

AGRICULTURA URBANA EN ESPACIOS LIBERADOS. ESTRATEGIA SOCIO AMBIENTAL PARA FOMENTAR LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

Estudio de caso Comuna Ferrocarril
Pereira Colombia



Universidad
Tecnológica
de Pereira



instituto de
investigaciones
ambientales
Universidad Tecnológica de Pereira



AGRICULTURA URBANA EN ESPACIOS LIBERADOS. ESTRATEGIA SOCIO AMBIENTAL
PARA FOMENTAR LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

Estudio de caso Comuna Ferrocarril - Pereira, Colombia

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA

Luis Enrique Arango Jiménez
Rector

William Ardila Uruña
Vicerrector Académico

José Germán López Quintero
Vicerrector de Investigaciones, Innovaciones y Extensión

Diana Gómez Botero
Vicerrectora de Responsabilidad Social y Bienestar Universitario

Fernando Noreña Jaramillo
Vicerrector Administrativo

Carlos Alfonso Zuluaga Arango
Secretario General

Carlos Arturo Caro Isaza
Jefe de Planeación

REALIZACIÓN

Aida Milena García Arenas
Directora Instituto de Investigaciones Ambientales Universidad Tecnológica de Pereira

Helmer Mejía Obando
Presidente. Junta de Acción Comunal Barrio La Libertad

Derly Zuleta Lemus (Compilación del documento)
Sebastian Barrera
Tesisistas programa de Administración Ambiental Universidad Tecnológica de Pereira

Fotografías:
Jean Pierre Londoño
Tatiana Bejarano Collazos

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Universidad Tecnológica de Pereira
Centro de Recursos Informáticos y Educativos CRIE
Área Diseño, diseno@utp.edu.co

IMPRESIÓN:
Publprint Ltda.

Pereira, Colombia 2011

Contenido

Agradecimientos

5

Presentación Universidad Tecnológica de Pereira

7

Presentación Junta de Acción Comunal Barrio La Libertad

9

1. INTRODUCCIÓN

11

2. JUSTIFICACIÓN

12

3. LAS PLANTAS MEDICINALES, UN LEGADO
UNIVERSAL QUE HAY QUE CONSERVAR

13

3.1. Formas de utilizar las plantas medicinales

4. PLANTAS MEDICINALES CULTIVADAS EN LA COMUNA FERROCARRIL

15

Albahaca.....	15	Paico.....	24
Apio.....	16	Perejil.....	24
Anamú.....	17	Romero.....	24
Altamisa.....	18	Mejorana.....	25
Cidrón.....	19	Ruda.....	25
Cilantro.....	19	Ortiga blanca.....	26
Hierbabuena o menta.....	20	Pringamoza.....	26
Limón.....	21	Sábila.....	27
Limoncillo.....	22	Sauco.....	28
Llantén.....	22	Toronjil.....	28
Poleo.....	23	Violeta.....	29

5. PLANTAS ALIMENTICIAS DE MAYOR IMPORTANCIA CULTIVADAS EN LA COMUNA FERROCARRIL

31

Maíz.....	32	Cebolla Junca.....	36
Yuca.....	33	Tomate.....	37
Plátanos.....	34	Espinaca.....	38
Fríjol.....	35		

6. PLANTAS MÁGICAS

39

Ruda.....	39	Amansa macho.....	40
Altamisa.....	39	Dollar.....	40
Sábila.....	40	Millonaria.....	40

7. PLANTAS ORNAMENTALES

41

Las Tres Marías.....	42	Cortejo Blanco y Morado.....	43
Fosforito.....	42	Veraneras.....	43
Bella las Once.....	42	Ají.....	43

BIBLIOGRAFÍA

44

Anexo No. 1. Listado de Huertas en la Comuna Ferrocarril.....	45
---	----

Agradecimientos

El equipo del Instituto de Investigaciones Ambientales y el Semillero de Agroecología y Soberanía Alimentaria de la Universidad Tecnológica de Pereira, queremos manifestar un agradecimiento especial a las comunidades de los barrios La Libertad y Matecaña por compartir con nosotros su conocimiento y acogernos con los brazos abiertos en sus hogares, por acompañarnos y dejarnos recorrer sus cultivos y sus huertas caseras, permitiendo conocer todo ese cúmulo de conocimientos orales los cuales fueron plasmados en esta cartilla.

El trabajo que hemos realizado desde hace dos años en la comuna y especialmente en el barrio La Libertad, no sería posible sin el apoyo incondicional del líder Helmer Mejía, quien ha confiado en la labor de la Universidad y nos ha facilitado comprender la realidad ambiental de estas comunidades.

Para finalizar, manifestamos un agradecimiento muy cálido a las personas que nos contaron sobre su huerta, sus usos, y actividades que realizan con estas maravillosas plantas. Miles de gracias por sus aportes a: Aceneth Sánchez, Albertina Mosquera, Alicia Ospina, Antonio Carmona, Carmen Morales, Estela Loaiza, Fabio Aguirre, Gonzalo Aguirre, Gonzalo Ceballos, Graciela Aguirre, Jairo Grajales, Lucelly Loaiza, Luis Alfonso López, Luis Eustaquio Mosquera, Luz Fanny Bermúdez, María Isabel, Bermúdez, Marleny Osorio, Miran Ardila, Octavio Restrepo, Oscar Suárez, Pedro Moreno, Rosa Restrepo y William Marín.



Presentación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA

La agricultura urbana es una alternativa que han implementado muchas comunidades como estrategia de mitigación frente a su inseguridad alimentaria, condición propia de los habitantes urbanos, quienes dependemos de la alimentación que se produce en los espacios rurales.

Por esto, a través de esta cartilla, queremos destacar el maravilloso ejemplo que nos brinda la comunidad de la Comuna Ferrocarril de la ciudad de Pereira, quienes a partir de una serie de lotes liberados por condición de riesgo han desarrollado actividades de siembra para diversos usos, reivindicando especies agrícolas olvidadas y promoviendo la agricultura como una práctica cultural para el buen uso del tiempo libre.

Este documento, fue construido en el marco de un proceso **participativo** que hemos desarrollado en conjunto la comunidad y la academia, que busca generar un Proyecto Ciudadano de Educación Ambiental PROCEDA y en el cual hemos trabajado especialmente con niños y adultos mayores.

Para el desarrollo de estos textos se realizaron una visita a los predios con cada uno de los propietarios, quienes nos contaron de una forma muy amena las diversas especies y sus usos. Precisamente y para facilidad del lector se dividieron las categorías en tres usos: medicinales, alimenticias, mágicas y ornamentales, donde se describe las especies con nombre común y científico, y se detallan los diversos usos que tienen para los habitantes de la Comuna.

Esperamos pues, que la cartilla: ***Agricultura Urbana es espacios liberados. Estrategia socioambiental para fomentar la seguridad y soberanía alimentaria en la Comuna Ferrocarril***, se constituya en una herramienta de gestión, que permita socializar este valioso conocimiento para los habitantes de la ciudad de Pereira.

