

RED de PLANTAS SALUDABLES y BUEN VIVIR

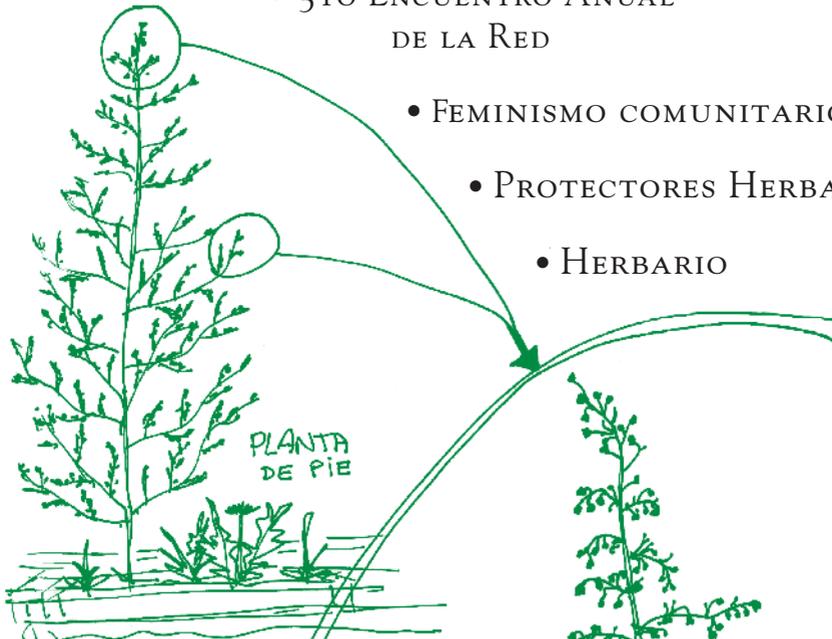


• 5TO ENCUENTRO ANUAL
DE LA RED

• FEMINISMO COMUNITARIO

• PROTECTORES HERBALES

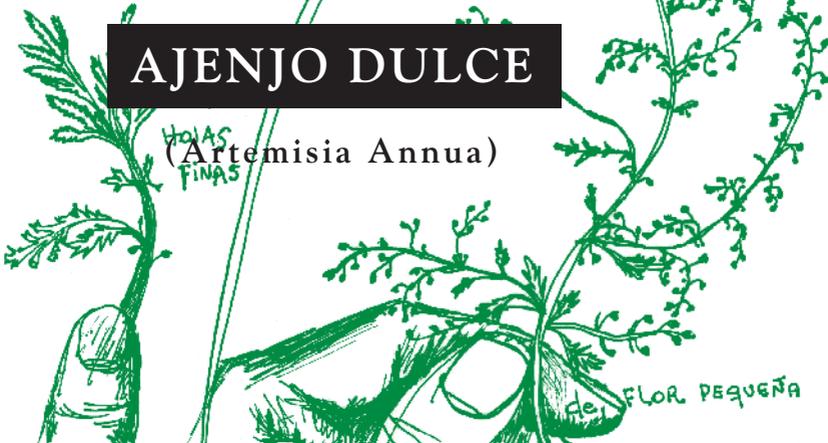
• HERBARIO



NUESTRAS BUENEZAS:

AJENJO DULCE

(*Artemisia Annua*)



LA RED Y LA PANDEMIA

Ya a punto de salir el 3er número del boletín, nos sorprendió el COVID-19 que, además de la enorme sorpresa e incertidumbre que significa, cambió de cuajo la realidad de nuestras vidas. Y eso nos obligó a modificar algunos artículos ya escritos y a tratar de enfocar esa realidad y el papel de la Red en esta situación.

Además de eso, el boletín contendrá la actividad de la Red en el último período y en el 5to encuentro.

Ahora cada uno de la Red, estamos llenos de interrogantes, reflexiones y angustia de no tener claro qué sucederá al final del túnel y qué podemos hacer para que ese final sea algo mejor de lo que hemos vivido hasta ahora. Se escribe, con bastante ligereza, que nada será igual a lo anterior y que lo que está por venir instalará “una nueva normalidad”, que nos obligará a nuevas adaptaciones en nuestro vivir que seguramente requerirá actuar acorde a ello.

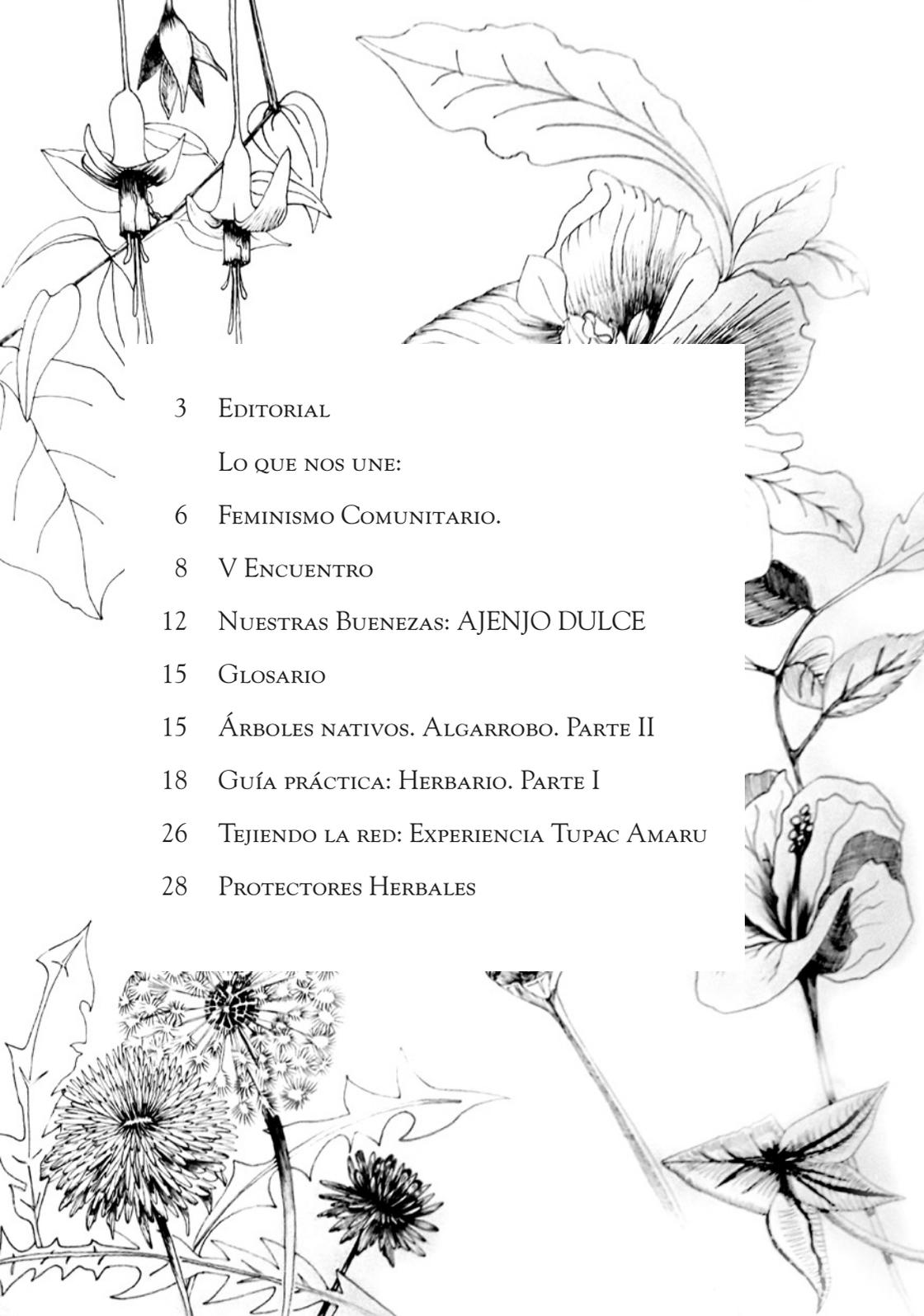
¿Qué hacer..

