante, se aplica la planta fresca machacada.

PIEL: en diferentes problemas de piel.

PROBLEMAS GÁSTRICOS: incluida en la dieta.

PROBLEMAS HEPÁTICOS: incluida en la dieta.

VITÍLIGO: s Usada de la misma forma que en problemas de piel.

Al consumirla se deben tener algunas precauciones

Ácido Oxálico

Al igual que otras como las espinacas o la remolacha, contiene ácido oxálico lo que hace recomendable su consumo con moderación.

Embarazo; Ante la posibilidad de que la verdolaga pudiera provocar contracciones uterinas, algunos autores no recomiendan su ingesta durante el embarazo.

Nitratos; Esta verdura, también acumula nitrato, por lo que es recomendable su cultivo ecológico y no recalentarla una vez cocinada.

Medicamentos broncodilatadores; La verdolaga podría interactuar con medicamentos broncodilatadores.

LA VERDOLAGA, EXCELENTE PARA LA NUTRICIÓN QUE DESAPARECIÓ POR EL USO DE HERBICIDAS



Israel Morales, FUNDESYRAM

Nuestros ancestros siempre tuvieron disponibilidad de una gran variedad de plantas alimenticias, que crecían en forma natural en los campos de cultivos y en las áreas de reserva, según las condiciones de clima y adaptabilidad al medio, las plantas más comunes encontradas en forma natural conocidas en las comunidades, municipios y pueblos, son: **mora, chipilín, verdolaga, albahaca de gallina, achiote, papelio, güisquilite, alcapate, chayo, pacaya, loroco, agritos, piña gorda, epazote, jengibre, chufles, tomate de gallina y otras.**

Después de la década del 70, cuando se intensificó la aplicación de herbicidas, en los campos agrícolas, estas especies empezaron a desaparecer, porque el hábito de crecimiento está ligado al proceso de humificación de la materia orgánica, proveniente de las actividades de manejo de los cultivos, como: chapodas, no quemar, manejo de rastros, aplicación de estiércoles y uso de plantas de cobertura. En la actualidad tenemos una vegetación modificada, donde predominan las plantas que se adaptan a suelos pobres, con poca materia orgánica, PH ácidos y que son capaces de competir con los nutrientes de los cultivos.

En los suelos donde se hace agricultura orgánica y agroecológica, por el tipo de manejo del suelo y las prácticas de manejo de cultivos, después de dos años, inicia la vegetación nativa a aparecer, en la experiencia de los campos de hortalizas que yo manejo he podido comprobar la aparición de las especies: mora, chipilín, tomate de gallina y verdolaga. De esta última he realizado una pequeña investigación sobre los usos alimenticios, el que presento en este artículo técnico.

La verdolaga (*Portulaca oleracea*), es una planta herbácea con hojas apta para el consumo humano. Tiene los tallos rojos y las hojas verdes y pequeñas y está compuesta por un 93 % de agua, aproximadamente, se puede consumir cruda o cocida y se caracteriza por un ligero sabor agrio y salado, parecido al de los berros y las espinacas.

Apenas contiene calorías y su aporte nutricional es bastante elevado, 100 gramos de verdolaga contienen:

Vitamina C: 35 %, **Vitamina A:** 26 %, **Magnesio:** 17 %, **Manganeso:** 15 %, **Potasio:** 14 %, **Hierro:** 11 %, **Calcio:** 7 %, **Proteína:** 1,3 g y **Calorías:** 16. Como se puede observar, en tan solo 16 calorías obtienes una gran cantidad de nutrientes, por lo que la verdolaga es uno de los alimentos con más concentración de nutrientes por caloría que existe.

Contiene ácidos grasos, el omega 3 que son un tipo de grasas que el organismo humano no puede sintetizar y, por lo tanto, deben obtenerse a través de alimentos. Entre sus funciones se encuentran la regulación de los niveles de colesterol, el mantenimiento de la función de las señales entre los nervios y la inhibición de la pérdida de agua en la piel.

Presento algunas recetas para preparar este prometedor alimento:

Pollo con Verdolagas: Se pone a sudar el pollo con sal, pimienta, cebolla y ajos y aparte se pone a cocer las verdolagas en agua con sal. Se cocinan tomates, con chile verde y ajos y cuando ya se puedan pelar los tomates y los chiles, se licuan con la mitad del agua en que se cocieron las verdolagas, agregando media cebolla. Se pone a hervir la salsa y se agrega el pollo sudado y las verdolagas cocidas.

Ensalada de Verdolagas: Un manojo de verdolagas, 1 tomate, ½ cebolla, Chile verde, sal y gotas de limón. Se blanquean las verdolagas (pasarla por agua hirviendo y luego ponerlas en agua fría) se pica finamente la cebolla y se agregan las gotas de limón, se pica el tomate y lo demás y se revuelve. Esta ensalada es rica para acompañar carne o pollo asado.

Verdolagas con huevo: Se pone a sofreír en aceite de oliva, cebolla finamente picada, se le agrega chile verde y tomate cortado en trocitos, se agregan las verdolagas blanqueadas (se explicó en receta anterior) se ponen a cocinar hasta que estén suaves, se agrega sal y pimienta al gusto y cuando ya están suaves se agregan los huevos y se revuelven,

Se concluye, que la verdolaga es una verdura de hoja verde cargada de nutrientes, minerales, antioxidantes y ácidos grasos omega 3. Incorporarla a tu alimentación diaria cubrirá tus necesidades nutricionales y, además, te protegerá contra enfermedades cardiovasculares y oculares.

Cuida tu tierra, porque esta útil planta después de dos años de manejo orgánico, seguro aparcerá entre tus cultivos principales

SECRETOS DE COCINA QUE PRACTICABAN LOS ANCESTROS



Rina Maribel Mendoza, Tacuba y Eliseo López, FUNDESYRAM

La planta la llaman **Platanillo**; desde que estaba niño mi papá iba al bosque y traía bastante dice el señor Marcial López; mi mamá los hacía en alguashte, dice la señora Berta Aguirre.

En esta ocasión deseo compartir parte de la historia acerca de una de las plantas, con que se alimentaban las familias hace aproximado 60 años, esa planta abundaban en las montañas, en riberas de los ríos o en los nacimientos de aguas; pero las correntadas de los ríos durante el invierno, arrastraron tal planta dejándola escasa; el aumento de la población y la demanda de comida, también hizo que se escaseara; i en la comunidad todavía hay, pero muy poco!

El nombre científico de la planta es, **Heliconia bihai**, para consumirla, la planta es cortada cuando está tierna , ya que se consume la parte tierna de las hojas que se encuentran dentro del tallo; la forma de prepararlo es: asado, los trocitos se meten dentro de la ceniza caliente con pocas brazas y cuando ya está aguada (salcochada)se saca para consumirla; la preparación en al guaste, se hace así; se tuesta y se muele la semilla de ayote, luego se agrega agua, se cuele y se pone al fuego, posterior mente se le agrega sal al gusto, ajo, y otros olores para dar más gusto y cuando está en hervores se le agrega los trocitos de platanillo, se deja hervir por 10 minutos y se prueba que haya ablandado, luego se baja del fuego y listo para ser servido.

En una de las visitas a una comunidad me encontré a la señora, Rina Maribel Mendoza, ella iba llegando a su casa de la montaña con un rollo de leña, y en su bolsa llevaba unos trozos de platanillo, además un rollo de hojas que las iba a usar para comida a las aves, y con mucha emoción compartió la información que se detalla anterior mente.

Heliconia, es un género que agrupa más de 100 especies de plantas tropicales, originarias de Centro y sur América, las islas del pacífico e Indonesia. Se les llama platanillo por sus hojas (o grupo musoide) o ave del paraíso (nombre preferentemente usado para *Strelitzia*) y pinza de langosta por las coloridas brácteas que envuelven sus flores.

Son herbáceas de 1 a 7 metros de altura, de hojas simples, alternas, de margen entero, ápice acuminado y base redondeada, verde brillante más claro por el envés, oblongas de 20 a 300 cm de longitud, con nerviación marcada y nervio central prominente en el envés. Generalmente el pecíolo, de 15 a 50 cm de largo, envuelve al tallo. Producen inflorescencias al final de cada tallo y en la base de la planta. Las panojas con varias brácteas de colores (rojo, amarillo, anaranjado) y flores nectaríferas, atraen al colibrí, con el que se asocian estas especies para la polinización. Los frutos son drupas. Necesita calor y humedad para su desarrollo.

LA PAPA DEL AIRE UNA DE LAS PLANTAS CON PROPIEDADES NUTRICIONALES



Exequias Méndez, FUNDESYRAM

La papa del aire: es una planta, que se reconoce como por ser decrecimiento indeterminado y pertenece a la familia **coreacea** que es originaria de zona tropicales de Asia y África la papa del aire o papa voladora y es una planta que no requiere mayor cuidado y se da casi en cualquier tipo de suelo, se puede cultivar poniéndole tutores para tener un mejor aprovechamiento y que la producción sea mejor tiene una característica, que no se desarrolla en suelos que se inundan muy fácil y para reproducirse se realiza a través de bulbos, es una planta de rápido crecimiento

Su principal uso alimenticio: se consume salcochado agregándole sal al gusto, verduras o sopas también se puede realizar puré la papa del aire, se caracteriza por el sabor un poco amarga pero se elimina al hervirlas y lo pueden consumir todas las personas de diferentes edades, el consumo de la papa del aire no es muy común en la zona

Tiempo para la cosecha: esta lista para el consumo partir de los 7 meses de siembra y se puede ver cuando el tubérculo cambia de color de verde a gris y da un color marrón y cada planta puede producir hasta 25 unidades.

Uso medicinal: se utiliza para la curar llagas de la piel, con la ralladura de la papa y luego se aplica en la parte afectada, práctica que se realizaba en las comunidades rurales

Almacenamiento; se presenta múltiples yemas vegetativas que se pueden almacenar hasta por cuatro meses siempre y cuando se coloquen en un lugar fresco y seco se debe promover la producción y consumo de esta planta, Ya que es de mucha importancia para las familias de las comunidades

LA PAPA AÉREA (DIOSCOREA BULBIFERA)



German Jiménez, FUNDESYRAM

Es una planta rustica, familia del ñame, su principal uso es alimenticio, se adapta a cualquier tipo de suelo no importa donde se siembre, no es atrayente de plagas ni enfermedades, el fruto es un tanto deforme con figuras atípicas que algunos agricultores por su forma y sabor no la cultivan.

Mi familia y yo, la sembramos y la producimos para el consumo, sabemos que no es muy atractiva ni sabe bien, pero también sabemos que es un fruto que aporta un alto potencial de hierro, lo consumimos de diferente manera, azada, salcochada y en sopas.

Esta semilla ha sido heredada de mi familia desde ya hace algún tiempo, quizás unos 50 años, la cual ha sido transmitida desde mi tatarabuelo, bisabuelo, abuelo, papa y ahora que yo estoy manejando este cultivo, me complace tenerla y compartirla con cualquier persona ya sea de la familia o no, para que este fruto siga teniendo existencia y aceptación en las comunidades.

La papa del aire que crece de forma silvestre puede ser tóxica. En cuanto a su valor medicinal, en algunos países la papa del aire es cultivada para satisfacer la demanda de la industria farmacéutica, porque contienen el esteroide llamado diosgenina, componente de las píldoras anticonceptivas. En algunos lugares dicen que se utiliza para curar la erisipela (llagas en la piel) con la aplicación de la ralladura del tubérculo.