Aida Milena García Arenas
Directora
Instituto de Investigaciones Ambientales



Presentación

JUNTA
DE ACCIÓN COMUNAL BARRIO LA LIBERTAD

“El habitar no consiste únicamente en residir en un lugar, sino en entenderlo y darle significado personal” Alberto Saldarriaga Roa.

Como Sociólogo en formación y en calidad de presidente de la Junta de Acción Comunal solo me quedan los mas profundos agradecimientos para nuestra Universidad Tecnológica de Pereira, por cuanto a través de los proyectos de extensión en modalidad solidaria y cultural han comprendido y dimensionado lo que implica la responsabilidad social y han entablado una relación directa entre la academia, el conocimiento, las comunidades y la sociedad en general. Esta situación ha facilitado que el saber se comparta y se articule con el desarrollo social y comunitario, permitiendo un mayor sentido de pertenencia y una mayor responsabilidad social de los sectores donde llegan con sus proyectos.

En la modernidad, y en el proceso globalizador que esta implica, la identidad enfrenta un doble dilema: debe servir a “una propuesta de emancipación individual tanto como a un plan de membresía colectiva que sobrepasa cualquier idiosincrasia particular”. (BAUMAN, 2002: 98) así pues la búsqueda de identidad cultural, en este caso para el Barrio La Libertad, implica someterse a un fuego cruzado, a una convergencia de dos fuerzas opuestas. “Hay una doble propuesta en la cual la pretendida identidad (identidad como problema y cometido) se debate y por la cual debe luchar en vano por emanciparse” (Op. cit.: 122).

Frente a todo lo anterior proyectos como el que ahora finalizamos son el fiel reflejo de que si es posible pensar lo global desde lo local, de que las transformaciones sociales pueden surgir desde la base, y que el conocimiento puede ser compartido para generar una verdadera identidad cultural que redunde en un mejor desarrollo humano y social.

Damos las gracias a la Universidad Tecnológica de Pereira, y muy especialmente al Instituto de Investigaciones Ambientales por su liderazgo, compromiso y dedicación para con este proyecto en particular, el cual ha permitido que todos los residentes del sector nos reconozcamos como parte de un territorio que nos brinda identidad y de un entramado social que nos permite existir culturalmente.

Helmer Mejía Obando
Presidente



1 Introducción

La documentación de saberes tradicionales permite que perduren en el tiempo aquellas prácticas culturales que simbolizan la relación armónica que ha existido entre las comunidades y su ambiente; la siembra y utilización de plantas medicinales, alimenticias, mágicas y ornamentales en ambientes urbanos ha sido una expresión cultural ampliamente reconocida, por un lado porque representa una alternativa de salud, y por otro porque es la expresión del arraigo cultural, la sabiduría y tradición campesina que se mantiene viva en los nuevos pobladores urbanos que traen consigo este conocimiento empírico que los identifica; la huerta casera es hija de este arraigo cultural; que ha permitido que en la ciudad exista lo que bien podría llamarse la salud ambiental que representa el equilibrio dinámico entre el hombre, la cultura y el ambiente, entre las diferentes fuerzas productivas y la oferta ambiental.

Este documento es uno de los resultados del proyecto de extensión en modalidad solidaria y cultural, titulado "Fomento de una cultura ambiental en los habitantes del barrio La Libertad Comuna Ferrocarril", financiado por la Universidad Tecnológica de Pereira con la colaboración de los adultos mayores de la comunidad de los barrios La Libertad, Matecaña y Nacederos y la Junta de Acción Comunal del barrio La Libertad. Durante este proceso se llevaron a cabo jornadas de reconocimiento de las huertas existentes y a través del diálogo de saberes tradicionales se documentó la variedad de especies medicinales, ornamentales y alimenticias que cultivan los habitantes y para que las utilizan; también el uso y significado que las plantas mágicas representan dentro de sus creencias y esquema cultural.

Durante las jornadas de campo se logró identificar que las huertas caseras en la Comuna Ferrocarril son una construcción social que fortalece las relaciones de vecindad, son espacios socio ambientales que permiten el intercambio de saberes y alimentos; donde se visibilizan los lazos de amistad, solidaridad y ayuda mutua, las plantas medicinales cultivadas en las diferentes huertas representan para muchos de sus habitantes la fuente viva de salud, además es visible el valor del compartir porque como dice el Señor Luis Eustaquio Mosquera **"lo que cosechamos lo compartimos con nuestros vecinos"**.

Justificación²

La ejecución de este proceso de aprendizaje es pertinente y obedece a diversos factores que interactúan como un sistema abierto en un espacio representado por el territorio, entendido como una construcción social, que alberga no sólo la parte física del mismo, sino que encierra las tradiciones, la cultura, la economía y la cosmovisión de los residentes de un lugar.

Es importante reconocer que las condiciones están dadas para que en la comunidad de la Comuna Ferrocarril, se presenten prácticas de agricultura urbana; por un lado están los conocimientos tradicionales con que cuentan la gran mayoría de los adultos y adultos mayores del sector, por el otro las condiciones del suelo, rico en nutrientes, con niveles de pluviosidad, inclinación y temperatura que posibilitan la fácil práctica de la agricultura urbana, un componente clave es el económico, ya que muchas de las personas cultivan y cosechan sus productos pensando en complementar su canasta familiar y en compartir con su comunidad y no solo buscando un lucro económico sino, un beneficio social.

Por otra parte están las organizaciones sociales, como la Junta de Acción Comunal, las ONGs, las Universidades y la Autoridad Ambiental que durante varios años han posibilitado, acompañado y asesorado la implementación de diversas huertas comunitarias, cultivos, proyectos sociales e investigaciones en el territorio del Barrio La Libertad en la Comuna Ferrocarril.

El intercambio generacional como una posibilidad de compartir e intercambiar el conocimiento de los adultos mayores con los niños y niñas es un valor agregado con que cuenta la intervención en este barrio.

Por estos y otros motivos tales como la identidad cultural, la soberanía y seguridad alimentaria y el rescate de las tradiciones es totalmente justificable realizar esta cartilla de las plantas y las prácticas de agricultura urbana en la Comuna Ferrocarril la cual se convierte en un referente para futuras intervenciones en diversas comunidades de la Ecorregión Eje Cafetero.

3 Las Plantas Medicinales

un legado universal que hay que conservar

Las plantas medicinales y su conocimiento son un recurso insigne de los médicos rurales, de las casas de caridad y de las amas de casa, sean rurales o ciudadinas; no solo por su eficacia, sino porque llevan al ánimo del paciente a la sugestión, donde está la mitad de su remedio; el conocimiento de plantas medicinales se extiende a cualquier parte del mundo, donde el hombre tradicionalmente ha necesitado de estos seres para curar sus enfermedades; así, mezcla de magia y religión, necesidad y casualidad, y de ensayo y error durante su paso por las diferentes culturas ha creado todo un conocimiento de remedios vegetales que ha constituido la base de la medicina moderna; este patrimonio de la humanidad no puede atribuirse a ninguna cultura en particular, sino al hombre en su globalidad y es por ello que nos corresponde a todos conocer y salvaguardar.