... para atravesar éste periodo de “anormalidad” al de la “nueva normalidad que aparece envuelta en una nube caótica, aún de imprevisibles resultados?.

¿Podría ayudarnos, aceptarnos como seres vulnerables, ecodependientes, fortaleciendo nuestros lazos comunitarios, en lugar de aislarnos, cambiando miedo por confianza, como ya está sucediendo a lo largo y ancho del país y el mundo?.

Sabemos que toda crisis conlleva la posibilidad de dos salidas o más y lo que decide la alternativa es la relación de fuerza y quién gana la pulseada.

Una cosa aparece cada vez más clara y es que el sistema capitalista en el que vivimos es de muerte, es un necrosistema incapaz de asegurar lo más básico y esencial, que es la vida.



3 EDITORIAL

LO QUE NOS UNE:

6 FEMINISMO COMUNITARIO.

8 V ENCUESTRO

12 NUESTRAS BUENEZAS: AJENJO DULCE

15 GLOSARIO

15 ÁRBOLES NATIVOS. ALGARROBO. PARTE II

18 GUÍA PRÁCTICA: HERBARIO. PARTE I

26 TEJIENDO LA RED: EXPERIENCIA TUPAC AMARU

28 PROTECTORES HERBALES

FEMINISMO COMUNITARIO

Extraído del boletín 1. Al Patriarcado mandale mecha. Las floras libertarias.

El Feminismo Comunitario no es una teoría, es una acción que se nombra, es un movimiento social que surge de la organización de mujeres de las comunidades originarias de Abya Yala, cuya traducción al lenguaje colonial hegemónico podría ser América Latina y el Caribe, pero la cosmovisión ancestral siempre está un poquito más allá, donde las palabras no llegan a describir. Se trata de Descolonizar el pensamiento, hacer memoria larga y poner foco en las prácticas. Hacer una epistemología de nuestra práctica como feministas. La acción es política. Y las feministas también caemos en reduccionismos. Las feministas comunitarias entienden al Patriarcado como el Sistema de todas las opresiones y explotaciones que vive la humanidad y la naturaleza, históricamente construido sobre el cuerpo de las mujeres. Por eso, se paran sobre la consigna “Recuperación y defensa de nuestro territorio cuerpo-tierra”. Plantean la importancia de la lucha para recuperar el territorio y los saberes ancestrales, y también defender y recuperar nuestro territorio cuerpo. No hay jerarquía en la naturaleza, somos parte de ella y no dueñxs. Las mujeres han sido violentadas a través de sus cuerpos antes de la invasión española. Por eso, proponen

como punto importante analizar el patriarcado precolonial y entonces, despatriarcalizarnos. Hay un enfoque patriarcal que viene de Europa y otro enfoque que ya estaba en Abya Yala, no son lo mismo. Aquí las mujeres tenían sus tierras y eran respetadas por sus saberes medicinales. En Europa las mujeres no podían tener tierras y las sabias en medicina natural eran quemadas en la hoguera consideradas brujas. Sin embargo, aquí las mujeres tenían tierras pero en menor cantidad que los hombres, y además se tomaban a las niñas para el servicio del Inca. El Patriarcado ancestral precolonial tiene su propia forma de manifestarse. Había formas de subordinación de los cuerpos de las mujeres y se expresaba en la disputa de territorios a través de la violencia sexual contra los cuerpos de las mujeres y niñas. Cuando llega el Patriarcado colonial trae la religión, el matrimonio, la virginidad, los pecados, las confesiones, las fronteras, etc. Se juntan estas formas patriarcales que se realiza a través de la expropiación de los cuerpos de mujeres, niñas, niños y hombres. Sobre las múltiples violencias sexuales contra los cuerpos de las mujeres originarias nace el mestizaje encarnado en relaciones de poder, dominación y privilegio. Sobre la expropiación de los cuerpos-tierra de Abya Yala se funda un nuevo modelo socioeconómico y se instala el racismo. El Sistema colonial de domi-

nación se forma a partir del saqueo y despojo del territorio-cuerpo y territorio-tierra. La lucha de clases aparece después, cuando toda Abya Yala ya estaba repartida y expropiada bajo el genocidio de los pueblos ancestrales. Toda esta complejidad de opresiones es la base de nuestra vida cotidiana. Por eso no se puede interpretar solo el capitalismo, o solo el racismo, hay que interpretar el patriarcado como sistema fundante de todas las opresiones, es el sistema milenario. El feminismo comunitario tiene como uno de sus principios la pluralidad que está en todos los aspectos de la vida. No existe una forma de ver la realidad. No existe un solo cuerpo. Existen cuerpos plurales. Nuestros cuerpos están colonializados. Es necesario recuperar una temporalidad

consciente en el cuerpo que se relaciona con la naturaleza, con el agua, la tierra, el aire, el cosmos. Somos cuerpo cosmo-sintientes y cosmo-pensantes. Nuestro cuerpo como lugar de experiencias que primero se sienten y luego se elaboran con el pensamiento. El patriarcado nos mutiló el sentir. Porque el sentir, para el patriarcado, es signo de debilidad.

