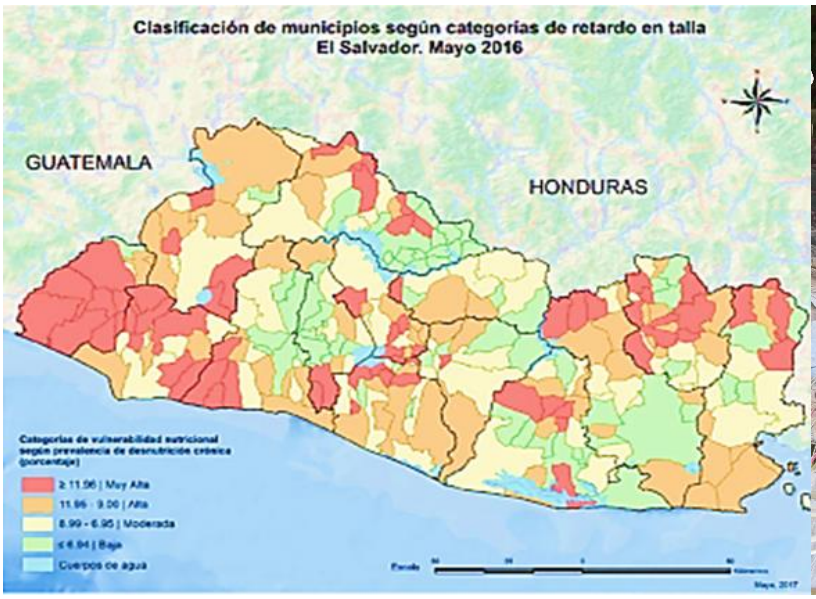
Boletín
Camino al desarrollo
FUNDESYRAM

Boletín FUNDESYRAM, Edición N.º 112 | Agosto, 2020

1. EDITORIAL. VOLVAMOS LA MIRADA A LOS ALIMENTOS DE NUESTRO TERRITORIO



Roberto Rodríguez Sandoval. Director FUNDESYRAM

El Salvador y Mesoamérica tienen una gran riqueza en alimentos originales, pero muchos de estos han sido olvidados debido a la publicidad de grandes consorcios empresariales; le han hecho creer a la población que consumir los alimentos originarios es ser pobre y para parecerse a los países desarrollados tienen que consumir alimentos importados o procesados, que se debe consumir los que tienen una buena presentación, pero no informan que fueron producidos con agrotóxicos que afectan la salud y el medio ambiente, que son alimentos transgénicos o que tienen poco valor nutricional.

A modo de ejemplo, en El Salvador una de las zonas más ricas en clima, suelo, agua y biodiversidad, la Reserva de Biosfera Apaneca – Ilamatepec, tiene problemas de desnutrición infantil según el IV Censo nacional de talla y I Censo nacional de peso, realizado por el GOES y CONASAN en 2016 (ver

mapa) destaca los problemas de desnutrición infantil, algunos municipios están en la categoría alta o muy alta.

Esta situación de falta de soberanía e inseguridad alimentaria se ha agravado con la pandemia del COVID19 y el cambio climático, por tal motivo tenemos que volver la mirada a lo nuestro que tiene siglos de estar presente y que nos pide que volvamos la mirada a estos alimentos olvidados que nos pueden salvar la vida y ser uno de los fundamentos de nuestro desarrollo sostenible. La FAO lo plantea de la siguiente manera.

"En la historia de la humanidad, de unas 30 000 especies de plantas comestibles, se han cultivado entre 6 000 y 7 000 especies para producir alimentos. Sin embargo, hoy en día solamente utilizamos 170 cultivos a una escala significativa a nivel comercial. Aún más sorprendente, dependemos en gran medida de solo 30 de ellos para que nos proporcionen las calorías y nutrientes que necesitamos todos los días. Más del 40 por ciento de nuestra ingesta diaria de calorías procede de tres cultivos básicos: arroz, trigo y maíz. Pero existen miles de cultivos que han sido olvidados o infrautilizados durante siglos. Esto es algo que debemos lamentar, no solo por todos los sabores que nos estamos perdiendo, sino también por los nutrientes que proporcionan.

Cinco razones por las que debemos dejar de marginar estos cultivos, que pueden revolucionar el futuro de nuestra alimentación:

1. Enriquecen nuestras dietas. Los cultivos tradicionales suelen ser muy nutritivos y pueden ofrecernos una dieta más equilibrada.

2. Protegen nuestra agricultura. Al depender de tan pocos cultivos para alimentar a la mayor parte de la población mundial, somos vulnerables a una enfermedad o a una plaga que puede destruir gran parte de nuestros sistemas alimentarios.

3. Combaten al cambio climático con sus propias armas. Los cultivos tradicionales son especialmente útiles ya que muchos de ellos son resistentes al clima, siendo capaces, por ejemplo, de sobrevivir a inundaciones o sequías.

4. Mantienen vivos los conocimientos tradicionales. No solo se está ignorando los cultivos tradicionales, también la manera tradicional de plantarlos y cosecharlos.

5. Pueden potenciar los medios de subsistencia de los pequeños campesinos y los productores locales. Algunos cultivos tradicionales tienen buenas posibilidades comerciales y podrían ser un cultivo comercial excelente para los pequeños campesinos o los agricultores familiares." http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1155321/

Por todo esto, como FUNDESYRAM queremos en esta oportunidad compartir algunas experiencias o planteamientos para revalorizar lo nuestro que tiene sabor, color y son altamente nutritivos.

"Volvamos la mirada a nuestros alimentos locales para estudiarlos y promover su producción agroecológica y su consumo, para superar la falta de soberanía e inseguridad alimentaria"

2. El Cochinito, Tunquito o Cuchito, planta comestible ideal para mantener la seguridad alimentaria de las familias salvadoreñas

Fotografías obtenidas de Pinterest.com y Diario La Huella

Nelson R. Flores, FUNDESYRAM/Micro región Tacuba

Según Igor Villalta, docente e investigador de la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer (USAM), es su: "Estudio de Plantas Alimenticias consumidas por la población de El Salvador en su fase III", realizado entre 2013 y 2015, hace mención a que los salvadoreños están poniendo en riesgo su seguridad alimentaria al reducir significativamente el consumo de plantas comestibles como la mora, chipilín, espinaca, loroco, cochinito, berro, ayote, flor de izote, papelillo y verdolaga, entre otras; las cuales tienen suficientes nutrimentos para garantizar la salud de la población.

Para el estudio, se entrevistaron aleatoriamente a más de 2,100 salvadoreños en los servicios de salud, del Ministerio de Salud y de las Clínicas Comunales del Instituto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS) a nivel nacional, donde el objeto era saber si cada entrevistado, conocía o no sobre plantas alimenticias no tradicionales. La investigación de Villalta, 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. En cuanto a la influencia del consumo alimenticio de plantas, para Villalta, 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", en cuanto 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. Otra de las conclusiones del estudio fue que la escasa información sobre las plantas alimenticias nativas, se traduce en pérdida de conocimientos ancestrales ya que la población desconoce el potencial que poseen como fuente de proteínas, hidratos de carbono, y vitaminas.

El Cochinito, conocido también como Cuchito, Susto o Tunquito, cuyo nombre científico es *Rytidostilis gracilis*, pertenece a la familia Cucurbitaceae. Es una planta que se encuentra en estado silvestre en El Salvador, muy nutritiva, cuyo consumo, lamentablemente, está cayendo en el olvido de la población. Mayra Estela Colindres Alvarado y Héctor Marvin Recinos Ramos, en su trabajo de graduación, para optar al grado de licenciatura en química y farmacia, UES, 2013, y cuyo objetivo principal fue determinar el contenido de macronutrientes, minerales y metabolitos secundarios en dos especies vegetales autóctonas consumidas en El Salvador, una de ellas la especie de *Rytidostilis gracilis*. Según los resultados de los análisis fitoquímicos y bromatológicos, el Cochinito presento mayor contenido de proteína (2.41%), fibra (1.54%), agua (91.56%), Potasio (0.36%) y Hierro (3.992mg/100g), reportan la presencia de taninos, caracterizados por ser astringentes y coagular los

alcaloides, albúminas y metales pesados. Además, encontraron manganeso y magnesio, por lo que por todo lo anterior, el Cochinito resulta una buena opción alimenticia para las personas especialmente para aquellas que necesitan prevenir enfermedades causadas por la deficiencia de estos elementos químicos esenciales para el organismo. Colindres Alvarado y Recinos Ramos, también mencionan que el hábitat de la planta es de bosques secos, con elevaciones de 100 a 1,000 msnm, agregan que en El Salvador, su presencia, se ha registrado en los departamentos de Ahuachapán, Cabañas, Chalatenango, La Paz, San Salvador y Santa Ana. Según su fenología, florece y fructifica principalmente de junio a octubre, es decir durante el periodo lluvioso en el país. Partes de la planta que se consumen son los frutos (principalmente), flores, tallo y hojas tiernas. El fruto se puede comer al natural o en ensaladas; también sirve para hacer "pupusas de cochinito", asimismo a la infusión de las hojas le atribuyen propiedades febrífugas. Las pupusas de cochinito poseen muchos antioxidantes, como también proteínas, que hacen a dicha comida típica muy nutritiva. Según el naturalista Magno López en el blog *saludennutrición*, 2019, la planta de cochinito crece de manera silvestre en caminos, riberas de ríos y lagos, como también en bosques lluviosos y en suelos húmedos donde existe luz solar. Además, hace mención a la creencia que las pupusas de esta planta son más sanas y nutricionales que las famosas pupusas "revueltas" elaboradas con frijol, queso y chicharrón, por lo que es ideal para los veganos, debido a que no es de origen animal sino netamente vegetal.

3. El Tenquique, Una Delicia Salvadoreña

Dagoberto Pérez, Facultad Multidisciplinaria Paracentral de la Universidad de El Salvador

Nombre común: Tenquique
Nombre Científico: *Pseudofistulina brasiliensis*, **Orden:** Agaricales, **Familia**: Fistulinaceae

Es un hongo que se encuentra con cierta frecuencia dentro del parque cafetalero de la zona Occidental de El Salvador. Este hongo fue consumido por mucho tiempo por la gente que vive en la zona rural de El Salvador, pero debido a su alto valor gastronómico ha sido aceptado por gran parte de la población que ha tenido la oportunidad de consumirlo. Esto y muchas malas prácticas realizadas en las plantaciones de café como las aplicaciones indiscriminadas de plaguicidas especialmente Herbicidas y Fungicidas posiblemente ha conducido a que cada vez sea más difícil encontrarse, aunado al alto valor que ha logrado alcanzar en los mercados lo cual es favorecido por su cada vez mayor demanda.

