

Larissa da Silva Araujo
Diana Rocha
Movimiento Cantonal de Mujeres

VIVIENDO SANO

SABERES Y CUIDADOS
DE LAS CHAKARERAS
DE CAYAMBE

Viviendo Sano

Saberes y Cuidados de las Chakareras de Cayambe

Se terminó de imprimir en el mes de noviembre de 2024 en los talleres de Opciones Gráficas Editores Ltda., en la ciudad de Bogotá, D. C. – Colombia.

Opciones Gráficas es una empresa responsable con el medio ambiente.





Contenido

- 9 Introducción
- 29 Ají
- 31 Ají Rocoto
- 33 Ataco/Atacu/
Amaranto Morado
- 34 Capulí
- 35 Hierbaluisa
- 36 Ortiga
- 37 Ruda
- 39 Tomate de árbol

- 42 Acelga
- 43 Alhelí
- 44 Aliso
- 45 Atsera/Achira Sisa
- 46 KanaYuyu/Hana Yuyu
- 47 Cardo Santo
- 48 Cebada de Perro/
Alku Micuna
- 49 Chamburo
- 50 Chigualcán
- 51 Chimbalo
- 52 Chulko/Chulco
- 53 Claudia
- 55 Congona/Cunguna
- 56 Corazón de Toro
- 57 Durazno
- 58 Espinaca Rastrera
- 59 Fresas Silvestres/
Frutillas Silvestres
- 60 Guayaba
- 61 Huagracallo
- 63 Habas
- 64 Jícama

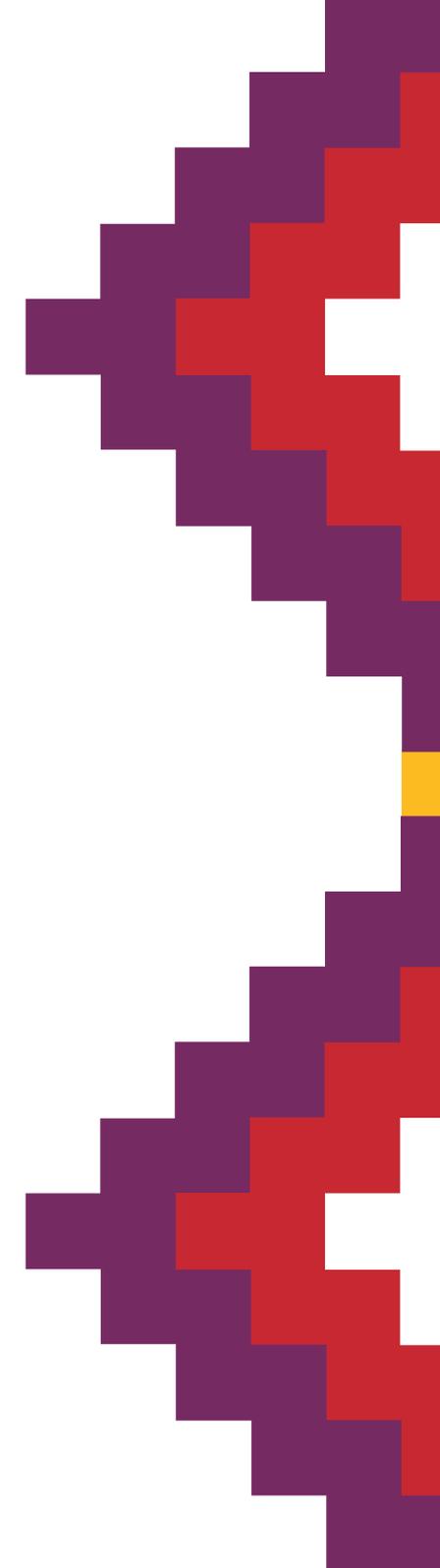
- 65 Lechero
- 67 Juyanguilla
- 68 Linaza
- 69 Llantén
- 70 Marucha
- 71 Melloco
- 73 Mashua
- 74 Menta
- 75 Millionaria
- 76 Nabo Silvestre
- 77 Oca
- 78 Pataku Yuyu/
Pataconyuyo
- 79 Pepino
- 80 Penco/Chawar Mishki
- 82 Remolacha
- 83 Rúcula
- 84 Savila
- 85 San Pedro/Aguacollas
- 86 Tomate
- 87 Tuna
- 88 Uvilla
- 90 Valeriana
- 91 Zucchini

- 94 Acacia
- 95 Ashnahiwa/Ashnayuyu
- 97 Amaranto Blanco y
Amaranto Rojo
- 98 Avena (de forraje)
- 99 Babaco
- 100 Calendula
- 101 Camote
- 102 Castilla Quinua
- 103 Cebada Llucha/Miricana/
Cebada Lojana

104	Chia
105	Escancel
107	Frejol
108	Frejol de Mata
109	Hongos del Pinar
111	Maíz
112	Manzanilla
113	Marco
114	Matico
115	Miso
117	Papa
118	Quinoa
119	Salvia/Kinti Tsunkana
120	Taxo
121	Trigo
122	Vainita
123	Vicia
124	Zanahoria
125	Zanahoria Blanca
126	Zapallo
127	Zorrohiwa
130	Aguacate
131	Ajenjo
132	Arrayan
133	Arveja
134	Bledo
135	Brócoli
136	Cedrón
137	Chilca
138	Chinchín
139	Chocho
140	Cholán
141	Culantro/Cilantro

143	Coles
144	Eneldo
145	Eucalipto Aromático
146	Floripondio/Wantuk/ Guanto
147	Geranio
148	Granadilla
149	Guaba
151	Hierba Mora
153	Higo
154	Laurel
155	Lechuga
156	Limón
157	Mandarina
158	Mora
159	Nogal/Tukti/Tocte
160	Orégano
161	Paico/Paiku
162	Perejil
163	Pimiento
164	Pintsi
165	Puma Maki/Pumamaqui
166	Romero
167	Rosa Silvestre
169	Sambo
170	Santa María
171	Sauco
172	Taraxaco/Diente de León
173	Tigrisillo/Sacha Congona
174	Tilo
175	Tomillo
176	Toronjil
177	Verbena

181	Ajo
182	Achogcha/Atujcha
183	Albahaca
184	Alcachofa
185	Alfalfa
186	Amapola
187	Apio
188	Boldo/Oreganón
189	Borraja (de flor blanca y de flor azul)
191	Cebollas
192	Clavel Blanco
193	Lavanda
195	Hierba Buena
197	Malva Alta, Malva Blanca y Malva Olorosa
198	Papanabo
199	Rábano Rojo
200	Rábano Silvestre
201	Tipu/Tipu/Tifo
202	Lista de términos
204	Bibliografía



Introducción

El presente libro surge de la necesidad de las chakareras – mujeres que cultivan y producen alimentos bajo un sistema de producción agroecológico - en el cantón de Cayambe por el reconocimiento de los saberes y sabores que constituyen su trabajo como productoras agroecológicas. Chakarera es la autodefinición de las mujeres que realizan la crianza de la chakra. La chakra es el lugar en la casa dónde se reproduce la vida de plantas y animales. Sin embargo, a más de un espacio (re)productivo, la chakra también tiene su significado simbólico y espiritual para las comunidades andinas del pueblo kayambi, ya que es dónde se cultiva la tierra en armonía con las entidades celestiales (el sol, la luna), con los vientos, el agua, las montañas, la sabiduría y la memoria de los ancestros. Así, ser chakarera significa no solo producir orgánicamente sino también cuidar de ese espacio integrado donde varios seres conviven – animales, seres humanos, plantas (culinarias, medicinales u ornamentales), las llamadas “plagas” y otros seres – que están en interdependencia y armonía. Además de ser chakareras, las mujeres también se consideran productoras agroecológicas. Ellas explican que así se consideran porque hacen una “producción sana”, sin uso de agroquímicos, con la finalidad de producir un alimento saludable y resaltan también el valor de uso de sus alimentos, es decir el uso culinario y medicinal del alimento.

Recientemente, el valor de ese alimento y del trabajo para la crianza de la chakra se hace cada vez más visible. En los momentos extraordinarios recientes, de los paros nacionales en 2019 y 2022 y principalmente de la pandemia de COVID-19, las chakareras son tomadas como *ejemplo*. Las y los comuneros cada vez más buscan aprender de ellas como producir en diversidad. Al cultivar en agrobiodiversidad, las chakareras garantizan que nunca falte el alimento diario y promocionan la prevención y la cura de enfermedades a través de ese alimento. Además de eso, en esos tiempos de reclusión, las familias aprenden de las chakareras que la crianza de la chakra es un trabajo colaborativo y de complementariedad, es decir, son crianzas que se realizan en interdependencia. En ese sentido,

no sólo la producción biodiversa se vuelve un asunto de interés general, sino que la integralidad de la crianza de la chakra (que como mencionamos anteriormente va más allá de la producción) pasa a ser reconocida como central también para el cuidado y la crianza de la familia. Así, las relaciones recíprocas intrafamiliares y entre las familias se vuelven esenciales para resistir a tiempos difíciles.

Si bien en los últimos tiempos ha habido un creciente reconocimiento desde la ciudadanía hacia el rol que desempeñan las mujeres chakareras del cantón Cayambe, este reconocimiento no es casualidad, es más bien el reflejo de un conocimiento ancestral que ha perdurado en el tiempo y que se mantiene al servicio de la vida. Las prácticas que las chakareras desarrollan ahora no son una novedad, sino que el resultado de prácticas transmitidas entre generaciones: la agroecología es una forma de hablar de la teoría y práctica (praxis) de crianza de la chakra que viene de un acumulado ancestral de prácticas, saberes y sabores. Producir sin productos químicos, conversar con la tierra, hacer abonos naturales, diversificar la producción son formas de cuidar a la chakra que se aprenden desde niñas con sus parientes, con sus abuelas y sus abuelos. Sin embargo, el sistema de producción agrícola convencional se convirtió en hegemónico y por un tiempo esas prácticas de crianza saludable cayeron en el olvido. Al retomar la crianza sabía de la chakra a través de la producción agroecológica, ellas rememoran y recuperan esa praxis ancestral, no solo de producir, sino de reproducir la vida de forma integral. Por ejemplo, al realizar intercambio de semillas, el principio de la reciprocidad y la solidaridad se vuelven a ganar fuerza en su día a día. El regalo, la ración, el trueque, se vuelven no solo fuentes importantes de diversificación de su chakra sino también como un medio de compartir conocimientos entre ellas.

Estas relaciones de intercambio de saberes se dan en torno a la chakra, en procesos que son cíclicos y continuos a través del tiempo, como la preparación de las semillas para la siembra que conlleva una sucesión de eventos, desde seleccionar la semilla, la preparación del suelo y la siembra propiamente dicha, en la que participan los miembros de la familia. El compartir estas actividades permitía que en la práctica se vayan transmitiendo conocimientos sobre cómo cultivar los alimentos y después cómo consumirlos. El secado del maíz en guayungas, la elaboración de harinas como el

uchujacu, la machica, la preparación de las humitas, el mote, la colada morada, son cosas que se va aprendiendo con la práctica y el compartir. Al igual que se cuida a la tierra se cuida a las personas, de ahí que el cuidado entorno a la maternidad era tarea de todos, las vaporizaciones a la madre gestante, la alimentación o los baños a los recién nacidos, curar el espanto son prácticas que armonizan la vida de la persona que es tratada con plantas.

Antiguamente la cocina era el lugar de congregación familiar en las comunidades. Aquí la preparación de ciertas comidas tradicionales como el morocho, las papas con cuy, la fanesca, la colada morada son alimentos que requerían de la colaboración de varias personas. Por esa razón, la cocina se convertía en un espacio de aprendizaje para los más jóvenes y en dónde las recetas eran transmitidas de generación en generación. La chakra andina para el bienestar y la salud de las comunidades locales permite una alimentación sana y una mejora calidad de vida al consumir alimentos libres de químicos y accesibles.

Es en esa perspectiva que ese libro viene a complementar las formas orales de transmisión del conocimiento sobre la crianza sabía de la chakra y por ende la crianza sabía de la vida. Con el objetivo de documentar de forma sistemática los conocimientos de las chakareras sobre los usos culinarios y medicinales, así como otras formas de relacionarse con los seres vivos en las chakras, sean documentados de forma sistemática, nosotras, Larissa da Silva Araujo y Diana Rocha empezamos una colaboración tanto con las mujeres organizadas en el Movimiento Cantonal de Mujeres del cantón Cayambe bien como con mujeres que forman parte de otros grupos agroecológicos y son comuneras de diferentes comunidades.

Recalamos aquí la dimensión colectiva de ese emprendimiento, reflejando la praxis de esas mujeres: si bien el trabajo individual de las mujeres – que en muchos casos es también un trabajo de toda la familia – es esencial para la crianza sabía de la chakra, la construcción colectiva y colaborativa de los grupos agroecológicos es también parte fundamental de la labor agroecológica. De esa forma, este libro es resultado de un trabajo colaborativo, en el que se ha tejido una trama que requería el aporte de muchas personas.

Las coautoras y sus comunidades

Si bien el término chakarera es una autodefinición de las mujeres productoras agroecológicas, recalamos aquí que la crianza sabia de la chakra desarrollada por esas mujeres también tiene una dimensión comunitaria. Compartir saberes y semillas con el resto de la comunidad son algunas de las múltiples actividades que las chakareras hacen para sostener la vida en comunidad.