Siembra

Se realiza por semilla (papa), cada 40 centímetros entre planta por 2 metros entre surco, tutorado, se puede sembrar en curvas a nivel, el rendimiento calculado de 1/4 de tarea es de 50 libras, con un tiempo de cosecha de 4 meses. La señal más evidente del momento de la cosecha es cuando la planta se comienza a secar y comienzan a desprenderse los tubérculos. Otro indicador es el color de los tubérculos, pierden la coloración verdosa y grisácea para pasar a un color marrón. La pulpa (almidón) adquiere una coloración amarillenta. Los tubérculos se pueden almacenar hasta 4 meses, siempre y cuando se coloquen en un lugar seco.

LA MALANGA UN ALIMENTO ALTERNATIVO PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN HUMANA



José Jesús Córdova Miranda, FUNDESYRAM

La Malanga (*Colocasia esculenta*). Es una planta perenne tropical que se usa como vegetal por su cormo comestible. En El Salvador se encuentra principalmente en lugares muy húmedos y su consumo es bastante limitado; probablemente a que no se conocen sus propiedades nutricionales por las familias.

Según investigaciones la malanga es un cultivo tropical que se originó en América Central y Sudamérica, y se ha cultivado durante siglos en Cuba y Puerto Rico. La población diversa del sur de Florida asegura una demanda constante de estos vegetales caracterizados por grandes hojas verdes que pueden medir más de medio metro de diámetro. Los tubérculos de la malanga son comestibles; se forman en el suelo, en la base de la planta.

De igual manera la malanga es un tubérculo similar a las papas que se cultiva para obtener sus bulbos de almidón, el cual es un alimento importante en algunas comunidades de El Salvador. Dichos bulbos se cosechan, se procesan y se añaden a las recetas de comida; presenta un sabor similar al de las papas, pero la malanga tiene un toque distintivo único.

La malanga que comemos hoy día podemos distinguir entre tres variedades de malanga distintas: la blanca y la amarilla (ambas originarias de una especie perteneciente tanto a América del Sur como a áreas del Caribe), y la malanga isleña (especie asiática).

Sea como fuere, sobre sus distintos usos culinarios lo cierto es que puede comerse sola, cocinada hervida o frita con ajos, en sopas, purés o sancochos. Incluso puede ser utilizada para la elaboración de postres y buñuelos. Pero si hablamos de una receta popular y clásica de preparación de la malanga, consiste en su preparación sazónándola con ajo, perejil y frita en aceite caliente. Eso sí, debe comerse siempre cocinada ya que cruda puede ser tóxica.

Desde la siembra hasta la cosecha pasan unos 10 a 12 meses; menos con suelos arenosos y más con suelos arcillosos pesados.

Uso

La malanga se consume principalmente cocida y en menor escala como harina para diversos usos como frituras. Con ella se preparan numerosos platos como sopas y pastas, guisos, ensaladas, dulces, panes, pasteles y galletas.

Valor nutricional

Tiene un alto contenido de tiamina, riboflavina, vitamina C y hierro. Es un excelente alimento por su contenido de proteína el cual oscila de 1.7 a 2.5%.

Otra de las grandes ventajas que presenta la Malanga es su resistencia a enfermedades, tolera inundaciones, es un alimento que se adapta al cambio climático y está al alcance de todos/as.

Es importante reconocer que los productos sanos se encuentran en la naturaleza, en muchos de los casos sin intención de cultivarlos por el ser humano; pero ahí están, la naturaleza los pone a su servicio». CORMI, 2017

EL FRUTO DEL ÁRBOL DE OJUShte, ALTERNATIVA PARA GARANTIZAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LAS COMUNIDADES RURALES



Juan Antonio Ruíz Benítez, FUNDESYRAM

En El Salvador, como el resto de países de América Central, la semilla del árbol de ojushte formó parte de la dieta alimenticia de los ancestros, como un sustituto del maíz y arroz en los periodos de escasez por la pérdida de las cosechas. De la semilla se elaboraba tortilla y en alguna ocasiones tamal, asegurando de esta manera, la alimentación de las familias de bajo costo, puesto que, el fruto era proveído por la naturaleza en abundancia, situación que hoy en día en El Salvador, se hace más difícil, principalmente por el acelerado proceso de deforestación y por la pérdida de la cultura alimentaria ancestral.

Información básica sobre el árbol de ojushte:

Nombre científico: Brosimum alicastrum

Familia: Moraceae

El ojushte es un árbol que llega a medir entre 20-40m de altura y 50-150 cm de diámetro del árbol. El tronco es recto, habitualmente con aletones bien desarrollados. Sus ramas son ascendentes, formando una copa redondeada o piramidal. La corteza es áspera, gris negruzca y frecuentemente con escamas grandes y cuadradas.

La fenología de esta especie es muy variable debido a su amplia distribución. En zonas húmedas es siempre verde, pero en áreas secas es semicaducifolia, perdiendo parcialmente las hojas en tres meses del año. La floración ocurre en varios momentos entre noviembre y mayo.

El fruto es una drupa de 2 a 3 cm de diámetro, globosa con pericarpio carnoso comestible de color verde amarillento cuando está madura y tendiendo a anaranjado o rojo cuando está sazón, sabor y olor dulce, la drupa contiene generalmente una o dos semillas casi esféricas, con piel delgada de color castaño, cotiledones verdes,

gruesos y feculentos

Sus semillas han sido utilizadas como sustituto del maíz, la papa y el café, como ingrediente de platillos, en la alimentación animal y en la industria farmacéutica. La semilla de Brosimum es extremadamente alta en fibra, calcio, potasio, ácido fólico y vitaminas A y B. Provee una fuente completa de proteína pues su composición de aminoácidos es similar al de la carne. También es rica en hierro y triptófano que es un relajante natural, un aminoácido deficiente en las dietas a base de maíz.

Las semillas contienen aceite, grasa y azúcares. Investigaciones realizadas sobre el componente nutricional de la semilla de Ojushte, confirman que es de alta densidad de calorías, con el contenido calórico variable de 3,59 a 4,16 kcal / g. los valores de proteína para las semillas van desde 11,4% a 13,4% (en proteína bruta).

En diferentes regiones de El Salvador como Izalco y Nahuizalco se promueven ferias gastronómicas en donde se ofrecen diferentes platillos elaborados con semilla de ojushte como: pupusas, tamales, horchata y café.

El conocimiento ancestral que se ha venido transmitiendo de generación en generación de los beneficios del ojusthe para el tratamiento de ciertos padecimientos en la salud de las personas, se tienen como prácticas exitosas: El látex y las hojas, en infusión, presentan uso antitusivo, asma, balsámico, diabetes, tuberculosis, bronquitis; la infusión de corteza se usa como tónico. La savia se usa para estimular la producción de leche en mujeres con bebés lactantes.

Debido a la importancia del ojushte como alternativa de alimentación saludable de la población, para el mejoramiento de suelos y productor de agua que mejora los caudales de los ríos y aguas subterráneas, existen esfuerzos en diferentes regiones de El Salvador, en donde las comunidades organizadas en Izalco y Nahuizalco, con apoyo de diversas organizaciones de la sociedad civil están promoviendo el cultivo del Ojusthe, esfuerzo que requiere el apoyo de todos los sectores comprometidos con la sostenibilidad ambiental.

Importante sería, contar con el mapeo de la cantidad de árboles de ojushte que aún existen en el territorio de El Salvador, de preferencia geo referenciados, considerando que el fruto del árbol, es una alternativa de alimentación, ante las pérdidas de cosechas por sequías, que cada vez son más recurrentes en el territorio.

“Importe es, dar una mirada al conocimiento ancestral de nuestros pueblos, para retomar la sabiduría que existe en el manejo ambiental y en la producción de alimentos saludables”

EL OJUShte UN ALIMENTO DE AYER HOY Y MAÑANA



Carlos Mendoza, FUNDESYRAM

El árbol de Ojushte tiene el Nombre científico de *Brosimum alicastrum*, es un árbol verdaderamente multiuso, del cual todas las partes se pueden usar. Las hojas y frutos altamente palatables se utilizan con frecuencia como forraje para una variedad de animales como vacas, caballos, cerdos, cabras y ovejas. Este es particularmente valioso en la época seca, cuando puede ser el único forraje fresco disponible. Las hojas son altamente digestibles (>60%) y contienen hasta el 13% de proteína. En algunas áreas los animales comen los frutos que caen al suelo.

Los frutos son altamente apetecidos por cerdos. En preparados alimenticios para animales, las semillas (que son altas en proteínas 12- 20%, carbohidratos y vitaminas A, B2 y niacina) pueden ser un sustituto parcial (hasta un 30%) de granos comerciales como el sorgo. Los frutos son también alimento humano desde tiempos precolombinos, con un agradable sabor dulce y con la pulpa se pueden hacer jaleas. Se ha especulado que la semilla era una parte fundamental de la dieta maya precolombina. Además, sus características la hacen muy apta para almacenar excedentes para tiempos de escasez.

Un adulto con 2-3 niños podría recolectar el complemento de alimento de subsistencia en 1-1.5 horas/día durante las 7-10 semanas que dura la cosecha. Las semillas, altamente nutritivas se cuecen o tuestan y se comen enteras, como si fueran castañas. La harina de las semillas se puede mezclar con maíz para hacer tortillas o la de semillas tostadas molidas se usa como sustituto del café. Las semillas hervidas pueden usarse como sustituto de la papa. La savia diluida del árbol puede usarse como sustituto de la leche debido a su agradable sabor y solubilidad en agua.

PROPIEDADES

El ojushte es más sustentable que el maíz y la soya. Los nutrientes que contiene la semilla de ojushte son: fibra, zen, profano, potasio, hierro y calcio. Estos componentes son muy importantes porque comparado a la soya, maíz

y frijol; el ojushte tiene más vitaminas y minerales que benefician a la salud.

El ojushte tiene 4.5 miligramos de hierro por cada 100 gramos de polvo de ojushte, mientras que el maíz tiene 3.5 miligramos por cada 100 gramos de maíz y por 100 gramos de trigo solo se podría obtener 1.2 miligramos de hierro. La vitamina E está presente en el ojushte con 3.5 miligramos por cada 100 gramos, doblando o triplicando la cantidad que posee el maíz, arroz, y leche entera; la única que se le acerca en cuanto a cantidad de vitamina E es la soya que posee 2 miligramos por cada 100 gramos de soya en polvo.

Ahora, su dieta y fuente de supervivencia depende de la horchata, tortillas, galletas, sopa, café, postres y muchas recetas culinarias extraídas de la semilla.

EL CHUFLE UNA PLANTA APETECIBLE COMO ALIMENTO



Noé Edgardo Osorio Rivera, FUNDESYRAM

Chufle (*Calathea macrosepala* K. Schum) o Chufles, es una planta de la familia de las marantáceas, ya que existe una parecida al norte de América del Sur denominada *Calathea allouia*. En cambio esta es nativa de Centro América, específicamente de las regiones de El Salvador, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica, Panamá y México. Se da a alturas de 0 a 1,100 metros sobre el nivel del mar, su flor es comestible y sirve para varios platillos en diferentes países.

Descripción

Plantas caulescentes, 0.6-1.8 m de alto, secándose anualmente hasta quedar solamente el rizoma. Hojas basales 3-7 Y 1-2 caulinares, láminas 24-90 cm de largo y 8-35 cm anchura, ápice acuminado, verdes con diseños como plumas amarillo-verdes; y a lo largo del nervio principal, gris-verdes pálidas en el envés y ocasionalmente con 2 bandas longitudinales moradas; pulvínulo glabro excepto por una hilera de tricomas en la haz, verde-olivo, pecíolo glabro, verde, frecuentemente ausente, tomentosa vaina apicalmente, verde o rayada de morado.