Fig. 1. Árbol de Guachipilín

A pesar de que en el agroecosistema café existe una gran variedad de plantas que sirven como sombra para el cultivo del café, este hongo se le encuentra desarrollándose en la parte inferior de los tallos o en la zona de distribución de las raíces del árbol conocido comúnmente como Guachipilín (*Diphysa robinioides* Bentham o *Diphysa americana*) (figura 1). Es de hacer notar que no necesariamente se desarrolla en las raíces de todos los árboles de Guachipilín por lo que durante su búsqueda debe de realizarse de una forma meticulosa partiendo desde la base del tallo hasta toda la zona que cubre su sistema radicular que en algunas ocasiones puede ser hasta unos 10 metros de distancia del tallo e incluso un poco más.

Otro aspecto que se ha observado y que es mencionado por el Ing. Yohalmo Díaz, propietario de la finca Rancho Monte Hebrón, ubicada en el Cantón San José de la Majada (Juayúa, Sonsonate) es que los Tenquiques se desarrollan únicamente en los troncos que quedan después que los árboles

han sido cortados. Algunos de éstos árboles presentan algún nivel de rebrote y otros presentan una apariencia de encontrarse en fase senescente. Para su identificación será necesario realizar una búsqueda intensiva (apartando hojarasca o vegetación arvense) alrededor del tronco de Guachipilín desde la base de la planta hasta aproximadamente unos 10 metros (Figura 2).

Figura 2. Estado adecuado de un tronco de Guachipilín con el desarrollo inicial de Tenquiques

Estos hongos es factible encontrarlo cuando en los cafetales existe suficiente humedad o sea durante buena parte de la época lluviosa, pudiendo encontrarse desde julio hasta setiembre.

Para su cosecha se procede a quitar la tierra que cubre el tallo del Tenquique, hasta lograr llegar a la parte interna, luego se extrae. Algunos campesinos señalan que es necesario dejar una porción final del tallo del Tenquique para que éste tenga la posibilidad de volver a brotar el año siguiente.

Su identificación es bastante práctica cuando ya se tiene experiencia y las principales características es que sobre la parte de arriba presenta una coloración marrón y en la parte de abajo presenta un

Figura 3. Forma y color del Tenquique en la parte de arriba y en la parte de abajo

color blanquecino en la estructura en forma de sombrilla (figura 3). Es de hacer notar que una característica importante de este hongo es su olor característico e inconfundible.

Modo de preparación

Existen diferentes formas de preparación del Tenquique para la elaboración de diferentes platillos tales como: asado, encurtido, escabeche, frito, en arroz frito, pupusas, en salsas para aderezo de carnes entre otros.

Para la mayoría de recetas a elaborar de Tenquique se procede de la siguiente manera:

1. Lavar los Tenquiques hasta eliminar por completo los residuos de tierra

2. Deshilar el Tenquique manualmente o ayudarse con un rayador.

Algunas recetas

Como base para la preparación de la mayoría de recetas se procede a preparar previamente el Tenquique de la siguiente manera (Tenquique frito):

- Primero se coloca en un sartén, aceite o margarina, cebolla, tomate, chile verde, ajo, consomé y pimienta luego se añade el Tenquique,
- Remover constantemente aproximadamente durante 5 minutos
- Añadir agua hasta alcanzar el doble del volumen que ocupa el Tenquique
- Cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma, por aproximadamente una hora.

Luego está listo para ser consumido y para servir como base para otras recetas.

Pupusas de Tenquique

- El tenquique preparado en el paso anterior se mezcla con quesillo al gusto y se procede a elaborar las pupusas como se realizan tradicionalmente, utilizando masa de maíz o de arroz.

Tenquique en escabeche

- Se prepara el escabeche como se hace tradicionalmente con las verduras al gusto, luego se le añade le tenquique (preparado) al gusto.
- Revolver los ingredientes y continuar la cocción durante aproximadamente 10 minutos.

Proceso general para la preparación del Tenquique

Limpieza y eliminación de impurezas restregándolos con un paste y jabón hasta que queden limpios

Lavar con suficiente agua hasta que queden lo suficientemente limpios y luego proceder a rayarlos o desmenuzarlos.

Completar el rayado y preparar los ingredientes como chile dulce, ajo, tomate, aceite o mantequilla, pimienta negra molida, consomé, cúrcuma o cualquier otro tipo de especias al gusto.

Mezclar los ingredientes en un sartén y poner al fuego por aproximadamente 2 a 3 minutos y luego agregar el Tenquique y mezclar por otros 2 a 3 minutos.

Luego de los 2 a 3 minutos de cocción proceder a agregarle agua hasta lograr dos veces el nivel del Tenquique como puede verse en la figura.

Luego que haya consumido toda el agua por aproximadamente una hora de cocción, el producto ya está listo para ser consumido o ser utilizado para la elaboración de diferentes recetas.

4. Santa María, La Planta Milagrosa Que Crece En La Ribera De Los Ríos, Herencia De Nuestros Antepasados

Edgardo Erazo, FUNDESYRAM San Pedro Puxtla

En esta ocasión quiero referirme a una planta con extraordinarias propiedades, la Santa María (*Piper auritum*) perteneciente a la familia de la pimienta (piperáceas).

Hace algún tiempo cuando todavía el planeta y nuestro país aún no estaba sumido en esta pandemia, en una de mis excursiones por un río cercano, me encontré a don Pablito un productor oriundo de esta comarca de San Pedro Puxtla y curiosamente lo vi cortando unos tallos de esta fabulosa planta a la que ellos llaman Santa María, inmediatamente le pregunté que para que quería aquellos tallos carnosos y tiernos y sus grandes hojas.

-Ha pues mire me contesto, esta es una deliciosa comida.

-Usted se va a comer esa planta?, le pregunté. Él sonrió, y me explicó que es un alimento que desde tiempos de sus ancestros se ha comido los tallos crudos solo con sal o “así nomás” y las hojas se usan para envolver pescado y asarlo en la ceniza caliente después que han echado las tortillas; al

pescado le da un gran olor y sabor a pimienta. Además, las hojas son medicinales sirven para las picaduras de insectos y el mal de orín me explico.

Después de este encuentro con don Pablo y su versátil planta, seguí investigando sobre ella y empecé a descubrir que tiene una amplia gama de propiedades. Por ejemplo, en Oaxaca, México la llaman hierba santa y también es consumida en salsas y tamales además de las propiedades que posee en las prevención y tratamiento de enfermedades respiratorias entre otras.

A continuación, describo algunas de las propiedades que pude encontrar de esta planta y como prepararla:

- Antiinflamatorio: Dejar reposar 5 gramos de hojas de Santa María en una taza de agua caliente, beber una vez al día.
- Antirreumático: Beber una taza al día de la infusión de las hojas de la planta Santa María, para preparar dejar reposar 5 gramos de hojas en una taza de agua caliente por 5 minutos.
- Calambres y encogimientos nerviosos: La infusión de 5-6 flores en un jarro de agua hirviendo y endulzado con miel de abejas, miel de caña o Stevia.
- Dolor de cabeza: Hacer reposar 20 gr de hojas de Santa María en medio litro de agua tibia, agregar el jugo de 2 limones y dejar reposar por 30 minutos, realizar baños con este preparado mojando bien la cabeza.
- Caries, encías inflamadas: Preparar una infusión con las hojas de Santa María, 5 gramos para una taza de agua, además colocar las hojas de la infusión en la parte afectada.
- Diurético: Hervir 5 gramos de raíz de Santa María, y beber una taza al día.
- Dolor y Fiebres: Tomar baños fríos con la infusión de hojas de Santa María.
- Lombrices intestinales: La infusión de una ramita en un jarro de agua bien caliente, beber 1 vaso 2 veces al día.
- Palpitaciones del corazón: El cocimiento de una ramita (del tamaño del dedo chico) de 5-6 flores de Santa María en un jarro de agua es remedio para las palpitaciones del musculo cardiaco.
- Problemas en la menstruación: La infusión de una ramita más chica (del tamaño del dedo chico), en un jarro de agua hirviendo, es un excelente tónico, se usa contra los dolores menstruales.
- Sarna o caracha: Se espolvorea sobre estas el polvo que resulta de tostar y moler las hojas.
- Ulceras cancerosas de la piel: la hierba molida se aplica en cataplasmas sobre la parte enferma.
- Vómitos: Decocción de 15 gramos de raíz de Santa María en un litro de agua. Tomar una taza antes de las comidas.

Tomar precauciones con mujeres en estado de embarazo o lactancia

Actualmente algunas poblaciones de México la están usando como alternativa contra la COVID19

5. Recetas con hoja santa o santa maría

Autor Yoyis Palomeque Barillas, Tapachula, México

SOPA DE PESCADO

"Recetas Tía Mechita"

INGREDIENTES:

- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Hoja de Santa María (trozos medianos)
- Pescado
- Agua
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Licuar el tomate, cebolla y ajo.
2. Depositar en una cacerola y agregar agua.
3. Dejamos hervir un poco y añadimos el pescado junto con la hoja de Santa María.
4. El platillo estará listo cuando el pescado esté cocido.
5. ¡Agregar sal al gusto, y a disfrutar!

CHUMUL

"Recetas Tía Mechita"

INGREDIENTES:

- Hoja Santa María
- Cebolla
- Tomate
- Chile (verde)
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Filetes de pescado (pescado pequeño)
- Hoja de plátano (hoja para hacer tamal)

PROCEDIMIENTO:

1. Condimentar el pescado con sal, pimienta y ajo.
2. Sobre una superficie lisa (una mesa), extender la hoja de plátano, y sobre ella poner la hoja de Santa María.

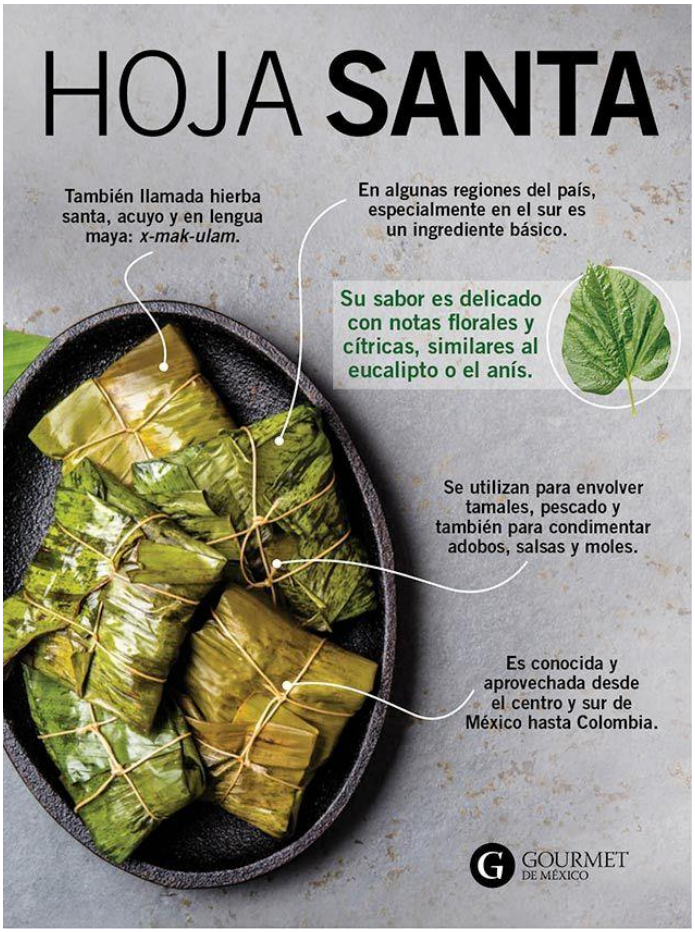
3. Partir en rodajas el tomate, cebolla y chile, para posteriormente ponerlo sobre la hoja de Santa María.
4. Añadir sal al gusto.
5. Poner sobre esto el filete de pescado ya condimentado.
6. Envolver todo (como un tamal) y atarlo con pita o mecate.
7. Asar sobre las brasas de 15 a 20 minutos.
8. Sacar de las brasas y servir al gusto.

