
RED de PLANTAS SALUDABLES y BUEN VIVIR



NUESTRAS BUENEZAS:

LLANTÉN



• CONCLUSIONES
DEL III ENCUESTO

• LA CIENCIA EN ALPARGATAS
I^o PARTE

• CALENDARIO DE SIEMBRA

EDITORIAL	3
LO QUE NOS UNE	4
NUESTRAS BUENEZAS: LLANTÉN	6
GLOSARIO	8
LA CIENCIA EN ALPARGATAS	9
TEJIENDO LA RED	16
CALENDARIO DE SIEMBRA: INVIERNO	18

A modo de información iniciatoria, y algo de lo que puede venir... ¿Qué decir de algo que ha nacido y tiene hoy, apenas, 3 años de vida? Y que además ¡Fue un nacimiento no de mellizxs, ni sextillizxs, sino de muchxs más, en público y en un parque, el Ameghino y a la luz de todxs!!? Sí, así dio su primera bocanada de aire y gritando, ¡Aquí estamxs ! No queremxs más este mundo donde todo es corrupción, decadencia, muerte.

Queremxs “algo otrx”, donde todas las formas de vida tengan cabida, donde sea incluída la naturaleza sagrada, de la cual somxs parte, donde “nada de lo humano nxs sea ajeno”, en un mundo fraternal y comunitario, donde quepan todos los mundos! SI, así nacimxs, (aunque ya veníamxs preñadxs desde mucha atrás, con las más variadas experiencias de esto que hoy llamamxs “Red de Plantas Saludables y Buen Vivir”, ¡pavada de nombre! dice mucho del contenido que queremxs darle y desarrollar desde ahí, en el caminar, viendo con qué valores, normas, “principios” regirnxs... aún no lo sabemxs, estamxs en eso, con buenos e interesantes debates, abiertxs a la diversidad de opiniones.

¿Qué es eso de plantas saludables? ¿De qué plantas hablamxs, de las comestibles? que sxn muchas ¿De las medicinales, que sxn muchas más ? ¿O en cada una se dan ambas cosas? ¿Y eso del “buen vivir”? ahí sí que la complicamxs... ¿Qué significa? Es una filosofía de vida, es para entenderla y para intentar vivir, aquí y ahora, de esa manera , ¿Cuál y cómo?... Es todo un “emboyere” (como se dice en guaraní, cuando es un embrollo). Pero no nxs asustemos “que para las mujeres y hombres de coraje se han hecho las pequeñas y grandes empresas”.... la tendremxs nosotrxs!!?. En nuestra actividad práctica, en eso de poner el cuerpo, y en esta gacetilla, boletín (o como queramxs llamarla) en papel y por los medios virtuales, se irá reflejando cuánto de esos sueños, quizás utopías, seremxs capaces de construir a partir de que “lo pequeño es hermoso” y sabiendo que “muchas pequeñas cosas, hechas por muchas pequeñas personas, en muchos pequeños lugares, contribuyen a construir ese mundo nuevo”.

**¡BIENVENIDX ESTE NACIMIENTO COLECTIVO
Y A ALIMENTARLO ENTRE TODXS, PARA UN FUERTE
Y CONSTANTE ENTRELAZAMIENTO!!**

RED DE PLANTAS SALUDABLES Y BUEN VIVIR de Buenos Aires, agosto 2018.

Durante el III Encuentro de la Red de Plantas Saludables y Buen Vivir, Caritas, Merlo, estuvimos analizando lo que nos une, qué nos proponemos hacer y, en base a eso, sacamos algunas conclusiones. Seguiremos reflexionando juntos en los próximos Encuentros.

Los que nos une, en el marco del Buen Vivir: Horizontalidad, sin lucro, confianza, respeto, reconocimiento de los recorridos y experiencias anteriores, disminuir el impacto ambiental de nuestras prácticas.

Acciones:

- Acompañarnos, reconocer, recolectar, reproducir plantas medicinales.
- Elaboración de lista de contactos (especialistas, técnicos, etc.).
- Georreferenciar y fichar plantas saludables.
- Participar en luchas colectivas.
- Agenda de actividades de miembros y organizaciones afines.
- Encuentros para realizar tareas en espacios comunes o según la necesidad de lxs compañerxs.
- Mapear organizaciones.
- Cuidar la salud propia y del ambiente.
- Comunicar lo realizado.

Desafíos:

- Profundizar en el análisis de leyes realizadas con nuestro accionar: Ley de Semillas, de patentamiento de seres vivos.

- Armar protocolos para la realización de los preparados.
- Legitimar las prácticas en comunidad.
- Sistematizar la información.

Preguntas y conclusiones:

1. *¿Cómo transitamxs nuestro camino hacia el buen vivir? ¿Qué acciones nxs mejorarían?*

Valorando la vida, la naturaleza, sus ciclos, en armonía, con coherencia, con creatividad, siendx agradecidxs, escuchando, cooperando, con conciencia, comprometidxs, transmitiendo, explorando, revisando, compartiendo aprendizajes y la historia.