Las inflorescencias ovoides a elipsoides, 4-10 cm de largo y 2,5-5 CMDE ancho, brácteas 7-41, persistentes, erectas, menudamente tomentosas en la superficie externa, glabras o subglabras en el ápice en la interna, claras verde, flores cerradas; sépalos 18-28 mm de largo, blanco-cremas; corola crema una dorada, tubo 23-29 mm de largo. Cápsulas ovoides, redondeadas, cremas unas amarillentas, sépalos persistentes; Semillas grises. La reproducción se realiza vegetativamente mediante rizomas, que dan en promedio 20 brotes cada uno. No existe agricultura ya que se produce en habitat natural en época lluviosa, esta especie es utilizada por las poblaciones de los países en mención para darle sabor a sus platillos en especial a sopas.

Común en bosques deciduos y perennifolios, frecuentemente en este sitios alterados y en bosques de galería, ampliamente distribuida en las zonas pacífica y norcentral; 0-1,100 msnm.

Las Raíces abultadas y llenas de almidón comestibles.

Usos

Los brotes tiernos de las inflorescencias se cocinan y se consumen como verdura en sopas y otras recetas. Las hojas se utilizan para envolver tamales y otros alimentos las raíces tuberosas secas. Contienen de 13 a 15 % de almidón; y 6,6 % de proteínas. Se consumen, cocidas 15 a 20 minutos y mantienen una textura crujiente, incluso después de largo tiempo de cocinadas. Los chufles pueden servirse en ensaladas y en platos a base de sopas, hay muchos en peculiar todo depende de la costumbre familiar de cada región.

El chufle en El Salvador se crece en forma silvestre. En zonas húmedas se obtiene en toda temporada y en zonas secas solo en el invierno su sabor y textura lo hacen ideal para cocinarlo en diferentes tipos de platillos como por ejemplo; sopas y guisos.

LOS CHUFLES UNA PLANTA SILVESTRE CON GRAN VALOR ALIMENTICIO



Boris Ernesto Andrade Cortez. FUNDESYRAM

En esta oportunidad compartimos información sobre una de todas las plantas que la naturaleza nos proporciona en nuestro país El Salvador, como una alternativa de alimento saludable y de fácil de obtener.

Esta planta es conocida con el nombre de: CHUFLE, es una planta que la naturaleza nos ofrece, es de origen silvestre la encontramos en zonas montañosas pues la sombra no le afecta en nada su desarrollo, también se cultiva al sol. Su forma de sobrevivencia y reproducción es interesante, en época seca, desaparece de las superficies y su semilla en forma de papita pequeña sobrevive bajo tierra y cuando comienzan las lluvias empieza su germinación.

En nuestro país, la época lluviosa inicia en el mes de mayo, tiempo en el cual con las primeras lluvias aparece e inicia su crecimiento vegetativo, y su cosecha es en el mes agosto y septiembre. La parte aprovechable es la flor, alimento que no tiene demanda en todos los mercados de la capital, como en las comunidades, los lugares donde más se produce son los pequeños pantanos, riberas de los ríos y en las montañas bajo la sobre de árboles superiores.

Es una planta de mucha importancia en la alimentación de las familias en las zonas rurales. Se puede consumir salchichados, en sopas, también se puede preparar en crema y otras; muchos agricultores lo comercializan en diferentes mercados se vuelve un medio para generar ingresos a las familias.

El chufle es una planta muy fácil de producir por la adaptabilidad en cualquier zona, se desarrolla debajo la sombra. Como otras plantas que Dios ha provisto para la alimentación de los hogares, no necesita manejo la misma naturaleza se encarga de su desarrollo, algunos agricultores innovadores la adaptan al manejo como otros

cultivos.

Como lo hable anteriormente, se consume la flor antes que se abra, es decir, cuando recién sale en la parte terminal de la planta, como se ve en la imagen, cuando la flor de abre indica que ya paso su tiempo de consumo.

EL IZOTE, GENÉTICA PROPIA DE NUESTRAS COMUNIDADES



Claudia Azucena Sanchez, FUNDESYRAM

El Izote; *Yucca elephantipes* –familia agavaceae– es una planta arbustiva o arborescente, parecida a un árbol de estatura pequeña, leñosa, de troncos escamosos o arrosetados, en la parte de abajo, sin hojas. Las hojas son rígidas y puntiagudas en forma de espada, de 5-8 cm hasta 1m de largo, de color verde brillante y se localizan en la parte superior del tallo.

Tiene flores vistosas de textura cerosa, de color blanco-cremoso, en forma de copa o de campana abierta. El fruto es una baya o una cápsula dehiscente, carnosa con semillas negras. Siendo su parte comestible las flores y los hijuelos, también conocidas como flores blancas después de extraer su pistilo.

En cuanto a sus propiedades las flores contienen ácido ascórbico, niacina y tiamina; vitaminas del grupo B, que solo encontramos disponible para nuestro organismo en los vegetales y legumbres. Asimismo es rica en saponinas, una de las numerosas estructuras que se descubren en las fuentes naturales, excelentes agentes espumantes con propiedades tensoactivas, lo que valida sus beneficios medicinales como:

- Neutralizar la absorción de las toxinas en el intestino.
- Previene el riesgo de prevenir cáncer.
- Depurativo y antiinflamatorio.
- Ejerce una función astringente por lo que resultan adecuadas para el tratamiento de enfermedades intestinales.
- Por ello su uso se hace recomendable en los casos de asma, bronquiectasia, bronquitis, catarros, exceso de mucosidad densa, enfisema pulmonar, etc.

Además, tienen propiedades curativas en afecciones bronquiales, dolor de oídos, artritis, diabetes y acelera el parto. Las pollas se preparan rellenas o fritas, mientras que las flores pueden comerse sudadas con tomate o fritas con huevo, también se consumen en curtido. Para su uso interno se pone a cocer la flor de izote en medio litro de agua, colarlo y el agua se toma como agua de tiempo.

En uso externo, se aplica frotando tallos tiernos en forma de masajes sobre las zonas afectadas, donde ejerce su poder balsámico y antiinflamatorio en el tratamiento del dolor, torceduras, dolor en las articulaciones, artritis, etc. testimonio de Elida Martínez, comunidad indígena Tajcuilujlan. Municipio de Nahuizalco, Sonsonate El Salvador.

“Entre sus virtudes es que, empleada como té, funciona muy bien para eliminar quistes. Además, de la raíz puede obtenerse un elemento que sirve para producir anticonceptivos naturales, y es muy eficaz para purificar la sangre”. Experiencia de: Teodora de Pulque, habitante de la comunidad indígena de Sisimitepet en el municipio de Nahuizalco, Sonsonate El Salvador.

Uso en el arte culinario

Receta flor de izote con huevo

- Ingredientes
- Flor de izote entera
- 6 huevos
- 2 tomates
- 1 cebolla mediana
- 1 chile verde
- 3 cucharadas de aceite
- Ajo y sal al gusto

Procedimiento

Picar la cebolla, chile y tomates, poner a sofreír con el aceite en una cacerola mediana, luego agregar las flores desprendidas del tallo, agregar la sal y ajo y taparlo, dejando que las flores se cocinen a fuego lento durante 10 minutos, luego agregar los huevos, menear y listo. A disfrutar.

Es así como el Izote además de ser la Flor Nacional de El Salvador posee diferentes usos, tanto terapéuticos como culinarios en donde es el ingrediente principal de diferentes platillos muy típicos de la tradición local. Por ello es importante revalorar que la salud y nutrición que nos guardan nuestras plantas locales es el tesoro que nos ofrece nuestra pacha mama (madre naturaleza).”

“La salud que nos guardan nuestras plantas medicinales el tesoro que nos ofrecen nuestras plantas medicinales para la salud y nuestra madre naturaleza.”

EL ZAPOTE NEGRO, LA FRUTA QUE TIENE EL SABOR Y LA TEXTURA DEL CHOCOLATE



Raúl Antonio Mendoza, FUNDESYRAM

Árbol grande, de follaje denso y oscuro. Los frutos son comestibles, del tamaño de un níspero mexicano, negros al madurar, con buen sabor. Verde por fuera, negro por dentro. El zapote negro, que a simple vista puede desconcertar por su pulpa color café oscuro (de ahí lo de 'zapote negro'), es en realidad un fruto dulce y de textura cremosa.

El zapote negro es una fruta originaria del este de México que crece en climas tropicales y que es muy popular en los países de Centroamérica. Suele comerse a cucharadas (pues es muy suave), no se recomienda para fruta de cocción.

Lo más interesante son sus beneficios nutritivos y sus propiedades medicinales. En primer lugar, se trata de un excelente laxante suave. En la medicina popular y tradicional son conocidas sus cualidades antibióticas y sus propiedades para calmar el dolor de garganta y el insomnio, además de ser un buen diurético. Sin embargo, no intentes comer este fruto cuando aún no está maduro, puede causarte dolor de estómago.

Siembra: Próspera en terrenos no inundables, preferentemente en suelos de textura franca a arcillosa, fértil, rica en materia orgánica y de buen drenaje. La propagación por semilla botánica es el método tradicionalmente utilizado, las variedades deben multiplicarse por injerto para conservar las características. Las plántulas de semilla son mejores si se trasplantan a macetas cuando tienen cerca de 3 pulgadas (7,5 cm) de altura y se establecen en el campo entre 1 y 2 años de edad, momento en el que tienen de 30-60 cm de altura. Se siembran a un distanciamiento de 12 metros de distancia entre planta. La mayoría comienzan a producir en 5-6 años, pero algunos árboles pueden tardar un poco más.

Cosecha: El estado de cosecha se reconoce por la coloración amarilla, que adquiere la base del fruto.

OTROS USOS

Madera: La madera es de color amarillo profundo con manchas negras cerca del corazón de los troncos viejos, compacta, y conveniente para ebanistería, pero poco utilizada.

Usos medicinales:

La corteza y las hojas maceradas se aplican como cataplasma (forma de pasta blanda), en las ampollas, como cicatrizante.

EL MIMBRE



Noé Osorio, FUNDESYRAM

Averrhoa bilimbi (nombre común bilimbi, pepino de indias, mimbro, grosella china, o vinagrillo) es un árbol que produce frutos del género *Averrhoa*, familia Oxalidaceae. El árbol alcanza los 5 a 10 m de altura. Su tronco es corto y rápidamente se divide en ramificaciones. Las hojas del bilimbi miden de 3 a 6 cm de largo y son alternadas, imparipinnada y se agrupan en las extremidades de las ramas.

Las hojas están amontonadas cerca del ápice de las ramas, miden 15–48 cm de largo; folíolos 7–25, oblongos a elípticos, 2.5–9.2 cm de largo y 1–2.6 cm de ancho, ápice agudo a acuminado, a menudo mucronado, base redondeada, tomentosos, peciólulos carnosos, 1–2 mm de largo; peciósolos 3.5–10 cm de largo.

Las inflorescencias en cimas con 1–24 flores; sépalos, ovalados a elípticos, 3–5 mm de largo, agudos, mucronados; pétalos 9–12 mm de largo y 2–4 mm de ancho, rojizos, estambres fértiles 10 largos y 5 cortos.