TAMAL CON HOJA DE SANTA MARIA Y FRIJOL

"Recetas Tía Mechita"

INGREDIENTES:

- Masa para tamal
- Frijol refrito
- Hoja de Santa María
- Hoja de plátano



PROCEDIMIENTO:

1. Tomamos la hoja de plátano y sobre esta añadimos la hoja de Santa María.
2. Ponemos una porción de masa y se extiende sobre la hoja de Santa María.
3. Agregamos el frijol refrito y se envuelve.
4. Ponemos a hervir los tamales a fuego lento.
5. Cuando estén listos, pueden acompañarlos con alguna salsa de tomate.

RECADITO CON POLLO

"Recetas Tía Mechita"

INGREDIENTES:

- Ajonjolí
- Pepitoria (alguashte)
- Chile verde
- Tomate verde
- Cilantro
- Acelga
- 1 hoja de Santa María (pequeña)
- Pan francés
- Pollo
- Sal
- Ajo
- Pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. Condimentar el pollo con sal, pimienta y ajo. Dejar reposar por algunos minutos y sofreír con un poco de aceite.
2. Tostar un poco el ajonjolí, la pepitoria y el ajo.
3. Licuar ajonjolí, pepitoria (alguashte), chile verde, tomate verde, acelga, cilantro, ajo y la hoja de Santa María.
4. En la misma cacerola donde tenemos el pollo, agregamos la salsa (recadito) licuada anteriormente. Para hacer espesar la salsa, se licuará con agua el pan francés y lo añadimos a la cacerola.
5. Agregar sal al gusto.

   Dejamos hervir todo, y una vez esté listo podrán disfrutarlo con arroz.

6. Alimentos ancestrales y platillos exóticos, en peligro de extinción

Manuel Vega, FUNDESYRAM

La Santa María, es una planta que se produce en la región mesoamericana, su nombre científico es *Piper auritum*, Kunt, de la familia de las Piperaceae, es comúnmente conocida en la región tropical de américa, por diversos nombres, (acuyo, tlanepa, hierba santa, alajan o momo). En El Salvador, se propaga en sitios o bosques húmedos, en las riberas de ríos y quebradas, es conocida como una planta que tiene propiedades medicinales, pero en esta oportunidad trataremos un poco sobre lo que sus bondades alimenticias nos ofrecen.

La Santa María, como es conocida en El Salvador, se considera que es una planta que nuestros antepasados utilizaron mucho como fuente de alimentos, lamentablemente en las generaciones jóvenes del presente, es algo que ya poco se está utilizando o transfiriendo el conocimiento de que es una planta muy rica para la base alimenticia de la familia.

Formas exóticas de preparación de la Santa María.

1. Ensalada: Se cortan los tallos tiernos de la planta, se extrae la cáscara y se corta en pequeños trozos, se le agregan gotitas de limón y sal y se obtiene una ensalada muy deliciosa.

2. Santa María en Alguashte: Cortar una libra de tallos de la planta y pelarlos, preparar cuatro tazas de Alguashte (semilla de ayote o calabaza, un diente de ajo, un tomate y una cebolla molida, y unas hojas de hierbas aromáticas como hierba buena y/o alcapate y achiote), agregar agua y sal al gusto y poner a hervir por 25 minutos, con esta receta se obtienen 5 platos de alimento.

"En tiempos de la pandemia se vuelve necesario y vale la pena rescatar el conocimiento ancestral, para no quedarnos sin las delicias de nuestros ancestros, además de enriquecer nuestra lista de opciones alimenticias"

7. Damiana una planta Afrodisíaca y estimulante

Edgardo Erazo FUNDESYRAM

La **damiana**, cuyo nombre científico es Turnera diffusa, es una planta originaria de la región de América Central, el Caribe y América del Sur, y actualmente tenemos la dicha de tenerla en San Pedro Puxtla Ahuachapán.

Este arbusto, de hojas verdes y pétalos amarillos, es utilizado desde tiempos inmemorables por los pueblos originarios de la región que actualmente ocupan México, Guatemala y el Caribe como un **afrodisíaco** y estimulante. Ya en épocas precolombinas se utilizaba esta planta para potenciar el apetito sexual en hombres y mujeres.

Pese a no ser la única de las propiedades por las cuales se utiliza la damiana, en realidad muchas de sus utilizaciones están relacionadas con la sexualidad tanto masculina como femenina, ya que es útil para tratar problemas como la **impotencia masculina**, los **problemas menstruales** o la **falta de energía** tanto en mujeres como en hombres.

Las propiedades de la damiana son muy versátiles, como lo son también los beneficios que esta planta aporta para el bienestar y la salud.

Entre estos beneficios podemos destacar:

Estimulación sexual. Las propiedades afrodisíacas de la damiana son muy beneficiosas para potenciar la energía y el deseo sexual masculino y femenino.

Este arbusto silvestre es un excelente aliado en momentos de descenso del deseo físico en las parejas, ya sea por la rutina, el estrés o los ritmos de trabajo incompatibles con la vida íntima.

Asma. Aún en la actualidad en algunas regiones de México como Puebla y Quintana Roo la planta de la damiana es utilizada para tratar los problemas respiratorios como el asma.

Incluso el nombre en la región de los antiguos mayas es en su lengua «x misib kok», lo cual significa algo así como “el ser que quita el asma”.

Depresión. Las propiedades energizantes de la damiana ayudan a combatir los síntomas de la depresión, como la falta de motivación y de ánimo.

La damiana ejerce una notable acción diurética y antiséptica, útil para aliviar las infecciones urinarias, como la cistitis y la prostatitis, así como la inflamación renal o nefritis. En tal caso se suele asociar a otras hierbas que refuercen esta acción como la cola de caballo, la gayuba, o los estigmas de maíz.

Se ha recomendado la turnera como aliado natural para aliviar los sofocos y los estados nerviosos asociados a la perimenopausia.

Puede ayudar a aliviar la migraña nerviosa, asociada a otras hierbas con las que se complemente, como la menta, la matricaria o el romero.

De forma tradicional se usa también para tratar los estados asmáticos y la bronquitis.

Muestra un notable efecto laxante, que puede llegar a ser purgante en dosis altas. Debe ser usado con moderación para tratar estreñimientos crónicos o puntuales.

Té de damiana

El té de damiana no es más que una infusión de la planta. Para ello vamos a colocar una cucharadita de tamaño café con la planta triturada en una taza de agua hervida. No es necesario hervir la hierba, simplemente añadiremos el agua y la dejamos durante 10 minutos.

Se puede agregar un poco de sirope de arce o miel para endulzar, así poder gozar de los beneficios del arbusto de una manera dulce.

Gotas de damiana

El extracto líquido de damiana se suele utilizar directamente en otros tés o infusiones, aunque también se puede beber con un simple vaso de agua

8. Loroco planta nativa y nutritiva para la dieta alimentaria

Ana Mercedes Magaña, FUNDESYRAM, Micro región Tacuba

El loroco, *Fernaldia pandurata*, originario de El Salvador y Guatemala, es una planta cuya flor es comestible con un aroma característico. Esta planta es de gran arraigo a nuestra cultura, pues nuestros antepasados ya la conocían como "Quilite" en el lenguaje náhuatl significa "cohollo", y en castellano "hierba comestible".

El CENTRO NACIONAL DE TECNOLOGÍA AGROPECUARIA Y FORESTAL "Enrique Álvarez Córdova", CENTA, describe la botánica del loroco como una planta, cuyas hojas son oblongas, elípticas, opuestas, bastante acuminadas, con los bordes externos un poco ondulados. Con dimensiones de 4 a 22 centímetros de largo y de 1.5 a 12 centímetros de ancho. El haz por lo general es liso y el envés puede ser pubescente. Existen diferentes formas de hojas dependiendo de la variedad.

Su flor es la parte aprovechable en la alimentación humana; su consumo es variado, incluso en forma de té, el cual se obtiene al secarse. La inflorescencia se da en racimos y cada uno de ellos posee de 10 a 32 flores, dando un promedio de 25 por racimo. La corola en su interior tiene muchos vellos finos observables cuando la flor está fresca. La época en que la planta produce flores es de mayo a noviembre, aunque si existe riego produce flores durante 10 meses al año. Generalmente la planta entra en un receso fisiológico desde noviembre a marzo. Se pueden colectar de 30 a 40 racimos por planta cada 3 días en su época de mayor floración. Cada racimo pesa aproximadamente un gramo.

El tallo es una enredadera delgada (tipo liana) débil, pubescente de color café, con fisuras y muchas lenticelas, la base es leñosa con ramas que mueren después que termina su floración en condiciones silvestres o cuando no existe riego; permanece verde en su interior en época seca, si se le aplica riego. Ref.

Del loroco podemos aprovechar toda sus partes, tallo, hojas y flores para incorporarlo a nuestra dieta alimenticia, comúnmente es la flor de loroco la que se utiliza como principal condimento en la cocina salvadoreña para condimentar sopas, salsas y elaborar otras recetas como las tradicionales pupusas.

Con el tallo y sus hojas se elabora la conocida sopa de "Quilite" es muy nutritiva y proporciona grandes cantidades de fibra y significativas dosis de vitaminas y minerales: hierro, fibra, omega-3, antioxidantes, vitaminas A, C, D y potasio. Además, gracias a este alto contenido de nutrientes, es

excelente para fortalecer el sistema inmune, ayuda a la buena cicatrización y fortalecer los vasos sanguíneos.

La preparación de la sopa de “Quilite” es una receta fácil y económica el tiempo para su elaboración es de 35 minutos.

Ingredientes:

1 rollo de quilite
4 tazas de caldo de pollo o res
1 diente de ajo
1 tomate
1 cebolla pequeña
Culantro al gusto
Sal

Preparación:

Se prepara el caldo de res o de pollo haciéndolo de forma natural a base de cualquier tipo de carne hervida por 30 minutos, agregando el tomate cebolla sal y ajo, ya cocido el pollo o la carne se agregan los quelites, hervir por aproximadamente 5 minutos más.