2. *¿Qué uso de las redes sociales considero adecuado y necesario para nuestra red?*

- Redes sociales reales, ej: Encuentros para acordar los principios de la red, intercambiar plantas, semillas, saberes, para capacitarnxs, compartir el buen vivir: música, alimentos, medicina, para hacer enlaces con otras organizaciones e instituciones.
- Redes sociales virtuales: Hay necesidad de nombrar administradores sin rol policial y dejar en claro el sentido de cada grupo (Facebook, pagina web, grupos de Whatsapp). Estas redes son adecuadas para mostrar experiencias relacionadas con el buen vivir, intercambiar información, ofrecer y demandar servicios, material de difusión, también para compartir la sistematiza-

ción de la información compartida en los encuentros. Son útiles para compartir y aclarar dudas.

Durante el debate fue necesario realizar una aclaración: a partir del comentario de una persona participante que ensalzaba las virtudes de la propuesta de huerta orgánica en Casa Rosada (video que circula en internet) se interpretó que no fuimxs respetuosos de su opinión y su persona, reiteramxs nuestra intención de escucharnxs y compartir con respeto, esperamxs haya sido claro que respetamxs a la persona pero que no acordamxs, dado que orgánico es un modo de producción que no garantiza condiciones laborales dignas, precios justos, respeto por la vida toda y que puede ser cooptada por intereses ajenos al buen vivir.

3. *¿Qué acciones vamxs a seguir realizando para construir esta red de plantas? ¿Cómo nxs organizamxs para tejlarla? Frecuencia y modalidad de las reuniones de la red ¿Por zonas? ¿Por actividad? ¿Dónde se realizarán?*

Se propusieron las siguientes actividades: estudiar una planta saludable por estación, hacer huertas comunitarias, compartir y cuidar semillas criollas, reproducir plantas saludables, realizar recorridos de reconocimiento, invitar a personas con conocimientos necesarios para continuar la tarea, editar material didáctico para difusión virtual e impresa, generar actividades

dirigidas a lxs niñxs. Los encuentros se realizarán en espacios públicos, casas de compañerxs, espacios afines. Cada zona decidirá la frecuencia, actividad. Se propone que sea un día fijo, por ej. Zona Oeste se reúne último domingo del mes.

4. *¿Qué aspectos culturales, políticos, sociales, económicos amenazan a las plantas saludables? ¿A qué acciones adherimxs como red?*

Se consensúa en intercambio de saberes y semillas, alimentación consciente, cuidado de la naturaleza, fomento del “aliarse” con las plantas saludables y usar sus propiedades en forma adecuada, respetuosa.

Hubo disenso y debate respecto de adherir a campañas de difusión de acciones de grupxs con fines meramente políticos, encuadradas en el marco legal, jurídico, institucional sea o no partidario. Se planteó la situación de los trabajadores de la cooperativa ADO de Merlo, con quienes se colaboró en otro momento y la adhesión a colaborar en la difusión de la persecución mediática de un abogado que colabora con la multisectorial contra el agronegocio la 41, espacio donde colaboran varixs compañerxs de la red.



LLANTÉN

Nombres comunes:

Llantén, yantén, siete venas, caá yuquy (guaraní), chirajyu (quechua), sakkarara (aymara), folha santa, tanchagem (portugués)

Nombre científico:

Plantago major L.

Otros Plantagos: *Plantago lanceolata* Jack., *Plantago patagónica* Jack, *Plantago macrostachys* D.C., *Plantago tomentosa* Lam., *Plantago myosuros* Lam, *Plantago australis* Lam. (especies nativas).

Familia: **PLANTAGINACEAS**

Origen:

Plantago major y Plantago lanceolata son especies nativas de Europa de amplia distribución en nuestro país. Hay también nativas como las mencionadas anteriormente. Hay 260 especies distribuidas en el mundo.

Descripción de la planta:

Los llantenes son hierbas que pueden presentar raíces de dos tipos: una única raíz larga y engrosada (como una pequeña zanahoria) o varias raíces delgadas saliendo de un mismo punto. Las hojas son verdes y las nervaduras van de la base al ápice, sin que se destaque una nervadura central y se disponen de forma arrosetada, generalmente tienen borde liso aunque algunas especies tienen pocos dientes distanciados en el margen y pueden o no ser pilosas. Las flores se agrupan en dos o tres varas centrales en forma de espigas largas y angostas o cortas y gruesas de unos 15 a 30 cm. de largo.

Partes usadas:

Hojas, Raíces y Semillas.

USOS

Uso externo:

Hojas: Tratamiento de conjuntivitis, dolor de oído (jugo fresco), úlceras varicosas, golpes, heridas, quemaduras (hojas frescas machacadas, pomada).