3.1 Formas de utilizar las plantas medicinales

Las plantas medicinales se pueden preparar de diferentes maneras, dependiendo de si su uso es externo o interno, de la enfermedad que se busca curar y de las características de la planta; las formas más comunes asociadas al uso de plantas medicinales se describen a continuación.

- **Infusión:** se pone una cucharadita de la planta seca, hojas u otras partes frescas de la planta, en una taza en la que se vierte agua hirviendo, se deja reposar de 5 a 20 minutos después se cuela y endulza al gusto preferiblemente con miel de abejas.
- **Cocimiento o decocción:** se coloca una cucharadita del material " hojas, flores, raíces, secas o frescas" en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, con una taza de agua fría, se calienta y se deja hervir de 2 a 10 minutos a fuego lento, se cuela al final y se endulza al gusto preferiblemente con miel de abejas.

- **Maceración:** se coloca una cucharadita de hierbas secas o frescas en una taza del líquido que puede ser alcohol, agua o vino y se deja reposar de 8 a 12 horas a temperatura ambiente; luego se mezcla, se calienta ligeramente, se cuela y finalmente se endulza.
- **Compresas frías:** hacer un cocimiento de la planta y dejar enfriar totalmente, el cocimiento debe estar en una tela fina, se aplica sobre la parte afectada y se cambia cada 10 o 12 minutos para obtener mejores resultados.
- **Compresas calientes:** el procedimiento es igual al de las compresas frías, cambia que la aplicación es caliente y se cambia cada 5 minutos, la idea es aplicar sobre la parte afectada a una temperatura que se pueda resistir pero siempre manteniendo la compresa caliente.
- **Cataplasmas:** se maceran las partes frescas de las plantas, se extienden sobre una tela de algodón, lino o gasa y se colocan sobre las partes afectadas, en algunos casos se hierva la planta y se aplica directamente sin tela.
- **Baños:** es la inmersión total o parcial del cuerpo o de una parte del cuerpo dentro de un líquido de composición curativa vegetal, estos pueden ser fríos o calientes, los fríos deben ser de corta duración.
- **Aromáticas:** son bebidas hechas con plantas que por lo regular tienen olor agradable, como por ejemplo la manzanilla, el cidrón y la hierbabuena entre otras.

Es importante tener en cuenta que las infusiones, cocimientos y maceraciones se conservan máximo de 48 a 72 horas, después de este tiempo pierden las propiedades; las hierbas secas y los ungüentos se pueden conservar por un periodo más largo aproximadamente 2 años, cuando se preparan ungüentos o se disecan plantas, es recomendable etiquetarlos con los nombres y la fecha de fabricación, fecha de empaque y tener en cuenta la vigencia del mismo.

Algunas de las definiciones y caracterizaciones de estas plantas ha sido consultada en múltiples textos (referenciados en la bibliografía) que abordan el tema de las plantas medicinales, igualmente se han tomado los aportes y conocimientos populares que posee la comunidad del Barrio La Libertad en torno el uso de las plantas medicinales.

4 Plantas Medicinales

cultivadas y utilizadas
en la Comuna Ferrocarril

ALBAHACA

Ocimum basilicum

Descripción: Planta herbácea que alcanza una altura de 30 centímetros posee un tallo recto con hojas carnosas, ásperas, ovaladas y muy olorosas de color verde brillante, sus flores son blancas o rojizas y forman espigas.

Usos que le da la comunidad: la infusión de sus cogollos, 10 grs. por litro es digestivo, estimulante estomacal y antiséptico, en cataplasmas con las hojas molidas calma el dolor de muelas, en infusión con toronjil ayuda para las enfermedades del corazón, ataques y desmayos.



APIO

Apium graveolens

Descripción: planta herbácea, tiene una raíz fibrosa, corta y fuerte, tallo fibroso y hojas plumadas, flores de color blanco y fruto pequeño redondeado, es comestible y fácilmente digerible por lo cual es empleado en ensaladas, cremas y otras preparaciones culinarias.

Usos que le da la comunidad: Es empleada para la preparación de ensaladas, en bebidas sirve para el dolor de estómago y los cólicos menstruales, tomando en las mañanas un pocillo pequeño de bebida hidrata y tonifica la piel de la cara y el estómago. También sirve para purificar la sangre, aliviar golpes, inflamaciones y para problemas de riñones. Según la señora Alicia Ospina, *"Es una planta útil para calmar la fiebre en los niños"*

ANAMÚ

Petiveria alliacea

Usos que le da la comunidad: es empleada para dolores reumáticos, sinusitis y controlar flujo vaginal. De acuerdo a compartido por la señora Luz Fanny Bermúdez "Se usa en bebidas calientes para evitar y curar el cáncer".



Para calmar dolores reumáticos se estrega un manojo de ramas y tallos en 5 litros de agua, se coloca al sol y luego se baña la persona enferma, para la sinusitis se machaca la raíz se pone a hervir y se hacen inhalaciones durante 15 minutos en la noche, para el flujo vaginal se maceran 3 hojas en un vaso de agua, se filtra y se toma en ayunas.



ALTAMISA

Ambrosia cumanensis

Descripción: puede llegar a medir hasta 2 metros de altura, sus tallos son de color verde grisáceo, las hojas son largas de color verde, parecidas a las de los helechos; por debajo son de color blanco, tienen muchas flores de color amarillo oscuro.

Usos que le da la comunidad:

utilizada en bebidas calientes y baños para aliviar los dolores menstruales y el reumatismo, también sirve para tratar la gastritis y el dolor de estómago, es utilizada para sahumar los días martes y viernes para sacar las malas energías de los hogares. Se aplica en emplastes para aliviar el dolor de estómago. También es cultivada para la buena suerte.



CIDRÓN

Lippia citriodora

Descripción: arbusto con hojas ásperas y muy olorosas, su olor es parecido al limón.

Usos que le da la comunidad: En aromática es buena para los nervios y el dolor en el corazón, la infusión de sus cogollos en una proporción de 10 gramos por litro es digestivo, estimulante estomacal y antiséptico, en cataplasma con las hojas molidas calma el dolor de muelas.

CILANTRO

Coriandrum sativum

Descripción: hierba que llega a medir hasta 60 centímetros de altura, tiene muchas ramas y emana un olor particular, sus hojas son opuestas, están ubicadas en la misma rama son plumosas y redondeadas, las flores son de color blanco, pequeñas y están dispuestas en racimos en forma de sombrillas, las semillas son muy pequeñas de color café y aromáticas cuando están maduras.

Usos que le da la comunidad: sus semillas en infusión estimulan el sueño, es empleado para el dolor de estómago y para calmar el malestar del licor, también es utilizado para condimentar las sopas.