Esta sopa también es frecuentemente consumida por las mujeres en periodo de lactancia ya que ayuda a producir leche materna, primer alimento para las niñas y niños en sus primeros meses.

9. Regeneración natural de plantas alimenticias, en campos trabajados con agricultura agroecológica.

Israel Morales, FUNDESYRAM.

La naturaleza nos puede dar alimentos sin necesidad de sembrar, a través de los procesos de regeneración natural. Esta situación puede ser posible si eliminamos el uso de agroquímicos y si devolvemos al suelo la capa de materia orgánica, para que se desarrollen diferentes procesos físicos, químicos y biológicos, a través de mejorar la humedad, la temperatura, el aire y los microorganismos benéficos, para generar humus, dando lugar al desarrollo de la biodiversidad nativa.

Como experiencia quiero compartir el éxito en la comercialización para consumo fresco de dos tipos de plantas, que se reproducen en un campo de cultivos en el que, durante 12 años, se ha trabajado con las técnicas agroecológicas.

En primer lugar, aparece en los campos de cultivos, **la Lechuguilla**, esta planta para mí era desconocida, tuve la suerte de tener una visita de una señora del Municipio de Ahuachapán y me pregunto si consumíamos la planta de lechuguilla, mi respuesta fue no, yo le pregunté si en verdad era comestible, se sonrió y me dijo es una planta que consumían nuestros abuelos y es nutritiva. Le solicite que nos enseñara a prepararla y nos preparó tres platos: **Tortas de Lechuguilla con huevo, Lechuguilla en sopa de verduras y Lechuguilla en sopa de gallina.** Comenzamos a promoverla y ahora lo que para mí era una planta que cortábamos para que los cultivos crecieran ahora la cuidamos y la ofrecemos como una alternativa de alimentación saludable.

La segunda planta es la **Verdolaga**, que es bastante conocida en nuestro país y existen diferentes platos preparados con esta planta. Por la general esta planta se encuentra en estado silvestre; sin embargo, no es común que aparezca en los campos de cultivo, debido a la degradación de la materia orgánica de los suelos. En nuestros campos de cultivo no existía cuando se inició el proceso de producción agroecológica, ahora está creciendo junto a los diferentes cultivos de hortalizas. En principio las personas que visitaban los campos de cultivo pedían y se regalaba, pero a medida fue creciendo con abundancia, se decidió ofrecerla como una hortaliza más, la sorpresa es que es altamente demandada por sus propiedades alimenticias y medicinales.

En tiempos de la pandemia de COVID 19, las personas buscan alimentos con alto valor nutricional, **la Lechuguilla y la Verdolaga**, son dos plantas que cumplen con esas características, gracias a la regeneración natural en los campos de cultivos agroecológicos, aportamos a los consumidores, lo que antes fueron malezas ahora son parte de la oferta alimenticia.

Muchas veces hacemos esfuerzos sembrando diferentes tipos de plantas, para generar cobertura y diversidad en los campos de cultivos, es un esfuerzo valido, pero la mejor forma es devolver la materia orgánica al suelo y dejar que exista regeneración natural.

10. La Chaya como estimulante para la lactancia materna y su uso para la elaboración de Micro dosis

Walter Santillana, FUNDESYRAM S.P. Puxtla

Desde el punto de vista alimenticio la Chaya, *Cnidoscolus aconitifolius*, contiene una cantidad importante de nutrientes, que vale la pena mencionar, contiene 8.25 % de proteínas, grasas 1.93 % y fibra cruda 1.94 %; si la comparamos con la espinaca que contiene 2.0 % de proteínas, grasas 0.32, fibra cruda 2.07 %, la Chaya es más nutritiva que la espinaca. En las zonas rurales del occidente de El Salvador se acostumbra a dar Chaya, en caldos de gallina, a las mujeres luego del parto, para estimular la lactancia.

Además del uso alimenticio este arbusto Euforbiáceo, tiene usos medicinales. Con productores del proyecto "FUNDESYRAM Agua y Salud Puxtla", se elaboraron tinturas y micro dosis con Chaya para regular la presión arterial a personas hipertensas.

El preparado para la tintura de Chaya, contiene:

- 1 libra de Chaya picada
- 50% de agua destilada o agua filtrada
- 50% de alcohol 90º
- Un recipiente de vidrio

Se envuelve el recipiente para evitar la exposición a la luz durante un mes, se extrae la tintura madre (liquido).

Para la elaboración de la micro dosis:

- 1 recipiente de 1 litro de capacidad
- Agua filtrada, 800 ml
- Alcohol 90º, 200 ml

Agregar 50 gotas de tintura madre y hacer el proceso de sucusión (golpear el asiento del recipiente 50 veces), luego para almacenarlo se guarda en goteros de vidrio de color ámbar para evitar la exposición a la luz. Dosis: luego de Sucusionar (golpear el asiento del recipiente 10 veces), colocar 2 gotas debajo de la lengua cada 6 horas.

Sucusionar: es un proceso que conlleva agitación vigorosa que termina con un golpe en el fondo de un frasco, que se comienza con un ángulo de 45 grados y termina en 0 grados, formando burbujas de aire que activan al medicamento.

11. Plantas locales o nativas que se usan para la alimentación de la familia salvadoreña: El Chufle

Exequias Méndez, FUNDESYRAM, Micro región Tacuba

El Chufle, nombre científico, *Calathea allouia*: es una planta comestible, conocida y cultivada por mucho tiempo por los pueblos indígenas, de América tropical; sufre la variabilidad genética hasta por la década de los 50 y el cultivo es abandonado en sur América.

En el occidente de El Salvador es conocida y consumida por los habitantes de la zona, es una planta muy apetecida por las personas de las comunidades rurales que se encuentran en las partes montañosas que aún quedan en la región. Esta planta está a punto de desaparecer por las malas prácticas agrícolas que se realizan por parte de los agricultores quienes aplican pesticidas y practican las quemas no controladas en las áreas productivas donde el fuego arrasa con las pocas áreas boscosas donde se encuentra esta planta. El Chufle que crece de forma silvestre, le favorece la sombra para su desarrollo y producción, su crecimiento es bajo alcanzando cerca de un metro de altura. Es común que se desarrolle en macollas. El uso que tiene es del aprovechamiento de las hojas hasta las raíces, siendo la inflorescencia las más aprovechada. Las familias consumen el Chufle en diferentes recetas, como por ejemplo en guisados, o se utiliza en diferentes sopas con otras verduras y carnes; además se puede consumir las raíces tuberosas, cuando la planta se muere se cosechan y se pueden preparar a las brasas, a fuego lento. Las hojas se utilizan para envolver tamales pisques hechos de masa de maíz con frijoles.

El Chufle empieza a florecer en el mes agosto y dura hasta mediados de septiembre, esta es la época donde los pobladores la recolectan para consumo y algunos para su comercialización en los mercados populares.

Si no se tiene conciencia ambiental seguiremos dañando la naturaleza y el Chufle tiene el riesgo de desaparecer

12. Propiedades nutricionales y medicinales del Nopal

Juan Francisco Guerra /FUNDESYRAM Puxtla.

El rescate de los conocimientos ancestrales sobre los beneficios de las plantas para la salud de las personas es importante, para que las familias puedan utilizarlo en cada uno de sus hogares y así tener el mejor aprovechamiento de las propiedades curativas y nutricionales que ellas ofrecen.

En el caso del Nopal, tiene un especial significado por el papel simbólico del asentamiento de los aztecas en el lago de Texcoco, dando lugar a su imperio Tenochtitlan (te, piedra y nochtli, nopal), Ofreciendo los siguientes beneficios:

Propiedades nutricionales

Se puede decir que en 1 taza de Nopales crudos (86 g aproximadamente) hay 2.9 g de hidratos de carbono y 1.1 g de proteína y solamente 14 kcal. Pero su principal atractivo es que contiene una gran cantidad de fibra dietética (soluble e insoluble): 2 g de fibra en una taza. Existe una relación 30:70 de fibra soluble a insoluble.

La fibra insoluble puede prevenir y aliviar el estreñimiento y las hemorroides al mismo tiempo que previene la aparición de cáncer de colon. La fibra soluble, se ha usado en muchos padecimientos porque su presencia en el tubo digestivo retarda la absorción de nutrimentos y hace que estos no pasen a la sangre rápidamente. También son una buena fuente de calcio, ya que, en 100 g de Nopales, hay aproximadamente 80 mg de calcio.

Propiedades medicinales

Obesidad: Se toma un jugo de Nopal con naranja o alguna otra fruta. Esto se fundamenta en que gracias a la gran cantidad de fibra que tiene esta planta, ayuda retardar el tiempo en que se absorben los nutrimentos y entran a la sangre y por lo tanto facilita su eliminación.

Colesterol: En personas con colesterol elevado se ha demostrado que, el consumo de Nopal, ayuda a eliminarlo evitando que se absorba gran parte de éste y así no se acumula en venas y arterias. Los aminoácidos, la fibra y la niacina contenida en el Nopal previenen que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa, mientras que, por otro lado, actúa metabolizando la grasa y los ácidos grasos reduciendo así el colesterol.

Desórdenes gastrointestinales y digestión: Se sabe que las fibras vegetales y los mucílagos controlan el exceso de ácidos gástricos y protegen la mucosa gastrointestinal previniendo así, las úlceras gástricas y todo ese tipo de afecciones. El Nopal contiene vitaminas A, Complejo B, C, minerales: Calcio, Magnesio, Sodio, Potasio, Hierro y fibras en lignina, celulosa, hemicelulosa, pectina, y mucílagos que en conjunto con los 17 aminoácidos ayudan a eliminar toxinas.

13. Bebidas de siempre viva: la delicia de disfrutar el sabor de la vida natural

Padre Adán Chacón, Párroco de El Paraíso, Chalatenango, RAES Central

Quiero presentar plantas que producen un sabroso fruto, que los disfrute mucho en refrescos en la época de mi niñez, quizá se está extinguiendo o al menos por la zona donde vivo, ya casi no la veo y eso me preocupa porque son muy deliciosas y medicinales. Vale la pena conocerlas para salvarlas de su extinción.

La primera es la Siempreviva, *Limonium insigne*, conocida como Siempreviva morada, Siempreviva rosa, Siempreviva blanca, hay varios colores. Es una planta descubierta en 1851 que también se conoce como amaranto globoso. Es medicinal, pero a la vez es ornamental.

Té de Amaranto Globoso o Siempreviva

Ingredientes: 100% Amaranto globoso, flores (*Gomphrena globosa*). Propiedades: El té de Amaranto globoso es un excelente anti-inflamatorio que combate eficazmente los dolores de cabeza, dolor de garganta, ronquera, tos, bronquitis, laringitis, aclara la voz y alivia los síntomas de asma. Es también un té, que, bebido con regularidad, previene el cáncer, reduce el colesterol malo y actúa como un calmante natural.

Tiene un montón de beneficios para la salud, ya que tiene pocas calorías y combate eficazmente los radicales libres, sustancias responsables del proceso de envejecimiento y otras enfermedades degenerativas.