Uso interno:

Hojas: Catarro de vías aéreas superiores, resfriados, infecciones urinarias, afecciones gastrointestinales: gastritis y diarreas, alta presión (infusión). Inflamación de boca y garganta (gárgaras). Comestible. Semillas: Laxante suave. Cocimiento. Raíz: Llagas en boca y garganta, empacho. Cocimiento.

Es un poderoso antiinflamatorio. Todas sus propiedades se deben a que contiene una buena cantidad de antioxidantes que ayudan a proteger y a prevenir los daños que causan los radicales libres. El llantén en medicina natural es antibacteriano y astringente. También se usa como antiséptico.

Eduardo Rapaport

PREPARACIONES

Como antibiótico natural para ojos y oídos:

Solución de llantén:

Con manos bien limpias, se cosechan hojas de llantén, se lavan, secan; y en trozos, se colocan en un frasco de vidrio, estéril, tapado y al sol. Al cabo de dos o tres horas condensa el jugo del llantén y esta preparación se puede utilizar como colirio. Para retirarlo se puede usar un gotero o un émbolo de jeringa. Usar de inmediato.



Para disfrutar de sus propiedades nutricionales:

Arrolladitos de llantén:

Ingredientes:

Hojas de llantén frescas y tiernas. Cereal cocido (arroz, mijo, trigo, quinoa). Cebolla de verdeo. Tomate. Aceituna. Palta. Sal. Pimienta. Aceite. Semillas de sésamo.

Preparación:

Colocar un poco de mezcla sobre cada hoja y un trozo de aceituna o palta. Espolvorear con semillas de sésamo. Arrollar. Colocar un palillo para que no se desarme. (Información recabada de Talleres y reuniones de la Red de Plantas Saludables y Buen Vivir.)

Bibliografía:

CETAAR-INCUPU, *Plantas medicinales del Nordeste argentino. Sabiduría popular y validación científica*. 1998. Editorial INCUPU. Santa Fe, Argentina.
 Martínez Crovetto, Raúl. *Plantas utilizadas en medicina en el NO de Corrientes*. Miscelanea 69. Fundación Miguel Lillo. 1981. Tucumán, Argentina.
 Kossmann, Ingrid. Vicente, Carlos. *Salud y Plantas Medicinales. Manual introductorio y Guía de 20 plantas medicinales*. CETAAR, 1990. Buenos Aires, Argentina.
 Rapaport, Eduardo. *Plantas Silvestres Comestibles de la Patagonia Argentina, Vol 1. Exóticas*. Mallin, 2005.
 Manfred, Leo. *1000 recetas botánicas a base de 1300 plantas medicinales americanas*. Editorial Kier, 1992.

(Extraído de Germinación del Camino, de Adriana Marcus)

LOS RADICALES LIBRES Y LA OXIDACIÓN

La respiración en presencia de oxígeno resulta esencial en la vida celular de nuestro organismo. Como resultado de ésta bioquímica, se obtiene un producto final que se identifica químicamente como agua oxigenada. H_2O_2 , y es a ella que se le asigna el nombre de Radicales Libres.

Los Radicales Libres ocasionan, a lo largo de la vida, efectos negativos para la salud, porque oxidan al organismo. Es un mecanismo fisiológico, que nos acompaña toda la vida.

Es la lucha del organismo contra la “oxidación”, que va envejeciendo a las células del cuerpo.

En nuestro cuerpo hay células que se renuevan continuamente, ejemplo piel, intestino, y otras que no, y a esas pueden producir una alteración genética, aumentando el riesgo de padecer cáncer, por radicales libres en exceso.

Hábitos de tabaquismo, dietas ricas en grasas, contaminación ambiental, aumentan los radicales libres en el organismo.

ANTIOXIDANTES

En los últimos años se ha investigado científicamente el papel de vitaminas, minerales, compuestos vegetales, enzimas, asociadas con el proceso de envejecimiento celular.

Los Antioxidantes son un grupo de vitaminas - minerales - compuestos vegetales - enzimas, que bloquean el efecto perjudicial metabólico de los radicales libres (agua oxigenada). Ejemplos: Vitamina C, Vitamina E, beta-carotenos, flavonoides, Selenio y Zinc.

Se constató la relación entre los antioxidantes y las enfermedades cerebrovasculares, porque desempeñan un papel fundamental en la iniciación del engrosamiento y dureza anormal de los vasos sanguíneos por depósito de colesterol.

El llantén, dentro de su composición química, posee flavonoides, Vitamina A y C, terpenos, lignanos, que son antioxidantes.

Bibliografía

Bioquímica – Lehninger. Ed Omega 1982

Goodman y Guilman. Las bases farmacológicas de la terapéutica. 1991.

ÁPICE

Punta o extremo de una cosa

ARROSETADA

Aplicase a las hojas de una planta que, debido a la escasa longitud de los entrenudos, se hallan muy juntas entre sí, dispuestas en forma de roseta.