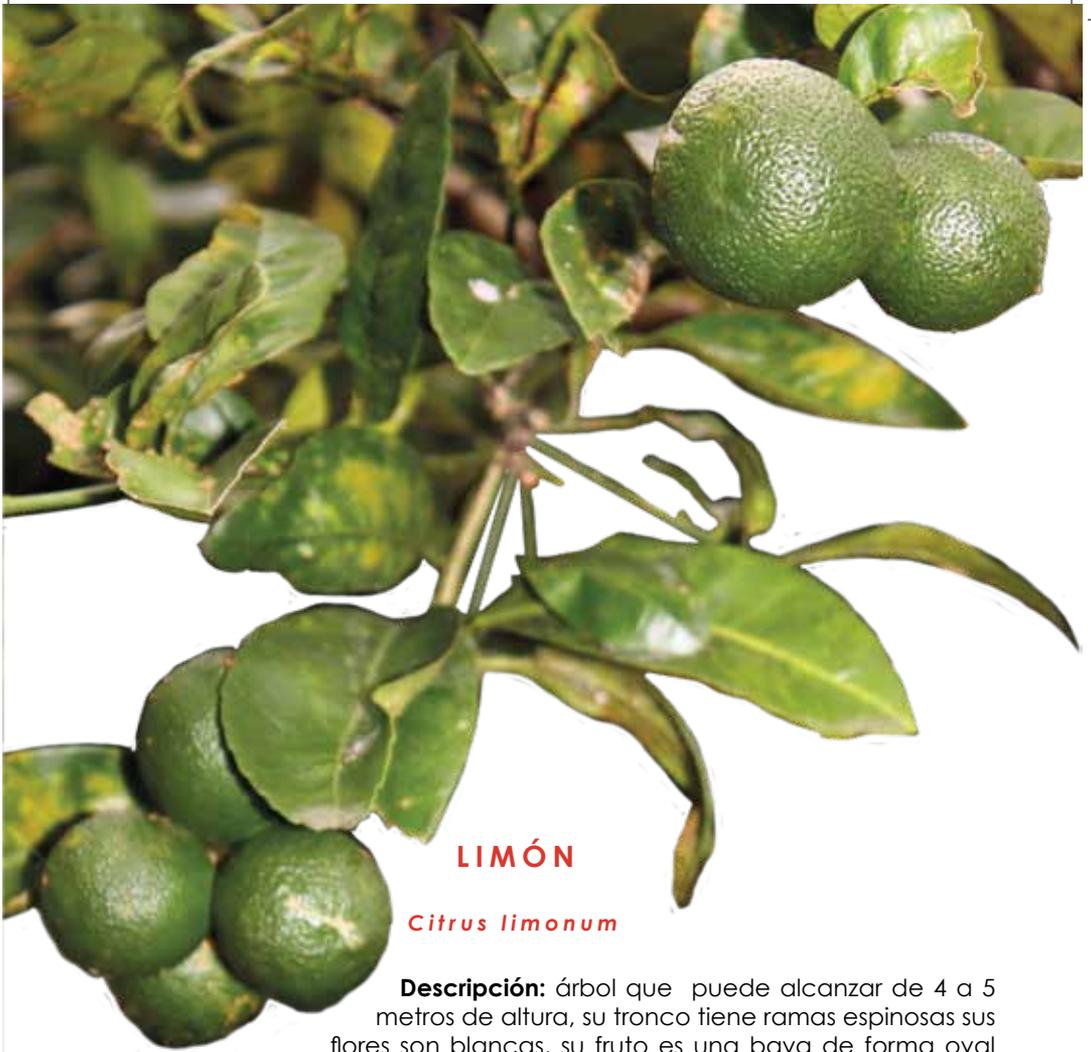
HIERBABUENA O MENTA

Menta officinales

Descripción: tiene tallo erguido de unos 60 centímetros de altura y frondoso sus flores son color violeta en espiga y con un tamaño de 3 a 7 centímetros. La hierbabuena es famosa por su sabor y su aroma además es muy refrescante, es ampliamente utilizada en gastronomía, en la preparación de dulces, licores y perfumería entre otros. Posee amplias virtudes curativas se combina perfectamente con otras hierbas para mejorar el sabor de infusiones y tisanas.



Usos que le da la comunidad: gracias a sus propiedades espasmódicas y digestivas es utilizada para los gases intestinales y para aliviar el vómito, las náuseas y expulsar las lombrices intestinales, también la utilizan en aromática para el insomnio y en bebidas calientes para aliviar el dolor estomacal, los cólicos de los niños y la fiebre.



LIMÓN

Citrus limonum

Descripción: árbol que puede alcanzar de 4 a 5 metros de altura, su tronco tiene ramas espinosas sus flores son blancas, su fruto es una baya de forma oval o redondeada con una punta cónico, dentro de las plantas y alimentos medicinales el limón es una de los mas importantes ya sea como aderezo en las ensaladas y todo tipo de comidas, en jugo o combinado con otros alimentos el limón es una maravillosa fuente de salud rico en vitamina C.

Usos que le da la comunidad: es utilizado para hacer vinagretas y acompañar las ensaladas, en limonadas calientes para la gripa, para la acidez gástrica, tomando una copita todas las mañanas sirve para la artritis, cálculos renales y para limpiar la sangre, la cascara de limón rallada es utilizada para agregarle a la preparación de las tortas, es utilizada en infusión tanto las hojas como ramas para la sinusitis y la tos.

LIMONCILLO

Cymbopogon citratus

Descripción: hierba gramínea, con hojas ásperas que llegan a medir casi 1 metro de longitud por 2 centímetros de ancho, con el crecimiento sus tallos se van desnudando.

Usos que le da la comunidad: los trozos pelados son utilizados para curar caries dentales o prevenirlas, en infusión es utilizado para combatir el mal aliento y expulsa gases y lombrices intestinales, también se macera y se toma en bebidas para aliviar la fiebre y refrescar el cuerpo.

LLANTEN

Plantago major

Descripción: hierba que mide aproximadamente 30 centímetros de alto, tiene un tallo grueso y de su base se desprenden sus hojas, sus flores son de color amarillo verdoso, la inflorescencia llega a medir 45 centímetros de altura, cuando se caen las flores aparecen unas espigas con capsulitas gelatinosas y pegajosas que contienen las semillas.

Usos que le da la comunidad:

Se come en ensaladas y se toman bebidas para contribuir al control del azúcar en la sangre y tumores cancerígenos, también las hojas maceradas son refrescantes, se aplica en cataplasma en heridas y granitos, las hojas en infusión son buenas para la garganta y los ojos, quita callos y alivia el malestar del licor.

POLEO

Mentha pulegium

Descripción: planta rastrera y aromática con olor parecido a la menta, alcanza hasta 50 centímetros de altura, su tallo es horizontal y las ramas son ascendentes, tiene hojas pequeñas, ovaladas y en ocasiones dentadas las cuales son comestibles en ensalada y como aderezo, las flores son pequeñas y de color rosado o lila, crecen en un mismo ramo con las hojas superiores, es empleada para tratar diversas enfermedades entre ellas la anorexia, dolencias estomacales y gastrointestinales, diarrea, debilidad e insomnio entre otras.