Bibliografía: Julieta Paredes Carvajal, mujer Aymara Bolivia, lesbiana, poeta, cantautora. Lorena Cabnal, mujer Maya-Xinka, Guatemala, expulsada de su comunidad por denunciar violencias sexuales. Lolita Chávez Ixcaquic, mujer activista Guatemala. Amenazada de muerte en su país por defender la tierra.
Glosario: Epistemología: Parte de la filosofía que estudia los principios, fundamentos, extensión y métodos del conocimiento humano.



5TO ENCUENTRO ANUAL DE LA RED DE PLANTAS SALUDABLES POR EL BUEN VIVIR. NOVIEMBRE 2019.

El 30 de Noviembre de 2019 nos Reunimos para el 5to Encuentro Anual que se realizó en el Jardín Botánico Municipal Florencio Malastesta, ubicado en la Ciudad de Marcos Paz, Provincia de Buenos Aires. Es un lugar hermoso, lleno de vida, conjugando el diseño humano y el que la naturaleza nos da. Es un espacio de preservación de la naturaleza que se define como “Jardín Criollo”, ya que se mixtura el paisajismo europeo de la parquización original junto con la flora nativa, espontáneas y las que se sembraron hace unos años. Este espacio ocupa 3 hectáreas de la vieja Quinta de Devoto junto a su edificio histórico de principios del siglo XX, que fue comprado por la familia Devoto en 1932 y adquirido por el Municipio en 2011. Este es refugio de una gran variedad de pájaros, mariposas, animales e insectos. Cuenta con una huerta agroecológica representativa, con un sector de medicinales, un sector de plantas acuáticas, invernadero para preproducción de nativas y demás especies. Este espacio revaloriza el paisaje nativo, la conservación de la biodiversidad, la educación ambiental y la educación para la soberanía alimentaria. El 5to Encuentro comenzó a la mañana temprano, nos reunimos para

empezar a preparar todo para este gran encuentro en que cada año nos damos la oportunidad de abrir la red y compartir lo que hemos aprendido y también escuchar los nuevos saberes que se suman en las charlas y talleres. Comenzamos con las inscripciones a las 10hs de la mañana, mientras algunos preparaban los cartelitos con nombres, otros pegaban los afiches y se iba armando la distribución de tareas. Iniciamos las actividades con las propuestas de Chi Kung y Yoga a través de Daniela Pérez Méndez y Rosana Devesa que guiaron estas prácticas al aire libre y rodeados de naturaleza. Conectamos de adentro hacia afuera, entre movimientos y respiraciones sutiles. Manteniendo este estado de relajación y en profunda calma seguimos con la Recolección de Plantas Medicinales y Saludables del Jardín Botánico, pidiendo permiso y gracias para recolectar y reconocer juntas a estos seres verdes que nos acompañan en esta vida y que tanto apreciamos. Nos Dividimos en dos grupos, algunos tomaban fotos, otros anotaban los saberes que iban surgiendo. Hasta llegar al punto de encuentro central, nuestra mesa con un afiche gigante blanco, para ponerlas en común los dos grupos de recolección y ahí compartir colectivamente los saberes, nombres populares, nombre científico, usos, precauciones y preparados. En el afiche solo pusimos los nombres populares y científicos.





Luego de este Reconocernos pasamos a la Nutrición Comunitaria, a compartir lo que cada una había traído para este almuerzo. Ahí disfrutamos de la diversidad alimenticia en todas sus formas, aromas, sabores, mixturas, texturas, ingredientes, plantas silvestres comestibles y demases. Al terminar el almuerzo, nos dispusimos a prepararnos para las Charlas y Talleres que brindaba la Red.

Ofrecimos una linda diversidad:

Agroecología Facilitado por Ezequiel Lavitman Productor Agroecológico “La Mixturanza”, Estudiante Producción Orgánica UBA, e integrante de la Red.

Plantas Silvestres Comestibles Facilitado por Carlos Impinisi, Colectivo “Sembrando Conciencia” e integrante de la Red.

Huerta en Terraza Facilitado por Carlos Briganti de “El Reciclador”

Conversatorio de Cannabis Facilitado por Gabriela Barbieri Profesora de Historia y Cs. Sociales, Productora de Medicinas Naturales Itzae, Jardinera y Nadia Cardoso, Lic. Biología de la UNLP. Ambas integrantes de la Red y Jandi, bióloga, consteladora familiar.

Plantas para la Sexualidad Facilitado por Natalia Josefina González, Doula, Productora de Cosmética y Medicina Natural Freyja ArteNatural y Productora Agroecológica “Siembra Colectiva”. Integrante de la Red.

Podes ver detallado lo que paso en cada Taller en la página de la Red: www.encuentrodeplantassaludables-sas.wordpress.com

Luego de estas charlas profundas e interesantes habiendo construido nuevos saberes colectivos en estos intercambios de experiencias y saberes desde lo científico, histórico y el saber ancestral llegó el momento de hacer un gran círculo para hacer juntas Danzas Circulares al Mundo guiada por María José Palacios. Donde danzamos, nos reímos y cantamos. Luego de esa hermosa danza compartida, llegó el momento de la música originaria para seguir celebrando y cantando este reencuentro de la red con los Sikuris de la Chakana, les musiques presentes: Leandro Cledou, Nancy Jiménez, Bet-sabé Bazalar, Claudia Schubert, Graciela Sassarini, Sandra Duré, Luisa Ibárcena Loayza, Ezequiel Lavitman, Florencia Oppizzi.

Finalmente terminamos con una Asamblea y un fogón sentipensando nuestro camino compartido, disfrutando de las presencias, de seguir construyendo en red, de la autogestión de la salud y de nuestros alimentos saludables. De lo enriquecedor y nutritivo que se vuelve construir saberes y conocimientos colectivos que buscan el bienestar humano y el de todas las vidas en este mundo, de seguir creando el Buen Vivir a cada paso compartido en cada territorio.

Texto: Natalia Josefina González

AJENJO DULCE

Nombres comunes: Conocida comúnmente en los países asiáticos como qinghaosu y en los occidentales con el nombre de *sweet wormwood* (1). En Argentina como ajenjo dulce.

Nombre científico:

Artemisia annua L.

Familia: Asteraceae.

Origen: Oriunda de Asia, con origen en China, donde forma parte de la población nativa de las plantas de estepa de las provincias Chahar y Suiyuan (40° N2 1092 2† E) su uso tradicional en el tratamiento de la malaria data desde hace casi 2 000 años, como consta en el primer grabado fechado en esa época. La especie se ha introducido y naturalizado en variedad de países y está ampliamente distribuida en las zonas templadas y tropicales del mundo (1).