Presentamos, en tres momentos, el trabajo de nuestra querida Patricia Espósito, amiga, yuyera, integrante de la Red Jarilla de la Patagonia, ingeniera forestal, amante del bosque, de sus nativas. La recordamos a través de este texto que nos hace simple el empezar a conectarnos con el mundo de la botánica sistémica con palabras sencillas. Hasta Siempre Pata!!!

Lo primero que quiero decir es que la diferencia entre un científico y una persona que no lo es, son las horas que el científico ha pasado estudiando un montón de nombres y definiciones. Tuvo la posibilidad de estudiar, tuvo la suerte de estudiar lo que le gustaba, y esto no lo hace ni superior ni especial. Su función y la de la ciencia debería ser interpretar, sistematizar desde su conocimiento específico y volverla a la realidad, para compartirla con la gente,

Los botánicos sistematizan las plantas, o sea las clasifican y les ponen un montón de nombres que suelen ser difíciles, es decir que ordenan y organizan las plantas de una manera especial. La idea de la Red es que todos podemos entender cómo están clasificadas las plantas si aprendemos a mirirlas. Saber qué partes mirar, para poder buscar en los libros cuál es el nombre científico de la planta que estamos viendo.

Nuestra propuesta es sumar la ciencia a la vida real de todos los días, no pelearnos, que no digamos “esos científicos son todos unos agrandados que hablan en difícil”. La ciencia y el conocimiento popular se pueden ayudar mutuamente, son dos formas diferentes de ver la realidad, y las dos nos enriquecen. La idea es amigarnos con la ciencia, porque no es una actividad para extraterrestres. Ya lo dijo Einstein: “No gasto mi memoria en cosas que están en los libros”. Acá trataremos de explicar como están descritas y clasificadas las plantas en los libros, para ir a buscar en ellos los nombres que necesitamos. La necesidad que detectamos desde los primeros encuentros de la Red fue la de simplificar la clasificación científica, para hacerla accesible a todas las personas que trabajamos con plantas, porque nuestra actividad con plantas de uso alimentario y medicinal es muy delicada y de alta responsabilidad y tenemos que estar muy seguros de que la planta con la que estamos haciendo un preparado sea la que nosotros creemos que es. Esto es así sobre todo cuando hacemos preparados para otras personas, que se supone que son remedios para mejorarse, y donde tenemos que ser muy estrictos, o cuando transmitimos lo que sabemos sobre plantas, donde podemos estar difundiendo un error.

Siempre hablamos de las plantas por sus nombres populares. En cada lugar las plantas tienen nombres diferentes (por ejemplo, la *Ephedra frustillata* Miers se conoce como pingo pingo, solupe, o cuparra según el lugar) o puede haber plantas con el mismo nombre popular (como el tomillo de campo *Acantholipia seriphoides* y el tomillo de condimento, que es *Thimus vulgaris*). La forma de distinguir con seguridad de qué planta estamos hablando es describirla con detalles o, si lo sabemos, dar el nombre científico. De estos se ocupan los botánicos.



La botánica es la ciencia que estudia los vegetales, y dentro de ella la botánica sistemática es la que se ocupa de la clasificación y denominación de los vegetales. Establece los grupos de plantas emparentadas entre sí y da nombres a esos grupos, y abarca la taxonomía, que establece la clasificación, y la nomenclatura, que le da un nombre a cada planta.

Desde que el ser humano es ser humano convive con las plantas y las usa en su vida diaria como alimento, vestido, medicina, vivienda, combustible, (aunque en la actualidad todo venga tan procesado que no se note si tuvo su origen en un animal, una planta o si siempre fue químico).

Para poder diferenciarlas y transmitir sus conocimientos necesitó ponerles nombres y clasificarlas de alguna forma. Aclaremos aquí que determinar una planta es encontrar su nombre científico (y nombres populares) en base a sus caracteres particulares, y clasificar una planta es ubicarla dentro de una estructura elaborada según algún orden apropiado. Encontrar un criterio racional según el cual clasificar los vegetales fue una preocupación continua en la historia de la botánica. 400 años antes de Cristo, Hipócrates dividió los yuyos medicinales según su cualidad fundamental: frío, cálido; seco, húmedo, etc. Teofrasto 300 años a. C. clasificó los vegetales según los caracteres más visibles; en árboles, arbustos, subarbustos y hierbas, y los separó en dos grupos: leñosas y herbáceas. Dioscórides en el siglo I estudió muchas plantas medicinales y las distribuyó en forma más o menos natural. Pero recién en 1583, se puede considerar a Andrea Cesalpino como el primer inventor de un verdadero sistema botánico. Aunque siguió con la división en árboles y hierbas, propuesta desde Teofrasto, subdividió los vegetales según el tipo de fruto y de semilla, reconoció las distintas posiciones del ovario, la presencia o ausencia de bulbos, y otros caracteres.