Asimismo, en esta investigación contribuyeron con sus valiosos conocimientos varias chakareras que desarrollan una producción agroecológica en las diferentes comunidades del cantón Cayambe. Empezamos este proyecto desde la convivencia diaria de Larissa y Diana con la chakarera Hilda Villalba, coautora en representación del Movimiento Cantonal de Mujeres en calidad de presidenta en ese entonces. Sabia guardiana de una de las chakras más biodiversas del cantón, ella frecuentemente recibe con cariño a investigadoras e investigadores nacionales y extranjeros interesados en aprender sobre agroecología. Ella es comunera en Cuniburo, comunidad dónde también encontramos las chakareras Rosa Villalba y Marta Tutillo. Mientras Rosa Villalba tiene el desafío enorme de cuidar a una chakra en la vecindad más próxima de las plantaciones de flores en la comunidad, Marta Tutillo nos compartió con un espíritu crítico y perspicaz, su visión sobre las desigualdades a las que enfrentan las y los indígenas de su comunidad a diario. La comunidad de Cuniburo está ubicada en la parroquia de Cangahua, una parroquia rodeada de pucararas como Pambamarca y Quitoloma y atravesada por la línea ecuatorial. En este sector el clima es frío con altos niveles de radiación y vientos. Al encontrarse en un sector menos alto de la parroquia, Cuniburo es un poco más seco y con menos vientos.

En la parroquia de Cangahua encontramos a otras tres compañeras: Magdalena Altamirano del centro urbano, Agueda Quishpe del Barrio San Pedro y Eva Imbago de la comunidad de Chambitola. Vivir en el centro urbano no impidió a Magdalena Altamirano de tener un pequeño terreno dedicado a la producción agroecológica, dónde también mantiene un pequeño apiario. Al compartir la deliciosa miel que las abejas de su chakra producen, la chakarera nos cuenta que ha inspirado a sus hijos a estudiar carreras relacionadas a la agricultura. En el barrio San Pedro se encuentra la compañera Agueda

Quishpe, quien mantiene su parcela bien organizada, orgullosa nos muestra la casa de sus más de 300 cuyes y menciona que eso es el sustento de su vida. Eva Imbago nos recibió con su hija mientras cosechaban cebollas y nos enseñó una parcela diversa en la que también produce papa y cereales en diferentes variedades.

En la cabecera cantonal está la tola de Puntiaichil, un sitio sagrado que en el solsticio de verano congrega gran cantidad de comunidades para festejar el inti raymi (fiestas del sol) en donde entre música, danza, coplas y gastronomía se da las gracias por las cosechas recibidas. En este sector encontramos a tres compañeras que mantienen sus parcelas dentro de la zona urbana, las compañeras Dioselina Guzmán, Sandra Justicia y Yolanda Mayanza quienes junto a sus casas mantienen sus chakras con su producción de autoconsumo. Dioselina es una mujer de 80 años de edad quien desde su niñez aprendió de sus padre y su familia a cultivar la tierra, durante toda su vida pudo asegurar la alimentación de sus 8 hijos gracias a los productos que ella cultivaba, además Dioselina nos cuenta que es trabajo en el campo es duro pero que cuando se trabaja juntos es más fácil. Yolanda es una mujer de ciudad; sin embargo, el amor por la tierra le llevó a crear su propia parcela en casa y motivar a los vecinos a crear las suyas también. Ella es una mujer muy activa y considera que la participación en las causas sociales es fundamental para lograr un cambio en el mundo. Por su lado, Sandra es docente y su trabajo está cerca de su casa y su parcela. Ella busca los momentos libres para ir a la chakra y recolectar plantitas para tomar agua o un té y compartir con sus compañeros. Ella menciona que criar sus propias plantas le permite cuidar de manera natural a la salud debilitada de su madre.

En la parroquia de Ayora, ubicada al norte del cantón, se asientan comunidades indígenas kayambis, que contrastan con la población mestiza. El clima de la parroquia es entre frío y templado, en la época de verano los vientos son fuertes. Esta parroquia tiene mucha historia, en la zona se han encontrado cerámicas de las culturas originarias y guarda una nutrida memoria oral. En esta parroquia encontramos a las compañeras Nelly Morocho, Mercedes Andrango, Esthela Ulcuango y María Orfelina Campués. Cuidadora de una de las chakras más biodiversas, Nelly Morocho brindó un espacio para que una decena de mujeres pudiéramos compartir una graciosa

jornada de producción de guagua de pan y colada morada para compartir en el día de los muertos. Mercedes Andrango, además de conversar sobre el cuidado sabio de la chakra, nos compartió su espíritu crítico y la historia de lucha política de su familia en el cantón. María Orfelina nos da la bienvenida en su chakra, mientras guarda y almacena las verduras para vender en la feria del día siguiente; ella pasa la mayor parte del tiempo sola y la chakra se convierte en su compañía. Esthela Ulcuango nos invita a pasar a su chakra, dónde ella trabaja junto con su esposo. Mientras cosechaban sus variedades de tomates nos comentaron cómo se organizan para tener una buena y producción y que sea sostenible para ellos.

En la zona norte del cantón, en la parroquia de Olmedo ubicada a 3200 m.s.n.m. con un clima frío y radiación solar intensa, está la comunidad de Pesillo. Esta localidad se caracteriza por la organización social dentro de su territorio y la lucha histórica de grandes mujeres como Transito Amaguaña y Dolores Cacuango entre otros líderes y lideresas indígenas que han sentado un precedente en la organización social por la lucha de la justicia y equidad. Aquí encontramos el hogar de las compañeras Laura Ulcuango y María Guatemal. Ambas chakareras nos enseñan que su conocimiento agroecológico depende de su convivencia también con los páramos. Ahí Laura Ulcuango sale a cazar hongos del pinar, a los que recolecta y después se los hace secar en su chakra. María Guatemal también colecta en el páramo la urcu rosa, una pequeña flor silvestre, de color amarilla con naranja, a la que le hace secar para hacer infusiones para los resfriados. También, en la parroquia de Olmedo están Azucena Churuchumbi, Eloisa Catucuamba y Rosita Ulcuango, que pertenecen a la comunidad de San Pablo Urku. Esta comunidad al igual que muchas del cantón Cayambe fue territorio de haciendas y su transición hacia otras formas de organización social y comunitaria atravesaron diversas fases. En la actualidad la comunidad se dedica activamente a la producción agrícola y trabajan bajo asociación. Aquí Eloisa nos muestra la variedad de granos que puede almacenar en su cocina. Sus hijos emigraron a las ciudades más grandes con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Sin embargo, como las demás chakareras, ella sigue aferrada a su tierra y sigue apostándole a la producción agroecológica y sabe que ese es su verdadero buen vivir. Cuando sus hijos la visitan ella rápidamente cosecha sus productos para que ellos lleven y no tengan que estar comprando. Rosita, por su lado es

una mujer hábil, particularmente para el bordado, ella se inspira en las formas y colores de la naturaleza y de su entorno para plasmar en sus bordados de las blusas tradicionales de las mujeres indígenas. Especialmente afectadas por los vientos de la región, las compañeras hacen una labor intensa para mantener a sus chakras biodiversas.

Entre Ayora y Olmedo, se encuentran las compañeras Rosita Lechón, que pertenece a la comunidad de Santa Ana y finalmente la compañera Magdalena Calagullín que pertenece a la comunidad de Florencia Bajo. En Santa Ana, Rosita Lechón nos enseña una parcela rica en muchas especies y variedades, incluidas frutales y de barreras como el cholán y el árbol plateado. En Florencia Bajo, en una parcela compartida dónde produce compartido con otros comuneros, Magdalena Calaguillín produce trigo y nos cuenta los desafíos de la producción bajo invernaderos.

Con cada coautora compartimos experiencias, historias, afectos, saberes y sabores que hizo posible la realización de ese libro. Mucho de lo que compartieron ellas está plasmado en ese libro. Algunas cosas no están, por lo que la sabiduría oral y los aprendizajes con el cuerpo, con los sentires y a través de la espiritualidad sigue siendo un camino importante de transmisión de saberes que los libros pueden complementar, pero no sustituir. De esa forma, la armonización de los saberes aquí documentados es un aspecto importante de la realización de ese libro. Esperamos que las y los lectores disfruten de la información sobre los usos de las plantas. Sin embargo, invitamos especialmente a que puedan reflexionar sobre cómo tales plantas se armonizan entre sí, con el cuerpo y en la chakra.

Metodología del libro

Ese libro se basa en la etnobotánica como área de estudios que cruza la antropología y los estudios botánicos. La etnobotánica es importante porque estudia la relación entre las personas y las plantas, explorando cómo diferentes culturas han utilizado y comprendido las especies vegetales a lo largo del tiempo. Este campo tiene un valor significativo en varios aspectos: por ejemplo, permite conservar los conocimientos tradicionales y ayuda a preservar los saberes

ancestrales sobre los usos que las personas de cada localidad les dan a las plantas vinculadas a la identidad cultural. Por otro lado, fomenta la conservación de la biodiversidad que cobran un valor tradicional asociado, ya que las comunidades dependen de estas plantas. Además, el uso histórico de las plantas para tratar diferentes afecciones abre una puerta para estudios más profundos sobre estas especies para desarrollar medicamentos, así también aporta al conocimiento de las plantas que pueden tener un gran valor en la soberanía alimentaria particularmente de los sectores rurales y aportar al desarrollo sostenible bajo un buen manejo del recurso. En este libro se realizaron las descripciones de las plantas utilizando un lenguaje común para que sea comprensible al público lector.

Larissa inició su convivencia con las chakareras en 2019, cuando comenzó a realizar trabajo de campo en el marco de una colaboración con la Confederación del Pueblo Kayambi para su tesis doctoral. En ese entonces, el Pueblo Kayambi estaba comprometido con la transmisión de saberes ancestrales en escuelas y centros infantiles, proyecto en el cual las chakareras participaban en talleres sobre alimentación sana y biodiversa. Con el objetivo de practicar una antropología comprometida, Larissa decidió no imponer una agenda de investigación, sino que a dejar que un proyecto de encuentro de saberes surgiera desde las conversaciones y la convivencia diaria. Así, la colaboración con el Movimiento Cantonal de Mujeres para la elaboración de dicho catálogo emergió de manera orgánica, fruto de la convivencia con las chakareras en sus actividades. En enero de 2020, comenzamos las visitas a las chakras, realizando “entrevistas caminantes”. Sin embargo, con la pandemia de COVID-19, tuvimos que suspender el proyecto.

En 2021, Diana se sumó al proyecto, ya que vivía en el territorio y tenía menos restricciones de movilidad. Diana convivió con una chakarera toda su vida, ya que su abuelita es una chakarera. Ella practicó la agricultura de autoconsumo, y de ella aprendió no solo el arte de cultivar la tierra sino también el respeto y la conexión con la naturaleza. En su familia la chakra no era solo un espacio de cultivo, sino un centro de vida, donde el ciclo de la siembra, el cultivo y la cosecha marcaba el ritmo de sus actividades diarias. Desde que era niña aprendí algunas prácticas como la siembra, el momento adecuado para preparar la tierra, siempre guiadas por las

fases de la luna, el cielo, el viento y el sol. Con ella aprendió que sembrar no era simplemente un acto mecánico, sino una forma de comunicarse con la tierra. Cultivar requería paciencia y dedicación, al llegar las cosechas, era un momento de compartir, no sólo el tiempo en cosechar sino también los alimentos que se preparaban con esa cosecha. En su cocina comprendió que cada ingrediente tiene un lugar y un propósito.

Larissa y Diana hicieron visitas a 20 productoras agroecológicas del cantón, viviendo tanto en las zonas rurales como en los centros urbanos de parroquias al norte y al sur de Cayambe. En las visitas a las chakras, caminábamos y conversábamos sobre las plantas. Documentamos cada planta en las chakras con fotografías y con el registro oral de las siguientes informaciones: los diferentes usos de la planta y sus ventajas y desventajas, cómo obtuvieron la planta (comprada, regalada, trueque, “crece sola”), en cuanto tiempo crece la planta o se cosecha sus frutos y otras informaciones adicionales que las chakareras consideraban relevantes. Sistematizamos esa sabiduría por escrito y empezamos a organizar las fichas, agregando información botánica de otros catálogos y libros que consideramos fuente secundaria relevante. Encontramos que las chakareras cuidan a 186 diferentes especies y 269 variedades de plantas.

La armonización de los saberes hicimos con sabios y sabias de la región, como Mario Bustos y Hilda Villalba. Esos dos sabios que son también agentes de salud fueron fundamentales para una “revisión entre pares” del conocimiento sistematizado en las fichas. Con ellos identificamos las energías sagradas de las plantas, en base a las características de las plantas, su interacción en el cuerpo, con otras plantas, con la chakra.