Descripción de la planta:

Arbusto que alcanza alturas desde 30 a 250 cm en dependencia de la línea o variedad, la región de crecimiento y de algunos factores agronómicos, particularmente, la densidad de población. Esta planta exhibe una característica arquitectura foliar en forma de torre, con tallos cilíndricos de 0,2 a 0,6 cm de diámetros y ramas de 30 a 80 cm de longitud que muestran hojas bipinnatífidas, glabras, con segmentos lineales y dentados, cubiertas de pelos glandulares densos por ambos lados.

La inflorescencia se ofrece en panoja terminal, con flores de la cabezuela pequeñas, de 2 a 3 mm, heterógama, de color amarillo típico, con brácteas anchas, globulares, acuminada; las flores del borde son femeninas, con corola 4 lobulada y las del centro hermafroditas, con corola 5 lobulada y con 5 estambres; el fruto es un aquenio ovoide gris, con alrededor de 0,5 mm. Las hojas y la inflorescencia presentan tricomas glandulares con alto contenido de aceite volátil, que le proporciona especial fragancia y sabor ligeramente amargo.^{26,27} En las Buenas Prácticas Agrícolas y de Recolección de la Organización Mundial de la Salud se informa que el período de desarrollo de *A. annua* comprende cerca de 9 a 10 meses desde la siembra hasta la cosecha, que transcurren unos 100 días desde la emisión de botones y flores hasta la fructificación, y a partir del estado de floración la planta deja de crecer.(1)

Partes usadas: Partes aéreas: Hojas y flores (1,4,5,6). semillas (1) Hojas (2,3). Planta fresca, recién recolectada (4)

Época de recolección: otoño (5)

Uso interno:

Antibacteriana, antiséptica, febrífuga, antimicrobiano y antiinflamatorio (1). Hojas y flores. Tintura. Contra catarro y asma (1, 3, 5). Hojas y flores. Tintura (1, 5) Infusión (3) Para el tratamiento de parásitos gastrointestinales y diarrea infecciosa. Hojas y flores. Tintura. (1)

Para levantar sistema inmunológico: Hojas. Infusión. (2)
Para desinflamar y regular intestinos, Hojas y flores. Tintura. (5)
Para el hígado. Hojas y flores: Tintura. (4 y 5)
Para limpiar los pulmones a los fumadores. Hojas y flores Tintura. (5)
Para matar parásitos en la sangre. Malaria. Hojas y flores (1, 4 y 6)
Antialérgico: hojas y flores (6)
Tratamiento de flatulencias como carminativa y digestiva. Semillas (1)

Uso externo:

Hojas y flores: para golpes, heridas, picadura de insectos, herpes labial. Ungüento. (3)

Contraindicaciones:

Impide que el calcio penetre en las células musculares del corazón y los vasos sanguíneos. (4)
Es una planta fuerte. Tomarla con precaución en cantidad y duración de tratamiento. (4 y 6)
Otras consideraciones:
El té de artemisia mejora significativamente la condición general. (3)
Se refieren casos de disminución y encapsulamiento de tumores. (4 y 5)
Se considera que ayuda en los tratamientos en caso de dengue y coronavirus. (2)

FORMA DE PREPARADOS:

Partes aéreas: Infusión (2), tintura (1)
Infusión:
Dosis diaria recomendada 5 g. Modo

de empleo: 1 cuchara tamaño postre por taza, tomar 2 o 3 infusiones al día. La Artemisa por su potencia, es mejor tomarla sola y fuera de las comidas (media hora antes o media hora después). Hojas. (2)
Preparación: *agua a punto de ebullición. Retirar del fuego y agregar la planta. Tapar el recipiente y esperar de 5 a 10 minutos para colar y beber.*

En polvo:

Algunas personas encuentran que el té es demasiado amargo para beber. Por lo tanto, una buena alternativa es tomar 5 g de hojas secas y en polvo por día. Esto se puede mezclar con yogur, mantequilla de maní, o crema, porque la grasa permite que el cuerpo absorba más los ingredientes activos. El polvo también se puede mezclar con miel o banana. (3)

Tintura: diferentes opciones, experiencias.

- 100 gr planta seca en un litro de alcohol al 70. Dosis: Una cucharada de postre en ayunas. Una hora antes del desayuno. (Liliana Arango)
 - Tintura planta fresca. 150 gr en 500 cc de alcohol al 70. Preparación: *50 de tintura, 50 de jarabe de limón.* Dosis: 25 gotas de tintura junto a 25 gotas de jarabe de limón para estar bien. O 3 veces por día para tratar afecciones. (Adriana Orelli).
- Preparación tintura: *mezclar agua y alcohol en proporción de 700 ml de alcohol por 300 ml de agua hervida (no hirviendo) en un frasco de vidrio con tapa. Agregar la*

planta y agitar durante 10 minutos. Luego dejar en lugar oscuro e ir agitando durante 15 días. Colar y guardar en frascos oscuros. La tintura se puede usar durante 2 años.

Jarabe de limón:

1 kg limón
1 kg azúcar
500 cc de agua

Preparación:

Hervir agua y azúcar 15 minutos.

Agregar el limón cortadito hasta que brote nuevamente el hervor.

Recomendaciones de recolección y uso.*

- Puntos a tener en cuenta a la hora de preparar la planta entera para uso medicinal:
- La planta fresca (recién colectada) resulta más potente.
- Tanto si es fresca como si está seca, no debe hervirse nunca.
- El alcohol y la grasa (leche entera) ayuda en la extracción de los principios activos.
- La planta pierde importantes propiedades cuando se la seca.
- La dosificación y duración del tratamiento son muy importantes. (Goros recomienda el uso de microdosis).

Medicina China: Planta que se pone a punto en otoño. Para trabajar con el elemento metal: intestino grueso y pulmones: alergias, flemas, antiespasmódica bronquial, fatiga, reguladora y desinflamante intestinal, estimulante y protectora hepática (5)

Información recabada en:

A-Bibliografía

- 1- Botánica, biología, composición química y propiedades farmacológicas de Artemisia annua L. Revista Cubana de Plantas Medicinales versión On-line ISSN 1028-4796 Rev Cubana Plant Med v.14 n.4 Ciudad de la Habana oct.-dic. 2009
- 2- <https://dulcerevolucion.com/botiga/es/semillas-de-plantas-medicinales/2560-artemisia-annua-semillas.html>
- 3- <https://anamed.org/en/artemisia-annua-anamed.html> comentarios sobre el uso de Artemisia annua con una amplia gama de problemas de salud.
- 4- Facebook: Juan Goros*. Recomendando por Matilde Zúcaro (Botánica, integrante de la RPSxBV)