Entre los años 1500 y 1600 los botánicos siguieron ensayando clasificaciones, llegando Gaspar Bahuin en 1623 a proponer la nomenclatura actual en género y especie (sistema binario). Todavía se discutía si las flores eran los órganos de la reproducción sexual de las plantas, o no. En 1649 Rudolf Jakob Camerarius demostró definitivamente que así era al considerar los estambres como los órganos masculinos de la flor.

En 1737 Carlos Linneo reunió las plantas en 24 grandes grupos o clases, según las semejanzas o diferencias en el número y disposición de los órganos reproductores, y estableció el sistema binario de nomenclatura, que es el que seguimos usando. La clasificación artificial de Linneo se basaba en un determinado carácter, en ideas sencillas y absolutas, sin más fin que determinar la especie. Este sistema después fue perfeccionado por otros botánicos.

Cuando a partir de la segunda mitad del siglo 18 empezaron a llegar a Europa plantas provenientes de todas partes del mundo, se llegó a la conclusión de que podría existir mayor afinidad natural entre los vegetales, que la sexualidad propuesta en la clasificación de Linneo. Comienza entonces el período de clasificaciones según sistemas naturales. Las especies se comienzan a agrupar según su correlación de caracteres.

Llegamos así al período actual, donde los botánicos van ajustando las clasificaciones

en base a la filogenia, es decir, tratan de reunir a los distintos taxa según su parentesco, según características comunes y hereditarias. Estas clasificaciones naturales parten del supuesto de que las plantas vivientes en la actualidad, derivaron por evolución en diferentes direcciones a partir de un origen en común y así están en relación de parentesco. Este parentesco debe reflejarse en la agrupación metódica de la clasificación natural. Para la nomenclatura botánica se usan palabras en griego o en latín. La nomenclatura fundada por Linneo se llama binaria porque cada especie se nombra con dos palabras, la primera para designar el género y la segunda para la especie. Por ejemplo, en el género *Viola* distinguimos al pensamiento silvestre como *Viola tricolor* y a la violeta de los jardines como *Viola odorata*. Para precisar más se añade la autoridad, que es el nombre del botánico que primero describió la planta con ese nombre. Se acostumbra usar abreviaturas, por ejemplo L. significa Linneo, DC. Significa De Candolle, etc. El género se escribe con mayúscula y la especie con minúscula, a menos que sea un nombre de algún científico, que va con mayúscula (ej. el calafate: *Berberis Darwinii*, en honor a Darwin). Esta regla se está dejando de usar, y directamente se pone el género con mayúscula y la especie con minúscula (ej. el coihue: *Nothofagus dombeyi*, por José Dombey). Cada división o escalón en que se dividen las plantas vasculares se llama taxón (en plural: taxa). Los taxa en orden decreciente son:

División > Clase > Subclase > Orden > Familia > Género > Especie

El taxón inferior del Reino Vegetal es la especie; en la especie se agrupan plantas con una estructura genéticamente similar, y que mediante su cruzamiento pueden producir individuos viables y fértiles.

Una agrupación de especies que presentan características similares constituye el género; a su vez, los géneros se reúnen en familias en base a la existencia de algunas diferencias estructurales; por su parte, un conjunto de familias relacionadas entre sí se agrupan en un orden; igualmente, varios órdenes constituyen las clases; éstas se integran en divisiones, y finalmente todo el conjunto forma el reino vegetal.

Pueden existir taxa intermedios como la subclase, subespecie, variedad y forma.

Por ejemplo en el Cuyi colorado, los taxa serían:

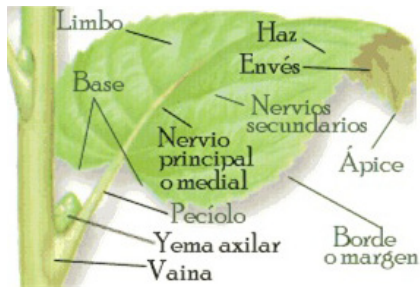
División	<i>Fanerógamas o Espermatófitas (plantas con semillas)</i>
Clase	<i>Angiospermas (plantas con óvulos cubiertos)</i>
Subclase	<i>Dicotiledóneas (plantas con dos cotiledones)</i>
Orden	<i>Geraniales</i>
Familia	<i>Oxalidáceas</i>
Género	<i>Oxalis</i>
Especie	<i>Oxalis adenophylla</i>
Nombres populares	<i>Culle o cuyi colorado</i>

MORFOLOGÍA

Las hojas

La función principal de las hojas es realizar la fotosíntesis; debido a lo cual los vegetales superiores son, junto a los otros organismos fotosintéticos, los productores primarios en la biosfera.

Partes de la hoja



Típicamente, en la hoja se distinguen tres partes: **el limbo, el pecíolo y la vaina**.

El **limbo** o lámina, es la parte verde y ancha de la hoja; la cara superior se llama haz y la inferior envés; el haz suele ser de color oscuro y el envés algo más claro. La base del limbo se agranda a veces para albergar la yema, siempre presente en la axila de la hoja (yema axilar). El limbo está surcado por una serie de líneas, perfectamente visibles al trasluz y salientes por el envés, llamadas nervaduras, cuya misión es aportar la savia bruta y retirar la elaborada. La forma y disposición de las nervaduras sirve para la determinar una planta.