Organización del libro

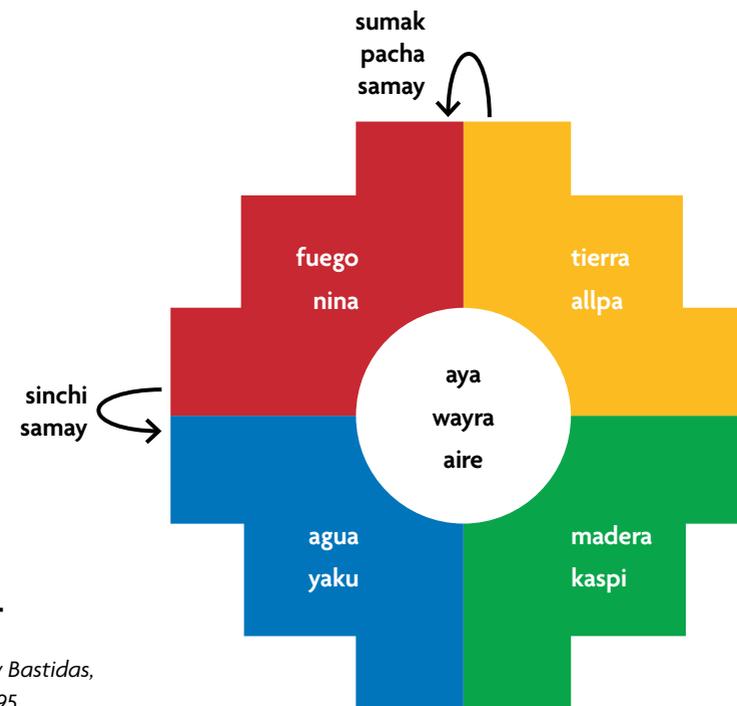
Inspiradas en otros catálogos publicados en la región andina, este libro integra el conocimiento etnobotánico con las sabidurías ancestrales de las chakareras, en una ecología de saberes armonizada. Algunos estudios en los cuales nos inspiramos documentan recetas y usos de plantas nativas en la culinaria andina (Ugás, 2014; Fried,

2013). En los Andes hay registros que demuestran la variedad genética de especies específicas, como papa (Monteros et. al, 2010), bien como documentación sobre la diversidad botánica de las chakras (Molina y Toro, 2019). Además, investigaciones extensas sobre los usos culinarios y medicinales de las especies más utilizadas, nativas o no, también se han producido en el Perú (Ugas, 2014) y en el Ecuador (Balladeli, 1990; Fried, 2013). Vale destacar que algunas de esas publicaciones se hicieron en colaboración y coautoría con las comunidades locales (FEDECCH y CIP Peru, 2006; de Haan, 2015).

Si bien Ecuador cuenta con una inmensa biodiversidad, por un lado, el trabajo académico para actualizar el registro de especies a menudo emplea un lenguaje técnico inaccesible para los no académicos (León-Yanez et al., 2011). Lo mismo ocurre con las tesis que investigaron la biodiversidad de comunidades específicas en Cayambe (Vaca 2020; Molina Molina y Toro 2019). Finalmente, Lucía de la Torre et al. (2008) catalogaron en lengua vernácula 5.172 especies utilizadas por los pueblos ecuatorianos, mientras que otros se centraron en plantas medicinales (Pillajo y Pillajo, 2011). Sin embargo, el análisis de la información colectada se había realizado en esos estudios mayoritariamente en torno a las categorías de las ciencias modernas (con clasificaciones botánicas, morfológicas y agronómicas), sin llevar en consideración los sistemas de saberes propios de los pueblos indígenas.

En el vocabulario del pueblo kayambi, armonizar los saberes significa validar las observaciones, experiencias, aprendizajes y memorias (llamadas vivencias) en torno al marco analítico de la chakana andina (Guerrero, 2018). De acuerdo con la sabiduría Kayambi, los diversos saberes pueden ser organizados y armonizados en la chakana. Una chakana es un símbolo sagrado representado en la cruz andina que simboliza cómo la vida se puede estructurar en diferentes partes relacionadas con las energías sagradas de los elementos que la constituyen. Según la Confederación del Pueblo Kayambi, la chakana es un símbolo sagrado para numerosas civilizaciones. En el caso de los pueblos andinos, tiene importancia sagrada ya que guía el ordenamiento y la armonización de varios aspectos de la sabiduría, el conocimiento o la experiencia vivida. La chakana es la escalera o el puente de la sabiduría para una vida armoniosa. Es una guía para ordenar el conocimiento y la experiencia vivida de manera armoniosa e identificar su sabiduría existente (Bustos y Bastidas 2021, 61).

La chakana Kayambi comprende las energías sagradas de los siguientes elementos: tierra, fuego, agua, madera y aire. Se divide en cuatro partes externas, entre las cuales se crean “caminos” a una parte interna, componiendo un símbolo de cinco partes que organiza y armoniza la sabia crianza de la vida en los dominios de interacción: familia, comunidad, chakra, Pachamama y espiritualidad. Está relacionada con los espíritus y recuerdos de los antepasados, ya sean antiguos seres humanos u otros seres.



Bustos y Bastidas,
2021, p. 95.

La chakana puede organizar muchas formas de conocimiento: biológico, matemático, político, económico, musical y más y su lógica interna es fractal. Una vez que se organiza un tema determinado en el símbolo, se puede incorporar y detallar más conocimientos en una nueva chakana derivada.

Al ser un símbolo fractal, se pueden representar diferentes tipos de información a través de un proceso continuo de revisión del conocimiento. Una vez que se aprende nueva información, se puede sistematizar en una clasificación existente, o se puede generar una nueva chakana derivada que ayudará a organizar y armonizar la información nueva y la existente. En este sentido, la creación de conocimiento ocurre a través de un proceso de acumulación, reorganización y armonización. Patricio Guerrero Arias (2018) explica que se diferencia del modelo dialéctico, ya que el conocimiento no se supera después de un proceso de tesis-antítesis-síntesis. Es un sistema que permite la coexistencia de opuestos que pueden armonizarse en complementariedad, vinculación, correspondencia y paridad.

VIVENCIAS

autoridad: c.
asamblea
adm. justicia
planificación,
rendición c.
protecc. com.,
participación
espiritualidad
principios, valores
historia, señas



VIVENCIAS

semillas,
riego,
tecnología,
protección,
alimento: abono,
medicina,
espiritualidad,
añas, sueños,
pprincipios

VIVENCIAS

salud: alimentos,
medicina,
economía,
producción,
espiritualidad,
festividad,
señas,
sueños,
principios,
valores

VIVENCIAS

diversidad,
pukyu,
cascadas,
sitios sagrados,
alimentos,
medicina,
espiritualidad,
festividad,
señas, sueños,
principios,
valores

Bustos y Bastidas, 2021, p. 78

En consecuencia, la cosmo-experiencia andina reconoce la existencia de partes que no son opuestas sino diferentes; por lo tanto, las partes son complementarias y relacionales ya que necesitan del otro diferente para serlo. Por lo tanto, no hay oposición entre el bien y el mal en esta visión. Además, en la sabiduría andina no existe una oposición binaria, dualista y antagónica: “No existe el bien y el mal, sólo ‘bien y menos bien’, lo que existe es la oposición complementaria. Uno necesita del otro y viceversa” (Oviedo 1997, 13), de cuya interrelación surge la armonía. Por tanto, la correspondencia del Alli Kawsay o Buen Vivir es Mana Alli Kawsay o Vivir Menos Bien (Guerrero Arias 2018, 498).



Calendario de agrofestivales en la chakana. Del artista Chelo Cacuangó, 2019. Foto de Mario Bustos. (Bustos y Bastidas, 2021).

Para estructurar el conocimiento sobre nutrición, por ejemplo, se puede organizar una dieta basada en plantas en la chakana en diálogo con las características agrícolas y nutricionales de las plantas y sus beneficios para el funcionamiento del cuerpo humano. Además, si tuviéramos que considerar la clasificación de especies y variedades de un grupo particular de plantas (legumbres, por ejemplo), se podría derivar una nueva chakana. Debido a esto, una chakana solo puede mostrar una fracción del conocimiento sobre un tema en particular. Aun así, siempre hay espacio para derivar nuevas chakanas que ayuden a organizar y armonizar nueva información.

CHAKANA DE LA NUTRICIÓN

a base de plantas



Chakana de la nutrición. Basado en Bustos y Bastidas, 2021.

De esa forma, “el plato de papas con cuy, armonizado en la chakana, tendría los siguientes complementos: cuy, de energía sagrada fuego; lechuga de energía sagrada agua; salsa de maní o de pepas de sambo, de energía sagrada madera; papas de energía sagrada tierra y cebolla de energía sagrada aire. Esto lo identifica como un plato armónico. Por ello, se brinda a los familiares que van de viaje o a personas que

queremos mucho, o en momentos de fiesta para que se sientan bien, o, si viajan, para que les vaya bonito.” (Bustos & Bastidas, 2021, p. 104) .

Por esa razón, la identificación de las energías sagradas de las plantas no es fija, sino que relacional. Es decir, depende de su relación bioenergética con otros alimentos y de su interacción en el cuerpo humano y con otros seres vivos. Según nos explica Mario Bustos, los cereales, por ejemplo, suelen tener energía fuego. Pero de acuerdo a la sabiduría de la naturaleza se armoniza de acuerdo a otras características. En algunos momentos comparte la forma de clasificación de la sabiduría occidental, pero la ventaja de eso es que uno puede aprender por las características de las plantas y su relación compleja con la naturaleza. Es decir, una planta puede ser buena para varias cosas, pero sin la relación bioenergética, se super simplifica. Por ello invitamos a las y los lectores a que reflexionen siempre al mezclar plantas o escuchar que son buenas para varias enfermedades. Hay que recordar como los ancestros las usaban y recordar las experiencias en las que la interacción de tales plantas con el cuerpo humano y con otros cuerpos hayan sido positivas, evitando super simplificar la sabiduría.

Para facilitar la identificación de los diferentes usos que una misma planta puede tener, símbolos diferentes son señalados al lado del nombre de la planta.



ALIMENTICIO



MEDICINAL



BARRERA



ENERGÉTICA



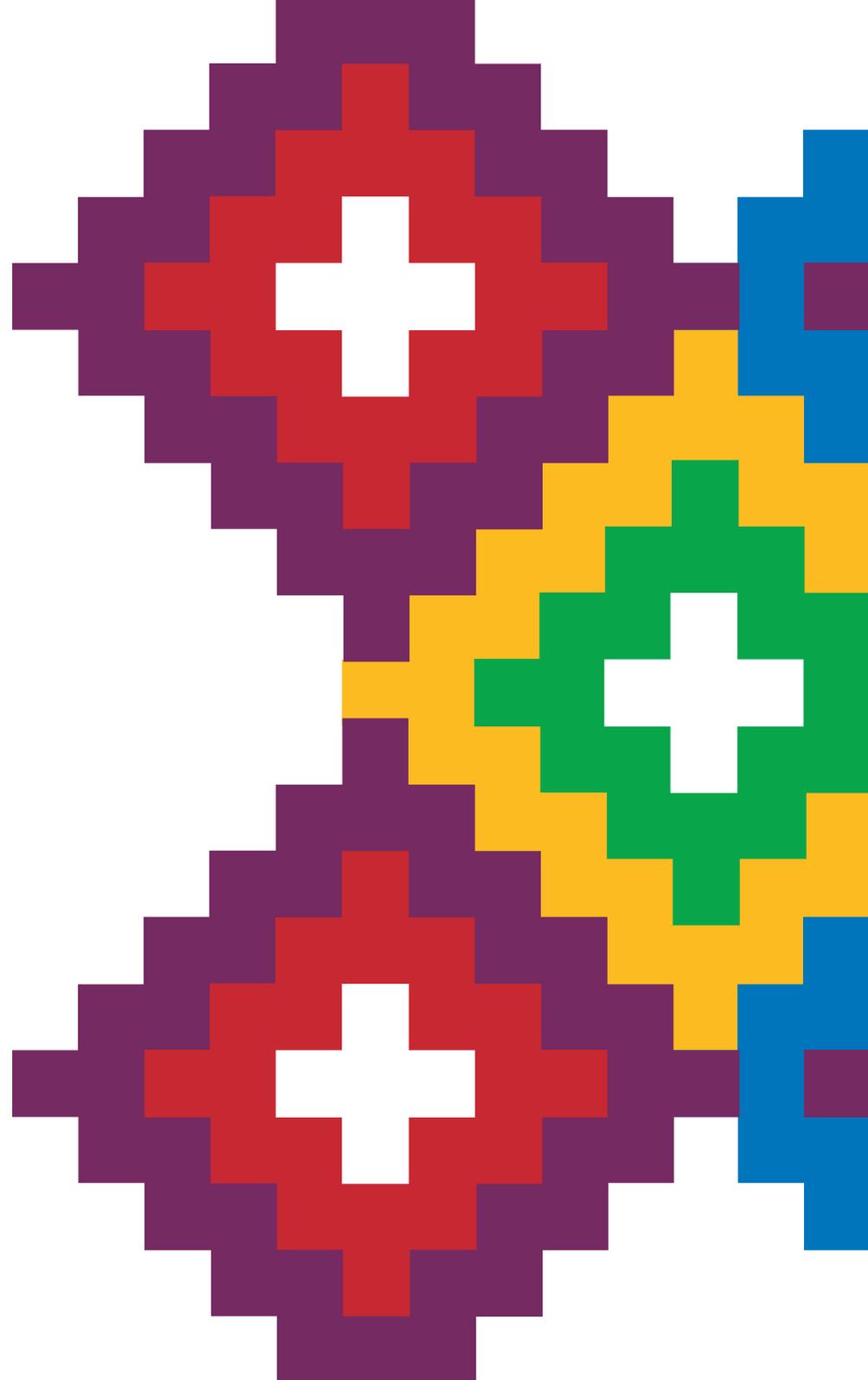
PROTETORA

Finalmente, recordamos que de la misma forma que las chakareras aportan al movimiento agroecológico al compartir sus saberes ancestrales, la agroecología marca un antes y después en la vida de las chakareras. La participación en las reuniones del Movimiento Cantonal de Mujeres y otros grupos y colectivos les permite tejer redes sociales y adquirir la conciencia de que son sujetos colectivos de transformación. Esa transformación comienza desde el hogar, con la división de tareas del cuidado de la familia. Si una tal división no se da, por lo menos su trabajo de cuidado, antes invisibilizado, pasa a ser reconocido y valorado. Tal transformación también se da a

nivel personal, ya que aprenden a defender sus puntos de vista y a alzar sus voces en los espacios colectivos, lo que impacta también positivamente su participación en los espacios de sus comunidades. Así, la agroecología deja de ser solo un modelo alternativo de producción, en el que la crianza sabia de la vida es su componente ético esencial, sino que se vuelve una actividad de resistencia.