B-Referentes: Integrantes de la Red de Plantas Saludables por el Buen vivir

- 5- Adriana Orelli. Estudiosa y cuidadora de la vida.
- 6- Liliana Arango. Bioquímica UBA. Ex directora vía respiratorias Dr. Argerich. Ministerio de Salud Pcia Bs As. Mesa Directiva Colegio Bioquímicos Pcia Bs As

*** Bibliografía recomendada por Juan Goros**

- Antibioticos Herbales, de Stephen Harrod Buhner.
Extraccion con solventes de artemisinina y otros metabolitos (UNLP)
<https://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/book/370>
Artemisinina: un producto de la Medicina Tradicional China (Archivo PDF, google)
Autora Dionicia Gamboa Vilela
Artemisia Annu, nuevas perspectivas en el tratamiento del paludismo
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4955916>
El remedio popular chino antiguo puede ser clave para el tratamiento no tóxico del cáncer.
<https://www.washington.edu/.../ancient-chinese-folk-remedy-m.../>

BIPINNATIFIDAS:

Designa aquellos órganos foliáceos o laminares que poseen foliolos más o menos numerosos —siempre más de tres— a los lados de un eje principal —el raquis—, a modo de las barbas de las plumas.

HETEROGAMA:

Tiene separadas las flores del mismo pie.

AQUENIO OVOIDE:

Fruto seco e indehiscente, procedente de un ovario con una única semilla y el pericarpio es delgado y no soldado a dicha semilla.

ÁRBOLES NATIVOS. PARTE II.

ALGARROBO AMERICANO O TAKU (PROSOPIS)

Alimento ancestral:

La harina de algarroba es utilizada desde hace siglos por los aborígenes del noroeste argentino así como por numerosos pueblos de Bolivia, Paraguay, Perú y Chile. Las comunidades regionales asocian el fruto del algarrobo y sus productos con sus orígenes e identidad, por lo que las investigaciones encaradas por los científicos de la UNLP permiten revalorizar el fruto como ingrediente alimentario. Las vainas (frutos) son ricas en azúcar, almidón, proteínas, fibras, calcio y vitaminas. De ellas se obtiene materia prima con la que se elaboran diversos productos alimenticios de origen ancestral. También se destaca su uso forrajero, como alimento para animales.

Su alto contenido de fibra, minerales y antioxidantes fenólicos, junto con la calidad de las proteínas libres de prolaminas, la convierte en un ingrediente de alto valor nutricional que es a la vez totalmente libre de gluten y por esa razón apta para personas con enfermedad celíaca.

La harina de algarroba presentó además “alto contenido de azúcares solubles, fibra dietaria, también alto contenido de calcio, potasio, magnesio y cinc. Asimismo se determinó un nivel importante de polifenoles que tienen destacada importancia por su capacidad antioxidante”, explicó la investigadora. Y agregó: “es una harina más rica en vitaminas y minerales que la harina de trigo comercial.”

Harina: es el producto obtenido de la molienda del fruto previamente secado al sol. En general se obtiene del mesocarpo (pulpa), aunque en la semilla se

encuentra una gran cantidad de proteínas su uso o porcentaje en la composición final es bajo y menos frecuente. Suele ser retirada mediante zarandas junto a la fibra que la recubre durante el proceso de elaboración.

Tostado: es un polvo parecido al café, que se obtiene de la molienda del fruto (vaina) previamente tostada en horno, teniendo especial cuidado en no quemar las azúcares del fruto. Es de agradable sabor y se caracteriza por su dulzor natural.

Patay: es una especie de “torta” muy dulce que se realiza con la harina de Algarroba, la cual se coloca en un molde, se humedece y luego se seca con un calor suave en general de horno.

Arrope: es un producto similar a la miel líquida, obtenido a través de un proceso largo que consiste en la extracción de los azúcares hirviendo los frutos en agua, luego colando la fibra y posteriormente evaporando el exceso de líquido hasta obtener esta “miel o extracto” de color intenso y delicioso sabor.

Jalea: es un producto similar al dulce de leche obtenido con el fruto de algarrobo y su pulpa. Suele prepararse con un poco de leche de cabra.

Aloja: es una bebida alcohólica muy potente obtenida de la fermentación de las algarrobas con agua.

Añapa: similar a la aloja pero sin fermentar, que se bebe como refresco),

Tulpo: guiso de harina de trigo tostado y chauchas de algarroba molida, grasa de oveja y sal).

Gualuncho (sopa dulce, de Algarroba molida con maíz).

Arrope (dulce espeso como la miel).

Alcohol de buena calidad a partir de la fermentación de los frutos con un rendimiento superior a los 27 litros de alcohol absoluto por cada 100 kg de vainas (flexuosa).

Aceite de Algarrobo (Semilla).

“En medicina popular, también son múltiples los usos. Se dice que un emplasto de semillas verdes y corteza machacada, mezcladas con sebo de cabra o de carnero, sirve para curar fracturas de hueso sin herida. La infusión de vainas de Algarrobo negro se usa para el lavado en infecciones de ojos. Chupando vainas de algarrobo blanco se pretende disolver cálculos en la vejiga. Muy maduras, también se consideran diuréticas. La decocción de los frutos- contó el Riojano Pedro Lucero a Juan Carlos Grasso- es muy efectiva para las afecciones bronquiales y también puede comerse el fruto crudo para lograr efectos laxantes. El Patay indígena se recomendó para enfermedades venéreas y las afecciones bronquiales. También se ha recomendado a aquellas personas que padecen asma, aspirar el humo de los frutos quemados del Algarrobo negro. La infusión de la hoja sería diurética y la de la corteza antidiarreica”. (Árboles nativos de Argentina tomo 1- Centro y Cuyo-)



Relato de Isabel Díaz:

El algarrobo. Planta noble si las hay. Recuerdo cuando era chica hace ya muchos años, a la entrada del callejón para ir a la casa había un algarrobo tan grande que sus ramas llegaban al suelo; sus frutos de color violeta, jugosos te tentaban. Recuerdo que mi padre decía: ya están empezando a cantar las chicharras, va a madurar la algarroba...

No sé si lo decía para alertarnos o qué. Entonces, empezábamos a prestar atención y toda la siesta dábamos una vuelta a ver si ya estaban pintando. Las primeras que maduraban las comíamos, disfrutando ese jugo tan rico. También nos descubrían porque los labios se nos pintaban de color violeta, y así quedábamos al descubierto. Ya maduras y jugosas preparábamos chicha o aloja machacándolas en un mortero y ese jugo lo mezclábamos con agua bien fría, toda una delicia. Cuando ya estaban todas maduras, a recolectarlas y a secar al sol. Una vez secas se molian para preparar el patay, una especie de pan o alfajor grande, crocante, nutritivo, rico, de sabor a chocolate.