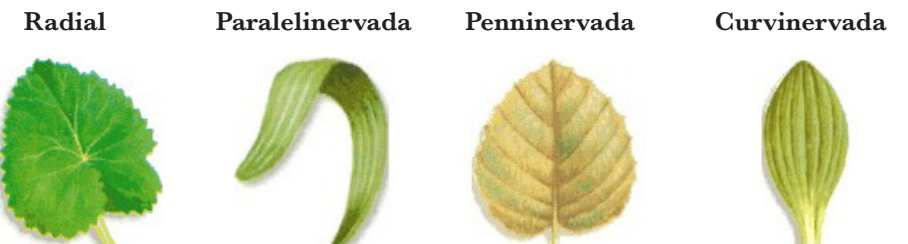
El **pecíolo** une el limbo al tallo. Sus tejidos vasculares, que comunican la hoja con el tallo, permiten la llegada del agua y los minerales absorbidos por la raíz. Tiene además la capacidad de orientar a la hoja en la dirección de la luz solar.

La **vaina** es la terminación ensanchada del pecíolo en el punto de unión con el tallo. Puede rodear al tallo muy claramente, como es el caso de la vaina cilíndrica de las gramíneas, o no existir. En la base del pecíolo pueden encontrarse unas pequeñas laminillas o apéndices de distintos tipos, que pueden ser glandulares, espinosas, foliáceas o escamiformes, que reciben el nombre de estípulas. Las hojas sin pecíolo se llaman sentadas o sésiles.

Clasificación de las hojas

La enorme variabilidad de las hojas permite clasificarlas en diversos tipos y según diversos criterios: por su nervadura, por el número y disposición de los folíolos, por su forma general, por la del borde, por la del limbo, por la de su ápice, por la del margen, por la de su base, etc.

La nervadura de las hojas varía dependiendo de las especies, aunque las más comunes son las de nervadura paralela o paralelinervadas, en las que las nervaduras se extienden paralelamente desde su base; y las de nervadura reticular, en las que existen nervios principales, de los que salen, a modo de red, otros nervios secundarios o menores. De estos tipos generales de hojas también se pueden deducir otros, como las radiales, penninervadas, etc.



Algunos tipos de hojas clasificadas por su nervadura

Las nervaduras también pueden ser palmadas cuando hay más de una nervadura principal que sale del pecíolo, a modo de los dedos de una mano. Son radiales cuando salen desde un centro común en forma de radios, por ejemplo en el malvón.

La diversa disposición de las hojas en el tallo se estudia mediante una parte de la botánica llamada *filotaxis*. Las hojas nacen en puntos determinados del tallo. Estos puntos se llaman nudos y el espacio de tallo situado entre dos nudos consecutivos se llama entrenudo. Las hojas se sitúan en los nudos a lo largo del tallo según diferentes órdenes, e incluso con cierto desorden (las llamadas hojas esparcidas); a veces se disponen varias juntas en un mismo nudo formando un verticilo (hojas verticiladas); en otras ocasiones se muestran dos hojas en cada nudo enfrentadas entre sí (opuestas), etc.



Tipos de hojas clasificadas por su disposición sobre el tallo

Las disposiciones más representativas son las siguientes:

- **Aisladas:** cuando en el tallo sólo hay una hoja por nudo.
- **Verticiladas:** cuando en el tallo hay varias hojas por nudo, es decir, en un mismo nivel.
- **Alternas:** si las hojas están dispuestas siguiendo una línea espiral a lo largo del tallo, es decir, nacen de una en una a lo largo de él.
- **Opuestas:** si dos hojas están insertadas en el tallo a igual altura, una enfrente de otra.
- **Esparcidas:** si la disposición de las hojas no sigue ninguna pauta
- **Decusadas:** cuando dos pares sucesivos de hojas se sitúan en planos perpendiculares entre sí, es decir, cuando cada par de hojas se disponen de manera que forman ángulo recto con el superior e inferior inmediatos.
- **Pecioladas:** cuando las hojas están unidas al tallo mediante un pecíolo.
- **Sésiles:** cuando las hojas no tienen pecíolo. Se denominan decurrentes cuando nacen abrazadas al tallo.

Según la posición en altura sobre el tallo, se distinguen: hojas radicales o basales las situadas cerca del cuello de la raíz o en la base del tallo; y caulinares las situadas a lo largo del tallo y sus ramificaciones.

Según la composición de las hojas en base a las características y aspecto del limbo, se las clasifica en simples o sencillas y compuestas. En las primeras, el pecíolo no se ramifica, siendo el limbo de una sola pieza. Las hojas compuestas presentan el limbo dividido en hojitas (los folíolos) que a su vez pueden subdividirse. La diferencia entre una hoja verdadera y un folíolo (que pueden ser grandes), reside en que en la axila de la primera hay una yema, de la que carecen los folíolos.