Les invitamos así a que las y los lectores utilicen ese libro estando conscientes de que hay un trabajo político por detrás del proyecto de vida de las mujeres que compartieron sus conocimientos en ese proyecto. Ellas tienen conciencia de que la agroecología no es solo un nicho en la agricultura, sino que tiene un poder transformador. De hecho, lo que están proponiendo es retomar la crianza sabia de la chakra para contribuir a la crianza sabia de la vida, razón por la cual rechazan a un proyecto que no abraza esa filosofía y que visite apenas el mercado de productos orgánicos. Producir sin agroquímicos es importante, pero solo eso no es suficiente. Así, este catálogo contribuye a difundir la idea de que las plantas en una chakra tienen diferentes finalidades y no todo lo que se planta va al mercado. Los insectos, los animales e incluso lo que antes se consideraba “hierba mala” son bienvenidos en la chakra y por ende las plantas energéticas, protectoras, de barrera y con múltiples funciones también coexisten de forma integrada en la chakra. Así, les invitamos a usar el libro de las formas más variadas y creativas posibles, contribuyendo a la difusión de ese proyecto integrador. Las fichas se pueden usar para fines didácticos, para mejorar los procesos de salud promedio de la producción y consumo biodiverso, como material base para la comunicación de los conocimientos ancestrales y así por delante.

Finalmente agradecemos a todas las personas que han participado de ese proyecto, aportando ideas, comentarios, sugerencias, críticas y entusiasmos. Especialmente agradecemos a las chakareras que han contribuido con sus saberes y los saberes de los alimentos que producen en sus chakras. Un especial agradecimiento a Mario Bustos por compartir también su conocimiento sobre la armonización de saberes. Le agradecemos también al equipo de diseño gráfico del Estudio Marujo por acompañarnos con entusiasmo y creatividad a lo largo de los años. La última fase del proyecto – diseño gráfico, edición e impresión – ha sido apoyada por la beca Early-Career grant del Leading House for the Americas, de la Universidad de St. Gallen, Suiza.







Ají

“Comidita mala con ají resbala”



Nombre científico: *Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: fuego

Descripción: arbustos extensamente ramificados de tallo leñoso que crece hasta los 60 centímetros de altura. De hojas en formato ovado, produce frutos que son bayas de color amarillo, anaranjado, verde o rojo, con pequeñas semillas en el interior. De sabor picante, el fruto tiene una cáscara suave y fina y una pulpa blanda y firme (Quintana, 2013).

Usos: alimenticio, medicinal.

Parte de la planta: fruto.

Preparaciones: el fruto maduro se usa en la culinaria como condimento. De sabor picante, se prepara molido en la piedra o licuado con tostado (energía de agua), pepa de sambo, maní (energía de tierra). La práctica ancestral de moler en la piedra aporta al ají sales minerales, que son de energía de tierra proveniente de la piedra. También se prepara el ají de queso y el ají

de chocho. Los lácteos eliminan el picante del ají de la boca, por lo que se debe dar yogurt, queso o leche a un niño que haya cogido una papa picante. Energéticamente, no es adecuado comer ni con huevo o con tomate de árbol, ya que son alimentos de energía de fuego y con el ají se incrementa el calor en el cuerpo. Sin embargo, el ají con tomate riñón va bien, ya que forma un alimento de energía fuego-agua. También se recomienda comer con el horneado. El ají equilibra mejor energéticamente con los tubérculos (energía de tierra).

Ventaja: Bueno consumir una vez a la semana. Fortalece el sistema de defensas, mejora la visión porque contiene vitamina A. Cuando una persona está en condiciones normales, el ají fortalece el sistema respiratorio. Se recomienda para problemas de hígado graso, colesterol, de triglicéridos y de arteriosclerosis. Además, mejora la condición sexual. No se debe consumir cuando la persona está enferma con enfermedades infecciosas. Los niños pueden comer el ají rocoto a partir de los 6 años.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Ají Rocoto



Nombre científico: *Capsicum pubescens*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: fuego

Descripción: plantas que pueden crecer como arbustos o como trepadoras. Al madurar se vuelve una planta leñosa de hasta 4 metros y que viven hasta los 15 años. De hojas alargadas y en formato ovado, produce un fruto redondo, de color verde y rojo y pequeñas semillas en el interior. De sabor picante, el fruto tiene una cáscara suave y fina y una pulpa blanda y firme (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio, medicinal y energético.

Parte de la planta: fruto.

Preparaciones: el fruto maduro se usa en la cocina como condimento. De sabor picante, se prepara molido en la piedra. La práctica ancestral de moler en la piedra

aporta al ají tanto sales minerales como energía de tierra proveniente de la piedra. Se puede mezclar con maní (de energía madera), con cebolla (de energía aire), con hierbitas (energía aire). Por ello, el ají rocoto (molido y mezclado con cebolla paitaña, hierbas y sal – de energía agua) es un condimento armónico.

Ventaja: Fortalece el sistema de defensas, mejora la visión porque contiene vitamina A, mejora la condición el mal de altura (soroche). Cuando una persona está en condiciones de salud normales, el ají es excelente para fortalecer el sistema respiratorio. Se recomienda para problemas de hígado graso, de colesterol, de triglicéridos y de arteriosclerosis. Además, mejora la condición sexual. No se debe consumir cuando la persona está enferma con enfermedades infecciosas. Los niños pueden comer el ají rocoto a partir de los 6 años de edad.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses.



Ataco/Atau/ Amaranto Morado



Nombre científico: *Amaranthus caudatus*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: fuego

Descripción: hierba terrestre de tallos largos color morado y hojas ovaladas de borde liso. Las hojas cuando tiernas son verdes y cuando maduras adquieren coloración morada. Sus flores forman espigas moradas con semillas pequeñas de color negro (Quintana, 2013).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas, tallo, espiga y semillas.

Preparaciones: en la alimentación se consume la espiga y las hojas – se agrega a la colada morada para darle color y sabor. Las semillas se consumen tostadas, al igual que otros cereales que se tuestan y forman un canguil. En la medicina, el uso es interno y externo. Para el consumo interno, se prepara

una infusión del tallo con todo hojas y espiga para curar el colerín, las iras, el dolor de cabeza y el covid-19. También es uno de los componentes de las “aguas de purgas” (Inga y Zavala, 2021), para eliminar coágulos y limpiar el útero luego del parto. El uso externo consiste en cocinar para aguas de lavado de piel en casos de sarpullidos, escabiosis, herpes y enfermedad del mono.

Ventaja: Entrega energía al corazón y ayuda a superar tristezas, por eso se le ponen en la colada morada. Mejora el funcionamiento del corazón y de la circulación sanguínea. Es antioxidante. Para las varices, superar colesterol alto y arteriosclerosis. Contiene proteínas, potasio, calcio y vitaminas C y D. Bueno para el colerín (ya que es energía fuego), para las iras, el dolor de cabeza (con problemas de soroche o con problemas del hígado), el covid-19 y el combate de la anemia.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Capulí



Nombre científico: *Prunus serotina*

Familia: Rosaceae

Energía sagrada: fuego. Las hojas de la planta son de energía sagrada agua.

Descripción: es un árbol frutal con un tronco grueso de corteza rugosa. Las hojas son delgadas y largas. Produce racimos con docenas de flores blancas que dan lugar a los frutos. Los frutos son pequeños, redondos de color negro y son dulces. De sabor agrídulce, contiene una pulpa suave y una sola semilla (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas, flores y frutos.

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto en crudo. En medicina, el uso puede ser interno o externo. Con las flores y las hojas se hace infusión para tomar. Con las hojas se hace agua de baños, también en infusión.

Ventaja: las flores son buenas para la gripe, para las vías respiratorias y antifebril. Las hojas son analgésicas y son buenas para la inflamación de la próstata. Externamente funciona como tonificante muscular. Contiene magnesio y vitamina E.

Tiempo de cosecha: el árbol crece en aproximadamente 3 años. Después del primer brote, el árbol produce nuevos frutos a cada 10 meses en promedio.



Hierbaluisa



Nombre científico: *Cymbopogon schoenanthus*

Familia: Poaceae

Energía sagrada: fuego-tierra

Descripción: hierba terrestre arbustiva, de tallos verdes suaves que se desarrollan en hojas largas y estrechas, de ápice agudo. Las hojas tienen una textura grasosa, por lo que comúnmente son usadas en la cosmética para la extracción de aceites esenciales. La planta crece para cima y pesan para los lados, formando una corona. Tiene un rico olor a limón (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: en la cocina se usa las hojas de hierbaluisa en la colada morada, para dar sabor y olor. En la medicina, el uso es interno. Para la tos, se hace infusión en leche con las hojas. También la infusión en agua se puede tomar por gusto o después de comer carne de choncho.

Ventaja: buena para coger calorías y para aliviar los resfriados.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Ortiga



Nombre científico: *Urtica dioica*

Familia: Urticaceae

Energía sagrada: fuego

Varietades de la región: ortiga y ortiga negra

Descripción: hierba terrestre perenne, de tallo erguido color verde o rojizo-negro (ortiga negra), hojas ovaladas, ásperas, de borde dentado y color verde oscuro. Al contacto con la piel se siente picante (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal

Parte de la planta: toda la planta

Preparaciones: en la alimentación se usa las hojas en las ensaladas. En la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno, se prepara una infusión con los ñawis y raíz bien lavada y se toma para mejorar la circulación de la sangre. En el uso externo, se puede simplemente frotar una rama en el cuerpo para quitar el dolor o pasar las alergias. También se puede calentar en la tulpá y amarrar en la parte del cuerpo donde se duele. En las limpiezas de mal aire, se hace un ramo con ortiga, marco, santa maria y ruda.

Ventaja: buena para la circulación de la sangre, para limpiar mal aire, para dolores en el cuerpo decurrentes del frío

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero una vez sacadas las hojas vuelven a crecer en 4 meses.



Ruda



Nombre científico: *Ruta graveolens*

Familia: Rutaceae

Energía sagrada: fuego

Descripción: planta ramificada, con hojas verdes oscuras, pequeñas y alargadas y flores amarillas. Toda la planta tiene un olor fuerte (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: energético y medicinal.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: Es una planta energética,

sirve para ahuyentar las malas energías. Así, en el uso externo se usa para limpiezas de mal aire y de espanto. Para limpiar el mal aire de los niños se hace una cruz en la puerta con las ramas de ruda o le amarra una rama al recién nacido. También sirve para hacer escobas, junto con la ortiga, para barrer las cuyeras o el gallinero. Finalmente se usa también para sahumar la sala.

Ventaja: buena para las malas energías, para que no les ojeen a las plantas, para ahuyentar los insectos de las plantas. También es buena para el mal aire o el espanto.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Tomate de árbol



Nombre científico: *Solanum betaceum*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: fuego

Descripción: árbol de rápido crecimiento que llega hasta los 5 metros de altura. Tiene un solo tronco erecto con ramas laterales, con hojas y frutos colgados de las ramas. Las hojas son grandes y ovaladas, flores pequeñas de color blanco rosado y frutos de forma huevo, de cascara roja, amarilla o anaranjada. La pulpa amarillo-anaranjado es de textura firme, succulenta, y contiene semillas del color de la pulpa o de color negro.

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: se consume el fruto crudo. Hay dos formas de hacer el jugo de tomate de árbol: en la primera receta, hay que hervir el fruto con cascara por

algunos minutos; en seguida pelarlo y licuar con agua; en la segunda, basta licuarlo sin pelar la cascara con agua y avena. La segunda receta es recomendada para los que tienen colesterol alto o diabetes, que deben tomarlo por 7 mañanas seguidas. Además, se cocina el fruto, haciendo o dulce de tomate o mermelada. Para hacer el ají con tomate de árbol basta con licuar el fruto crudo con otros condimentos que se desee, como perejil, apio, etc. En la medicina, se usa interna y externamente: se asa el fruto y se consume sin la cascara. En el uso externo se amarra la cascara en la garganta. En ese caso, es usado para curar de las infecciones de garganta y la gripe.

Ventaja: bueno para bajar el colesterol, para las afecciones a la garganta, para las infecciones de las amígdalas y la gripe.

Tiempo de cosecha: aproximadamente al año realiza su primera producción y de ahí produce constantemente cada 6 meses en promedio.





Acelga



Nombre científico: *Beta vulgaris var. cicla*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre de hojas largas, ovaladas, color verde oscuras y opacas o brillantes, tallos largos y firmes de color blanco.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: hojas y tallos.