Modo de preparación: 3 o 4 flores por taza. Verter agua hirviendo sobre las flores y dejar en infusión entre 5 y 7 minutos. Dejar enfriar tapada. Para mejores resultados se debe beber aun caliente.

El té se puede beber caliente o frío, aunque para problemas de falta de voz, ronquera, tos o dolor de garganta es más útil, bebido bien caliente.

https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html

https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html

https://chasdomundo.pt/es/amaranto-globoso-gomphrena-globosa

14. Lo que comes se refleja en tu salud

Blanca Maricela Alvarenga, El Paraíso, Chalatenango, RAES Central

Cada individuo es responsable de su salud, la aceptación de este principio conlleva cambios urgentes en el estilo de vida. Son necesarias la disciplina y la fuerza de voluntad para iniciar una vida más sana consumiendo alimentos que proporcionen nutrientes y energía a nuestro cuerpo.

Convendrá también que revisemos las normas morales y éticas que forman la base de nuestro comportamiento y estilo de vida, por ejemplo. Considerando el texto bíblico (1ª de corintios 3,16) ¿no saben que son templo de Dios y que el espíritu habita en ustedes? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él, porque el templo de Dios es santo y ese templo son ustedes. Si la persona se identifica con esta dimensión espiritual aceptará su responsabilidad frente al creador, aprenderá alimentarse para vivir con salud.

Hoy en día, la vida se vive de una manera tan agitada que hemos optado también por consumir alimentos de preparación rápida, y muchas veces no nos detenemos a pensar si lo que estoy comiendo está aportando vitaminas, minerales, proteínas, entre otros que necesitamos para nuestro organismo. Detengámonos a pensar y recordar a nuestros abuelas y bisabuelas y recordemos los alimentos que preparaban, podríamos darnos cuenta que las sopas que muchas veces nos hacían, estaban llenas de hojas que se cultivaban dentro de los patios y que daban un sabor rico y nutritivo, y que la alimentación era variada, y sin usos de consomés ya que las plantas aromáticas que se cultivaban daban sabor a los alimentos.

Quiero compartir con ustedes una planta conocida pero talvez no la hemos utilizado, es muy deliciosa y rica en nutrientes.

El amaranto, nombre científico: *Amaranthus hipocondriacus*.

Conocida también como: amaranto espinoso, bledo, en algunas comunidades de El Salvador lo conocen con el nombre de Huate.

Esta hierba crece silvestre en algunos lugares, en terrenos baldíos y casas abandonadas, crece hasta 1 metro de altura, sus hojas son puntiagudas de color verde con manchas de color purpura, florece en agosto, es una de las plantas de la familia quinopiacea.

El Amaranto, tiene muchos beneficios tanto nutricionales como curativos, su valor nutritivo es equivalente al de la espinaca, pero va mas allá: sus hojas y tallos poseen un potencial de oxigenación

cerebral y corporal superior incluso a muchos medicamentos, es fuente importante de vitamina A, es antiinflamatorio, previene el cáncer, combate la fatiga y estrés, la infusión de las hojas es útil para combatir la diarrea, disentería, hemorragia intestinal, se emplean también en compresas para aliviar ulceras de la piel.

Preparación medicinal. Infusión, se prepara agregando una taza (8 onzas) de agua hirviendo en una taza que contenga 1 cucharadita de hojas trituradas, esta misma infusión se puede aplicar en forma de compresas frías en caso de ulceras en la piel.

Preparación en los alimentos. Ensaladas, las hojas de bledo son pasadas por agua hirviendo como las acelgas se incorporan a la ensalada. Se pueden realizar ricas pupusas con la hoja, en sopas de verduras y de pollo.

Otras plantas que podemos utilizar en nuestros alimentos son las siguientes.

Como toda salvadoreña, me encantan las pupusas, si utilizamos hojas que proporcionan nutrientes se disfrutan aún más como, por ejemplo: la hoja de mora, espinaca, chipilín, chaya, quilete, guías de ayote, entre otras también podemos utilizar la flor de ayote, huitlacoche (hongo de maíz).

Hay una gran variedad de plantas aromáticas que al sembrarlas no tiene costo ni mayor trabajo en el cuido, las podemos sembrar en huacales que no utilizamos o macetas y son de gran beneficio para alimentarnos y a la vez tienen propiedades curativas. Es importante infórmanos de las propiedades beneficiosas de las plantas, en fuentes adecuadas y confiables.

La naturaleza nos da lo que necesitamos seamos generosos con nuestra madre tierra.

Bibliografía consultada. Libro de plantas medicinales (conocimiento, utilidad, aplicación). Dr. Rinaldo Sosa

15. La importancia de cultivar el Papelillo en los huertos caseros

Efraín Cerritos, FUNDESYRAM, San Pedro Puxtla.

FUNDESYRAM, desde hace más de 15 años en la zona occidental de El Salvador promueve el establecimiento de huertos caseros, sembrados de especies nativas para la alimentación, la medicina local y el ornato, utilizando un manejo orgánico o agroecológico para el fomento de la alimentación saludable, el cuido del medio ambiente y la mejora de la economía familiar. Es así como se valora y promueve la siembra del Papelillo, ***Sinclaira sublobata*****,** que es una planta comestible que en estos ultimo años se ha convertido en una comida exótica en el interior del país. Es importante resaltar que en recientes estudios antropológicos sobre los conocimientos

ancestrales realizados por FUNDESYRAM, en el occidente del país, en muchas comunidades indígenas el Papelillo es uno de los cultivos que nuestros antepasados asociaban fuertemente a la milpa junto a otras plantas como el loroco y el ayote muy importantes para dieta de las familias salvadoreñas.

En cuanto a la siembra del Papelillo y en los requerimientos de la planta no es difícil de cultivar, debido a que es un arbusto que no presenta enfermedades, siendo resistente a plagas y alguna sequía moderada. El papelillo puede soportar suelos pobres, pero se recomienda suelos drenados y con una buena cantidad de humedad y nutrientes esenciales para su buen desarrollo vegetativo.

Las partes comestibles de la planta son las hojas y los brotes tiernos, muy resistentes y exquisitos en algunos platillos típicos. Se debe tener cuidado cuando se corten las hojas y los brotes tiernos del arbusto, debido a que posee una sustancia lechosa, bastante pegajosa que de caer en los ojos llega a provocar graves irritaciones. Las hojas y los brotes tiernos de Papelillo, pueden aprovecharse en la elaboración de muchas comidas saludables y muy nutritivas, idóneas para una dieta diaria. El Papelillo posee antioxidantes muy beneficiosos para la pérdida de peso corporal, se pueden crear los siguientes platillos:

1. Pueden elaborarse pupusas de papelillo.
2. En sopas de pollo o de pescado.
3. Ingrediente ideal en frijoles sancochados.

Según Magno López en su blog *saludennutrición*, la mejor época de cosecha se encuentra en la época lluviosa, donde las hojas están en su fase optima de crecimiento, en esta época debe realizarse una poda de mantenimiento para que a finales de la misma época pueda producir brotes tiernos.

16. Bebidas de tomate de árbol: la delicia de disfrutar el sabor de la vida natural

Padre Adán Chacón, Párroco de El Paraíso, Chalatenango, RAES Central

¿Sabías que hay tomates que crecen en los árboles? Es el tomate de árbol o de palo como comúnmente se le llama. Se lo denomina tomate de árbol, chilto y tamarillo, y también como tomate arbóreo del Perú, sacha tomate, tomate dulce, falso tomate, tomate andino, tomate cimarrón,

tomate de astilla, tomate de ají, tomate de monte, tomate de agua, tomate de Lima, tomate de La Paz, tomate serrano, tomate silvestre, yuca tomate, cifomandra, tomate francés, etc.

Los Andes de América del Sur (Perú, Ecuador, Bolivia, Chile) se consideran el lugar originario del árbol de tomate; la planta ha sido cultivada durante mucho tiempo en Argentina, Brasil, Colombia, Venezuela, América Central y algunas islas de la región del Caribe. La zona más extendida es Nueva Zelanda, donde produce 2,000 toneladas de fruta por año, principalmente para exportación. Al tomate de árbol se lo puede localizar entre los árboles y arbustos en un estado semi silvestre, crece en climas de bosque húmedo con temperaturas entre los 13ºC y 24ºC, Es muy sensible a las heladas, a los vientos y a las sequías. Requiere suelos francos arenosos, con buen drenaje, ricos en materia orgánica. Presenta crecimiento muy rápido, dando frutos al año de sembrado. La planta tiene una vida aproximada de 3 a 4 años y la floración se inicia 8 a 10 meses después de la siembra en terreno definitivo. El período de floración comienza simultáneamente con la ramificación del tallo principal.

Pertenece a la misma familia botánica que la papa, el tomate, la berenjena y el pimiento. Se multiplica por semillas, que germinan con mucha facilidad. Presenta crecimiento muy rápido, dando frutos al año de sembrado y continuamente durante 48 meses y más. Es un arbusto perennifolio de 3 a 4 m de altura.

Para retirar la piel del fruto, que tiene un sabor amargo, se sumerge en agua caliente y luego se retira con facilidad. Viene de colores amarillo, anaranjado, rojo y violeta. Las semillas extraídas de frutos maduros se dejan secar por 10 a15 días al ambiente y luego se colocan en refrigeración por 24 horas y luego en un almácigo. Demoran 30 días para germinar y cuando las plantas tienen 15 a 20 cm de alto (3 o 4 hojas) se trasplantan a terreno definitivo. Su jugo tiñe así que hay que tener cuidado al manipularlo ya que sus manchas son imposibles de quitar. Contiene vitamina C, en una proporción de 6 a 7 veces más que los limones y naranjas y tiene increíbles propiedades como regenerador de tejidos. En cuanto a sus propiedades medicinales, es muy bueno para la presión ya que baja la hipertensión arterial. Uno de los grandes beneficios del tomate de árbol es su capacidad para reducir el colesterol alto debido a su gran aporte de fibra soluble, que favorece la absorción y eliminación de grasas a través de las deposiciones, mejorando notablemente la condición de pacientes con LDL elevado. Para conseguir este efecto se recomienda consumirlo preferiblemente en las primeras horas del día en ayunas, aunque ingerido en cualquier momento ofrecerá también sus beneficios.

El sabor del tomate de árbol es agridulce, varía según el punto de maduración, y evidentemente, según la variedad. Es un fruto que se puede consumir crudo o cocinado, en platos salados o en postres, es muy habitual hacer mermeladas, jugos y salsas picantes o especiadas. Para consumir crudo el tomate de árbol, hay que abrirlo por la mitad, espolvorear azúcar y comer directamente con una cuchara, similar a como se hace con los kiwis. Como integrante de una ensalada de frutas es especial. La piel, en todos los casos, se puede pelar con un cuchillo como una manzana, pero es bastante viscoso, también se puede cortar al medio como el kiwi y sacar la pulpa con una cucharita, pero saldría trozado.