Distribución y hábitat

Posiblemente originario de las Molucas, Indonesia, la especie es cultivada en la actualidad en las Filipinas, Indonesia, Sri Lanka, Bangladés, Birmania (Burma) y Malasia. También es común en otros países del sur este asiático. En la India, donde se la encuentra en jardines, el bilimbi ha colonizado zonas salvajes en las regiones más cálidas del país.

Fuera de Asia, este árbol es cultivado en Zanzibar. En 1793, el bilimbi fue llevado a Jamaica desde Timor y luego de algunos años, se lo cultivaba en casi toda América Central y las zonas al norte de Sud América donde se le suele denominar mimbro. A finales del siglo XIX fue llevado a Queensland, donde se lo cultiva con fines

comerciales.

Este es esencialmente un árbol tropical, menos resistente al frío que la carambola, que crece suelos ricos con buenos drenajes (aunque también crece en caliza y arena). Prefiere lluvias distribuidas en forma homogénea a lo largo del año, pero con una temporada seca de 2 a 3 meses. Por lo tanto esta especie no se la encuentra en las zonas más húmedas de Malasia. En Florida, donde es una curiosidad ocasional, es preciso protegerlo del viento y del frío.

Uso en gastronomía

En El Salvador el mimbre es usado en la elaboración de: refrescos, paletas, sorbetes minutas artesanales y también se come como fruto fresco con sal y limón en las comunidades de Nahuizalco, especialmente en el cantón Sisimitepet es muy apetecible por niños y adultos.

Usos medicinales

Antiguamente los pueblos originarios los usaban para el tratamiento de erupciones en la piel, inflamaciones, mordeduras de animales venenosos y en las aplicaciones de infusiones tónicas en las mujeres con post parto, de todo lo mencionado, solo se tiene evidencia testimonial de las personas mayores, en este artículo me colabora la señora; Jessica pulque, del municipio de Nahuizalco, Sonsonate El Salvador.

PEPINO CHINO UNA EXPERIENCIA ALIMENTICIA NO TRADICIONAL



Flor Quintanilla, FUNDESYRAM

El pepino chino, es una planta que se adapta a las condiciones edafoclimáticas de nuestro país perfectamente. Esta planta las familias las cultivan desde ya varios años, teniendo las consideraciones y manejo de cultivar de pepino, también por ello las familias como una forma de tradición les colocan un manto rojo a sus cultivos, con el objetivo de protección por cualquier persona que llega por esa área y tienen mirada fuerte, esto forma parte de las costumbres que las familias.

En las parcelas de cultivo, el pepino chino a pesar de su crecimiento muy vigoroso que utiliza buen espacio los productores lo siembran, está listo para el consumo cuando alcanza de 15 a 20 cm, que se considera la etapa más adecuada para comer, ya que después de esto los frutos van perdiendo su calidad, según algunos datos de valor nutricional cuando están tiernos, en 100 gramos de fruto podemos encontrar.

- Energía [kilocalorías] 13,28
- Proteína [gramos] 0,63
- Hidratos Carbono [gramos] 1,90
- Fibra [gramos] 0,70
- Grasa total de [gramos] 0,20

Este tipo de alimentos las familias lo consumen en toda ocasión, lo cual garantiza que están consumiendo productos de buena calidad nutricional y que la forma que lo producen es amigable con el medio ambiente y así no están contaminando ni las familias, ni el medio que los rodea.

EL ACHIOTE



Efraín Ortiz Cerritos, FUNDESYRAM

El achiote (Bijol, rocú, roncón, onoto, orellana, urucú), es una especie botánica de planta arborescente de las regiones intertropicales de América. La palabra achiote es una castellanización del nahuatl *achiotl*.

El Achiote se conoce como fuente de un colorante natural rojizo amarillento derivado de sus semillas, conocido en los pueblos indígenas también como “annatto”, el cual es usado como colorante alimenticio. Se usa frecuentemente en la coloración de quesos, masas para pastelitos, enchiladas, arroz, pescado ahumado, y a veces, como condimento de cocina. Es utilizado ampliamente en diversas preparaciones culinarias no solo en la zona, sino también en otros lugares del país y de Latinoamérica y el Caribe tanto como colorante como saborizante.

Los pueblos originarios como Santo Domingo de Guzmán y Nahuizalco, lo utilizan como pintura corporal y facial para sus rituales religiosos. También se le atribuyen diferentes propiedades terapéuticas: astringente, antiséptico, emoliente, antibacterial, antioxidante, expectorante, cicatrizante, febrífugo, estomáquico y anti disentérico; diurético y antigonorréico; purgante, desinflamatorio, hipoglicemiante.

Es conocido que la semilla molida es utilizada para sarampión, viruela, afecciones estomacales, enfermedades del riñón, disentería y febrífugo, astringente y ligero purgante y la pulpa se usa en quemaduras y ampollas, tanto para humano como para animales.

Las hojas actúan contra malestares de garganta, afecciones respiratorias, dolores renales, inflamaciones dérmicas y vaginales, fiebre, hipertensión, vómitos sanguíneos, diarrea, hemorroides, angina, abscesos, cefalalgia, dolores renales, infecciones de la piel, y conjuntivitis.

Machacadas o hervidas son consumidas para controlar vómitos, como antídoto contra la intoxicación por el consumo de yuca brava que contiene ácido cianhídrico.

La infusión de las hojas es usada por las mujeres para lavados vaginales y es muy eficaz en el control de inflamaciones producidas por hongos y bacterias. Su raíz en decocción es aconsejable contra la malaria y el asma.

Los frutos y semillas en infusión controlan el dolor de cabeza. También tiene propiedades cicatrizantes.

El extracto seco o la infusión de las hojas se usan mucho para controlar y curar la prostatitis, dolencia que suele degenerar en cáncer a la próstata.

Si la plantación de achiote ha sido debidamente cuidada la producción de semilla empieza a los 18 o 20 meses, pero normalmente comienza a los 4 años. La producción fuerte se mantiene por unos 10 años y puede continuar hasta 20 o los 50 años, dándole un buen manejo. El rendimiento anual promedio de un árbol adulto de cinco años es de 5 a 10 Lb de semilla.

LA CHAYA Y SUS BONDADES ALIMENTICIAS



Hugo Mata, FUNDESYRAM

La chayote es considerada la planta sagrada de los mayas. Ellos la utilizaban como fuente alimenticia para evitar la desnutrición y como cura para muchos males.

La chayote, ayuda a mejorar la circulación sanguínea regula la presión arterial, facilita la digestión, mejora la visión, previene el estreñimiento, ayuda a la expulsión de orina, baja el nivel de colesterol y ácido úrico, aumenta el calcio de los huesos, previene la anemia y mejora las funciones del cerebro.

Las hojas de la chayote son ricas en calcio, hierro y vitamina c; es más rica en hierro y potasio que la espinaca. Las hojas crudas pueden ser tóxicas, si no se cocinan bien, por esta razón se deben cocinar con anticipación. Esta planta no debe cocinarse en ollas de aluminio.

USOS ALIMENTICIOS

Fresco de chayote

Ingredientes: 20 hojas de chayote, 4 tazas de agua, canela, miel al gusto

Procedimiento: Cocer las hojas de chayote, licuar las hojas junto con la canela con un poco de agua, colarlo con colador o manta; agregar más agua, agregar la miel y mezclar bien. Servir fría, agregue hielo al gusto.

Atol de chayote

Ingredientes: 10 hojas de chayote, 1 taza de avena, 4 tazas de agua azúcar al gusto o dulce de atado y 3 tazas de agua y canela

Procedimiento: Cortar las hojas de chayote y licuar en las 3 tazas de agua, agregar la canela, poner a cocer la mezcla por cinco o diez minutos; mezclar el agua con la avena y endulzar al gusto. Finalmente poner a cocer todo junto por 10 minutos

Tortitas de chayote

Ingredientes: 20 hojas de chaya, 1 zanahoria en trocitos, 2 tomates picados, 1 chile verde picado, 3 huevos, 3 cucharadas de harina y aceite

Procedimiento: Cortar las hojas de chaya, incorporar todos los vegetales, agregar los huevos y mezclar con todos los ingredientes; incorpore la harina y mezclar. Haga las tortitas y frías en el aceite caliente, usar aceite con moderación y servir caliente.

CHAYA UN ALIMENTO POCO CONOCIDO CON GRANDES PROPIEDADES NUTRITIVAS



Rafael Huevo, FUNDESYRAM

Doña Blanca del Carmen Ramírez de 38 años, con 4 hijos, 3 niñas y 1 varón; y Mary Pleitez, de 36 años, con 4 hijos, 3 varones y 1 mujer, ambas del domicilio de Comasagua, comparten sobre su experiencia de propagación y uso de la Chaya, en la comida. Ambas se iniciaron en el cultivo y uso de la Chaya por una capacitación de La Red Solidaria, que además les proporcionaron las estacas.

La Chaya es una planta de fácil reproducción, se siembra la estaca. Puede ser de unos 20 a 30 cm por estacas. Se siembran en la tierra en forma horizontal en el suelo húmedo, la distancia entre planta puede ser de 80 cm. Debe tener suficiente agua, para que se reproduzca, lo recomendable es regarlas unas 2 veces por semana y debe recibir gran cantidad de sol. Si las condiciones son adecuadas, las estacas tienen las hojas en 21 días. El árbol adulto puede llegar entre 2 y 5 metros de alto, las hojas son grandes con cinco picos y flores blancas.

La planta de chaya, no necesita mayores cuidados, se adapta a todo clima, es de fácil reproducción y gran capacidad de rebrote. La parte que más se utiliza como alimento, son las hojas, deben ser separadas de las ramas y se ponen a hervir por unos 10 a 15 minutos, hasta que tome las hojas cambien a un color verde oscuro. Esto debe hacer siempre antes de consumirla chaya. Al estar listas, se procede a picar para mezclarlo con otros alimentos y seguir las recetas.

Doña Blanca, menciona haber elaborado pupusas de chaya y haberlo mezclado con macarrones, a sus hijos les gusta. Doña Mary, menciona que prefiere las hojas tiernas, aunque también se pueden usar las más sazonas.

Por su sabor suave, la chaya permite combinarse con varios alimentos como cereales, verdura, carnes, huevo,

queso, frijol, soya y frutas. En la actualidad, el uso de la chaya es muy variado, se pueden hacer salsas, tamales, rellenos (tomate y chile), atoles, arroz, ensaladas, pasteles rellenos de chaya, puré de papas con chaya, riguas con chaya, sopas de verduras con chaya, tortillas de chaya, pupusas, con frijoles, ensaladas y refrescos.

Al revisar la literatura, se determina que la chaya es un alimento muy nutritivo. Contiene vitamina A, Hierro, Calcio, sales minerales, oligoelementos, enzimas y proteínas. Muy beneficioso para nuestro organismo y debe ser incluida en la dieta. El contenido Nutricional reporta: Proteínas 85%; carbohidratos 1.94%; calcio 421%; Hierro 11.61; vitamina A 8.52%; Vitamina C 274%; Fosforo 63% y Niacina 1.74%. Como referencia la Chaya contiene un mejor contenido nutricional que la espinaca.