Preparaciones: se preparan las hojas y tallos de la acelga cruda picada en ensaladas o cocida en sopas, cremas, locros de papa y

coladas. Un plato rico, simple y armonizado que se hace con acelga es la torta de huevo con acelga, ya que se armonizan las energías agua de la acelga y fuego del huevo. Las hojas también se consumen en el arroz de cebada (energía fuego) que se armoniza con cebolla (energía aire), sal (energía agua) y tostado (energía agua). No es necesaria la carne. Por fin, también se puede agregar las hojas de acelga al arroz de seco. No es recomendable poner lácteos en el locro de papas con acelga porque impiden que el cuerpo absorba el hierro de la acelga. **Ventaja:** es una planta energética y por ello es bueno para levantar el ánimo, aliviando las penas, la tristeza y la depresión.

Ventaja: contiene bastante hierro.

Tiempo de cosecha: entre 3 y 4 meses.



Alhelí



Nombre científico: *Matthiola incana*

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre de tallo leñoso en la base, con pelos emblanquecidos, hojas largas y arredondeadas de color verde gris. Produce flores perfumadas blancas, amarillo crema, rosada, rojo, morada o azul.

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: flores y hojas.

Preparaciones: las chakareras usan las flores en las ensaladas. En la medicina, el uso es interno: se prepara una infusión con las hojas y flores en conjunto con llantén.

Ventaja: contiene vitamina D. Es buena para los riñones. También es buena para superar los miedos y para los nervios.

Tiempo de cosecha: 2 años.



Aliso



Nombre científico: *Alnus acuminata*

Familia: Betulaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: árbol nativo que llega a medir 20 metros. De hojas ovalada y resinada, produce como frutos unas nueces aladas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal y barrera.

Parte de la planta: hojas

Preparaciones: en la medicina, las chakareras reportan el uso externo: se produce emplastos con las hojas machacadas y se aplica donde hay dolores o golpes.

Ventaja: buena para curar lesiones o para el dolor de la cintura. También es gran fijadora de nitrógeno (de la Torre *et al.*, 2008), por lo que es usada para hacer abono.

Tiempo de crecimiento: 2 años.



Atsera/Achira Sisa



Nombre científico: *Canna edulis*

Familia: Cannaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: es una planta que puede alcanzar alturas de 2,5 metros. Se caracteriza por su tallo grueso y recto, sus raíces son bulbos como pequeñas papas, gruesos y que contienen almidón. Las hojas son grandes de color verde brillante, alargadas y anchas que terminan en punta. Las flores son vistosas y de colores variados que van desde el rojo al naranja, amarillo y rosa (Quintana 2013).

Usos: medicinal y barrera.

Partes usadas: hojas y tubérculo.

Preparaciones: En la medicina el uso es externo: se hace emplasto - solamente se amasa las hojas y se aplica directamente en el cuerpo. También se usa las hojas en la culinaria para envolver quimbolitos y tamales, hacer maito de trucha o como plato. El tubérculo y las hojas se pueden utilizar en ensaladas frías, rallado como el gengibre y para extraer el almidón.

Ventaja: bueno para dolores en la cabeza o espalda, dolores en los huesos y para el dolor de los riñones. Es antibiótico, antiséptico, antiinflamatorio, antioxidante, calmante y desinflamante. Aporta a la comida grasas, potasio y zinc.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Kana Yuyu/ Hana Yuyu



Nombre científico: *Sonchus oleraceus*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre con hojas de forma triangular y bordes rizados que crecen a lo largo de la rama. Produce flores amarillas que cuando se secan aparentan lana de color blanco (Haboud *et al.* 2019).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas y tallo.

Preparaciones: infusión de las hojas y del tallo o se pone las hojas en agua, se hace amanecer el agua y se toma al día siguiente.

Ventaja: buena para la circulación de la sangre, para la fiebre; ayuda a eliminar colesterol. Es bueno para la inflamación de la vejiga y para infecciones de las vías urinarias. También es bueno para la próstata. Es antibiótico y antioxidante. Contiene vitamina E, potasio, magnesio y zinc.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre. Las chakareras dicen que en 3 meses promedio ya está una planta grande.



Cardo Santo



Nombre científico: *Cnicus benedictus*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre que crece hasta los 60 cm. Alrededor de los tallos relativamente gruesos crecen hojas largas y estrechas, con bordes dentados. Tiene flores amarillas y al tocar la plata se puede sentir la piel picar suavemente como en las alergias (Cerón, 2003).

Usos: medicinal y energético.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno, se hace infusión de las hojas. El uso es externo: se usa el cardo santo seco en las limpiezas.

Ventaja: buena para el hígado graso, cálculos biliares, infección de las vías urinarias y desinflamación de la próstata. Antibiótico. Contiene potasio, zinc y vitamina C. Buena para mantener las buenas energías y filtrar las malas energías de la chakra. Como la ruda, protege la chakra, funcionando como una guardiana.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Cebada de Perro/ Alku Micuna



Nombre científico: *Anthoxanthum odoratum*

Familia: Poaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre que crece cerca de las montañas y potreros y es más abundante en tiempos de lluvia. Tiene muchas hojas aplanadas y alargadas de color verde amarillento con flores en forma de espiga (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: medicinal y alimento para los animales.

Partes usadas: hojas, tallo y semilla.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno: se usan las hojas en infusión solita. Con todo tallo y semilla se le da de comer a los cuyes y otros animales.

Ventaja: es tanto astringente como constringente. Buena para el dolor de estómago, para las infecciones estomacales y para la diarrea. Tiene calcio.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre que crece alrededor de los 4 meses promedio.



Chamburo



Nombre científico: *Vasconcellea pubescens* provocar irritación, por lo que se debe comer solamente la pulpa (Cerón, 2003).

Familia: Caricaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: árbol de rápido crecimiento que llega hasta los 10 metros de altura. Del tronco grueso salen hojas grandes y palmeadas. Produce frutos grandes, en formato de huevo y de color verde que se hacen amarillos cuando están maduros. Conocido como papaya de la montaña, ya que en su interior hay una pulpa suave y delicada como la papaya. Al sacar el fruto tierno o en la cáscara sale látex puede

Usos: alimenticio.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: se consume el fruto crudo. También se preparan jugos y mermeladas.

Ventaja: bueno para los riñones.

Tiempo de cosecha: el árbol da sus primeros frutos después de 1 año de siembra del esqueje. Luego del primer brote, produce frutos constantemente, entre 1 y 3 meses.



Chigualcán



Nombre científico: *Vasconcellea stipulata*

Partes usadas: fruto.

Familia: Caricaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: árbol de rápido crecimiento que llega hasta los 8 metros de altura. Del tronco grueso y con espinos salen hojas grandes y palmeadas. Produce frutos medianos en formato pentagonal y de color verde que se hacen amarillos cuando están maduros. El fruto tiene una pulpa suave y semillas. Pariente del chamburo, suele ser confundido con ese, pero el fruto tiene características diferentes.

Usos: alimenticio.

Preparaciones: se consume el fruto crudo, con el que también se preparan jugos y ensaladas de frutas. Además, se adiciona a la colada morada y a la chicha, para que no se madure tan rápido.

Ventaja: de la familia del babaco (al igual que el chamburo), son plantas nativas de la localidad y aportan a la soberanía alimentaria. También sirve de alimento para los animales.

Tiempo de cosecha: el árbol crece en 3 años después de la siembra de la estaca y después del primer brote sigue produciendo frutos a cada 6 meses.



Chimbaló



Nombre científico: *Solanum caripense*

Partes usadas: fruto.

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: arbusto de hojas perenes, ovaladas, color verde oscuro. Las flores son morado pálido y se vuelven en fruto redondo y pequeño, color amarillo claro con rayas verdes. Pariente del pepino y otras solanáceas, como el tomate, la naranjilla, es un fruto raro (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio.

Preparaciones: se consume el fruto crudo, con el que también se preparan jugos y mermeladas.

Ventaja: planta nativa de la región que aporta a la soberanía alimentaria. No requiere de mucho cuidado porque crece de forma libre cuando hay las condiciones adecuadas. También sirve de alimento para los animales, especialmente las aves.

Tiempo de cosecha: crece en un promedio de 8 meses.



Chulku/Chulco



Nombre científico: *Oxalis lotoides*

Familia: Oxalidaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: es una hierba pequeña de unos 30 cm. Los tallos son delgados, suaves y con muchas ramificaciones, el tallo tiene un sabor agrídulce, en ocasiones de color rojizo. Sus hojas son de color verde claro en forma de corazón invertido. Tiene flores pequeñas de color blanco (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal y alimenticio.

Partes usadas: hojas y tallos.

Preparaciones: en la cocina, antiguamente, se utilizaba para hacer queso – se machaba bien las hojas y tallos y se cernía en una

cernidora y el líquido se ponía en un cacho de vaca; al día siguiente, se ponía una copita en la leche y se formaba un cuajo. En medicina el uso es interno y externo. Para el colerín, el consumo del chulco se da combinado con otras plantas frescas como la juyanguilla y escancel: se frota las hojas de las plantas en la mano, enseguida se cuele la mezcla machacada y se agrega miel de abeja y gotas de limón. Para bajar la fiebre se puede usar el zumo de las hojas machacadas, aplicando externamente dónde se está haciendo más caliente en el cuerpo.

Ventaja: bueno para la bilis, para el sistema nervioso, para la impotencia sexual, para el colerín, para dolor de cabeza y diurético.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre. Crece en promedio de 3 meses.



Claudia



Nombre científico: *Prunus domestica*

Familia: Rosaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: árbol pequeño con algunos espinos, tallo leñoso y hojas ovaladas color verde oscuro. De las flores pequeñas y blancas surgen los frutos, que tiernos tienen color verde amarillento y maduros se vuelven color rojo/morado. El fruto tiene una cáscara muy suave, también comestible, y una pulpa amarilla succulenta. En el interior hay una semilla semejante a una nuez (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: se consume el fruto crudo.

Ventaja: tiene rico sabor y aporta a la soberanía alimentaria.

Tiempo de cosecha: el árbol crece alrededor de 1 año. Después del primer brote, produce frutos cada año en promedio.



Congona/Cunguna



Nombre científico: *Peperomia inaequalifolia*

Familia: Piperaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: Es una hierba que se extiende por el suelo. Sus tallos son delgados, succulentos y pueden ser ligeramente pubescentes. Las hojas son pequeñas de color verde oscuro, con una textura suave y carnosas. Las flores son diminutas y están en forma de espigas, son de color blanquecino a verde claro (Cerón *et al.*, 2015).

Usos: medicinal y energética.

Partes usadas: hojas y tallos.

Preparaciones: el uso medicinal es interno y externo. Para el uso interno, se hace infusión de las hojas y se toma o caliente o frío, como agua fresca. Caliente para el dolor de estómago y

frío para retomar las buenas energías. También se puede hacer una bebida machacando y mezclando con carmelitana y cacha cerraja; ese brebaje sirve para aliviar preocupaciones. Para el uso externo se calienta un trocito del tallo en la tulpá, combinada con tallitos de chilca, marco, capulí, cipres, y se los envuelve en la lana de borrego negro (o en algodón si no hay lana) y se pone en el oído. Externamente también se puede usar para bajar la fiebre: se machuca unas hojas y se hace unas aguas para baños. Finalmente es usada también para la preparación de los bioles.

Ventaja: buena para el dolor de estómago, dolor de oído, para aliviar preocupaciones y para recobrar las buenas energías.

Tiempo de cosecha: es una planta nativa; las chakareras observan que vuelven a crecer a los 4 meses de que son cosechadas.



Corazón de Toro



Nombre científico: *Aeonium undulatum*

Partes usadas: hojas.

Familia: Crassulaceae

Preparaciones: en la cocina se puede usar las hojas crudas en jugos y ensaladas. En la medicina, el uso es externo: se hace infusión de las hojas para usar como agua de baño para cicatrizar alguna herida.

Energía sagrada: agua

Ventaja: Cicatrizante.

Descripción: pequeño arbusto que crece hasta 1 metro. Planta suculenta, con hojas perennes verde brillante que crecen una al lado de la otra y formando un cacho grande semejante a un corazón (Cerón, 2003).

Tiempo de cosecha: 3 meses.

Usos: medicinal y alimenticio.



Durazno



Nombre científico: *Prunus persica*

Usos: alimenticio.

Familia: Rosaceae

Partes usadas: fruto.

Energía sagrada: agua

Preparaciones: se consume el fruto crudo.

Descripción: árbol que crece entre los 3 y 7 metros de altura, de tallos leñosos, de hojas medianas a grandes, lanceoladas y de color verde claro. Produce un fruto redondo de cascara delicada en textura de terciopelo y color rojo. La pulpa es delicada, suave y suculenta, en general amarillo, y tiene una semilla ovalada de color marrón (Cerón, 2003).

Ventaja: tiene rico sabor y aporta a la soberanía alimentaria.

Tiempo de cosecha: el árbol crece alrededor de 1 año y vive cerca de 12 años. Luego de la primera cosecha, produce frutos cada 6 meses en promedio.



Espinaca Rastrera



Nombre científico: *Tetragonia tetragonoides*

Familia: Aizoaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre que crece arrastrándose o trepando en otra vegetación. Las hojas son gruesas, crecen entre 3 y 15 centímetros, de formato triangular y color verde brillante y están cubiertas con papillas que parecen gotas de agua.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: en la cocina se usan las hojas cocinadas en sopas, locros, cremas y torta de espinaca con huevos. También se usan crudas en los jugos y ensaladas.