El sistema más tradicional es sumergirlo en una cacerola al fuego en agua fría y cuando se rasgue la piel, lo dejamos un ratito más, retirarlos del fuego enfriarlos y quitar las pieles.

Algunas recetas:

Mayonesa con tomate de árbol, Mermelada de tomate del árbol (chilto), Licuado de tomates de árbol, Salsa de tomates de árbol para pizza, Batido de yogurt con tomate de árbol, Batido de leche con tomate de árbol, Kétchup de tomate de árbol, Ají de tomate de árbol (Salsa picante cómo se prepara en Ecuador), Salsa picante de tomate árbol (llajwa).

https://www.clubniva.com/foro/sobre-comidas-y-comederos-argentina/4206-%C2%BFsab%C3%ADas-que-hay-tomates-que-crecen-en-los-%C3%A1rboles

17. El Amaranto considerada "Planta Sagrada" para nuestros antepasados

Claribel Landaverde Orellana, RAES CENTRO.

El Amaranto, *Amaranthus*, es una planta milenaria, considerada sagrada por nuestros antepasados, estuvo asociado a los ritos religiosos, a los dioses y a la visión cósmica de estas culturas. El Amaranto reúne cerca de 60 géneros y 800 especies, es uno de los cultivos ancestrales con más de 6,000 años de antigüedad, al igual que el maíz, frijol y la Chía.

Proveniente de la familia Amarantácea, popularmente conocido como Huautli o Bledo, posee abundantes hojas anchas, con muchas espigas que contienen diminutas semillas de las cuales se pueden elaborar diversos productos, galletas, atoles, granolas, harinas, horchatas, pancakes, las galletas Alegría (Alimento para los astronautas) entre otros. El uso de las hojas se puede incluir en la alimentación, en pupusas, sopas, tamales, enchiladas, entre otros. Es una fuente importante de proteína, minerales, fibra, vitaminas A, B, C, B_1.B_2, B_3, ácido fólico, Omega 3, Hierro, Calcio, Fosforo, Escualeno, aminoácidos. En tiempos prehispánicos las hojas de Amaranto fueron utilizadas para infusiones contra la diarrea. En 1975 la academia de ciencias de los Estados Unidos lo considero: "El mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano. También es utilizada en el ornato, y para arreglos florales.

El ciclo vegetativo del amaranto tiene en promedio 180 días de duración, desde que germina hasta que la semilla alcanza su madurez. Dentro de las principales formas de preparar el Amaranto, están, de la diminuta semilla reventada se pueden elaborar las harinas, granolas y cereales. Además, una manera práctica de incluirlo al consumo de alimentos en niños y niñas es licuar hojas frescas, agregarlos a la masa para la elaboración de pasteles nutritivos o enchiladas. Recientes estudios demostraron que una gelatina con alto contenido de fibra, elaborada con base de amaranto, nopal y harina de brócoli, podría prevenir el cáncer de colon. También se recomienda para prevenir y ayudar a curar afecciones como la osteoporosis, en diabetes mellitus, obesidad, hipertensión

arterial, estreñimiento y diverticulosis, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática, encefalopatía hepática, alimento apto para celíacos, dieta para personas con autismo

Por todo lo anterior, podemos concluir la ventaja de incluir en nuestra dieta alimenticia el Amaranto, una planta que aporta significativamente a nuestra buena salud y nutrición. Todos estos beneficios hacen referencia a la frase de Hipócrates (padre de la medicina), quien citaba:
"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento"

18. El Jengibre una planta de múltiples beneficios

Bryan Trujillo, FUNDESYRAM RBA-I

Prácticamente desde nuestros orígenes, el ser humano ha dado gran importancia a la comida. Si bien es cierto que la versión primitiva se basaba en un consumo de subsistencia en el que lo importante era sobrevivir, muy pronto fuimos separándonos de esa visión simplista y convertimos nuestra alimentación en un arte. Entre los ingredientes que llevan con nosotros siglos enteros y que han demostrado poseer increíbles cualidades como alimento y como medicina destaca el Jengibre, la planta milagrosa de los antiguos ancestros.

El Jengibre es empleado como ingrediente para la medicina tradicional hace mucho tiempo atrás y fue incorporándose poco a poco a la gastronomía. En el aspecto médico, el consumo habitual de Jengibre ha demostrado tener grandes beneficios para la salud del ser humano. Se trata de una solución efectiva para problemas digestivos o dolores menstruales, antiinflamatorio, relajante muscular, vasodilatador que mejora la circulación sanguínea. Además, añade cantidades significativas de calorías, carbohidratos, proteínas o fibra.

En la actualidad el consumo de Jengibre se está volviendo más habitual e incluso lo recomiendan como tratamiento para la COVID-19, debido a sus altos beneficios medicinales, esta planta es fácil de producir y posee una alta adaptabilidad, ya que se podría considerar como una planta nativa. Hay muchas formas de extraer sus propiedades, pero entre las más comunes es elaborar un té y endulzarlo con miel de abeja lo que es un tratamiento muy efectivo para tratar infecciones de garganta. El Jengibre es una planta con múltiples usos.

Nuestros ancestros utilizaron esta planta, utilicemos su sabiduría en estos tiempos

19. Plantas medicinales cuyo uso se va perdiendo con el paso del tiempo

Foto1, planta de suelda consuelda.

Foto 2, Planta de dormilona.

Foto 3, Planta de amaranto.

Cristian Santos/FUNDESYRAM/RBAI

Dentro de la agricultura muchas veces ignoramos el poder medicinal que las plantas poseen, y decidimos en muchas ocasiones hasta llamar malezas las plantas que no deseamos porque invaden nuestro cultivo principal, la aplicación de herbicidas y agroquímicos afectan mucho esta diversidad de plantas silvestres que muchas veces crecen buscando un espacio de vida.

En esta ocasión quiero compartir tres plantas medicinales que pienso que no deberían faltar en nuestro huerto o finca, estas poseen grandes propiedades medicinales que pueden ayudar a nuestro organismo a funcionar mejor, recordemos que los consumos de estas plantas en muchas ocasiones no reflejan efectos inmediatos, hay que ser paciente y constante, la naturaleza no corre, y muchos menos tendríamos que hacerlo nosotros.

La medicina convencional es nuestra opción cuando nuestro cuerpo se ve atacado por pequeños seres vivos, cuando tenemos un malestar o alguna herida, etc., no obstante, el uso de este tipo de medicina, en la mayoría de ocasiones soluciona un problema, pero afecta nuestra salud de otra manera, es por eso que nunca debemos ignorar las plantas con propiedades medicinales, cuyo uso con el tiempo, va desapareciendo. Comparto en esta ocasión los usos medicinales del Amaranto, la dormilona y el Suelda con suelda, con el fin de que la próxima vez que las veamos crecer en nuestros huertos o fincas, las valoremos y cuidemos, ya que ellas harán lo mismo por nosotros.

El Amaranto

Nombre científico: *Amaranthus hipochondriacos*
Otros nombres: amaranto espinoso, cresta de gallo, terciopelo.
Parte utilizable: Hoja.

Propiedades curativas: Fuente importante de vitamina A, la infusión de las hojas ayuda a combatir la diarrea, la disentería, la hemorragia intestinal, en forma de gárgaras se usa para combatir las irritaciones de la piel.

Preparación: la infusión se prepara vertiendo 1 taza de agua hirviendo en 1 una taza que contenga una cucharadita de hojas trituradas.

Dosis: beber 1 a 2 tazas frías al día.

La Dormilona

Nombre científico: *Mimosa invisa*
Otros nombres: Dormidera, sensitiva, vergonzosa.
Parte utilizable: raíz.

Propiedades curativas: el cocimiento de la raíz sirve para el tratamiento del asma, y también para inducir al vómito, machacada y aplicada sobre la muela cariada alivia el dolor.

Preparación: para infusión, verter ½ litro de agua sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.

Dosis: Beber ½ taza 2 o 3 veces al día. Niños: mitad de la dosis.

Contraindicaciones: preferiblemente no administrar a embarazadas.

Suelda con suelda

Nombre científico: *Symplytum officinale.*
Otros nombres: consuelda mayor, hierba de San Antonio, raíz consuelda.
Parte utilizable: hojas, rizomas.

Propiedades curativas: la consuelda se puede usar para la curación de heridas, y evitar la formación anormal de cicatrices, los enjuagues en caso de afecciones bucales, como laringitis, faringitis.

Preparación: para infusión,1 taza de agua en una cucharada de tallos y hojas desmenuzadas. Hojas maceradas para el dolor de muela, la aplicación tiene que ser local.

Dosis: 1 taza de infusión en pequeñas dosis durante el día, en caso de suministrar a niños hacerlo por la mitad de la dosis.

Contraindicaciones: la infusión excesiva de esta planta causa problemas en el hígado, sin embrago en dosificaciones adecuadas no se han notado problemas.

Como FUNDESYRAM promovemos el cuido de la Biodiversidad y las propiedades curativas de las plantas. No olvidemos la importancia y el papel que desempeñan en los ecosistemas; algunas plantas aparte de todas las propiedades medicinales que aportan, pueden ayudar para el control de insectos que afectan los cultivos. Por eso recuerda la importancia de estas plantas antes de aplicar agroquímicos que las afecten o lo inconveniente que resulta erradicarlas totalmente del área donde se encuentran.

Existe una gran cantidad de especies silvestres que pueden tener otras propiedades que desconocemos. La cultura indígena es una fuente amplia de conocimientos en esta área, es por eso que el rescate cultural y la inclusión de estas plantas en nuestros huertos es de mucha importancia.

Bibliografía consultada: **Sosa R. (2005)**. El poder medicinal de las plantas. Doral Florida. Asociación publicadora interamericana**.**

20. El consumo de chufles como fuente silvestre de proteína vegetal

Eliseo López y Marcial López. FUNDESYRAM, Tacuba

No hay vida mejor que la del campo, ya que es ahí donde está la riqueza de alimentos y los campesinos al producirlos, se vuelven soberanos decidiendo que comer. Es de ser ingeniosos para diversificar las parcelas y lograr mucha producción. La planta ancestral de la que hablo en este artículo, se conoce en mi comunidad como Chufle.

Esta planta pertenece a la familia Marantácea; su nombre científico es *Calathea macrosepala*, K. Schum, crece aproximadamente 1 metro, es de hojas anchas, su tallo es acuoso, produce dos frutos comestibles que son las flores que salen en la punta del tallo, y los rizomas que se producen en la base, se pueden cosechar para su consumo en verano, pero no se deben extraer todos ya que son los que guardan agua para que la planta no pierda la vida en época seca. Con el aparecimiento de la flor la planta termina su crecimiento.

Formas de cultivo: Esta planta se puede cultivar cerca de los nacimientos de agua, ríos, lugares húmedos, bajo sombra de otros cultivos como el café, o en medio de la montaña. Se reproduce por medio de semillas, también por la división de los rizomas.