Usos que le da la comunidad: se usa en infusión para la tos y para curar los niños que padecen de debilidad vesicular, las bebidas son utilizadas para los dolores del vientre, los cólicos menstruales, también es utilizada ampliamente para aliñar la morcilla.



PAICO

Chenopodium ambrosoides

Descripción: hierba que llega a medir hasta 80 centímetros de altura, su tallo es carnoso y tiene pelos, sus hojas son dentadas y las flores están organizadas en racimos y dan origen a las semillas.

Usos que le da la comunidad: es utilizada para combatir los parásitos en los niños, se hacen emplastos para aliviar el dolor en el estómago.

PEREJIL

Petroselinum sativum

Descripción: mide de 40 a 80 centímetros de altura, el tallo es estriado y ramificado, las hojas de forma similar a un triángulo y las flores tienen coloración verde –amarillentas las cuales son ricas en vitaminas y minerales, su sabor dulce y picante hace que se utilice como aderezo en muchas comidas y ensaladas; con fines medicinales se emplean las raíces y las hojas frescas.

Usos que le da la comunidad: se prepara en bebidas calientes para mejorar la digestión, y problemas de flatulencia, en emplastos es utilizada para curar y cicatrizar heridas.

ROMERO

Rosmarinus officinalis

Descripción: arbusto que tiene abundantes tallos y numerosas hojas pequeñas, con aspecto de espinas blandas, produce flores blancas, toda la planta exhala un olor agradable sus ramas tiernas son utilizadas para saborizar salsas y otras comidas y también con fines terapéuticos.

Usos que le da la comunidad: se utiliza para hacer sahumeros que purifican el aire de las habitaciones y ahuyentan los bichos, en infusión estimula el apetito, la circulación de la sangre, en bebidas aromáticas para los nervios y en emplastos se utilizan para dolencias articulares, también se utiliza en baños para evitar la caída del cabello y fortalecer y estimular su crecimiento.



RUDA *Ruta graveolens*

Descripción: mide hasta 90 centímetros de alto, sus hojas son fuertemente aromáticas de color verde o verde azulado, tienen forma de espátula y glándulas que producen una fuerte secreción, la hoja se conforma de ramas pequeñas formadas por muchas hojas pequeñas, las flores tienen de 4 a 5 pétalos amarillos, con borde crespo.

MEJORANA *Origanum majorana*

Descripción: especie muy aromática semejante al orégano aunque más dulce, es empleada en diversos aderezos y salsas, tiene tallos flexibles y leñosos, pequeñas hojas ovales y diminutas flores blancas, sus frutos son como pequeñas nueces para fines medicinales se utilizan las flores y las hojas.

Usos que le da la comunidad: es utilizada en baños para lavar heridas y para hacer curaciones, en aromática es utilizada para los nervios.

Usos que le da la comunidad: se consume tostada y cocinada con el huevo para fortalecer la matriz, también en bebida aromática para el dolor de estómago o ayudar a controlar la crisis nerviosa, en baños calientes para sacar el frío del vientre en las señoras; también es usada para curar el "mal de ojo" que les da a los niños y en infusión ayuda a regular trastornos menstruales.



PRINGAMOZA

Jatropha urens linne

Descripción: hierba que mide hasta 1 metro de alto, tiene raíces ramificadas y tallos llenos de pelos, las hojas están cubiertas de pelos urticantes que producen rasquiña y brote en la piel al frotarla, la pringamoza es una especie de ortiga.

Usos que le da la comunidad: las hojas en infusión son diuréticas, y disolventes de los cálculos vesicales, azotándola en las pantorrillas de las mujeres sirve para las venas varices y la mala circulación.

ORTIGA BLANCA

Urtica dioica

Descripción: hierba que mide hasta 1 metro de alto, tiene raíces ramificadas y tallos llenos de pelos, las hojas están cubiertas de pelos urticantes que producen escozor y brote en la piel al frotarlas, las flores son pequeñas, de color amarillento y se encuentran agrupadas en racimos sobre los tallos.

Usos que le da la comunidad: la infusión de sus hojas se utiliza para la tos y los baños para fortalecer el cabello, ayuda a controlar y curar el reumatismo y la mala circulación tomándola en bebidas o en cataplasmas.



SÁBILA

Aloe vera

Descripción: Planta que se caracteriza por tener hojas duras, carnosas y gruesas en forma de lanza o sierra y bordes espinosos. Puede llegar a medir hasta 60 centímetros de alto, forma rosetas de tallo corto, es de larga duración y poco exigente en riego, florece en forma de espiga de color amarillo, naranjado o rojo.

Usos que le da la comunidad: el cristal que se extrae de las hojas es utilizado para sanar heridas, inflamaciones y quemaduras, algunas amas de casa la licuan con leche para aliviar la tos, es empleada para hacer jugos y preparar junto con clara de huevo, miel de abeja y vino blanco una mascarilla para fortalecer el cabello.

SAUCO

Sambucus peruviana

Descripción: árbol que puede llegar a medir de 2 a 4 metros de altura, tiene ramas leñosas y parduscas, sus flores son de color blanco agrupadas en forma de sombrilla, las hojas terminan en punta y tienen dientes en los bordes, los frutos son de color rojo o vino tinto cuando están maduros y tienen pocas semillas, posee propiedades diuréticas, laxantes, depurativas y refrescantes.

Usos que le da la comunidad:

Se cocinan las flores para aliviar la tos, el asma y la fiebre en los niños. También sus hojas se cocinan en leche o malta y se toma para aliviar la tos, también es utilizada para el dolor de estómago, la infusión de la cascara es usada para la hidropesía, la infusión de las hojas y flores es utilizada para el asma y la laringitis.



TORONJIL

Melissa officinalis

Descripción: hierba que posee tallos cuadrados y vellosos, hojas ovaladas y dentadas, flores rosadas y blancas, toda la planta exhala un aroma agradable comparable con el limón, tiene propiedades relajantes, antiespasmódicas, en uso externo se emplea en heridas y golpes.

Usos que le da la comunidad:

sus hojas son utilizadas para aromatizar, en infusión sirve para aliviar la gripa, en aromática ayuda a calmar los nervios, sirve para el insomnio y la digestión, alivia dolores reumáticos, inflamaciones en los ojos, pujos o diarreas con sangre, alivia el dolor de muelas, calma toda clase de dolores de estómago, intestino, hígado y matriz.

VIOLETA

Viola odorata

Descripción: planta herbácea que tiene rizoma rastrero, las hojas son radicales y pilosas, en forma de corazón ovalado, las flores son grandes, aromáticas y de color violáceo oscuro las cuales son empleadas en gastronomía y perfumería por su agradable aroma, tiene propiedades diuréticas y expectorantes, en uso externo ayuda a aliviar la hinchazón y contusiones.