Ventaja: ayuda a combatir la anemia ya que contiene bastante hierro.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Fresas Silvestres/ Frutillas Silvestres



Nombre científico: *Fragaria Vesca L.*

Familia: Rosaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre perenne de tallo verde y peludo que crece hasta los 15 centímetros de altura, con hojas trifoliadas color verde claro y borde dentado. Produce flores blancas y un pseudofruto rojo pequeño en formato de corazón. Crece en grandes grupos entre los pastizales; las semillas están adheridas al fruto en la parte externa. Se lo encuentra con facilidad en sitios donde no hay contaminación ambiental (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio y energética.

Partes usadas: fruto y hojas.

Preparaciones: en la cocina se consume el fruto crudo. Para las buenas energías, se usan las hojas tiernas (ñawis) para llamar el espanto.

Ventaja: tiene rico sabor y muchas saben cuidarla porque requiere de cuidados semejantes a otras plantas de la misma familia, como las moras y las rosas.

Tiempo de cosecha: 3 meses.



Guayaba



Nombre científico: *Psidium guajava*

Usos: alimenticio.

Familia: Myrtaceae

Partes usadas: fruto y hojas.

Energía sagrada: agua

Preparaciones: el fruto se come crudo o también se puede hacer mermeladas.

Descripción: es un árbol pequeño, su tallo es liso, de madera dura, es gris y muy ramificado. Las hojas son anchas en la mitad y alargadas hasta terminar en punta y verde claro.

Ventaja: es muy sabroso.

Tiempo de cosecha: desde que árbol crece (2 años) da nuevos frutos cada 8 meses..



Huagracallo



Nombre científico: *Rumex crispus*

Familia: Polygonaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre de tallos suaves que crecen de su roseta basal con hojas largas y lisas, con bordes ondulados o rizados, color verde claro (Cerón, 2003).

Usos: medicinal y alimenticio.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: en la alimentación, se prepara tanto cruda como cocinando las hojas para agregar a las ensaladas; también se puede agregar a los refritos. En la medicina el

uso es interno y externo. Para el uso interno, se prepara una infusión con las hojas. Para el uso externo se utiliza ñawis de la planta de haba con la flores de rábano silvestre, de nabo, sauco, juyanguilla, escancel y huagracallo, se friega con aceite de almendra y se frota sobre el cuerpo para bajar la fiebre y el malestar del cuerpo. También se amarran las hojas en la cabeza, como un emplasto, para bajar la fiebre. La baba se usa también en los labios secos y agrietados.

Ventaja: se usa para tratar inflamaciones, dolores corporales y los cólicos menstruales (de la Torre *et al.* 2008).

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero las chakareras relatan que cada 4 meses salen nuevas hojas.



Habas



Nombre científico: *Vicia faba*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: agua

Variedades de la región: haba chaucha, haba chiquita, haba verde, habilla, huagra haba y sara haba.

Descripción: hierba terrestre que crece entre 0,5 y 1,8 metros de altura, con tallos color verde, hojas ovaladas y largas, de color verde-gris. Produce flores blancas con una mancha negra que se convierten en vainas anchas verdes. Las vainas contienen semillas verde-blanqueado que son las habas tiernas (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: granos, hojas y flor.

Preparaciones: en la cocina andina las habas son muy apreciadas y se preparan de diversas formas. Por lo general, todas las variedades son consumidas cocinadas en agua con sal cuando están tiernas o son transformadas en harina cuando están

secas. Cocinadas, acompañan el arroz o las papas, son usadas en el locro de habas, en purés, en ensaladas o puras acompañadas de alguna zarza. También se puede preparar las habas mote. Las habas chiquitas y la huagra haba, cuando secas, son tostadas y molidas en polvo marrón, semejante al café, con lo que las chakareras producen un brebaje caliente llamado habaccino. En seco también se preparan las habas fritas como chips y son consumidas con tostadito de maíz – de hecho, uno de los refrigerios favoritos en la zona. Una forma de conservar las habas por bastante tiempo es preparar las habas calpo. La harina de habas es uno de los ingredientes de la harina de uchujaku, con lo que se puede preparar el uchujaku de sal o de dulce. Finalmente, en la medicina el uso es externo: se utiliza ñawis de la planta con la flores de rábano silvestre, de nabo, sauco, juyanguilla, escancel y huagracallo, se friega con aceite de almendra y se frota sobre el cuerpo para bajar la fiebre y el malestar del cuerpo.

Ventaja: para la fiebre y el malestar del cuerpo. Es fijadora de nitrógeno en el suelo.

Tiempo de cosecha: 6 meses en promedio.



Jícama



Nombre científico: *Smallanthus sonchifolius*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: agua

Descripción: planta con tallos y ramas gruesas formadas por entrenudos. Tiene hojas grandes, recortadas y produce un tubérculo que es comestible de sabor dulce (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: alimenticio, medicinal y barrera.

Partes usadas: tubérculo.

Preparaciones: en la alimentación se suele comer el tubérculo sin cáscara y crudo, por su sabor suave que recuerda la manzana. En crudo se usa en la preparación de jugos. También se puede consumir cocinado. El alimento mismo es considerado un poderoso remedio, ya que ayuda a curar muchas enfermedades. La mata de la jícama sirve también como barrera en las chakras.

Ventaja: sirve para desintoxicar la sangre, para la diabetes, para cicatrizar heridas internas, para disfunciones en la próstata, para las personas que sufren de acné. Buena para los riñones y para las vías urinarias. Contiene hierro.

Tiempo de cosecha: promedio de 8 meses.



Lechero



Nombre científico: *Euphorbia laurifolia*

Familia: Euphorbiaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: árbol de tronco grueso con muchas ramas de hojas ovaladas de color verde oscura, de textura y borde liso. Todo el árbol contiene un líquido lechoso y pegajoso (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: barrera.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: en los bordes de la chakra es usada para embellecer y proteger contra la acción del viento y de otros agentes externos.

Ventaja: protege la chakra contra el viento y otros agentes externos.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre por lo que el tiempo de crecimiento no ha sido observado por las chakareras.



Juyanguilla



Nombre científico: *Basella obovata* Kunth

Familia: Basellaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: es una hierba con tallos carnosos y pueden ser de color verde o morado. Las hojas son verde claras carnosas, suaves, brillantes, con poca o ninguna punta. Las flores son muy pequeñas y se agrupan en una espiga. El fruto es una baya pequeña, carnosa y redonda, de color negro-purpúreo que contiene semillas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: tallo y hojas.

Preparaciones: en la cocina se usa ramitas en el jugo y en la ensalada. En la medicina, los usos son interno y externo. Para el uso interno, se puede hacer combinaciones con otras plantas, dependiendo de la enfermedad que se quiere curar. Para el colerín, se combina con plantas frescas como chulco, escancel, patancuyuyu y nabo silvestre, haciendo en infusión.

También para el colerín y las penas, se puede hacer infusión con hojas y raíz de valeriana, machucando las hojas con otras hierbas frescas como el escancel.

Para el uso externo se puede usar la infusión como agua de baño o aún preparar una “crema”: se coge las hojitas, se friega y se mezcla con una clara de huevo de campo y con esa mezcla se frota todo el cuerpo para bajar la fiebre. Otra opción es hacer una compresa de las hojas machucadas de juyanguilla, escancel y chulco, fregando las plantas en la mano y aplicar en las partes del cuerpo donde se está haciendo caliente, calmando también dolores musculares y articulares (Red cultural de Cangahua)*.

Ventaja: buena para bajar la fiebre, aliviar el malestar, para cuando queman los riñones, para la diarrea. Contiene bastante colágeno. Las infusiones de Juyanguilla son conocidas por sus propiedades depurativas, ayudando al cuerpo a eliminar toxinas de manera natural. (Red cultural de cangahua).

Tiempo de cosecha: 4 meses en promedio.

* Información producida pela Red Cultural de Cangahua, disponible en <<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=874137944748200&id=100064560074857&set=a.620050650156932>>, acceso en 05/09/2024.



Linaza



Nombre científico: *Linum usitatissimum*

Usos: alimenticio y medicinal.

Familia: Linaceae

Partes usadas: grano.

Energía sagrada: agua

Descripción: planta herbácea que crece hasta 1 metro de altura. De tallos delgados, hojas delgadas y finitas, produce flores con cinco pétalos de color azul. El fruto es una cápsula redonda, marrón y seca donde se encuentra las semillas pequeñas, de color marrón brillante y se parece a una pepita de manzana. La semilla es alimenticia (Cerón, 2003).

Preparaciones: en la alimentación, se usa los granos mezclados con arroz de cebada o en la machica. En la medicina el uso es interno: se prepara una infusión con otras hierbas y se toma cuando hay problemas en las vías urinarias y en los riñones.

Ventaja: buena para problemas en las vías urinarias y en los riñones.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Llantén



Nombre científico: *Plantago major*

urinarias, riñones, hígado y diarrea, se prepara una infusión con otras hierbas (como el taraxaco) o una infusión con linaza. Para el uso externo en el caso de golpes, inflamaciones en la piel, alergias, se prepara un agua de baño: se friega las hojas y se las calienta en infusión y se aplica en los golpes. Se puede agregar flores de manzanilla en el agua de baño para ayudar a calmar las irritaciones e inflamaciones en la piel.

Familia: Plantaginaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre perenne con una roseta de hojas anchas y ovaladas, color verde oscuro brillante, con un ápice agudo y bordes lisos. Produce espigas de flores pequeñas color marrón (Pillajo y Pillajo, 2011)

Ventaja: bueno para las vías urinarias, riñones, hígado, inflamaciones externas, golpes y alergias. También es un desinfectante natural.

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: muy apreciada en la medicina del pueblo kayambi, el uso del llantén es interno y externo. Para las vías

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero las chakareras relatan que nuevas hojitas crecen alrededor de los 4 meses en promedio.



Marucha



Nombre científico: *Xanthium catharticum*

Partes usadas: hojas.

Familia: Asteraceae

Preparaciones: en la medicina el uso es interno: se prepara una infusión con la mashua y la salvia.

Energía sagrada: agua

Descripción: Desafortunadamente, es una planta que está desapareciendo. Hierba terrestre de tallo espinoso que crece hasta 1 metro de altura. Tiene hojas recortadas y pequeñas espigas verdes. Resistente a la sequía (Cerón, 2003).

Ventaja: buena para tratar afecciones de la próstata, dolor de riñones, infección e inflamación de las vías urinarias (mal de orina) (de la Torre, 2008).

Tiempo de cosecha: 3 meses.

Usos: medicinal.



Melloco



Nombre científico: *Ullucus tuberosus*

Usos: alimenticio y medicinal.

Familia: Basellaceae

Partes usadas: tubérculo.

Energía sagrada: agua

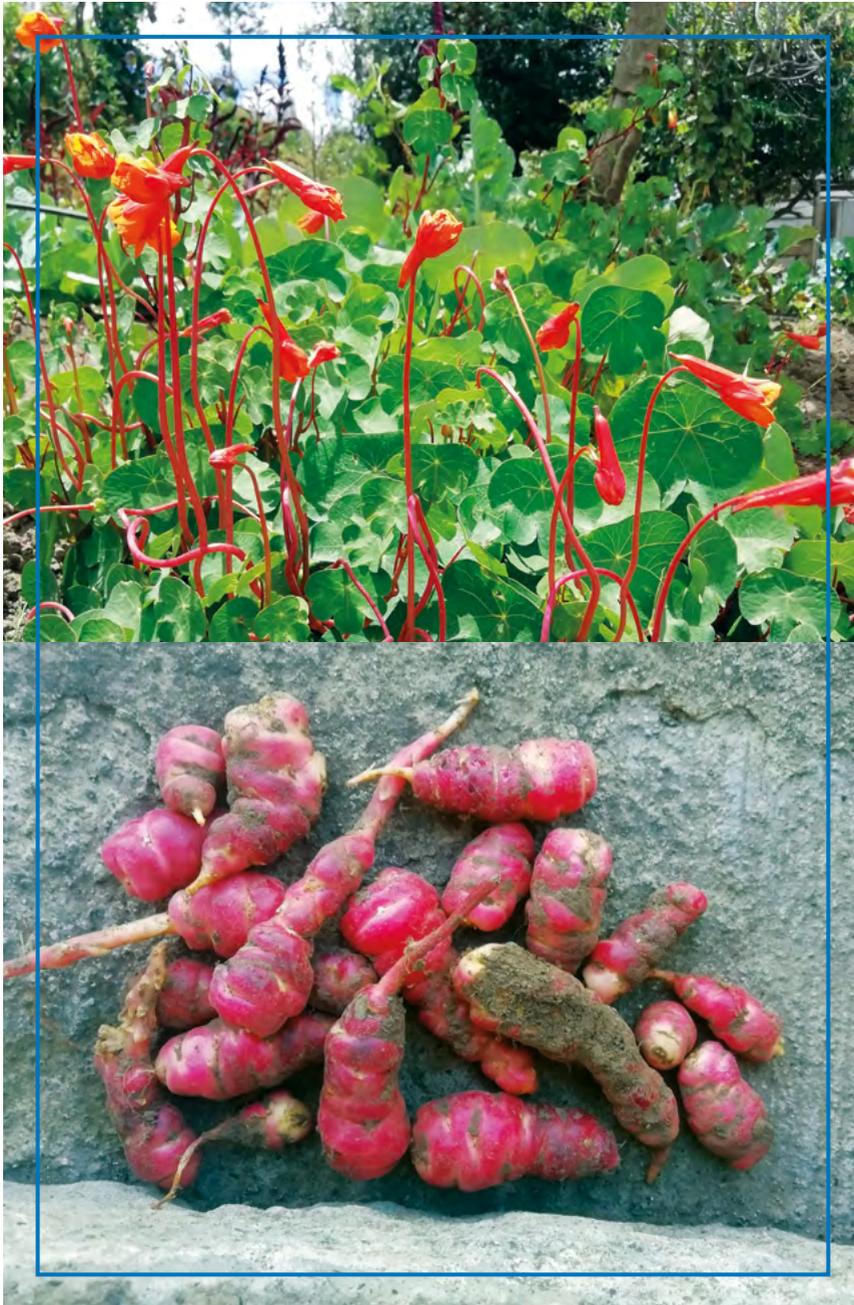
Preparaciones: en la alimentación se consume cocinado en preparaciones como locro de papas, sopas y ensaladas. Para las mujeres embarazadas, al momento de dar a luz se toma el agua de melloco y eso ayuda en el parto ("ayuda a resbalar el bebé"). También se da de comer a los ancianos y a los operados, por contener colágeno.