Información nutricional, la parte comestible más reconocida es la flor, se puede consumir en sopas, en crema, fritos con huevo o acompañado con otras hortalizas.

Según el Instituto Nutricional para Centroamérica y Panamá, INCAP, al consumir este vegetal, nutrimos nuestro cuerpo con vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos en diferentes cantidades.

"Alimentarnos con chufles, es alimentarnos bien"

21. Recuerdos de la buena alimentación de la que disponían comunidades rurales por la riqueza que proveía la biodiversidad en El Salvador, Los Chufles

Juan Antonio Ruíz, FUNDESYRAM

Fuente consultada:
https://www.discoverlife.org/mp/20m?kind=Calathea+macrosepala&mobile=1

El Chufle (*Calathea macrosepala*, K. Schum) es una planta de la familia de las marantáceas, nativa de Centro América, específicamente abundaba en 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 de diferentes países. Su contenido nutricional por cada 100 gramos de la porción comestible es el siguiente: Proteína 1.80 gramos; carbohidratos 4.40 g; calcio 20.0 miligramos (mg); fósforo 49.0 mg; hierro 1.00 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.10 mg; niacina 0.70 mg; vitamina C 7.00 mg y agua 92.30 % (INCAP y OPS, 2012).

La reproducción se realiza vegetativamente mediante rizomas, que dan en promedio 20 brotes cada uno. No existe agricultura ya que se produce en hábitat 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. https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea_macrosepala.

En El Salvador, era común encontrar plantaciones de Chufles en bosques de galería, principalmente en quebradas y ríos. Con la tala de árboles, la reducción de los caudales de los ríos, el uso excesivo de agrotóxicos en las actividades agrícolas, la abundancia de esta planta se ha ido reduciendo, y en algunas regiones, la población ha olvidado las delicias de este platillo exquisito que alguna vez preparaban los abuelos. En algunas regiones, se promueve las plantaciones para la comercialización en supermercados a buen precio.

Una receta muy conocida en la comida rural es la de Chufles sudados, cuyos ingredientes son: 6 chufles, 1 cebolla mediana, 3 tomates maduros, 1 taza de agua y sal al gusto. Procedimiento: Lave y corte en cuadritos finamente los tomates y la cebolla. En un sartén en aceite caliente sofría cebolla, tomates y chufles, agregue sal y agua, deje hervir hasta que los chufles estén blandos.

La mayoría de la juventud desconocen la importancia de mantener la biodiversidad para la alimentación saludable, principalmente, de aquellas plantas que la naturaleza las ha proveído sin esfuerzo del ser humano, sino más bien, que la acción irracional de las personas han provocado su reducción hasta el grado de la extinción, de allí, la importancia de promover la conservación y rescate de especies que tienen un alto valor nutricional.

22. La verdolaga una maleza comestible y nutricional

Kelvin Mendoza/ FUNDESYRAM RBA/I

Tomado de: https://psicologiaymente.com/vida/verdolaga

Nuestro organismo es un sistema altamente complejo, formado por diferentes subsistemas interconectados. Dicho sistema no está cerrado, pudiendo ser afectado por elementos externos que pueden llegar a dañarnos. A pesar de que poseemos también ciertas defensas naturales que combaten elementos nocivos externos (o internos), no es raro, que en diferentes momentos de nuestra vida nos sobrevenga algún tipo de enfermedad con la que el cuerpo tendrá que luchar.

Afortunadamente, el progresivo conocimiento del medio que nos rodea ha provocado que a lo largo de su historia el ser humano conozca la existencia en la naturaleza de diferentes plantas con propiedades medicinales; cuyo consumo puede ayudarnos (si bien por lo general levemente) a fortalecer nuestras defensas e incluso ayudarnos a combatir dificultades como las náuseas o la fiebre (un conocimiento que fue fundamental especialmente en los tiempos en que la medicina apenas estaba desarrollándose).

Una de estas plantas medicinales es la verdolaga, conocida y aplicada desde la Edad Antigua, de la cual, a lo largo de este artículo, vamos a ver un total de 12 propiedades y beneficios.

Propiedades y beneficios de la verdolaga

La verdolaga es una planta de pequeño tamaño, pero de gran resistencia y adaptabilidad que resulta extremadamente fácil de encontrar en la naturaleza. Si bien a menudo considerada parte de la maleza, lo cierto es que tiene diversos usos y hay quien la considera un superalimento debido a su composición. Además, ya desde la antigüedad se empleaba en la cocina y se conocían algunas de sus propiedades medicinales. A continuación, vamos a ver algunas de las múltiples ventajas y propiedades que tiene:

1. Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular

Esta planta es sin duda uno de los vegetales con mayor nivel de Omega-3, favoreciendo el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, ayudando a combatir el colesterol y contribuyendo a prevenir posibles problemas en dicho sistema.

2. Es diurética

Una de las ventajas de la verdolaga es el hecho que su consumo tiene efectos diuréticos, facilitando la emisión de orina y el funcionamiento renal en general. Gracias a ello también permite expulsar elementos nocivos y residuos de nuestro cuerpo. Puede ser de utilidad en infecciones de orina o en personas con edema o retención de líquidos.

3. Favorece la excreción

Además de la diuresis, la verdolaga también contribuye al buen funcionamiento del tubo digestivo gracias a su elevado nivel en fibra, facilitando la excreción. De hecho, tiene efectos laxantes. Asimismo, también beneficia a la secreción de enzimas por parte del hígado.

4. Tiene propiedades antiinflamatorias

La composición de esta planta, rica en mucílagos, hace que tenga también efectos antiinflamatorios, con lo que contribuye a rebajar inflamaciones tanto generadas por infecciones como por otros problemas.

5. Ha sido utilizada como analgésico

Desde la antigüedad la verdolaga ha sido utilizada como planta medicinal a la hora de tratar algunos tipos de dolor (por ejemplo, el de cabeza o el de muelas), teniendo efecto analgésico.

6. Antiséptica y antifúngica

Esta planta también contribuye a impedir el crecimiento de algunas bacterias, contribuyendo al buen funcionamiento del sistema inmune. También resulta de utilidad con los hongos e incluso con algunos parásitos.

7. Beneficiosa para la diabetes

Se ha observado que el consumo de verdolaga contribuye a reducir los niveles de glucemia en sangre, pudiendo contribuir a regular el estado glucémico de pacientes con diabetes 2, así como su resistencia a la insulina.

8. Ayuda contra la anemia

Esta planta posee una gran cantidad de importantes propiedades derivadas de sus componentes. Con un elevado nivel de vitaminas, minerales, betacarotenos y aminoácidos y siendo considerada un posible superalimento; si se introduce en la dieta puede llegar a contribuir a la mejora de estados anémicos y de la carencia de determinados nutrientes esenciales.

9. Reduce la fiebre

Debido a las propiedades anteriormente mencionadas, contribuye a reducir la fiebre causada por diversas infecciones.

10. Ayuda a controlar alteraciones ginecológicas

Algunos estudios parecen afirmar que las semillas de esta planta contribuyen a estabilizar el ciclo menstrual en mujeres que presentan un sangrado irregular. Sin embargo, también se ha observado que podría facilitar la aparición de contracciones lo que la hace desaconsejable en embarazos.

11. Antioxidante

Se ha observado también que contiene componentes como las betalaínas, las cuales contienen propiedades antioxidantes relevantes y conocidas. Contribuye a reducir el daño celular por oxidación y ayuda a estabilizar los radicales libres.

12. Mejora la salud de cabello y piel

Otra propiedad de la verdolaga, debido a su elevado porcentaje en nutrientes y a sus efectos antioxidantes, es que contribuye a mantener y fortalecer la salud de cabello y piel y permite tratar problemas de pigmentación, quemaduras u otras dermatosis.

23. Llantén planta ancestral con propiedades medicinales

Keny Melissa Cruz, FUNDESYRAM, Tacuba

La naturaleza es un conjunto dinámico donde se interrelacionan todos los organismos vivos que habitan en el planeta, cada organismo tiene una función esencial en el funcionamiento y equilibrio. Las plantas de las diferentes especies llevan a cabo numerosos procesos y son esenciales para la vida.

Desde tiempos inmemoriales nuestros antepasados han utilizado algunas especies con fines curativos. En el transcurso de los años y con las nuevas tecnologías se han realizado estudios y experimentos clínicos para comprobar la efectividad y propiedades que poseen ciertas plantas medicinales.

Como parte de las increíbles propiedades de las plantas medicinales en nuestra familia siempre ha destacado la famosa planta que mi abuela llamaba “Llantén” (botánicamente conocido como *Plantago major.* Siempre cuando íbamos al campo ella buscaba esta planta y decía que era muy útil

Receta de la abuela: **té de Llantén**

Ingredientes (para preparar 250 ml)

- 250 ml agua
- 3 a 5 hojas de Llantén

Procedimiento

En una olla vaciar 250 ml de agua agregar las 3 hojas de Llantén y dejar hervir durante 15 minutos, hasta obtener un color verde pálido del agua.

Nota: si es para tratar tos o enfermedades respiratorias se puede agregar miel, limó y tomar dos tasas al día.

Si se utiliza para tratar golpes o heridas se deja reposar y se utiliza para lavar el ár y las hojas se pueden colocar sobre la lesión ya que es un buen cicatrizante.

Propiedades:

Antibacterianas
Cicatrizante
Antiinflamatorio
Diurético
Expectorantes
Laxante

24. El majestuoso árbol de Matasano, frutos comestibles y medicina

Fotos fuente internet buscador de Google

Pedro Matamoros, FUNDESYRAM, Tacuba

Una de las plantas frutal y medicinal olvidada, es el matasano o zapote blanco como lo conocen en México. Esta corta recopilación proviene de vivencias propias durante mi niñez y adolescencia en la zona de Apaneca, donde se cultiva café, además de consultas hechas en la revista El Agricultor de Costa Rica. Lo basado en vivencias propias, se refiere a que me atraía la forma como crecía el Matasano, asociado con el café o de forma nativa o endémica, en las pequeñas áreas boscosas que pesar de todo, aún nos quedan. En mi pueblo era común escuchar las siguientes frases: "*vamos a matasaniar*", "*ahí por el palón de matasano está el ojo de agua*", "*por los matasanos vas encontrar los caballo o las vacas*", "*y no has probado los matasanitos del palón de la finca tal*"; con esto solo traigo a recordar como en nuestro pueblo, la fruta del Matasano es popular, ya sea como alimento para las personas, animales domésticos o silvestres y/o referencia de ubicación de un lugar específico.