Usos que le da la comunidad: Las flores son tomadas en bebidas calientes para aliviar la tos. Las hojas y flores cocinadas en leche aceleran el brote del sarampión.





Plantas Alimenticias

de mayor importancia cultivadas
en la Comuna Ferrocarril



Las plantas alimenticias que se encuentran en la Comuna Ferrocarril, están principalmente cultivadas en la zona de protección ambiental que ha sido definida dentro del Plan de Ordenamiento Territorial de Pereira, y se constituye en una forma de recuperar este espacio para sembrar alimentos.

Esta propuesta aporta a la seguridad y soberanía alimentaria y evita que se conviertan en botaderos de basura a cielo abierto o en refugio de personas que puedan atender contra la seguridad del barrio. Muchos de los lotes han sido delimitados por medio de cercas vivas con especies como matarratón y nacedero que ayudan a prevenir la erosión del terreno considerando que este presenta una pendiente pronunciada.



MAÍZ

Zea mays

Descripción: Gramínea de extraordinaria utilización en América por nuestros aborígenes para alimento preparado de diferentes formas, en tortas, asado, cocinado, los indios andinos obtuvieron y obtienen del maíz su bebida llamada chicha, que por siglos fue el estímulo de sus modestas alegrías y sus desordenes.

El maíz es un arbusto que mide 4 metros de altura, es robusto y no tiene ramas ni entrenudos, tiene una medula esponjosa dentro de su tallo, las hojas son largas con forma de machete y peludas por encima sus extremos son afilados y cortantes, el fruto esta envuelto en un capacho, las semillas están agrupadas formando una mazorca de acuerdo a su variedad se encuentran granos de color blanco hasta color morado oscuro.

El maíz es un alimento de amplio consumo en nuestra región, de las preparaciones se puede destacar la arepa, la mazamorra, la colada, tamales, envueltos, mazorca asada y las sopas entre otras.





YUCA *Manihot utilissima*

Descripción: es una de las principales bases para la alimentación de nuestros pueblos en los climas templados y calientes, es originaria del trópico americano que Colon encontró como base de la alimentación del nuevo mundo, es una planta fácilmente cultivable y en poco tiempo (7 meses aproximadamente), se puede extraer de ésta el tubérculo que es utilizado para diversas clases de alimentación.

La cocina colombiana ha multiplicado las formas en que se presenta la yuca a la mesa en sopas, asada, frita, cocida y en pasteles, también se puede hacer el almidón o harina de yuca que presenta particularidades ventajosas para la fabricación de bizcochuelos, engrudos y alcohol.



PLÁTANOS

Musa sapientum

Descripción: no todos los plátanos que se cultivan en el país se consumen como fruta, algunos sólo se comen cocidos, existe una gran variedad reconocidos y utilizados en la Comuna Ferrocarril entre ellos encontramos:

Banano: es una de las frutas de mayor consumo en el mundo, por su valor alimenticio, su facilidad de su cultivo y sus excelentes condiciones para la mesa y resistencia para transportarlo.

Plátano Bocadillo: es un platanito pequeño, dulce como el banano no es tan resistente para el transporte, su cascara suele cubrirse de pecas pardas.

Guineo: se caracteriza por las manchas negras de la parte envainadora de su peciolo, sus frutos son cortos y redondos.

Hartón: se diferencia por el gran tamaño de sus frutos los cuales crecen pocos en cada racimo y no ajustados en una sola dirección sino desordenados

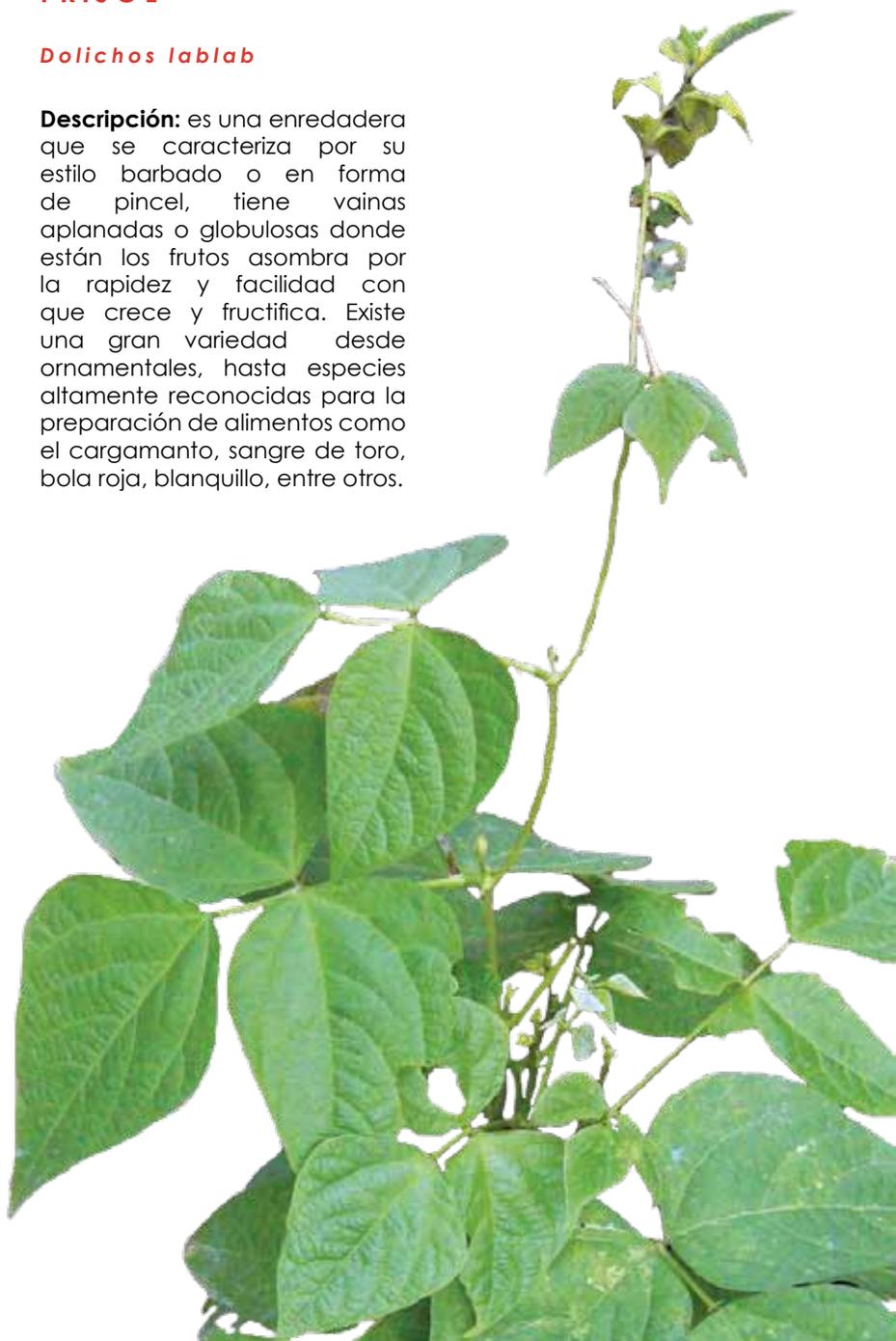
Los plátanos comestibles también tienen propiedades medicinales, el guineo ha sido reconocido como remedio en la tuberculosis, el zumo de los plátanos es astringente y por ello es utilizado para remediar las diarreas rebeldes, el agua que sale del vástago al cortar la flor sirve contra las úlceras antiguas.