Las hojas simples pueden ser:

- **Paripinnadas:** cuando disponen de un número par de folíolos.
- **Imparipinnadas:** cuando se muestra un folíolo terminal, y por tanto existe un número impar de folíolos.

Bilobulada



Ovada



Elíptica



Acorazonada



Compuesta trifoliada



Compuesta palmada



Lanceolada



Sagitada



Simple imparipinnada



Simple paripinnada



Algunos tipos de hojas clasificadas por las características y aspecto del limbo.

Según la forma del limbo, las hojas se pueden clasificar en:

- **Acorazonadas:** cuando su forma recuerda la de un corazón.
- **Lanceoladas:** cuando presenta una forma de lanza.
- **Sagitadas:** cuando su forma recuerda la de una saeta. Ej. el vinagrillo.
- **Elípticas:** cuando presenta la forma de una elipse.
- **Ovaladas:** cuando tiene forma de óvalo.
- **Compuestas palmadas:** cuando una hoja compuesta presenta divisiones o folíolos dispuestos como los dedos de una mano.
- **Compuestas trifoliadas:** cuando una hoja compuesta presenta tres divisiones o folíolos.

Las hojas también pueden clasificarse según su duración en el tiempo en: caducas (si sólo viven un periodo vegetativo y caen a su final), y perennes o persistentes (duran más de un periodo vegetativo).

Las hojas también se pueden clasificar por su borde. Éste puede ser liso (entero); dentado, o con hendiduras más o menos importantes (borde lobulado, festoneado, partido), etc.

Lisa



Lobulada



Dentada



Hendida



Partida



Algunos tipos de hojas clasificadas por su borde

Modificaciones que pueden adoptar las hojas

Entre las modificaciones que pueden adoptar las hojas destacan las brácteas, las piezas florales, los zarcillos foliares, las escamas, las espinas foliares, las ascidias y los filodios. Las **brácteas** son hojas modificadas, de cuya axila nacen ramas florales; su aspecto, forma y color son muy variados. Las piezas florales (**estambres**, **carpelos**, **pétalos** y **sépalos**) también son hojas modificadas. Los **zarcillos** son hojas que se transforman totalmente, o sólo en ciertos folíolos, en filamentos cilíndricos, sencillos o ramificados, que se arrollan alrededor de los soportes, por ejemplo las arvejas y la pasionaria. Las **escamas** o **catáfilas** son hojitas, a veces carnosas, que sirven de protección a órganos delicados como yemas u órganos subterráneos (como la cebolla). Las **espinas foliares** son estructuras duras acabadas en punta que, como hojas que son, desgarran los tejidos al arrancarlas, por ejemplo los cardos; esto los diferencia de los aguijones, que, por ser modificaciones epidérmicas, se arrancan con facilidad, como es el caso de las rosas. Los **filodios** son hojas cuyo pecíolo se ha aplanado en forma de lámina con aspecto de hoja, por ejemplo algunas acacias y eucaliptos.

Muchas especies presentan polimorfismo foliar, que consiste en la presencia de hojas de forma distinta, en diversos grados, sobre la misma planta, por ejemplo la hiedra, el natri, etc.

TEJIENDO LA RED



WARMIPURA RED HERBOLARIA

Somos un grupo de Mujeres aprendices del Universo Herbolario que nos reunimos para experimentar y compartir preparados herbales, cuidar y reproducir especies medicinales y facilitar encuentros abiertos a la comunidad con profesionales de la salud, aficionados o expertos que a través de sus conocimientos y experiencias promuevan la autogestión básica de la salud a partir de herramientas naturales, en relación respetuosa y directa con la naturaleza que nos habita y habitamos, de la que somos parte.

Mail: warmipuramedicinal@gmail.com. Facebook: warmipura red herbolaria

CONVOCATORIA

LISTADO DE HUERTAS Y VIVEROS URBANAS COMUNITARIOS

“Estoy elaborando una lista actualizada de huertas y viveros comunitarios (extensible a todo el país), para que quienes tengan la iniciativa sepan que tienen una opción cercana para poner las manos en la tierra y aprender comunitaria/grupalmente”. Contactarse con Héctor Nuñez (VICCU) por Facebook.