Cuando llegaba el invierno nos daban un trozo a cada uno para resfriados en la escuela. Si algún chico quería hacíamos trueque.

¡Qué tiempos aquellos! Soy tan feliz recordando mi niñez en mi querido San Juan, dpto. San Martín, Angaco Sur.

CÓMO ORGANIZAR UN HERBARIO (1º PARTE)

Esta nota fue extraída (con modificaciones realizadas por Beatriz Itten) de los artículos de la Revista Plantas Medicinales para la salud, CETAAR, año 7 n^o13 y 14, escrito por Beatriz Itten y Mariana Costaguta: Recolectando plantas para el herbario y Acondicionando las plantas para el herbario.

¿Qué es un herbario?

El herbario es una colección de plantas secas y prensadas que pueden conservarse durante mucho tiempo y sirven como material de referencia para poder reconocerlas.

Herbario tiene su origen en la palabra hierba, aunque podemos incluir en el herbario todo tipo de plantas, árboles, arbustos, enredaderas. Inclusive existen “herbarios” de musgos, algas y hasta de hongos y líquenes (aunque éstos últimos no son plantas). Las hierbas se juntan en el campo y son acondicionadas especialmente para poder formar parte del herbario.

Si nuestro objetivo es relevar la flora de una región recolectamos todas las plantas que crecen allí. Si nos dedicamos a trabajar con plantas medicinales juntamos sólo aquellas que la gente utiliza para el cuidado de la salud. Así, podemos crear colecciones de plantas tintóreas, alimenticias, rituales, etc. En este artículo queremos transmitir información técnica que ayude a la confección y conservación del herbario a quienes quieran encarar esta tarea. Vamos a describir el modo apropiado para realizarlo, pero la falta de alguno de estos elementos no debería ser una limitante si lo que queremos es iniciar una colección de este tipo. Podemos tratar de adaptarlo a la realidad y los recursos con los que contamos, esperamos que sirva de guía.

Conozcamos un poco más sobre el herbario

Para armar un herbario lo ideal es contar con un mueble de madera o metal, que cierre bien para no dejar entrar a los insectos y que esté dividido por estantes. Es fundamental que en este mueble funcione exclusivamente el herbario.

El lugar destinado a instalarlo debe estar libre de humedad, pues las plantas podrían ser atacadas por hongos o insectos. Tampoco es bueno que se deje en el sol de forma directa. A la vez debe tener un fácil acceso para cuando queramos consultarlo.

La cantidad de plantas que vamos a introducir dependerá de los objetivos de nuestro trabajo, en todos los casos debemos tener en cuenta que se irá incrementando a través del tiempo.

Cada una de las plantas que se guardan es sólo una muestra de toda la diversidad de individuos pertenecientes a una misma especie. Por ejemplo, en el campo hay muchas plantas de manzanilla, obviamente no podemos coleccionar a todas ellas. Solo elegimos a algunas representando a todo su grupo. Cada una de estas plantas seleccionada se conoce como “ejemplar de herbario”.

Cada ejemplar consiste en una planta prensada con flor y/o fruto, perfectamente secada y cosida o pegada a una cartulina (montaje) acompañada por una etiqueta al pie que identifica a la planta.

En nuestro país hay herbarios muy importantes, que conservan colecciones antiguas y valiosas. Tienen miles de ejemplares de distintas plantas y de muy distintos lugares y funcionan generalmente en instituciones dedicadas a la investigación botánica. Estos sitios se pueden visitar y consultar.

En encuentros de la Red de Plantas Saludables por el Buen Vivir comenzamos a armar un herbario que actualmente se encuentra en el Jardín Botánico de Marcos Paz.

¿Quiénes lo usan?

Todas las personas que trabajamos con las plantas podemos acompañar nuestras tareas con un herbario, la utilidad dependerá de la actividad que desarrollemos. Veamos algunos ejemplos:

- Grupos como nosotros, la Red de Plantas Saludables por el Buen Vivir, que nos juntamos para hablar de yuyos, compartir saberes, semillas, recetas. No todo el año crecen las mismas plantas, así que las vamos coleccionando. Cuando alguien se suma al grupo podemos enseñarle los yuyitos que conocemos, aunque en ese momento no se encuentren en el campo. También podemos compartir con gente de otros lugares, donde no crecen las mismas plantas o les llaman de otra manera.



- Productorxs, trabajadorxs de la tierra pueden confeccionar un herbario con las plantas que cultivan, también con las malezas o los yuyos que crecen en la zona. Después se pueden utilizar para hacer una consulta técnica para saber cómo se llaman y poder obtener información sobre el cultivo o la forma de controlarlas. También para mostrarlas cuando se realizan intercambios de semillas.
- Médicxs, trabajadorxs de la salud que se interesan en el uso de las plantas medicinales pueden confeccionar un herbario para conocer las plantas que usan los pacientes, y las que crecen cerca del lugar de trabajo.
- Farmacólogos, en laboratorios que se realizan análisis químicos de vegetales. Cada muestra se acompaña con un ejemplar de herbario que identifica por un botánico y luego se archiva como material de referencia.
- Herboristas, vendedorxs de yuyos: Consultar los herbarios sirve para conocer más sobre las plantas con las que trabajan. Ver que aspecto tienen, en qué lugares crecen, cómo son sus hojas o sus flores cuando la planta no está fragmentada. Conocerlas más ayuda a mejorar la calidad de los yuyos que venden.
- Investigadorxs que estudian plantas, acompañan sus estudios con material de referencia herborizado.

Guía práctica para su construcción

Los materiales necesarios para diseñar un herbario pueden ser muy variados, dependiendo exclusivamente del objetivo de las tareas y la realidad económica en cada situación.

Pasos a seguir:

Recolección: materiales y método. Fichas.

Materiales: tijera de poda, palita, podemos llevar un machete o cuchillo para ayudarnos a cortar plantas muy leñosas. Una carpeta con papel de diario puede ayudarnos a separar las plantas. Libreta de campo, fichas de recolección, lápiz, marcador.

Cuando salimos en busca de plantas para recolectar es importante tener en cuenta que nuestra actividad produzca el menor daño posible sobre la vegetación y en la actividad productiva local.

Si juntamos epífitas (plantas que crecen sobre otras plantas) y hierbas recogemos plantas enteras, es decir con raíz. En el caso de enredaderas grandes, arbustos y árboles, que tienen un porte mucho mayor cortamos ramas que representen lo mejor posible la estructura y el patrón de ramificación. En todos los casos el material debe estar preferentemente fértil, es decir con flores y/o frutos, para facilitar la tarea de determinación botánica.