“Por todas las ventajas mencionadas se recomienda la promoción de siembra y consumo de las Chaya, por ser de fácil producción, de amplia adaptación y de gran valor nutritivo”

LA CHAYA UTIL PARA DIVERSIFICAR LA DIETA ALIMENTICIA Y MEJORAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LA INFANCIA



Celia Yanes, FUNDESYRAM

La chaya (**Cnidoscolus chayamansa**), es un arbusto robusto de hojas perennes, sus hojas son largas, pecioladas, con 5 picos y látex fecundo. Algunas de sus variedades presentan en las hojas pelos urticantes. Las flores son blancas, pequeñas y en disposición de inflorescencia. Es nativo del estado de Tabasco y de la Península de Yucatán en México. Sus hojas se utilizan para preparar alimentos nutritivos y en algunas regiones para infusiones relajantes.

El arbusto que se desarrolla en suelos bien drenados, con humedad y luminosidad, alcanza una altura de hasta unos 6 metros, aunque normalmente no supera los 2 metros en cultivo, lo cual facilita la cosecha de sus hojas.

Esta planta no es nueva, en la cultura maya sus propiedades eran conocidas y la utilizaban para preparar un tamal con maíz y semillas de calabazas, este alimento ofrecía nutrientes que favorecían al crecimiento saludable de la niñez, pero también, aportaba energía necesaria a las y los adultos para ejecutar sus tareas cotidianas.

Las hojas de la chaya, contienen hierro, calcio, vitamina "A" y vitamina "C", es la razón por la que se recomienda su consumo, ya que previene la anemia; y en niñas y niños con malnutrición es un alimento que ayuda a recuperarse y alcanzar un estado nutricional adecuado por lo tanto no presentara retraso en peso y talla.

La preparación previa de la chaya no es muy diferente de la mayoría de hojas verdes, esto significa lavarla, cortarla y cocinarla en agua hirviendo, sin embargo es necesario aclarar que debe cocinarla en un recipiente que no sea de aluminio, por al menos 15 minutos, las hojas de chaya no debe consumirse crudas pues es tóxica.

Dentro de las múltiples alternativas para el consumo de la chaya dentro de las más comunes y prácticas, se

encuentra las tortitas de huevo con chaya, las tortillas de maíz con chaya y los tamales de chaya. Con el consumo de chaya las familias diversifican su dieta alimenticia y tiene impacto en la salud ya que una dieta diversificada y balanceada propicia buen crecimiento de niñas y niños que también favorece su rendimiento escolar y en la economía familiar se traduce en ahorro.

ALCAPATE UNA HIERBA AROMÁTICA EXCEPCIONAL



Víctor Martínez, FUNDESYRAM

Alcapate, (*Eryngium foetidum*), otros nombres comunes usados en español: culantro, culantro coyote, culantro extranjero, culantro real, alcapatne, escorzonera, cilantro cimarrón y recaó.

Categorías taxonómicas superiores: Reino: Plantae; Subreino: Traqueobionta (plantas vasculares); Superdivisión: Spermatophyta (plantas con semillas); División: Magnoliophyta (plantas con flor); Clase: Magnoliopsida (dicotiledóneas); Subclase: Rosidae; Orden: Apiales.

Origen y distribución: América tropical (Stevens et al., 2001), Distribución secundaria

Naturalizada en África y Asia (Standley y Williams, 1969). México, solo se encontraron registros para Chiapas y Veracruz, pero es ampliamente distribuido en el trópico mexicano.

Forma de migración: a larga distancia/asistido por seres humanos se cultiva en huertos familiares como especia y se asilvestra.

Hábito y forma de vida: Hierba perenne, fuertemente aromática, tamaño de hasta 60 cm de alto; tallo solitario o varios, simples o ramificados, con o sin hojas; generalmente con hojas basales, a veces algunas sobre el tallo; oblanceoladas, de hasta 30 cm de largo y hasta 5 cm de ancho, angostándose hacia la base, con los márgenes dentados; Inflorescencia terminal, generalmente muy ramificada, compuesta por numerosas cabezuelas cilíndricas, de aproximadamente 1 cm de largo y hasta 5 mm de ancho, de color verde amarillento, que en su base presentan 5 o 6 brácteas lanceoladas, de hasta 4 cm de largo, puntiagudas, con los márgenes enteros o espinuloso-aserrados; Flores pequeñas, blancas a azules o moradas; el cáliz es un tubo, que hacia el ápice se divide en 5 lóbulos lanceolados a triangulares, de hasta 1 mm de largo; la corola de 5 pétalos libres, caedizos, elíptico-oblongos, de menos de 1 mm de largo, con el ápice largo y curvado hacia el centro de la flor; estambres 5; ovario ínfero.

Frutos y semillas: El fruto es globoso, lateralmente comprimido, de hasta 2 mm de diámetro, cubierto por

abundantes vesículas globosas amarillentas; en la madurez el fruto se separa en 2 frutillos, cada uno conteniendo una semilla.

Esta planta se encuentra, en lugares húmedos y alterados, alrededores de casas y poblaciones, orillas de senderos y alrededores de cultivos, crece mejor en la sombra y sol.

Distribución altitudinal: en El Salvador se da desde la zona costera (100 m.) hasta los 1200 msnm sin mayores problemas, En Nicaragua de los 10 a los 400, en Guatemala hasta los 1300

Plagas, enfermedades y enemigos naturales: No tiene muchos problemas, pero se han observado nematodos y xanthomonas, posiblemente es una defensa contra afidos en huertos.

Impacto e importancia: Las hojas de la planta tienen un sabor parecido al cilantro, pero frecuentemente más fuerte, o más duras, así que se dejan almacenar más tiempo una vez cosechadas; se cultiva en los alrededores de las casas y se usa como condimento, su uso es común en el trópico mexicano, generalmente a nivel casero.

En El Salvador, se utiliza en ensaladas frescas, en sopas de gallina, pollo y res. Es muy apreciada en la cocina antillana, brasileña y en varias cocinas regionales del sur de Asia. También se utiliza ampliamente como medicina sobre todo contra infecciones respiratorias, fiebres y como estimulante de apetito.

Impacto sobre la salud humana: Las hojas contienen cantidades considerables de las vitaminas A, B1, B2 y C, riboflavina, carotenos, calcio y hierro.

PACAYA



Pedro Alberto Matamoras, FUNDESYRAM

La pacaya es un producto muy solicitado hoy en día, ya que es uno de los productos nostálgico de exportación no tradicional a los Estados Unidos, teniendo una demanda alta, específicamente en Los Ángeles, también está dentro del consumo y dieta de los salvadoreños.

La parte comestible de la planta, es el contenido del interior de la vaina que crece en el tallo (esta es la inflorescencia de la planta). Es de sabor un tanto amargo cuando está muy madura. Se utiliza en ensaladas, también se hace envuelta en huevo, acompañada con salsa de tomate y encurtidos, siendo los encurtidos el producto para exportación a los Estados Unidos, según IICA.

En el caserío San Miguelito, San Benito y San Francisco Menéndez como parte del fomento de agricultura sostenible con productores de la zona media del área de conservación Imposible –Barra de Santiago, se está promoviendo el manejo de sistemas agroforestales dentro del manejo de estos sistemas. Existen prácticas y obras de conservación de suelos, espacios en los que la utilización de planta de pacaya es importante en la conservación de la vegetación nativa de la zona; FUNDESYRAM está fomentando el manejo de la pacaya como un cultivo secundario en los cafetales, como una alternativa de ingreso en los sistemas de producción.

Netanel Velázquez: Productor participante en el programa manifiesta que en la zona debido al decaimiento del mercado del café y abandono de cafetales por el ataque de la roya del café, el cultivo de pacaya se convirtió en fuente de ingresos para las familias de la zona. Estoy manejando la pacaya como otro cultivo ya que me genera un ingreso económico extra pues se va a vender la pacaya al pueblo de Cara Sucia así cuando el precio del café esta malo me defiende un poco, bueno ahora con este proyecto de FUNDESYRAM-FIAES nos están enseñando a hacer abono orgánico al hacer barreras vivas yo en lo particular voy a utilizar la pacaya como barrera viva ya que tengo un cultivo y a la vez me sirve como retención y rompe viento.

Otros aportes de la pacaya:

Aunque su sabor es algo insípido, posee un gran valor alimenticio, es una increíble fuente de vitaminas, calcio,

fósforo, fibra y hierro que se aprovechan mejor por el organismo si al cocerlas dentro de su vaina. Posee un bajo aporte calórico por lo que es ideal para elaborar platillos en una dieta de pérdida de peso.

Tiene usos hasta en el cuidado de la piel, en este caso se utilizan la hojas de pacaya, se ponen a hervir en agua, se dejan reposar por dos días y el agua conteniendo el extracto de pacaya se aplica tres veces al día, lavándose con este extracto la cara, este tratamiento es mayormente utilizado para combatir el llamado "pañón en la piel"

EL AMARANTO EL CULTIVO DEL FUTURO Y DEL PASADO



Alvaro, Garciaguirre, FUNDESYAM

En el mundo alrededor de **795 millones de personas** no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa. Eso es casi uno de cada nueve personas en la tierra, la gran mayoría de personas que padecen hambre en el mundo **viven en países en desarrollo**, donde el **12.9%** de la población presenta desnutrición, cada año de 3 a 5 millones de niños menores de seis años mueren de desnutrición, hambre oculta originada en la carencia de micronutrientes como vitaminas y minerales tales como vitamina A, yodo y hierro.

El Salvador cuenta con 6,2 millones de habitantes, y el país más densamente poblado en las Américas. Tiene un índice de desarrollo humano (IDH) de 0.672 según el informe de desarrollo humano del PNUD de 2013. La encuesta oficial de hogares con propósitos múltiples 2012, encontró que 34.5 por ciento de la población vive en la pobreza debido a la desigualdad de la distribución de la riqueza. En vista que El Salvador es un país de renta media baja, no es considerado un receptor prioritario de la cooperación para el desarrollo.

Sin embargo, en la naturaleza con su biodiversidad, si trabajamos en armonía con ella, podemos encontrar la respuesta a los problemas de inseguridad alimentaria que padecemos, para tener un ejemplo y como parte del rescate de nuestra cultura, nuestras plantas, ya que hay otras plantas que promover, establecer y consumir en esta oportunidad hablaremos de El Amaranto,.

El amaranto es una planta que pertenece a la familia de los amaranthacea y al género Amaranthus. Su nombre científico es Amaranthus Spp. El amaranto es una planta de cultivo anual, el ciclo vegetativo del amaranto tiene un promedio de 180 días, desde que germina hasta que la semilla alcanza su madurez, alcanza de 0.5 a 3 metros de altura; posee hojas anchas y abundantes de color brillante, espigas y flores púrpuras, naranjas, rojas y doradas.

El amaranto, también conocido con el nombre de "huautli" y "bledo" comenzó a cultivarse en América hace más de 7.000 años por los mayas, quienes lo consideraban una planta sagrada. Junto con el maíz, el frijol y la chía, el amaranto fue uno de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas de América. Para

los mayas, aztecas e incas el amaranto fue la principal fuente de proteínas y se consumía como verdura y grano reventado. Además, estuvo asociado a los ritos religiosos, a los dioses y a la visión cósmica de estas culturas, Con la llegada de los españoles a América y durante la Conquista, el amaranto fue eliminado de la dieta indígena por razones religiosas y políticas. La cultura del cultivo y consumo del amaranto casi desaparecen, solamente en los lugares más apartados de la conquista española se mantuvo la producción de amaranto.

El amaranto se consume principalmente como cereal reventado, del cual se elaboran los siguientes productos finales: alegrías, amaranto reventado, granolas, tamales, atoles, pinole, mazapán, etc. Existen otros productos elaborados como: cereales enriquecidos.