Donde USTEDES pueden dar una apreciada mano es en:

- Señalar los que están inactivos / cerrados
- Agregar nuevos
- Indicar fuentes/referencias/contactos/links que puedan contribuir a esta tarea

Para el caso de los lugares nuevos les pido que por favor indiquen:

- Nombre y actividad (Vivero/ Huerta/ Casa de Semillas, etc.)
- Días y horarios de colaboración/minga/trabajo comunitario
- Dirección y cómo llegar (en transporte público)
- Mail, teléfono/whatsapp, página web: opcional
- Página de Facebook: muy recomendable

Fuentes ya consultadas:

Red Huertas Urbanas Comunitarias Bs As

<https://www.facebook.com/RHUC.BSAS/>

Si querés ser parte de la red envía los datos de la huerta a rhuc.bsas@gmail.com

Huertas Comunitarias Zona Sur

<https://www.facebook.com/groups/huertascomunitariaszonasur/>

Red de Huertos y Viveros Comunitarios

<https://www.facebook.com/groups/219823071804213>

Comunidad Huerta

<http://comunidadhuerta.com/portalthuerta/>

<https://www.facebook.com/comunidadhuerta/>

EVENTOS

- ENCuentro RED JARILLA DE LA PATAGONIA: 17, 18 y 19 de noviembre 2018. Monte Hermoso. Provincia de Bs. As. Mail: red.jarilla@gmail.com
- LAICRIMPO: 2, 3 y 4 de noviembre de 2018. Paraná, Entre Ríos. www.laicrimpo.com
- FERIA DE INTERCAMBIO DE SEMILLAS MARCOS PAZ: sábado, 22 de septiembre 2018.
- REUNIONES WARMIPURA: Cada quince días, reuniones abiertas. Mail: warmipuramedicinal@gmail.com
- REUNIÓN NODO OESTE DE LA RED PLANTAS SALUDABLES Y BUEN VIVIR: último domingo de cada mes. Facebook: Plantas Saludables y Buen vivir.
- REUNIÓN ANUAL RED DE PLANTAS SALUDABLES Y BUEN VIVIR: 28 de octubre de 2018. Lugar a designar. Facebook: Plantas Saludables y Buen vivir.

Calendario de siembra Otoño Invierno. Hemisferio Sur.

Especie	Época y forma de siembra	Distancia entre plantas y distancia entre líneas (en cm)	Conviene asociar con	Gr. de semillas por surco (cada 10 m)	Días a cosecha	Metros sugeridos para una familia de 4 ó 5 personas
ACELGA	MAMJJASOND Siembra directa	15x70	Cebolla Repollo Lechuga Escarola Coliflor	5 gr	50-70	10 m
AJO	FMA Siembra directa	15x40	Lechuga Remolacha	66 dientes	150-180	1 a 2 m
ARVEJA	MJJA Siembra directa	5x40	Repollo Ajo Zanahoria	60 gr	120-150	10 a 30 m
LECHUGA	FMAMJJ Siembra directa	20x20	Acelga Remolacha Zanahoria Repollo Puerro Cebolla	2 gr	50-70	20 a 30 m
CEBOLLA	Febrero (almácigo) Abril (siembra directa)	10x40	Lechuga Repollo Remolacha Coliflor	1 gr	150-180	20 m
ESCAROLA	FMAMJ Siembra directa	5x40	Zanahoria Remolacha Repollo Lechuga	2 gr	50-100	10 m
ESPINACA	EFM	10X40	Repollo Remolacha Coliflor Brócoli	5 gr	45-60	5 a 10 m

Especie	Época y forma de siembra	Distancia entre plantas y distancia entre líneas (en cm)	Conviene asociar con	Gr. de semillas por surco (cada 10 m)	Días a cosecha	Metros sugeridos para una familia de 4 ó 5 personas
HABA	AMJ Siembra directa	30x70	Zanahoria Repollo Coliflor	60 gr para chacra de 50 m2 300 gr	150-180	10 m en tablón y chacra de 50 m2
PEREJIL	FM Siembra directa	1x10	Zanahoria	5 gr	60-90	5 m
PUERRO	FMA almácigo MJ trasplante	10x40	Zanahoria Apio Lechuga	2 gr	120-150	10 m
RABANITO	FMAM Siembra directa	10x40	Zanahoria Espinaca Lechuga Arveja	5 gr	20-30	5 m
REMOLACHA	MAMJJ Siembra directa	15x40	Repollo Coliflor Lechuga Ajo Brócoli	5 gr	90-100	5 a 10 m
REPOLLO	FM almácigo MA trasplante	35x70	Remolacha Lechuga Puerro Cebolla Zanahoria	0.5 gr	90-100	5 a 10 plantas
ZANAHORIA	FM Criolla MJJASON Chantenay Siembra directa	50X40	Puerro Cebolla Lechuga Arveja	4 gr	150	10 a 15 m

Conviene tener en la huerta flores y aromáticas para prevenir plagas y enfermedades.
Programa Pro- Huerta INTA.

RED DE PLANTAS SALUDABLES Y BUEN VIVIR



Plantas saludables y buen vivir



encuentrodeplantasbsas@gmail.com

Equipo responsable: Isabel Díaz, Mónica Morales, Eduardo Impinisi, Gabriela Velázquez, Gabriela González y Rita Merlo.

Diseño: Ana Armendariz

Dibujos: Llantén, preparados e isotipo circular: Soledad Lazzaro

Colaboradores: Liliana Arango, Adriana Marcus y Andrés Sueldo.