Cada salida de recolección se registra en una libreta de campo, con un encabezado donde conste lugar y fecha. A continuación vamos anotando cada planta recolectada con un número repitiendo esta etapa en cada día o lugar de recolección. Ese mismo número se lo vamos a poner a la planta cuando armemos la prensa para secarlas.

Es útil acompañar la información de la libreta de campo con una ficha de recolección que diseñamos y que nos permite registrar de un modo más rápido características de las plantas al estado vivo. Cuando secamos las plantas se pierde el color, el olor, textura, y muchas de las condiciones ecológicas.

FICHA DE RECOLECCIÓN:

- Nombre de la planta (si no lo sabemos, algo que la identifique: un número, una característica).
- Lugar de recolección
- Fecha
- Hábito (árbol, arbusto, hierba, enredadera)
- Posee flores o frutos SI NO. Color de la flor/del fruto. Olor
- Características ecológicas (crece al sol, a la sombra, cerca de otras plantas, en lugares más húmedos, etc)
- Foto SI NO
- Quién la recolectó?
- Origen de la información
- Usos
- Observaciones

Prensado: materiales y métodos.

Materiales: Prensa: se puede construir con dos tapas de madera semi-dura y dos cadenas o correas para atarla. También vamos a necesitar cartón corrugado, fieltros, papel de diario, marcador indeleble.

El prensado se realiza para poder guardar las plantas sin que ocupen mucho espacio y sin que se estropeen. Esto debemos hacerlo en cuanto llegamos de la recolección, ya que las plantas todavía están frescas y flexibles; si dejamos pasar el tiempo éstas se resecarán y pueden quebrarse cuando queramos acomodarlas.

Para que la muestra represente lo mejor posible el aspecto de la planta viva debemos realizar este paso con cuidado y esmero. La recolección y preparación de los ejemplares puede ser un arte: vamos a colocar nuestra muestra dentro de una hoja de diario, con las hojas acomodadas de tal manera que no se superpongan, y permitan ver cómo se insertan en el tallo; de dónde salen las flores y otros detalles.

Conviene cubrir lo más posible el papel, sin que sobrepase los límites del mismo.



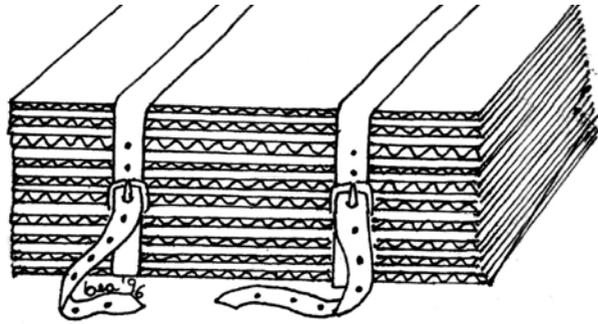
Veamos algunos ejemplos de situaciones comunes que se presentan al preparar las muestras

- Si tenemos una hierba muy larga, apoyamos la raíz en el borde inferior izquierdo del papel de diario, extendemos la planta hasta el borde superior y la doblamos en forma de zigzag las veces que sea necesario.
- Si las plantas son muy tupidas podemos podar algunas ramitas u hojas, dejando la base de las mismas para que quede una marca de su presencia.
- Si las hojas son más grandes que nuestros papeles, las doblamos sobre sí mismas colocando en el medio otro papel, para evitar que se pegue. (hay ilustraciones de esto).

A medida que vamos acomodando las plantas les ponemos en el diario el mismo número que consignamos en la libreta de campo. Conviene usar un marcador indeleble para evitar que se corra. Cada hoja de papel de diario tendrá una planta, y estará separada de la siguiente por un cartón corrugado del mismo tamaño que la hoja. Las canaletas del cartón correrán paralelas al lado menor del rectángulo.

Así vamos armando la prensa. Esta pila de papeles y cartones se colocará entre las dos tapas de madera. Es importante que las maderas, los cartones y papeles tengan el mismo tamaño, de lo contrario podremos tener problemas en el secado. La prensa se ajusta con cadenas o correas lo más fuertemente posible para que las plantas queden bien aplastadas.

Puede ocurrir que el material que recolectamos tenga espinas. En este caso vamos a colocar un paño o fieltro grueso entre el papel y el cartón, para evitar que las espinas dañen las otras plantas.



Secado: materiales y métodos. Precauciones.

Materiales: parrilla, fuente de calor artificial (estufa eléctrica, a kerosene, a gas). Si no podemos conseguir estos materiales, podremos solucionarlo con muchos diarios.

El secado consiste en extraerle a la planta la mayor cantidad de agua en el menor tiempo posible para poder ser conservada. La humedad hongos e insectos son los principales agentes que contribuyen a su deterioro, por ello es necesario un cuidadoso tratamiento del material conservado.

Este paso puede realizarse de manera muy sencilla y casera colocando la planta entre papeles de diario y cambiándolos durante varios días hasta que estén secas, también hay otros métodos que son muy útiles cuando trabajamos con mayor cantidad de plantas.

Si tenemos la posibilidad, vamos a utilizar una fuente artificial de calor, sobre la que colocaremos la parrilla y la prensa. Debemos tener la precaución de que la distancia entre la fuente de calor y la prensa sea suficiente para que no se quemen las plantas.

Pasadas unas horas de secado, podemos ajustar la prensa, ya que al perder agua las plantas ocupan menos lugar. No todas las plantas requieren el mismo tiempo de secado. Cuando apagamos la estufa, abrimos la prensa y revisamos cada planta y retiramos las que ya están secas. Consideramos que están secas cuando quedan rígidas pero no quebradizas.

Aquellas plantas que se sienten “frías” al tacto permanecerán en la prensa para seguir secándose. Si las sacamos antes de tiempo pueden arrugarse o enmohecerse con facilidad.



EXPERIENCIA TUPAC AMARU

En la biblioteca Tupac Amaru (sur de Castelar), desde hace tiempo venimos desarrollando diversas actividades que van desde cursos, talleres etc, útiles al vecindario.

También desarrollamos viajes solidarios y de aprendizajes a las comunidades originarias en las zonas chaqueñas.

Avanzamos influenciados por las experiencias del 2001, actuando de manera colectiva, asamblearia, autónoma, autogestiva, sin depender del estado, ni partido político, tratando de construir con una mirada autónoma y una política anticapitalista.

Una de nuestras últimas realizaciones ha sido la **Huerta comunitaria vecinal**, que también lleva el sello de rebelde autonomía, ya que se trata de salirse lo máximo posible de lo que nos obligan a consumir con sus supermercados y sus comidas chatarra (en general contaminada). Actividad que trata de contribuir a crear otro mundo, donde se respeten todas las formas de vida y el “buen vivir” en armonía con la madre tierra. La misma comenzó en febrero del 2019 en un terreno cercano (que ocupamos). Como su nombre lo dice, participan en ella vecinas y vecinos y otros movimientos de la zona. Es destacable, además, la entusiasta participación juvenil.