A continuación, algunos de los beneficios y bondades que se le atribuyen al Amaranto

- El grano y la planta en si, como verdura o forraje para los animales.
- Por su contenido de proteínas, vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer sanos y fuertes, un alimento muy interesante para los niños.
- En tratamiento de anemias y desnutrición ya que es un alimento rico en hierro, proteínas, vitaminas y minerales.
- Utilizado como verdura hemos de hervirlo, ya que, sobre todo en terrenos con poca agua, las hojas pueden contener altos niveles de oxalatos y nitratos.
- Se parece a la leche, por ser rico en proteínas, contiene calcio y otros muchos minerales.
- Contenido de proteínas, que va del 15 al 18 %, contiene lisina que es un aminoácido esencial.
- Contiene entre un 5 y 8% de grasas saludables.
- Su cantidad de almidón va entre el 50 y 60% de su peso.

El Amaranto es una planta con mucho futuro ya que aparte de su interés nutricional también se puede aprovechar en la elaboración de cosméticos, colorantes e incluso plásticos biodegradables, hay una gran demanda en el mercado y sus precios lo hacen un cultivo rentable, se adapta a diferentes tipos de suelos y climas y soporta muy bien la escasez de agua.

Para que tenga una idea El Amaranto, al igual que la quinua, fue seleccionado para la dieta de los astronautas por su alto valor nutritivo, su aprovechamiento integral y brevedad de su ciclo de cultivo, así como su capacidad de crecer en condiciones poco favorables. Por todo ello, fue calificada por la NASA como cultivo CELLSS. De hecho, está considerada la planta con mayor contenido nutricional en el mundo.

“Rescatemos nuestras plantas y alimentos ancestrales y así tendremos identidad y una generación con hijos saludable”

ORÉGANO



Carlos Mendoza, FUNDESYRAM

El orégano tiene el nombre científico de *Origanum vulgare*, es una planta medicinal y aromática con un olor muy agradable y característico fácilmente reconocible cuando se usa en recetas de cocina. El orégano, es una planta que carece de contraindicaciones si se consume en su estado natural, como condimento, en dosis adecuadas. No existe evidencia de que el consumo de orégano cause efectos secundarios en las personas, salvo en aquellas que presenten intolerancia o alergia a esta planta.

Es planta medicinal y aromática con un olor muy agradable y característico fácilmente reconocible cuando se usa en recetas de cocina.

LA MORINGA



Carlos Mendoza, Roberto Rodríguez, FUNDESYRAM

La Moringa tiene el nombre científico de *Moringa oleífera* presenta un alto contenido de proteínas, vitaminas, minerales y una cantidad excepcional de antioxidantes que le confieren cualidades sobresalientes en la nutrición y salud humana.

Las vainas verdes de la Moringa, se consumen cocidas. Son muy parecidas a las judías verdes, y se pueden comer junto con ensaladas. Las semillas de la Moringa se tienen que poner en agua hirviendo con un poco de sal, y esperar a que se abran para que salga la semilla, y ya se pueden consumir, aunque también se pueden consumir tostadas.

Las hojas de la Moringa se pueden consumir crudas en ensaladas, o hervidas en otra clase de platos. En estado seco, sus nutrientes se multiplican. Contienen más calcio y proteína que la leche, 15 veces más potasio que los plátanos, diez veces más vitamina C que las naranjas y 25 veces más hierro que las espinacas.

Las flores también son comestibles, y se pueden servir en ensaladas. En éstas encontramos gran cantidad de vitaminas, minerales, aminoácidos, y proteínas. Y por último las raíces de la Moringa, que son gruesas y muy parecidas a la zanahoria, se pueden moler y hacer muy buenas infusiones.

Los beneficios del consumo de la moringa según Gopalan et al. (1994), Nutritive Value of Indian Foods, Instituto Nacional de Nutrición, India, son:

Incrementa las defensas naturales del cuerpo.

Promueve la estructura celular del cuerpo.

Controla de forma natural los niveles de colesterol sérico.

Reduce la aparición de arrugas y líneas finas.

Promueve el funcionamiento normal del hígado y el riñón.

Embellece la piel.

Proporciona energía.

Promueve una correcta digestión.

Actúa como antioxidante.

Proporciona un sistema circulatorio saludable.

Es un anti-inflamatorio.

Produce una sensación de bienestar general.

Regula los niveles normales de azúcar en la sangre.

Prácticamente toda las estructuras del árbol tienen propiedades medicinales, pero las hojas, los frutos y las semillas merecen una atención especial, ya que se ha demostrado que sus componentes tienen una amplia aplicación para la prevención y el control de diversas enfermedades.

Algunas Formas de preparación, por Dra. Sonia Miranda de Mena, CRS / SV en Guía Metodológica nutricional, consejo en salud y recetario

Ensalada de moringa

Ingredientes:

1 manojo de hojas de Moringa, 2 tomates, 1 pepino para 2 porciones

Procedimiento:

1. Las hojas de la moringa son excelentes para preparar ensaladas, pueden ser usadas en lugar de la lechuga y añadirle tomate y pepino, con su aderezo favorito.

Té de moringa

Ingredientes: • 1 taza de agua, • Flor de moringa, • Azúcar al gusto (Rinde 1 taza)

Procedimiento:

1. Hierva agua; después vacíe en una taza.
2. Añada una flor de moringa y déjelo reposar 5 minutos.
3. Añada azúcar o miel al gusto. Puede usarse como remedio para el resfriado.

Jugo de moringa

Ingredientes:

• 1 litro de agua, • Hojas de moringa, • Azúcar al gusto

Procedimiento:

1. Añada una cucharada o más del polvo hecho de las hojas de moringa a un litro de agua.
2. Revuelva hasta que se disuelva.
3. Añada azúcar al gusto.

4. Guardar el jugo en el refrigerador.

Moringa potabiliza el agua, Científicos de la Universidad Estatal de Pensilvania, EE.UU. Han revelado que los egipcios usaban las semillas del árbol 'Moringa oleífera' para convertir en potable el agua sucia. Una proteína de las semillas del árbol mata las bacterias reuniéndolas en grupos que se hundían hasta el fondo de los recipientes en los que los científicos realizaron su experimento.

JENGIBRE



PROPIEDADES DEL JENGIBRE

© www.botanical-online.com



DIGESTIVO

Aumenta las secreciones digestivas del páncreas.

ANTIVOMITIVO

Remedio contra los vómitos, náuseas, y contra los mareos en los viajes.

APARATO RESPIRATORIO

Cuando hay sinusitis, resfriado, fiebre, gripe,...



©botanical-online.com

ANTIBIÓTICO

Contra las bacterias causantes de molestias estomacales e intestinales.

DOLOR

Masaje con aceite o compresas de jengibre contra el dolor articular, muscular, dolor de espalda,...

Carlos Mendoza, FUNDESYRAM

El jengibre tiene el nombre científico de *Zingiber officinale*, ¿Sabías que el jengibre es una hierba cuyo rizoma o tallo subterráneo se **utiliza como un condimento y también como un saborizante**?

El jengibre contribuye a favorecer una mejor digestión, porque favorece la secreción de jugos gástricos, mejora los síntomas del reflujo gastroesofágico y elimina la pesantez posterior a una comida copiosa. Las enzimas que contiene el tallo de jengibre contribuyen a la desintegración de las proteínas permitiendo una evacuación gástrica más rápida. Los rizomas tiernos son jugosos y carnosos, con un fuerte sabor. Se suelen conservar en vinagre como aperitivo o simplemente se añaden como ingrediente de muchos platos. Las raíces maduras son fibrosas y secas. El jugo de los rizomas viejos es extremadamente picante y a menudo se utiliza como especia en la cocina.

En El Salvador, el jengibre, se usa el tubérculo, se restringe tradicionalmente a alimentos dulces; se utiliza para elaborar caramelos, pan de jengibre, y para darle sabor a galletas y bebidas.

HIERBA MORA



Roberto Rodríguez, Carlos Mendoza, FUNDESYRAM

En una recopilación hecha por FUNDESYRAM, Israel Morales define que la Hierba Mora (*Solanum nigrum*), es una hierba ligeramente pubescente de hasta 50 cm de altura, con hojas grandes, lanceoladas o romboidales, alternas y pecioladas, limbo ovoide más o menos sinuado, 3 inflorescencias compuestas por 3 a 6 flores hermafroditas de entre 5 y 7 milímetros; éstas se agrupan en cimas pedunculadas, con pétalos blancos vellosos, más o menos reflejos, de los que sobresalen las anteras amarillas, agrupadas cónicamente y muy destacadas. El cáliz, con vellosidad glabrescente, tiene 5 sépalos. Las flores son lo suficientemente pequeñas para no resultar distintivas a simple vista.

Es una planta utilizada como alimento por los ancestros salvadoreños, empleado como una hortaliza sola o combinada con otros alimentos, principalmente sus hojas tiernas y tallos previa cocción. Además tiene propiedades medicinales: emoliente, anti neurálgica y analgésica, por vía externa. Las hojas aplicadas en forma de cataplasma ejercen un notable efecto analgésico

REQUERIMIENTOS CLIMÁTICOS

La hierba mora es una especie cosmopolita, es decir, que se adapta a diversas condiciones agroecológicas, desde cerca del nivel del mar hasta más de mil metros sobre éste. Se desarrolla en rangos de temperatura desde 20 a 35°C, precipitación pluvial requerida de 500 a 1,200 milímetros anuales.

Crece en forma silvestre en potreros y cafetales; durante la época lluviosa o en áreas húmedas; en suelos arcillosos hasta franco arenosos con alto contenido de materia orgánica, teniendo un óptimo desarrollo en esta última clase de suelos.

LA SEMILLA

Son diminutas, de color café claro, pubescentes, cuyo diámetro polar oscila de 1.2 a 1.3 milímetros; el diámetro ecuatorial de 1.0 a 1.1 milímetros. La semilla está clasificada dentro del grupo de las ortodoxas. Una planta bien

desarrollada puede llegar a producir hasta 130,000 semillas.

Para obtener la semilla se maceran los frutos y se deja en fermentación durante 3 días, luego se lava y se deja secar a la sombra durante 24 horas, en este momento ya están listas para la siembra. El porcentaje de germinación luego de almacenada durante 4 años es del 80 %.

SEMILLEROS

Al suelo

Es una técnica, poco utilizada, porque la planta obtenida es de poca calidad, aunque este cultivo cuando los niveles de materia orgánica son buenos, las plantas se desarrollan en forma natural.

En bandejas

Se llenan las bandejas con un sustrato preparado con materiales de textura suave, las plántulas y permanecen 30 días y luego se trasplanta, al campo de cultivo

SEMILLA POR MANZANA: Cuando se siembra por semilla, se utiliza 32 onzas por manzana y cuando se propaga por material vegetativo 35,000 esquejes por manzana. 20 cm entre planta y 120 cm entre surco

PARA 5 METROS CUADRADOS: Se utilizan 1 gramo de semilla y si es material vegetativo se utilizan 25 esquejes.

SIEMBRA: Cuando se dispone de riego se puede sembrar en cualquier época del año, cuando no se dispone de riego y se depende de las lluvias, hay que trasplantar cuando las lluvias se hayan establecido (mediados o finales de mayo) en este caso se hacen los semilleros en la segunda quincena de abril. El trasplante deberá hacerse en las horas frescas del día, muy temprano por la mañana. La preparación del suelo es de vital importancia para un buen desarrollo radicular, se recomienda picar el suelo a una profundidad de 30 centímetros y hacer aplicaciones de materia orgánica según la capacidad de cada productor.