La importancia del Matasano no radica en que sea una fruta popular en la zona alta de nuestro país, sino por ser un árbol que proporciona diversos servicios, ya sea alimenticios, como sombra para los cafetos, ornamental o desintoxicante del ambiente, por su aroma agradable cuando florea, esté en cosecha o no. La revista El Agricultor de Costa Rica hace referencia a una serie de recopilaciones bibliográficas, sobre la investigación botánica farmacéutica, que datan desde los primeros enviados a investigar sobre los recursos que contaba la nueva colonia española y desde entonces existe una constate en cuanto a los resultados obtenidos. El doctor del rey católico de España, Felipe II, afirmó que las hojas mojadas y puestas en los pezones de los senos de la mujer que amamanta, puede curar la diarrea en los neonatos, las semillas quemadas y hechas polvo, curan las heridas podridas comiendo la carne mala y la fruta comida produce sueño.

También en la misma revista, se pudo encontrar otra referencia histórica del aporte medicinal del Matasano, la cual dice los siguiente: "En los manuscritos de Mena, Sotuta y Libro del Judío (Ricardo Ossado) se encuentran curiosas recetas para varias dolencias, en las cuales se menciona el Matasano, para curar el asma, espasmos, tosferina, en forma de cocimientos para tomar y también en baños". En el año 1898 el Instituto Médico Nacional Mexicano, publicó una interesante monografía de esta droga indígena, en la cual concluyeron que a) su acción en los casos de insomnio nervioso o alcohólico es patente, b) el sueño producido es tranquilo y reparador, similar al sueño natural, c) no produce pesadillas, ni náuseas, ni cefalalgias, d) no tiene ningún efecto tóxico secundario, fuera de sus propiedades hipnóticas, e) los mejores resultados se obtuvieron con el extracto hidroalcohólico de las semillas, f) las dosis normales son de 0,5 a 1.0 gramos pero pueden

aumentarse más todavía, pues la dosis mínima letal en perros es de 3 gramos por kilo de peso vivo, también concluyeron que la semilla hecha polvo tiene propiedades analgésicas, hipnóticas y antibióticas.

El padre Bernabé Cobo (Historia del Nuevo Mundo) al hablar del zapote blanco, nombre mexicano del Matasano, afirma "que tiene la carne muy blanca y tierna y aunque es de buen comer, no es tan sano mantenimiento, como los otros zapotes y provoca sueño a quien lo come. La pepita es casi una nuez y comida es veneno mortífero, pero quemada y hecha polvo cura las llagas podridas".

Por lo tanto, se puede decir que el Matasano, además de ser un árbol de una fruta nostálgica porque ya es poco su consumo, porque hemos cambiado nuestros hábitos alimenticios; también es parte del asocio de sombra en los cafetales, permitiendo así capturar gases de efecto invernadero, produce un mejor ambiente con su aroma y majestuoso verde intenso de su copa redondeada, también proporciona leña y agua a todos los que convivimos en su hábitat.

Es mi obligación como habitante de la zona de los cafetales, dar a conocer estos datos importantes sobre uno de nuestros árboles en peligro de extinción, como lo es el Matasano. ¿Por qué digo en peligro de extinción?, porque cada vez que cambiamos nuestro entorno para la producción de alimentos, no tomamos en cuenta mantener la biodiversidad nativa y criolla de cada región.

25. 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 las familias, no se conocen sus propiedades nutricionales.

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 almidón de sus bulbos, 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.

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.

26. El Chiltepe, de gran valor nutricional, ancestro de otras variedades de chile picante

José Francisco Orellana Medina, FUNDESYRAM

El Chile Chiltepe, Capsicum annum, de la familia Solanaceae, conocido también como Chile del monte, es un chile muy picante, originario de Latinoamérica, siendo una de las especies silvestres que se encuentran distribuidas en diferentes tipos de vegetación, tanto en algunas regiones de nuestro país como en otras partes del mundo. Este chile por su variedad, históricamente es considerado como el ancestro de todas las variedades y tipos de chiles perennes más conocidas y consumidas en las comunidades rurales.

Es conocido con diferentes nombres, según la zona en la que se encuentra, su rendimiento comienza a bajar después de 2 años de producción, es una planta perenne, herbácea de tipo arbustivo, que llega a crecer entre 0.5 hasta 2 metros de altura, si las condiciones en las que se desarrolla son las óptimas para su producción. Crece bajo sombra o semi sombra, a una baja luminosidad, la planta se puede encontrar entre los 50 hasta los 1300 msnm, siendo posible encontrarla en sitios no perturbados de la vegetación caducifolia, así como a orillas de los caminos, en huertos, potreros y baja vegetación remanente, a una temperatura entre 18°C hasta los 30°C. El arbusto es de un solo tallo y muchas ramas ascendentes y extendidas, el fruto es una baya de 8 a 10 mm de largo y 5 a 8mm de ancho, de gran variedad de formas que pueden ser redondos u ovalados, pero ambos son pequeños de diferentes tonos de verde en estado inmaduro, pero de color rojo intenso y brillante al madurar. Crecen de forma vertical y son de pedúnculo alargado no presenta antocianina, las que provocan un color obscuro del fruto que demerita su calidad visual. Sus semillas son de color pardo amarillentas comprimidas de 2.5mm de largo, con gran potencial de germinación. Es una planta muy rentable que produce gran cantidad de frutos en la mayor parte del año.

El chile Chiltepe, es picante contiene capsaicina que ayuda a acelerar el metabolismo gracias a los ingredientes termogénicos que generan saciedad, ayudando así con la prevención de obesidad y dar energía.

El Chiltepe, posee una gran cantidad de antioxidantes, que contrarresta los efectos de los radicales libres en el organismo, y ayuda al organismo a enfrentar desde enfermedades crónicas degenerativas hasta cuadros inflamatorios, por sus compuestos fenólicos y flavonoides.

Todas estas propiedades han sido de gran valor para los productores de las regiones, y no solo por su sabor sino también por sus propiedades, rico en vitamina A y C además de proteínas y Calcio.

Valor nutricional por cada 100 gramos

Contenido	Valor
Agua	77.90%.
Energía	8,300 cal.
Proteínas	3.30 g
Grasa	2.10 g
Carbohidratos	15.40 g.
Ceniza.	1.30 g
Calcio	48 00 mg.
Fosforo	85 00 mg.
Hierro	6.30 mg.

“El genio se hace con un 1% de talento y un 99% de trabajo”. Albert Einstein

27. Beneficios de la Calaguala y la Cúrcuma en la salud humana

Víctor Díaz, FUNDESYRAM, RBAI

En el diario vivir de las personas dentro de una comunidad, llamase esta rural o urbana, siempre se darán problemas de salud de cualquier índole y será necesario recurrir a la medicina, ya sea esta ancestral o moderna, con el único objetivo de obtener mejorías o por una curación definitiva. Teniendo en cuenta el objetivo antes mencionado, muchas veces se busca a toda costa, sin importar, o sin saber las consecuencias posteriores al logro del objetivo mismo. Por esta razón en este pequeño apartado se hace un llamado a reflexionar sobre los graves problemas que en muchas ocasiones trae la medicina convencional, que nos cura o nos alivia un mal, pero nos genera un centenar más por así decirlo, en contraste a una gran variedad de medicina natural que nos haría tener una vida más saludable.

La madre naturaleza da a la humanidad todo lo necesario para vivir sano y saludable, proveyéndonos de incontables plantas para tratar diferentes enfermedades o desequilibrios en el cuerpo, a través de prácticas terapéuticas ancestrales, que han sido generadas y están ligadas a nuestros pueblos con una gran tradición cultural natural, pero que con el pasar de los años van quedando en el olvido y poco a poco se pierda una gran riqueza que está al alcance de todos.

Por ello mismo se hace mención de algunas plantas que de nombre se conocen bastante pero tal vez se desconozca de sus innumerables bondades con la salud humana.

La Calaguala (*Polypodium angustifolium*) es una planta de las denominadas epífitas, que significa que crece adherida a otras plantas, tanto en sus ramas como en la corteza, en lugar de hacerlo en el suelo. Puede haber alguna excepción e incluso hacerlo en rocas, pero no es lo habitual.

Las propiedades que se le atribuyen a la Calaguala, en diferentes estudios publicados son múltiples, gracias a sus cualidades depurativas: afecciones gastrointestinales, respiratorias y cardiacas. Alivio de dolor en los huesos o reumatismo, para fiebres, problemas renales, cálculos, vermífugo y altamente efectivo en casos de diabetes y exceso de ácido úrico o gota. Pero el máximo rendimiento se obtiene en casos de problemas de tipo dermatológico, por lo que su uso está muy recomendado en el tratamiento de dermatosis, eczemas, vitíligo y psoriasis, así como coadyuvante en problemas más graves de tipo autoinmune como el cáncer de piel.

La Cúrcuma: es una planta medicinal, la *Curcuma longa* (perteneciente a la misma familia que el Jengibre), cuya raíz tiene un característico color naranja o amarillo intenso. Algunos de los beneficios de la cúrcuma para el organismo: Mejora la digestión, facilita la pérdida de peso, combate resfriados y gripes, Evita las crisis de asma, desintoxica el hígado, regula la flora intestinal, trata problemas en el hígado, estimula el sistema inmune, alivia la inflamación en la piel como eccemas, acné o psoriasis.

Retomado de: https://www.elespanol.com/como/sirve-curcuma-propiedades beneficios/487701525_0.html.
https://www.casapia.com/blog/salud-natural/la-calaguala-por-jaume-queral.html

28. La Verbena para uso medicinal, conocida por muchos, utilizada por pocos

Raúl Mendoza FUNDESYRAM, RBA-I

La Verbena una de las hierbas muy conocida, y de una gran utilidad en las comunidades ante los tiempos actuales de pandemia. Desde hace mucho tiempo conocida por muchos, pero utilizada por unos pocos, la Verbena, ***Verbena oficinales***, actualmente se ha convertido en una de las alternativas medicinales especialmente para la disminución de la fiebre. Dentro de los muchos usos y aplicaciones que se le pueden encontrar a esta planta, están, ayudar a la digestión, combatir la tos y es bastante beneficiosa para calmar la alteración de los nervios.

Esto es el testimonio de muchas de las personas de la comunidad de Pushtan en Nahuizalco en donde el conocimiento ancestral se conserva, y han probado su eficacia.

Pulque Morán de 67 años persona que trabaja la tierra y convencido de la eficacia y efectividad que brinda la madre tierra con la Verbena, manifiesta que esta planta ha ayudado a que los pobladores se mantengan con buena salud en tiempos actuales de pandemia. Como don Pulque, muchos de los pobladores de la zona de Nahuizalco y seguramente de alguna otro parte de nuestro país, le ponen fe a esta planta y lo mejor es que solo deben irlas a traer a sus parcelas hacer infusiones tomadas o en baños para posteriormente mantenerse sanos.

Don Pulque dice que este ha sido uno de los remedios naturales utilizado desde la antigüedad por sus ancestros y que este conocimiento se ha transmitido hacia las nuevas generaciones, y especialmente como una forma de estar preparados y hacer frente a la pandemia del nuevo Coronavirus. Cuenta que cuando siente dolor de huesos o fiebre, lo primero que busca son las hojas de Verbena que le sirven como antibiótico y a esto le combina hojas de mango y asegura que esto es super bueno ante estos síntomas.