Varietades de la región: melloco amarillo, blanco y rojo.

Descripción: hierba terrestre que puede crecer como rastrera, trepadoras o semi erecta, a depender de la variedad. El tallo y las hojas son suculentas y suaves. Las hojas tienen formato de corazón, de color variable también a depender de la variedad. Produce tubérculos subterráneos de formato redondo o alargado que viene a ser el melloco (Pillajo y Pillajo, 2011).

Ventaja: bueno para los huesos por tener muchas vitaminas y colágeno. Para las mujeres embarazadas.

Tiempo de cosecha: 7 meses en promedio.



Mashua



Nombre científico: *Tropaeolum tuberosum*

Partes usadas: tubérculo y hojas.

Familia: Tropaeolaceae

Energía sagrada: agua, por lo general. Según la sabiduría Kayambi, cada una de las diferentes variedades de mashua tiene su propia energía sagrada y la armonización en la chakana cambia. La mashua negra tiene energía sagrada de fuego y la mashua amarilla tiene energía sagrada de madera.

Variedades de la región: mashua amarilla, amarilla con negra, negra, roja.

Descripción: hierba terrestre que puede crecer sola o como trepadora. De hojas pequeñas, en forma de trébol, verde oscuras. Produce flores amarillo-naranja y un tubérculo de formato irregular (en general pequeño y largo), de diferentes colores (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Preparaciones: en la alimentación, se consume el tubérculo cocido y licuado o se prepara una colada con leche y canela. Es importante que después de cosechar, se deje endulzar en el sol por 3 días. Para endulzarlo basta con poner los tubérculos en el piso en un local descubierto y bajo el sol, preferencialmente separándolos para que todos cojan el sol. En la medicina el uso es interno: se prepara una infusión con las hojas o se consume el agua del tubérculo cocido.

Ventaja: la negra es la más sabrosa y la roja es buena para el covid-19. En general, todas son buenas para la próstata, para las vías urinarias de las mujeres y para la limpieza del estómago.

Tiempo de cosecha: depende de la variedad. Los tiempos de cosecha varían entre 3 y 12 meses.



Menta



Nombre científico: *Mentha pulegium*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: es una hierba que alcanza los 60 cm de alto, su tallo es blando y muy ramificado. Las hojas son pequeñas redondeadas de color verde, al frotar sus hojas desprenden un olor mentolado. Las flores son pequeñas, de color blanco morado o rosado, y se agrupan en espigas. Presentan flores pequeñas que pueden ser de color blanco o morado. Las semillas son pequeñas, de color café oscuro y tienen un color rugoso.

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: En la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno se hace una infusión de las hojas y se toma como tranquilizante. En el uso externo, se pone una hojitas debajo de la almohada para dormir sietiendo su olor, que aliviar los dolores de cabeza.

Ventaja: es una planta tranquilizante, buena para dolores de cabeza.

Tiempo de cosecha: 3 meses.



Millionaria



Nombre científico: *Tradescantia Pale Puma*

Familia: Commelinaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre perenne, baja y con frecuencia forma colonias. De hojas ovaladas y agudas en el ápice, color verde y púrpura, forman un pequeño buque de hojas (Cerón, 2003).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas, tallo y flor.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno, se

prepara una infusión con una ramita y se toma cuando hay dolor de estómago, cólicos menstruales, dolor de cabeza. La infusión de millonaria con otras hierbas se consume como remedio para prevenir y curar el covid-19. Para el uso externo, se machacan las hojas y se friega en la espada para pasar el dolor, en general de los riñones.

Ventaja: por ser anticoagulante, es buena para el dolor de estómago, cólicos menstruales, para refrescar los riñones, purificar la sangre, dolor de la espalda y para el remedio contra covid-19.

Tiempo de cosecha: 5 meses en promedio



Nabo Silvestre



Nombre científico: *Brassica napus*

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre que crece hasta los 100 centímetros de altura, de hojas grandes y recortadas en la base y carnosas y finitas en la cima, tallo verde y flores amarillas (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

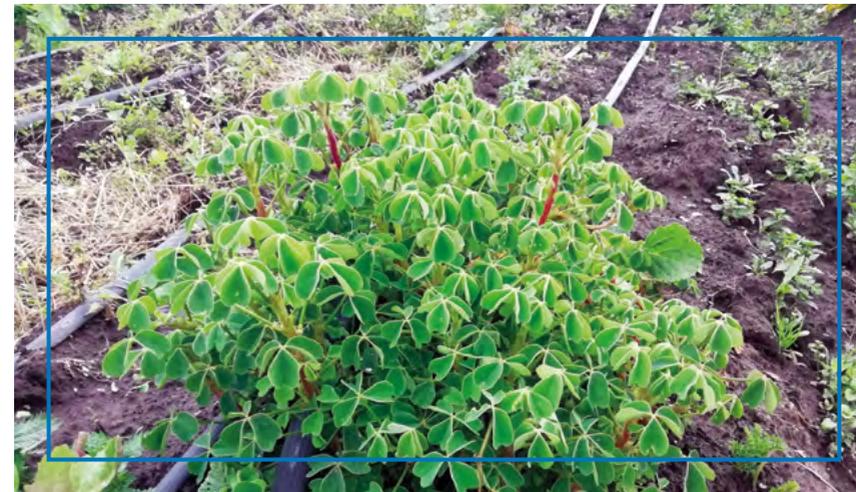
Partes usadas: hojas, tallo y flores.

Preparaciones: por algún tiempo ha sido considerada “hierba mala”, pero las

chakareras vienen recuperando su uso. En la alimentación se prepara el nabo silvestre como la acelga, cocidas en locros, sopas y coladas de sal. Las hojas tiernas también son consumidas en el arroz de cebada y en el uchujaku. También se puede poner las flores en la ensalada y en el locro. En la medicina, se usa combinada con otras plantas (ver fichas de Chulco, Haba y Sauco).

Ventaja: Planta nativa que crece sola. Sus semillas son resistentes a climas extremos, como heladas o sequías.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, que “siembra el taita Dios”, pero que crece alrededor de los 4 meses en promedio.



Oca



Nombre científico: *Oxalis tuberosa*

Familia: Oxalidaceae

Energía sagrada: agua. Según la sabiduría Kayambi, cada una de las diferentes variedades de oca tiene su propia energía sagrada y la armonización en la chakana cambia. La oca negra, por ejemplo, tiene energía sagrada de fuego.

Varietades de la región: oca blanca y oca roja

Descripción: hierba terrestre cultivada por siglos en los Andes. De tallo suculento, crece hasta los 30 centímetros de altura. Tiene hojas trifoliadas que recuerdan al trébol de color verdeazulado y produce flores pequeñas de color amarillo. El tubérculo crece subterráneamente, de formato irregular, redondo o largo, de color variable

del negro azulado hasta el blanco. Fue uno de los principales alimentos en la época pre-colombina, comparable en importancia con la papa (de la Torre *et al.*, 2008).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: tubérculo.

Preparaciones: para el uso en la alimentación es importante primero “endulzar” el tubérculo, dejándolo expuesto en el sol por algunos días. Después se prepara cocinado en las sopas, en el arroz de cebada, en locros y haciendo la colada de oca: se cocina bastante y se licua con la leche y canela en polvo..

Ventaja: tiene muchas vitaminas.

Tiempo de cosecha: varía a depender de la variedad. Entre 5 meses y 1 año.



Pataku Yuyu/Pataconyuyo



Nombre científico: *Peperomia peltigera*

Familia: Asparagales

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba que vive sobre otra planta, sin alimentarse a expensas de esta, con tallo grueso de color rojizo, con hojas grandes en forma de corazón, de textura lisa, borde liso y color verde claro de un lado y marrón del otro (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparación: en la medicina, el uso es interno y externo. En el uso interno, se prepara el agua fresca o la infusión con las hojas. La infusión de plantas frescas

como juyanguilla, chulco, escancel, patancuyuyu y nabo silvestre es buena para el colerín. El agua fresca se prepara con las hojas machacadas y se consume por 9 días luego de descansar otros 9 días. El zumo de las hojas machacadas con juyanguilla es bueno para las personas que sufren de amores (para el corazón). Tomar por 3 días. Para el uso externo se hace un emplasto, machacando las hojas de patacuyuyu con la juyanguilla y una clara de huevo y se pone sobre la zona de los riñones. Las hojas machacadas con juyanguilla colocadas en la frente alivia el dolor de cabeza.

Ventaja: es buena para el dolor del corazón de amor, para el colerín, para el estreñimiento y para los riñones.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Pepino



Nombre científico: *Solanum muricatum*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: arbusto de hojas ovaladas verde oscuro. Produce flores blancas con morado. El fruto es redondo, de piel amarillo con rayas moradas, piel suave y pulpa amarilla, succulenta y dulce. La fruta de pepino dulce se asemeja a un melón en color, y su sabor recuerda a una succulenta mezcla de melón y pepino.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: se consume el fruto crudo.

Ventaja: Como no es una planta de la región, no presenta tantas ventajas como el chakra. Inclusive, para que resista a heladas y las condiciones climáticas de la región, hay que sembrar otras plantas a su alrededor para protegerla.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses.



Penco/ Chawar Mishki



Nombre científico: *Agave americana*

Familia: Agavaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre de hojas suculentas grandes, anchas, largas, con borde espinoso y color verde claro y que forman una corona. En el centro de las hojas crece un tallo que puede llegar hasta los 5 metros de altura y donde se florecen flores y semillas (la chawar sisa). El Mishki o Chawar mishki es la sábila que se recoge de las hojas. Esa sábila dulce da el nombre a la planta (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio, medicinal, barrera.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: cuando la planta está adulta, se hace un hueco en una de sus hojas, que produce el chawar mishki, que en seguida es colectado. De ahí se puede tomar la bebida hervida fresca, con

tostado de tiesto. También se puede dejar el mishki madurar para que se fermente y se transforme en huarango. Con el mishki fresco también se hace arroz de cebada de dulce, conocido como arroz de mishki. La raíz se puede raspar y usar para lavarse el pelo. Con el tallo grande que sale en el medio de las hojas se puede usar la madera para hacer poste. De la flor, la chawar sisa se puede cocinar como la alcachofa y hacer conserva. Finalmente, se usa la planta para hacer pomadas para pasar en el cuerpo, especialmente en las piernas, para el pasado de frío.

Ventaja: bueno para pasar en el cabello y para sacar el frío.

Tiempo de cosecha: La planta crece en un promedio de 10 años. Una vez que se hace el hueco en la hoja, la planta produce mishki alrededor de 3 meses. Después de eso la planta seca y muere.



Remolacha



Nombre científico: *Beta vulgaris*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: planta biennial que se desarrolla subterránea y aérea. Desde los tallos pequeños y erectos salen hojas largas y anchas de color verde que se vuelven morada cuando la planta está madura. Subterráneamente se desarrolla una raíz en forma de globo de cáscara color morado con el interior carnosos, duro también de color morado (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: raíz y hojas.

Preparaciones: se consume la raíz cocinada o cruda y rallada en ensaladas, vinagre y mayonesa. También se consumen las hojas crudas en ensaladas. Tanto el tubérculo como las hojas se utilizan en jugos con mora y zanahoria.

Ventaja: bueno porque contiene muchas vitaminas y minerales que ayudan a aumentar y mejorar la sangre, reponiendo la sangre de la menstruación y combatiendo la anemia.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses



Rúcula



Nombre científico: *Eruca sativa*

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre anual que crece hasta los 100 centímetros de altura. Produce hojas delgadas y recortadas, color verde oscuro, en tallos que crecen para los lados. Produce flores de color blancos. Las hojas y tallos son comestibles, de sabor fresco, agrio, amargo y picante.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: hojas; tallo.

Preparaciones: usado cocinado en las comidas, especialmente las sopas, como condimento. También se puede preparar en crudo en las ensaladas o en jugos. También se suele poner en la morcilla.

Ventaja: contiene bastante hierro.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Savila



Nombre científico: *Aloe vera*

Familia: Asphodelaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: planta de tallo corto o largo que crece hasta los 2 metros de altura. Tiene hojas largas color verde claro o verde-gris, carnosas, bordes espinosos y ápice agudo. Produce flores de color amarillo, colgadas en una mazorca que puede llegar a 1 metro de altura.