ABONADO: El abonado se hace para mejorar el crecimiento de la masa foliar, se recomienda hacer 2 aplicaciones al suelo aplicando 4 onzas por postura de abono orgánico compostado y 3 aplicaciones de abono foliar, se recomienda los biofertilizantes a base de frutas o estiércol de vaca, aplicando 2 litros por bomba de 4 galones.

CONTROL DE PLAGAS:

Los insectos que más daño ocasionan a este cultivo son: Gusanos cortadores(Spodoptera sp), Tortuguillas(Diabrotica balteata), Minadores(Liriomyza sp), Pulga negra(Epitrix sp), Pulgón negro (Aphis fabae), Mosca Blanca (Bemisia tabaci), para evitar el daño de las plagas antes descritas, se recomienda la aplicación de extractos botánicos de diferentes componentes entre los que podemos recomendar: Extracto EM5 200 cc por bomba de 4 galones, chile con ajo, 1 litro por bomba de 4 galones y extracto de epacina con ajo 1 litro por bomba de galones.

LABORES CULTURALES

Control de malezas

Se recomiendan limpiezas manuales, según el crecimiento de las malezas con compiten con el cultivo.

Tutoreo:

Este cultivo no requiere tutores en sus etapas de crecimiento.

Aporco

Se recomienda que se haga al momento de las abonadas para incorporar el abono al suelo y tener mejores resultados

Poda

Las podas son necesaria cuando el cultivo a llegado a la madures fisiológica y no fue posible hacer los cortes de cosecha, con la poda se logra producir rebrotes aprovechables y a la vez renovar el cultivo

Riego

Estos se realizan cada cuatro o cinco días durante el tiempo que dure el ciclo del cultivo, en el país no se han hecho estudios de la lámina de riego necesaria para el desarrollo óptimo de la hierba mora

CONTROL DE ENFERMEDADES:

En semilleros cuando no se ejerce medidas de control es frecuente el ataque del mal del talluelo provocado por un complejo de hongos: Rhizoctoniasolani, Pythiumsp y Fusarium sp. También las hojas son atacadas por una especie de Cladosporiun, que afectan la parte aprovechable de las plantas, para evitar daños por enfermedades se recomienda aplicar, caldos minerales en la siguientes dosis: Caldo ceniza 2 litros por bomba, caldo bordelés 1 litro por bomba y caldo sulfocalcico 200 cc por bomba de 4 galones.

COSECHA:

Esta se realiza entre la segunda y tercer semana después del trasplante, cuando la planta tiene una altura de 40 centímetros, se procede a cortar el tallo dejándolo a una altura de 10 centímetros ó dejando las ramas menos desarrolladas, luego este segmento y las ramas generarán nuevos brotes los cuales serán cortados en la siguiente cosecha. La recolección se hace utilizando tijeras de podar o cuchillas afiladas

La hierba mora tiene el nombre científico de Solanum nigrum Se acostumbra hacer sopa o caldo de esta hierba o también guisos, evitando siempre los frutos negros, se hierve en agua y se le agrega tomate y cebolla como condimento, se salpimenta y se sirve caliente, También en pupusa y tamales.

Alimentación, Sopa de pollo con hierba mora, Dra. Sonia Miranda de Mena, CRS / SV

Ingredientes:

- 1½ libra de pollo • 1 libra de papas
- 1 cucharadita de margarina • ½ manojo de hierba mora
- 1 tomate • 3 dientes de ajo

- ¼ de cebolla • 1 litro de agua sal y/o consomé al gusto
- ½ chile verde

Procedimiento

1. Picar la cebolla, el tomate y ajo y saltear en una olla con la margarina.
2. Agregar el pollo, sofreír por 5 minutos.
3. Verter el litro de agua en la olla y dejar hervir. Pasado el tiempo agregar las verduras previamente peladas y partidas en cuadros o círculos, según su preferencia, y las hojas de mora, agregar sal y/o consomé al gusto.
4. Dejar cocinar a fuego medio durante 20 minutos o hasta que ablanden las verduras.
5. Servir caliente.

Nota: También se pueden preparar solo las hojas de la hierba mora y hacer una rica sopa, a la cual se le pueden agregar 3 ó 4 huevos cuando está hirviendo, un toquecito de consomé de pollo y sal al gusto.

Tortas de carne con hierba mora, Dra. Sonia Miranda de Mena, CRS / SV

Ingredientes:

- 1 manojo de hierba mora
- 1 libra de carne molida especial
- 1 tomate, ½ cebolla
- 1 huevo, harina de pan, 3 cucharadas de aceite sal, consomé de carne y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Prepare la carne con la cebolla, el tomate y las hojas de hierba mora, revuelva y mézcleles
2. el huevo y la harina de pan, agregue consomé de carne, pimienta (opcional) y sal al gusto.
3. Déjela reposar unos 5 minutos. Haga bolitas con la carne ya preparada y proceda a hacer las tortitas, bien puede ser con un molde o manualmente.
4. En una sartén ponga a calentar el aceite, cuando esté caliente deje ir las tortitas de carne, y deje hasta que se fríen por ambos lados. Ponga a escurrir el aceite. Sírvalas con arroz y ensalada

Nota: Si desea, puede preparar una salsa de tomate y agregarla sobre las tortitas de carne, en el momento de servir las.

NOPAL



Carlos Mendoza, Roberto Rodríguez, FUNDESYRAM

El nopal tiene el nombre científico de *Opuntia ficus-indica*. Las almohadillas comestibles del cacto se recogen generalmente de las especies *Opuntia ficus-indica*. Las hojas del cacto son tallos planos, ovales y con forma de almohadilla, malinterpretados como hojas. Sus tallos segmentados se apilan unos sobre otros en ángulos extraños que surgen directamente desde la raíz. La planta completamente crecida puede tener hasta 3 o 4 metros de altura. Sin embargo, se desarrollan en deliciosas frutas de cacto con forma de pera. La fruta, llamada a veces como pera espinosa, es en realidad conocida como "tuna". Cada tuna mide aproximadamente 5 cm de diámetro y pesa alrededor de 75 a 100 gr. Dulce y jugosa, su sabor es de algún modo similar a la combinación de fresas y sandía. El nopal también es una fuente significativa de proteína, vitaminas y minerales.

Consumo de nopales según <http://www.univision.com/estilo-de-vida/recetas/las-5-recetas-mas-faciles-para-cocinar-nopales>

*Lávalos y córtalos según requiera tu receta.

*Ponerlos a reposar en un tazón con agua y sal entre 20 y 30 minutos.

*Enjuágalos y úsalos según indique la receta.

*Si es necesario cocerlos, agrega una cucharada de vinagre en la cacerola donde los pongas a cocer.

Ensalada de nopales con aguacate

Ingredientes:

5 nopales medianos cortados en rectángulos delgados (al gusto)

2 aguacates

2 Cda de aceite de oliva

3 Cda de cilantro picado

1 cebolla
2 tomates cortados en cubos
½ tz de queso fresco desmoronado
1 limón (el jugo)
1 chile serrano finamente picado
Sal al gusto
Orégano deshidratado

Preparación:

Cuece en agua todos los nopales cortados en rectángulos, junto con media cebolla, una pizca de orégano, otra de sal y una cucharada de aceite de oliva.

Después de 15 minutos, retira y escurre.

Pica el resto de la cebolla, el cilantro y el chile.

Corta en cubos los jitomates.

Agrega el queso, el aceite de oliva y sazona con un poco de orégano y sal al gusto.

Rebana un aguacate en tiras y añádelo justo antes de servir.

Licuada de nopal y piña

Ingredientes:

3 piezas de nopales
1 piña entera en trozos
2 tz de agua
2 vainas de apio
½ tz de perejil
1 limón (el jugo)

Preparación:

Incorpora todos los ingredientes en la licuadora y sirve.

Como sugerencia, tanto la piña como el agua deben estar frías.

Según Laura Garcés, <http://www.biomanantial.com/>

El nopal es uno de los vegetales con más propiedades medicinales que hay. Además de ser una estupenda fuente de fibra, calcio, antioxidantes, minerales y vitaminas, contiene elementos que ayudan tanto a mantener el intestino y sangre en buen funcionamiento y óptimas condiciones, además de que es uno de los mejores recursos naturales para tratar y prevenir diabetes e hipoglucemia, debido a que el nopal incrementa los niveles y la sensibilidad a la insulina, lo cual logra que se equilibre el nivel de azúcar en la sangre, evitando que este se convierta en grasa nociva y se acumule en el cuerpo, causando sobrepeso y otros problemas de salud.

El nopal es una planta cactácea de color verde por lo general y de forma ovalada. Tiene diversos tamaños según el

tipo, y su piel está cubierta de espinas. Crece de forma silvestre en regiones desérticas y más bien templadas o frías. Tiene un papel ecológico importante ya que detiene la degradación del suelo deforestado, es decir, transforma las tierras infértiles en tierras fértiles.

Algunas recetas que te ayudaran a curar diabetes, hipoglucemia, problemas de piel y obesidad. Recuerda que es importante que evites el consumo de productos chatarra, refinados o fritos, pues estos sólo provocan que el cuerpo se llene de toxinas y grasas innecesarias y se deteriore con más facilidad.

Licudo de Nopal contra la Diabetes, hipoglucemia y problemas de piel.

Se toma en ayunas, cada tercer día, hasta ver resultados.

Ingredientes:

Un nopal mediano, tiernito.

Un vaso de agua pura

El jugo de un limón

Una cucharada de chía o linaza (opcional)

Un poco de miel

Procedimiento:

1. Pon todo en la licuadora y licúa unos minutos. Bebe sin colar, despacio, si es necesario mastícarlo hazlo.
2. Una vez que bebas este jugo, no comas nada más hasta que pase media hora. Bebe otro vaso igual antes de la comida más fuerte del día.

Batido de Nopal contra sobrepeso.

Ingredientes:

Una taza de alfalfa

Un nopal mediano tiernito

Un vaso de jugo de zanahoria fresco y natural (recién hecho)

Procedimiento:

1. Bebe medio litro de este jugo al día, un vaso a medio día y otro en la tarde, después de comer. Debes beber dos litros de agua pura al día para que las grasas se remuevan y las toxinas se eliminen con prontitud. No comas nada frito, ni salado o con azúcar refinada o procesados en todo el día.
2. Bebe este jugo diariamente hasta que veas resultados.

Ensalada de Nopal para bajar de peso y curar problemas de la piel

Ingredientes:

3 nopales medianos tiernitos

Jitomate fresco (tomate rojo)

Media cebolla

Dos dientes de ajo

Sal, poca

Aceite de oliva extra virgen

Dos limones jugosos

Procedimiento:

1. En una cazuela pon todos los vegetales bien picados junto con el aceite de oliva.
2. Ponlos al fuego muy pocos minutos, no se deben de cocer mucho, sólo sazonar con un poco de sal.
3. Come como plato principal a la hora de la comida.

Jugo de Nopal para bajar azúcar y combatir obesidad

Ingredientes:

Un nopal mediano tiernito

Un vaso de agua

Una ramita de perejil bien desinfectado

Una cucharada de chía o linaza

Procedimiento:

Licúa todo en la licuadora y bebe a sorbos sin colar.

Sopa de Nopales para personas diabéticas o con sobrepeso

Ingredientes:

4 pencas de nopales en trocitos.

½ cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 diente chico de ajo.