No lo hacemos solamente pensando en comer barato y sano sino demostrando que es posible producir de otra manera, distribuir lo que se produce en forma equitativa, contribuir a otro tipo de relación entre nosotros y la madre tierra, sabiendo que sólo desde abajo podemos construir.

Además en el año hemos realizado una serie de actividades productivas que nos han permitido aprender. Se han realizado talleres huerteros y permanentes reuniones de evaluaciones prácticas.

También se han realizado otras actividades colectivas con participación activa del vecindario, como la sopa de la primavera, que consiste en aprovechar los alimentos silvestres que nos brinda la naturaleza, en cantidades sorprendentes, así como los de la misma huerta. También hicimos intercambios de semilla y plantines.

Hoy se está proyectando un desarrollo importante, que apunta a impulsar el huertismo a todo el vecindario (asamblea o club de huerteros?), extender el área del espacio productivo que ya tenemos y desarrollar el aprendizaje sobre la producción agroecológica, la soberanía y autonomía alimentaria.



PROTECTORES HERBALES PARA EL HOGAR Y LA SALUD FAMILIAR

Desde la Red de Plantas Saludables y Buen Vivir, queremos compartirles tres efectivas recetas antivirales caseras a base de extractos vegetales simples.

Recomendaciones de Virginia Gobbi (Warmipura red herbolaria)

DIFUSOR BUCAL

Antiséptico, Antibacterial, Antiviral

• Receta 100% Natural y Artesanal•

Ideal para llevar con vos a todos lados

Insumos Necesarios:

3/4 Taza de agua Filtrada/Mineral infusionada con 2 cucharadas de Llantén, Romero, Tomillo, Menta, Melisa, Orégano y/o Canela (combinación a elección o disponibilidad).

1 cucharada de Propóleo, Tintura Madre de Clavo de olor u Alcohol de uso alimenticio.

1 botellita pequeña con pico difusor

Incorporar el Propóleo, la Tintura Madre de Clavo o la cucharada de alcohol de uso alimenticio dentro de la infusión ya filtrada.

Embotellar la solución y aplicarla como protector bucal de prevención antiviral y antibacterial 3 o 4 veces al día.

Tras un buen cepillado, este sencillo preparado herbal casero mantiene tu boca libre de caries, aftas, virus y bacterias, además de resultar una opción accesible para eliminar el mal aliento. También colabora con tu salud respiratoria, aportando muchos beneficios en la prevención y mejoría de afecciones clásicas del otoño-invierno asociadas a los cambios climáticos repentinos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN HERBAL DEL AIRE EN NUESTRO HOGAR

Antiviral, Antibacterial, Aromatizante

Ideal para sentirte tranquilo y cuidar a los que más quieres

Insumos Necesarios:

1 olla

1 litro de agua de la canilla

Hojas de Romero, Tomillo, Lavanda, Alcanfor, Orégano, Clavo, Canela, Lavanda, Eucalipto y/o cáscaras cítricas.

Cuando llegues a tu casa poné a hervir a fuego bajito en la olla todos los ingredientes por al menos 45 minutos/1 hora. Podés seguir agregándole agua y sostener el vapor a fuego bajo por una horita más.

Esta simple receta nos protege de muchísimos bichitos que podemos traer desde la calle, desinfectando y manteniendo limpio, fresco y aromatizado el aire que respiramos en casa. También colabora con tu salud respiratoria, aportando muchos beneficios en la prevención y mejoría de afecciones clásicas del otoño-invierno asociadas a los cambios climáticos repentinos.

LIMPIADOR MULTIUSO

Antiviral, Antibacterial, Desengrasante

Para desinfectar: Cocina: mesada y azulejos. Pisos.

Poné a macerar tus cáscaras cítricas en vinagre de alcohol, dentro de un frasco de vidrio, por al menos 15 días. Agitá cada dos días o cuando te acuerdes!

Una vez pasado este tiempo, filtrar y embotellar.

Podés mezclarle el líquido resultante de la preparación de la olla herbal para sumarle los beneficios de las plantitas.

Para aplicar sobre azulejos podés guardar el líquido limpiador en una botellita con pico difusor.

Para limpiar pisos utilizá 3/4 Taza de este líquido diluido en 1 balde de 5 lts. de agua.

VINAGRE O ACEITE DE LOS CUATRO RATEROS

Compartido por Red Jarilla

Según la historia, el “vinagre de rateros” original estaba hecho a base de romero, eucalipto, cáscara de limón, clavo de olor y canela. Nosotros decidimos agregarle otras plantas que sabemos son antivirales o antibacterianas como todas las aromáticas.

Así que el que hicimos en el Barrio Intercultural tuvo, además de las mencionadas, salvia, tomillo y alcanfor.

Proporciones: un litro de aceite de cocina de girasol y 200 gramos de la mezcla de plantas, finamente trozadas con la mano y dos pastillas de alcanfor compradas en farmacia, ya que aquí no contamos con la planta fresca.

Bueno, se colocan las plantas a Baño María, en un recipiente de barro, o vidrio, o enlozado pero nunca de aluminio. Se van machacando y presionando durante una hora. El sentido del Baño María es que no supere 60°.

Finalizado este tiempo, se cuela y se envasa.

Claro! Haciendo un litro tiene para repartir a toda su vecindá!

El aceite se usa para untar en los orificios nasales, colocar en el pañuelo para aspirar, etc. Y el vinagre, hecho con las mismas plantas pero macerando mínimo diez días, es buenísimo para pulverizar ambientes.



RED DE PLANTAS SALUDABLES POR EL BUEN VIVIR



Red de Plantas Saludables por el Buen Vivir



encuentrodeplantasbsas@gmail.com

www.encuentrodeplantassaludablesbsas.wordpress.com

Equipo responsable: Isabel Díaz, Mónica Morales, Eduardo Impinisi, Gisela Velázquez, Mónica Gabriela González, Rita Merlo, Natalia Gallegos, Soledad Lazzaro

Diseño: Ana Armendariz

Dibujos: Natalia Gallegos, Soledad Lazzaro, Beatriz Itten.

Colaboradorxs: Colectiva Las Floras Libertarias, Natalia González, Sacha Laniado, Biblioteca Tupac Amaru, Beatriz Itten, Mariana Costaguta, Virginia Gobbi, Liliana Arango, Red Jarilla de Plantas Saludables, Adriana Orelli.