En la cocina es utilizado para consumirlo, frito, cocido, en sopas, sancochos, frijoles y coladas entre otros.

FRIJOL

Dolichos lablab

Descripción: es una enredadera que se caracteriza por su estilo barbado o en forma de pincel, tiene vainas aplanadas o globulosas donde están los frutos asombra por la rapidez y facilidad con que crece y fructifica. Existe una gran variedad desde ornamentales, hasta especies altamente reconocidas para la preparación de alimentos como el cargamanto, sangre de toro, bola roja, blanquillo, entre otros.



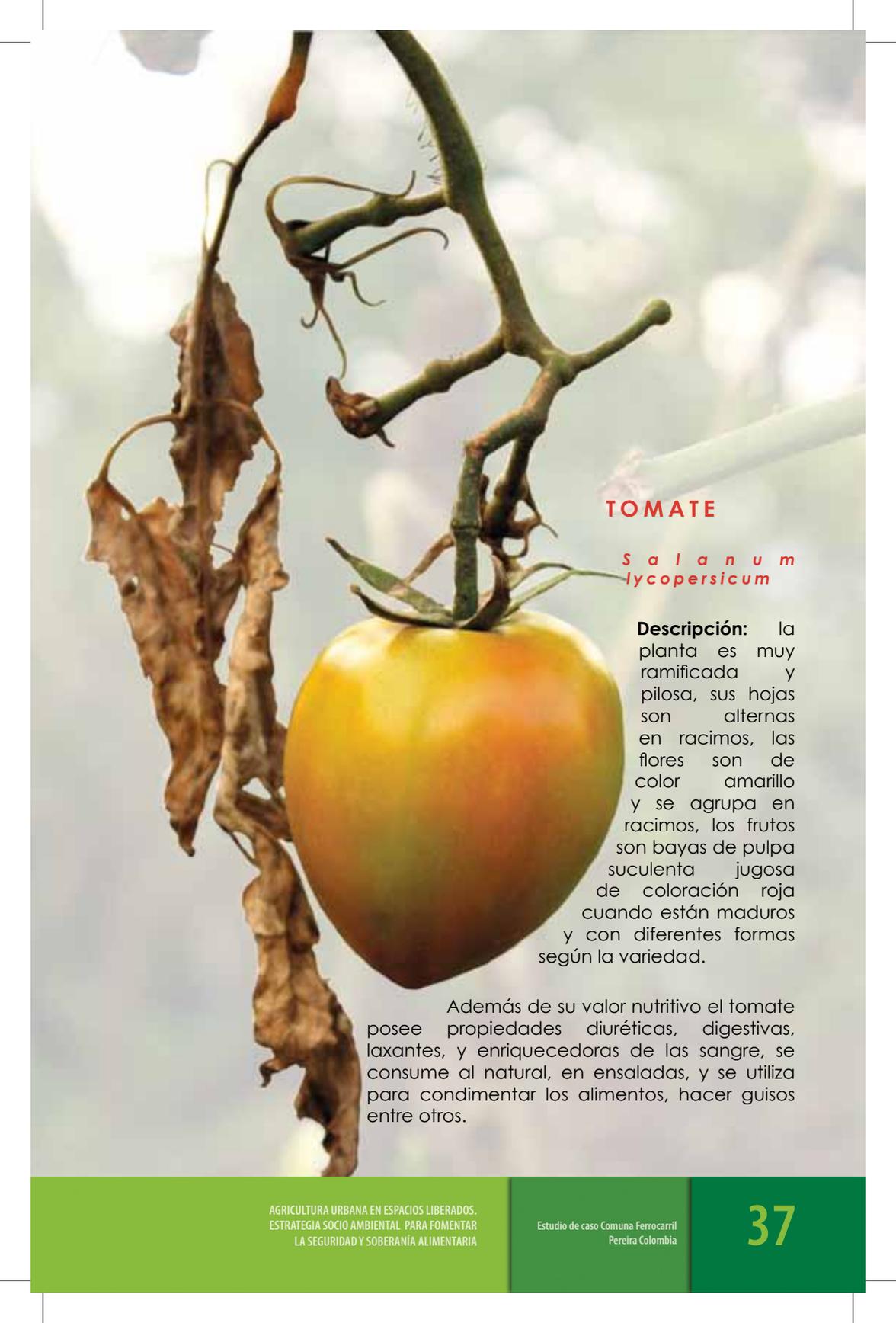
CEBOLLA JUNCA

Allium fistulosum

Descripción: es una planta de cultivo continuo, el tallo es de color blanco crece bajo la tierra y las hojas sobresalen del suelo, las hojas son tubulares y cilíndricas de aproximadamente 40 cms de largo de color verde y olor fuerte, las flores son de color morado y están agrupadas en forma de pompón.

Es utilizada para aliñar los alimentos, hacer guisos, encurtido y sazonar la carne.



A photograph of a tomato on a vine. The tomato is yellowish-orange and is the central focus. The vine is green and has several leaves, some of which are dried and brown. The background is a soft, out-of-focus green.

TOMATE

Solanum lycopersicum

Descripción: la planta es muy ramificada y pilosa, sus hojas son alternas en racimos, las flores son de color amarillo y se agrupa en racimos, los frutos son bayas de pulpa succulenta jugosa de coloración roja cuando están maduros y con diferentes formas según la variedad.

Además de su valor nutritivo el tomate posee propiedades diuréticas, digestivas, laxantes, y enriquecedoras de la sangre, se consume al natural, en ensaladas, y se utiliza para condimentar los alimentos, hacer guisos entre otros.

ESPINACA

Espinacia oleracea

Descripción: Tiene hojas carnosas, su intensa coloración es producto de la clorofila, su cultivo es anual y resistente a las bajas temperaturas, es buena fuente de hierro, calcio y potasio, gracias a su contenido de biotina es importante para la piel, el cabello y las uñas; es un alimento recomendable para personas que viven bajo tensión y estrés, se prepara en sopas, mejido con huevo y picado en los caldos.



6 Plantas Mágicas

Existen en la Comuna Ferrocarril un grupo de 6 plantas que han sido clasificadas de acuerdo a las percepciones y creencias culturales sobre la bondad de ellas para atraer la buena suerte, el dinero, al amor, alejar y detectar las malas energías que entran a los hogares, ellas son:



RUDA

Utilizada para la buena suerte, tener una ruda en la casa atrae las buenas energías, es utilizada en sahumeros y riegos en la vivienda; también en baños con flores amarillas como girasoles y azúcar sirve la buena suerte, cura el mal de ojo.