2 cebollitas cambray picadas finamente

3 tazas de caldo de verduras.

8 hojas de espinacas limpias y en tiritas.

1 cucharadita de cilantro picado.

Sal al gusto.

Preparación:

1. Poner a cocer los nopales en una taza de agua con cebolla, ajo, cilantro y sal. Cubre la olla y deja hervir unos minutos. a fuego bajo. Una vez cocidos se escurren en coladera y se dejan ahí hasta que se enfríen.
2. Aparte sofríe la cebolla y ajo con poco aceite, añade el caldo y los nopales. Deja hervir 10 minutos.
3. Moler en licuadora las espinacas con el cilantro y un poco de caldo y se vierte a la sopa. Dejar otros cinco minutos al fuego. Ya para servir añadir la panela en cubitos y si se desea también cilantro picado. Servir caliente.

CHIPILÍN



Carlos Mendoza, Roberto Rodríguez, FUNDESYRAM

El Chipilín tiene el nombre Científico de *Crotalaria longirostrata*. es una planta comestible. Su aroma y su sabor lo han llevado a formar parte de la gastronomía regional. Así, se puede saborear los tamales de chipilín, en las pupusas, chipilín con camarón y bolitas de masa, chipilín en sopas o arroz y también enriquece el valor nutritivo de la tortilla. ¡Buen provecho! Las personas que tienen problemas de hepatitis, cirrosis hepática, alcohólicas no deben consumir mucho chipilín! Se usa para combatir la anemia.

Esta planta de origen centroamericano se consume en sopas y guisos, utilizando sus tiernas hojas verdes. También se prepara con arroz o en tamales, combinada con pollo, carne y queso. Se le confieren múltiples propiedades curativas y se cree que en el futuro será muy utilizada para curar diversas enfermedades.

Se lo utiliza en distintas preparaciones que varían según la región: en El Salvador se hierve la planta para hacer una sopa que también lleva chile verde, cebolla, ajo, huevos y especias.

Caldo de chipilín, Dra. Sonia Miranda de Mena, CRS / SV

Ingredientes: (Rinde 4 porciones)

- Un manojo de chipilín
- Ramita de apio y cilantro
- 1 litro de agua (4 tazas)
- 2 tomates picados finamente • 2 elotes desgranados

- 1 cebolla picada finamente • 3 onzas de queso fresco
- 3 dientes de ajo • 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- ½ taza de masa de maíz • 3 huevos
- Margarina • Una pizca de sal yodada

Procedimiento:

1. Se limpian y lavan bien las hojas de chipilín, luego se pican y si se prefiere se pueden moler en un molino de mano.
2. En una olla se pone a hervir el aceite ó margarina, se agrega cebolla picada, los dientes de ajo, tomate, apio y cilantro luego se agrega el agua al romper hervor se agrega el chipilín picado.
3. Aparte mezcla la masa de nixtamal con la margarina hasta formar una pasta bien integrada que se pueda amasar bien, agregue el queso desmenuzado sazone con un poco de sal y siga amasando.
4. Forme bolitas de la masa y fríasalas con aceite.

Tamales con chipilín, Maribel Tobar, Morro Grande, Guaymango

Ingredientes

2 libras de masa de maíz
 2 tasa de hojas de chipilín picadas
 ½ libra de manteca cerdo
 1½ taza de agua
 Sal al gusto
 Hojas de huerta, platanillo

Procedimiento

Se hace la masa en piedra de moler o un molino de mano, es como se elaboraban los Ticucos o tamales de chipilín, en un recipiente colocar la masa, agregar el agua y mueve con las manos a que quede bien amasada, o con una cuchara de madera hasta formar una masa que sea suave.

Luego en una olla mediana colocar la masa de maíz preparada, agregarle la manteca derretida de cerdo, calentar a fuego moderado, moviendo con una cuchara de madera constantemente, añadir la sal, las hojas de chipilín picadas, luego mover hasta que quede homogénea.

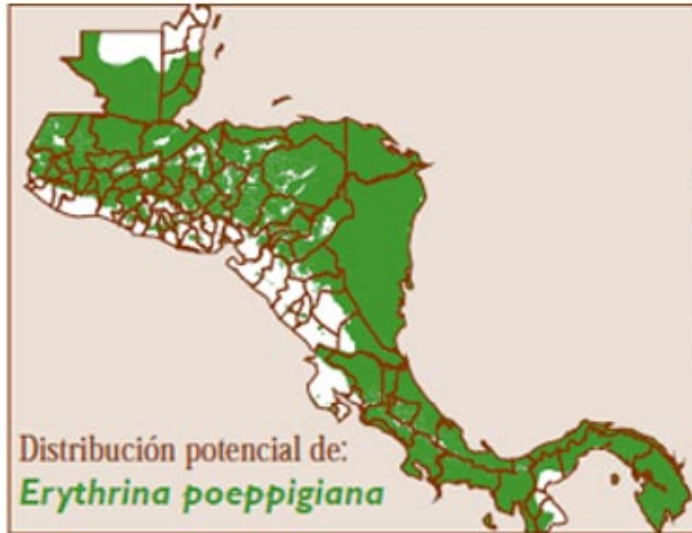
Preparar las hojas de huerta o de platanillo donde se envolverán los tamales, para amarrar usa mecate de huerta, luego se colocan en una olla grande.

Colocarles un colchón de hojas y luego se depositan los tamales, echarle agua y ponerle fuego lento, esperar que hiervan y listos.

Para consumir se pueden acompañar de queso o crema, estos tamales se acostumbraba por lo general elaborarlos con manteca de cerdo que criaban en casa y cuando no había manteca se realizaban sin manteca.

Estos tamales se preparaban cuando las familias realizaban viajes de caminata a realizar trabajos de campo o para las cortas de café, se utilizaba como alimento cuando se realizaban estas actividades que era de estar todo el día en el campo.

PITO



Carlos Mendoza, Roberto Rodríguez, FUNDESYRAM

El Pito tiene el nombre Científico de *Erythrina berteroana*. Es parte de la gran familia de las fabáceas y su nombre proviene por el sonido que se produce al soplar las flores. Actúa como somnífero, y los efectos se pueden percibir al poco tiempo de consumo. Estos efectos son producidos por la neurotoxina llamada eritrina. Pero eso no impide que se consuma la flor y los pétalos como ingredientes en la sopa de frijoles o con huevo frito, así como tortas de pito.

Tortas de pito, <http://cocinaguanaca.blogspot.com/2014/02/tortas-de-pito.html>

Para preparar las deliciosas tortas de pitos necesitaras

2 manojos de pitos

4 huevos

Aceite

Sal

Limpia los pitos, retirándoles lo que traen dentro de la flor, luego los lavas y llevas a hervir.

Una vez hervidos, escurre y reserva y bate la clara de los huevos a punto de nieve, agrega las claras y sigue batiendo.

Mezcla los pitos escurridos con el huevo batido y agrega sal al gusto. En una cacerola agrega un chorrito de aceite y con una cuchara grande, agrega una cucharada de la mezcla al aceite y deja que dore. Luego voltea la tortita y deja que dore del otro lado.

Escurre y sigue el mismo procedimiento hasta que la mezcla se haya terminado.

Sirve con salsa de tomate y acompaña con arroz y ensalada, o bien con frijoles salcochados.

CILANTRO UNA PLANTA COMESTIBLE MEDICINAL



Bianca Wulz, HORIZONT3000

El Cilantro, “*Coriandrum sativum*”, conocido como cilantro, coriandro o Culantro posee propiedades medicinales antiespasmódicas y digestivas, es un estimulante del sistema nervioso y presenta propiedades carminativas y aperitivas. Además, es una de las hierbas más usada en la cocina al nivel mundial y fácil para cultivar. Esta **planta medicinal** es anual y tiene una altura de entre 40 y 60 cm. El cilantro tiene flores pequeñas que van desde el color blanco hasta el malva y el rojo. Las hojas son redondas hasta el final del tallo y se vuelven más plumosas en la parte de arriba. Las semillas y las hojas son las partes de la hierba y contienen las cualidades **medicinales** de esta **planta**.

El cilantro prefiere un clima templado-cálido. Se hacen agujeros en la tierra de poca profundidad y se colocan las semillas cuidadosamente; se cubre de tierra y se riega todo el semillero. Las plantas brotan aproximadamente después de 15 días. Primero aparecen dos hojas pequeñas y fuertes y a las dos semanas aparecerán las primeras hojas pecioladas características del cilantro. Es conveniente no exponerlas mucho tiempo al sol durante las primeras semanas de vida.

Beneficios de la Planta:

Antiespasmódica: El cilantro resulta muy útil en los casos de diarreas, tanto en niños como en adultos.

Digestivo: Sirve para tratar casos de estreñimiento, digestiones dolorosas y trastornos del sistema digestivo en general.

Carminativa: Favorece la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo y por esta razón es bueno para tratar flatulencias y meteorismo.

Estimulante: del sistema nervioso, por lo cual resulta recomendable para mejorar el rendimiento mental.

Aperitivo: El cilantro estimula el apetito que sirve para tratar casos de inapetencia.

Depurativo: El cilantro es un depurador del organismo lo cual tiene un gran uso de tratar colesterol alto.

Antibiótico: Es bueno para el tratamiento de heridas.

Galactógeno: Favorece la producción de leche en las mujeres durante la lactancia.

Recetas para el uso de Cilantro:

Té de Cilantro

Pica hojas y semillas de cilantro y hierva una cuchara del cilantro picado durante 2 minutos. Cuela, deja reposar otro minuto y espera hasta que se enfríe a una temperatura para tomar. Esta infusión es recomendable para la digestión, estreñimiento, sobrepeso, flatulencia, dolor de estómago, etc. Para niños y niñas prepara el té un poco más liviano para darle facilidad al cólico. Se puede echar miel o azúcar al gusto.

Compresas de Cilantro para el dolor de la Artritis

Muele la cantidad que desees de cilantro seco hasta que esté tan fino como polvo. Echa agua en pequeñas cantidades hasta que se forme una pasta espesa. Coloca una tela limpia, por lo general de gasa, lino o una tela respirable. Esparce la pasta sobre la tela. Limpia el área con agua y jabón o con alcohol. Ubica la tela en el área deseada. Envuelve la compresa con una tela limpia y aprieta para mantenerla segura.

Anti infectante de heridas abiertas

El cilantro se puede usar como antiviral y anti hongos en lastimaduras y heridas abiertas. Para esto se muele el cilantro seco y se Rocía el cilantro molido en la lastimadura. Limpia la lastimadura con agua y jabón. Sécala y colócale un vendaje.

Contenido nutricional por 100 gramos: Calorías 23, Grasas totales 0.5 g, Ácidos grasos saturados 0 g, Ácidos grasos poliinsaturados 0 g, Ácidos grasos mono insaturados 0.3 g, Colesterol 0 mg, Sodio 46 mg, Potasio 521 mg, Carbohidratos 3.7 g, Fibra alimentaria 2.8 g, Azúcares 0.9 g, Azúcares 0.9 g, Proteínas 2.1 g, Vitamina A, 7 mg, Calcio, 67 mg, Vitamina B6 0.1 mg, Magnesio 26 mg.



Fundación para el Desarrollo y Restauración Ambiental

CopyRight 2017 www.fundesynam.info

Redes Sociales



Información sobre cursos

fundesynamdireccion@gmail.com

Teléfono

(503) 2273-3406

Recomendaciones

[Biblioteca-](#) [videos](#) - [Boletines-](#) [capacitaciones](#)