ALTAMISA

Utilizada en baños y riegos para la buena suerte, "**cuando estamos mal del bolsillo dicen que es bueno que nos den unos fuetazos con altamisa para mejorar la suerte y atraer el dinero**"

Luis Eustaquio Mosquera.

SÁBILA

Poner una planta de sábila detrás de la puerta principal atrae la buena suerte y aleja las malas energías.



AMANSA-MACHO

“Es buena para darle a los esposos en bebidas con agua panela con esto se portan juiciosos” Marleny Osorio



DOLLAR

“Planta ornamental que sirve para atraer el dinero es bueno colocarla a la entrada de la casa” Estela Loaiza



MILLONARIA

Planta ornamental que sirve para atraer el dinero y la buena suerte cuando se muere es que una persona envidiosa y de mala energía entro a la casa.



7 Plantas Ornamentales



La belleza de las plantas con flores ha permitido que muchas de ellas sean utilizadas para decorar arreglos florales, adornar jardines, mejorar la imagen visual de las calles, parques, barrios, lotes liberados, antejardines y jardines entre otros, las plantas ornamentales utilizadas en la Comuna Ferrocarril son especiales porque son por lo general, arbustos coloridos que tienen un significado especial para sus habitantes, porque son el hábitat y/o fuente de alimento de muchas especies como colibríes, pájaros, mariposas y mariquitas entre otras que llegan a estos jardines a embellecerlo, algunas de estas plantas han sido bautizadas por sus propietarios de acuerdo a la forma, color y comportamiento de las diferentes especies ornamentales.

Entre ellas destacamos:



Las Tres Marías



Fosforito



Bella las Once



Cortejo blanco y morado



Veraneras



Aji

Otras: Candelabro, Árbol de Navidad, Verdolaga Roja, Tabaquillo, Hortensias

BIBLIOGRAFÍA

- Corporación Autónoma Regional de Risaralda, CARDER, Asociación Ecológica y Cultural RAICES, 2008. *La Huerta / al Barrio el retorno a la siembra, alternativa socio ambiental para la conversión de espacio y la convivencia.*
- GONZÁLEZ, D. 1988. *Plantas Medicinales. Un resumen de farmacognosia, Colombia.*
- Ecofondo, Fundación Ecológica FEDENA, Fundación para el Desarrollo y la Investigación Agrícola FIDAR. *Recuperación del conocimiento ancestral, el manejo de plantas con fines medicinales en comunidades étnicas en norte del Cauca y en la vereda La Colonia (Yotoco, Valle del Cauca).*
- Editora Cultura Internacional. 2003. *Sanan desde siempre, las plantas Curativas.* Grupo Editorial Arquetipo S.A. Bogotá.
- <http://www.botanical-online.com/medicinalesprincipioshistoria.htm>. *Historia de las Plantas Medicinales.* Consultado el 16 de noviembre de 2010.
- Instituto de Investigación de recursos Biológicos Alexander Von Humboldt, Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca CAR, Corporación Autónoma Regional de Boyacá CORPOBOYACA, Corporación Autónoma Regional de Chivor, COPRPOCHIVOR. *100 Plantas Útiles del Páramo Rabanal, Guía para comunidades Rurales.*
- PÉREZ, E. 1990. *Plantas Útiles de Colombia*, Tercera Edición. Editorial Víctor Hugo. Medellín.

Anexo No. 1.

Listado de Huertas en la Comuna Ferrocarril.

PROPUESTA DE AGRICULTURA URBANA EN LOTES LIBERADOS			
INVENTARIO DE HUERTAS CASERAS			
Agricultora y/ó agricultor urbano	Dirección	Teléfono	Algunas especies cultivadas
Carmen Morales	Cra 11 # 67 - 08	3281862	Aroma, Guayaba arazá, Ahuyama, Tomate cherry, Aguacate Yuca, Papaya, Romero, Habichuela, Sábila, Papa criolla, Lentejas, Maíz amarillo, Ruda de castilla, Coles, Tomate de árbol, Mangos, Piña oro miel, Naranja, Limón mandarino Cidrón.
Octavio Restrepo	Cra 11 # 67		Ruda, Romero, Sábila, Papaya, Ají, Ahuyama, Frijol
Gonzalo Aguirre	Cra 11 # 67 - 80	3293411	Ortiga, Café, Plátano, Frijol, Limón, Yuca, Maíz, Ruda, Hierbabuena, Pringamoza, Mafafa
Antonio Carmona	Cra 11 # 70 - 34	3360242	Guanábano, Mango, Pasto
Pedro Moreno	Cra 11 # 70 - 72		Medicinales, Sauco, Penicilina, Romero, Sábila, Llantén, Altamisa, Pringamoza
Luis Alfonso López	Cra 10 # 69 - 37	3369548	Maíz, Cebolla larga, Cilantro, Tomate, Lechuga, Plátanos, Cebollín, Yuca, Papaya, Habichuela, Frijol
Lucelly Loaiza	Cra 11 # 71 - 02	3292176	Albahaca, Prontoalivio, estropajo, Tomate, Altamisa, Penicilina
Familia Mejía Obando	Cra 11 # 71 - 12	3294043	Tomate, Albahaca, Orégano, Tomate, Banano Bocadillo, Plátano, Mango
María Isabel Bermúdez, Luz Fanny Bermúdez		3364266	Plátano, Limón, Violeta, Llantén, Panameña, Mafafa, Aroma, Cidra, Pringamoza, Caracucho, Col de monte, Papaya, Cidron, Mejorana, Romero, Ruda, Orégano, Poleo, Coles, Breva, Mango, Jengibre dulce, Ajenjo, Prontoalivio Banano enano, Quebrabarrigo o nacedero, Bijao, Cañahuate, Anamú.
Alicia Ospina	Cra 11 # 74-76	3142586	Maíz, Orégano, Violeta, Llantén, Apio, Espinaca, Ají, Coles, Albahaca, Romero, Ruda Quebrabarrigo, Yuca, Plátano

William Marín		3142813	Guanábana, Plátano, Yuca, Maíz, Frijol, Papaya, Rosa amarilla, Quiebrabarrigo, cercas vivas, Cebolla Arracacha
Oscar Suárez		3142591	Frijol, Yuca, Plátano, Medicinales
Luis Eustaquio Mosquera	Cra 11 # 75-74	3142586	Ruda, Altamisa, Violeta, Poleo, Sanguinaria, Arracacha, Plátano, Yuca, Espaletaria, Prontoalivio, cañahuate, Limón
Jairo Grajales y Estella Loaiza	Cra 11 # 77-14		Yuca, Zanahoria, guayaba, Cebolla, Lulo, ornamentales
Marleny Osorio	Cra 11 # 77-24		Zapote, Guanábana, Plátano, Yuca, Ají, Llantén, Anamú, Ruda, Matarratón, Culantrón, ornamentales



Diseño:



Centro de Recursos
Informáticos y Educativos
"Tecnología al Servicio de sus ideas"