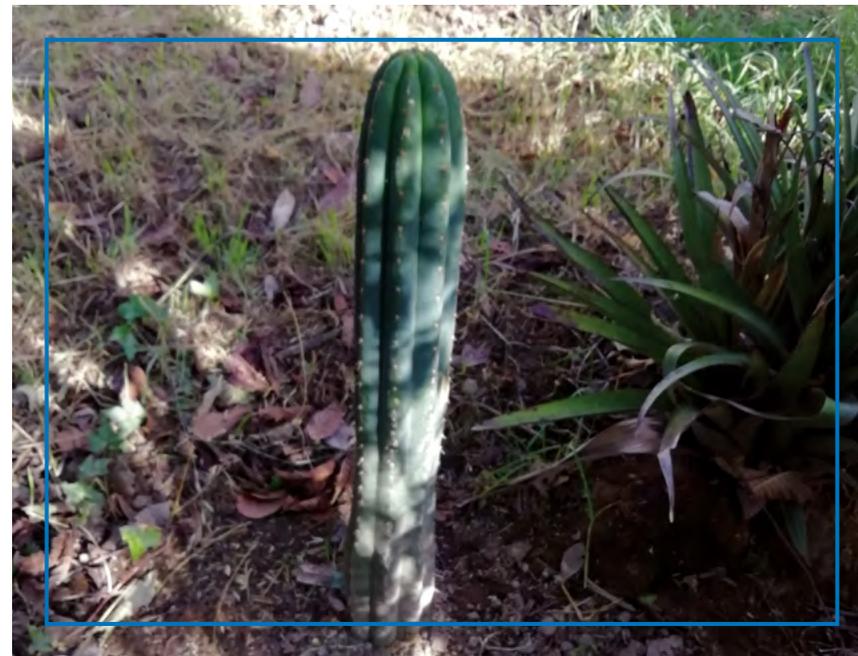
Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: En el uso externo, se usa la pulpa de las hojas como un protector solar o para lavarse el pelo. En el uso interno, se hace jugo con la pulpa de las hojas y se toma para curar la gastritis, para mejorar el funcionamiento de los riñones y de las vías urinarias; además de inmunizar el organismo en general y la piel en específico. Las señoras también enseñan que cuando se vacunan a los bebés, se les pone un pedacito del cristal de la sábila para cicatrizar el pinchazo.

Ventaja: buena para el cuidado del cabello y de la piel y para enfermedades del sistema digestivo, especialmente para el estómago.

Tiempo de cosecha: 6 meses.



San Pedro/Aguacollas



Nombre científico: *Echinopsis pachanoi*

Familia: Cactaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: arbusto de tallo de color verde claro a verde oscuro, en formato cilíndrico y crece entre 3 y 6 metros de altura. A lo largo de los tallos crecen hojas en formato de espinos, componiendo el cuerpo de un cactus. Produce flores blancas en lo alto de los tallos, que se abren por la noche.

Usos: protectora y energética.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: las chakareras la tienen en la chakra como una planta guardiana, protectora de las chakras. También es considerada una planta sagrada empelada en rituales.

Ventaja: provee la chakra de buenas energías y espanta el mal ojo.

Tiempo de cosecha: se vuelve una planta grande en aproximadamente 1 año después de trasplantada desde un esteque.



Tomate



Nombre científico: *Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: agua

Varietades de región: tomate riñón y tomate cherry.

Descripción: planta enredadera que puede llegar a ser cultivada en forma erecta. Crece en una serie de tallos ramificados, llenos de finos pelos cortos. De hojas pequeñas, ovaladas de color verde oscuro, produce flores pequeñas amarillas y frutos de colores variados (verde cuando tiernos y amarillo,

naranja o rojo cuando maduros), de piel fina y suave y pulpa carnosa, succulenta y sabor dulce, con pequeñas semillas blancas que se suele comer junto con el fruto.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: se consume crudo en las ensaladas y cocinado como pasta de tomate.

Ventaja: es muy comercial.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Tuna



Nombre científico: *Opuntia ficus-indica*

Familia: Cactaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: Es una planta espinosa que puede alcanzar una altura de 5 metros. Tiene un tronco principal corto, grueso y carnoso del que surgen hojas grandes y muy carnosas de color verde. Tanto el tallo como las hojas están cubiertos por una fina capa de cera y muchas espinas. Las flores son grandes y crecen al borde de la hoja y son de colores muy llamativas entre amarillas y rojas. El fruto es una tuna muy carnosa con muchas semillas en su interior (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio, barrera.

Partes usadas: hojas y planta entera.

Preparaciones: En la alimentación, se usa consumir como un jugo: se lava, se saca los espinos, se licua y se toma sin cernir. También es buena como barrera natural o cerca viva de la chakra.

Ventaja: buena para el hígado y para los riñones.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero las chakareras lo cosechan cada 9 meses.



Uvilla



Nombre científico: *Physalis peruviana*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: agua

Descripción: arbusto bastante ramificado que crece hasta 1,5 metros de altura. De hojas en forma de corazón, textura de terciopelo, produce flores amarillas con manchas marrón-morado en el centro. Al caer las flores dan lugar a un cáliz que se transforma en una casita verde y luego marrón, semejantes a hojas cerradas, y adentro crece el fruto, la uvilla, en forma de baya redonda color amarillo dorada (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal

Partes usadas: fruto y hojas

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto, se hacen mermeladas o jugos (con agua o leche). El jugo también

se puede preparar con otras frutas o con un poco de avena. Además se puede hacer una colada - el fruto se cocina y después se licua. En la medicina, las preparaciones son tanto para uso interno como externo. Para el uso interno, se asa el fruto en la tulpá y se da a los bebés que ya comen para que hablen pronto. El consumo del fruto también alivia dolores de garganta y la fiebre y el jugo sin azúcar es bueno para la próstata. Con los ñawis (una o dos hojitas tiernas es suficiente) se prepara una infusión y se consume para bajar la presión sanguínea. Para el uso externo, se preparan emplastos, machacando las hojas, y se aplica en los golpes o en las espinillas (para que maduren o desaparezcan).

Ventaja: Antioxidante, buena para la gastritis, control del colesterol, presión alta, próstata. Buena para la vista. También sirve para curar los golpes y espinillas y es estimulante para el habla en los niños.

Tiempo de cosecha: 6 meses.



Valeriana



Nombre científico: *Valeriana officinalis*

Partes usadas: hojas.

Familia: Caprifoliaceae

Preparaciones: el uso es interno. Se hace infusión con las hojas. Una hojita nueva es suficiente. Otra opción es hacer el uso externo en baños: se agrega a las aguas del baño unas hojas machucadas con otras hierbas frescas como juyanguilla y escancel.

Energía sagrada: agua

Descripción: hierba terrestre perenne, de hojas en formato de corazón, verde brillantes. Produce flores pequeñas color blanco o rosado en pequeños buques, que florecen en verano y tienen olor dulce (Pillajo y Pillajo, 2011).

Ventaja: es una planta energética y por eso es bueno para levantar el ánimo, aliviando las penas, la tristeza y la depresión.

Usos: medicinal y energética.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Zucchini



Nombre científico: *Cucurbita pepo*

Usos: alimenticio.

Familia: Curcubitaceae

Partes usadas: fruto.

Energía sagrada: agua

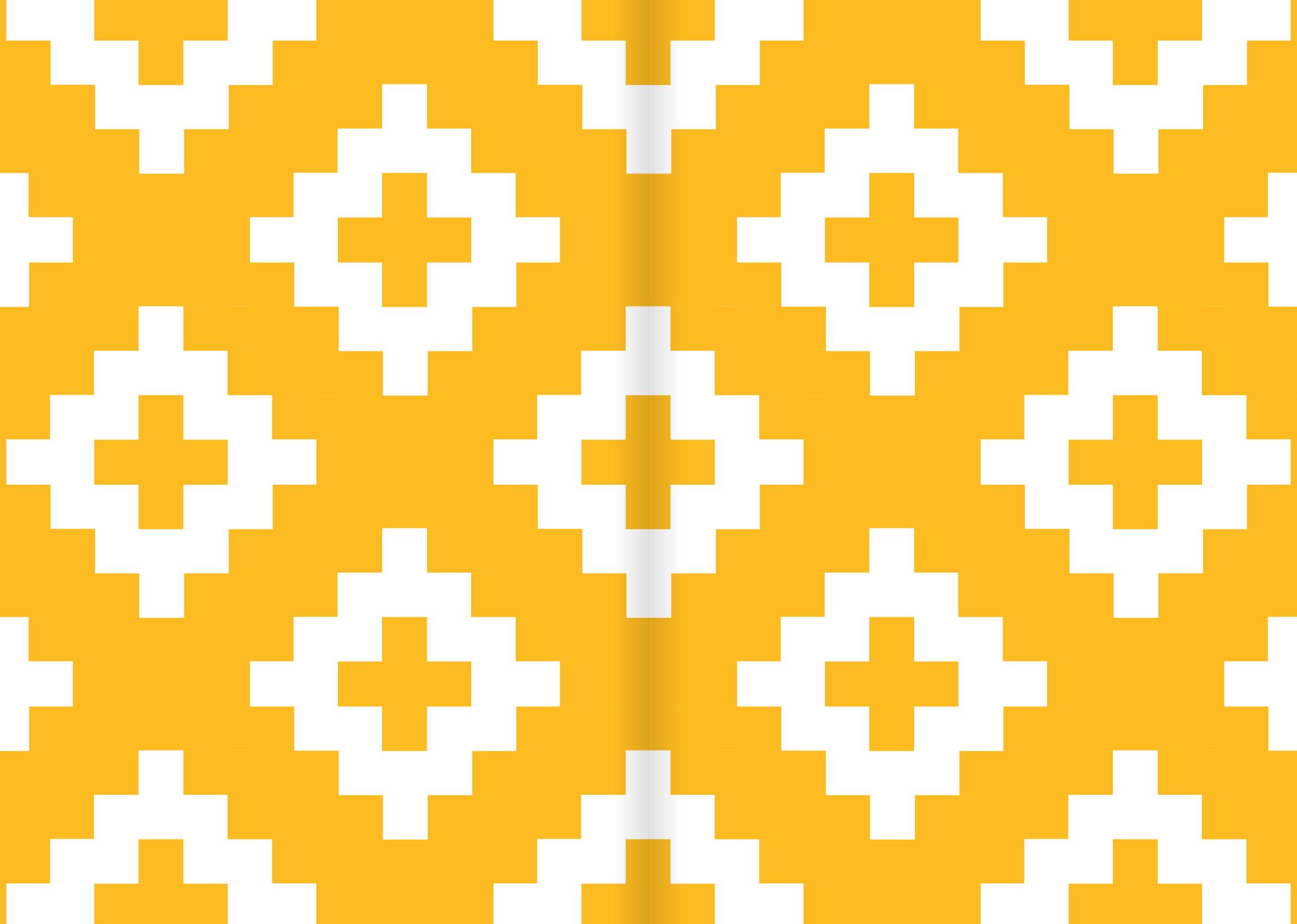
Varietades de la región: zucchini amarillo y zucchini verde

Preparaciones: el zucchini verde es muy usado en ensaladas, sopas y en locros, con una preparación similar al sambo. También se utiliza rallado en estofados de pollos. Además, se le prepara una exquisita colada de dulce con leche y canela. El zucchini amarillo es más delicado, por lo que se le usa bastante crudo en ensaladas. También se puede preparar en locros o sopas.

Descripción: Es una planta herbácea y rastrera. Presenta tallos alargados que se expanden por el suelo, son ramificados y presentan zarcillos. Sus hojas son anchas. Presentan flores alargadas similar a una campana. Produce un fruto grande alargado de color verde o amarillo, con una pulpa fibrosa (Cerón, 2003).

Ventaja: hay mujeres que consideran que el verde es más sabroso.

Tiempo de cosecha: 4 meses.





Acacia



Nombre científico: *Acacia melanoxylon*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: árbol que llega hasta los 20 metros de altura, de tronco leñoso, con una corteza agrietada y escamosa de color gris oscuro a negro. Ramificada, en los tallos crecen hojas estrechas y en forma de lanza, color verde oscuro o verde grisáceo. Produce capullos esféricos blancos y flores agrupadas de color amarillo claro casi blanco. Las flores se vuelven vainas curvas, retorcidas o enrolladas de color marrón (Cerón, 2015).

Usos: medicinal y barrera.

Parte de la planta: toda la planta.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno: se hace infusión de 7 hojas en 1 litro de agua. Se toma esta agua de remedio en las noches, después de comer. También sirve para adornar la chakra y proteger las plantas menores de la acción del viento, de erosiones del suelo, de la entrada de insectos y otros animales.

Ventaja: planta antiinflamatoria, buena para la hepatitis, pancreatitis e infecciones estomacales.

Tiempo de cosecha: 3 años.



Ashnahiwa/Ashnayuyu



Nombre científico: *Tagetes minuta*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: Hierba que presenta un tallo recto muy ramificado, de color verde claro cuando esta tierno y verde oscuro cuando se hace leñoso en la base. Las hojas son segmentadas y con bordes dentados. Cuando las hojas se trituran, emiten un olor fuerte y característico. Las flores son pequeños racimos en las puntas de las ramas, de color amarillo brillante. Sus semillas son espinosas que se

adhieren al cuerpo de los animales para ser dispersadas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hojas.

Preparaciones: en la alimentación se utiliza las hojas como condimento en la comida que se desea. En la medicina el uso es interno: se hace infusión con las hojas y se aplica en la piel como repelente.

Ventaja: es una planta ancestral muy importante.

Tiempo de cosecha: promedio de 3 meses.



Amaranto Blanco y Amaranto Rojo



Nombre científico: *Amaranthus quitensis*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre de tallos largos color morado y hojas ovaladas (con una ligera punta o sin punta) de borde liso. Las hojas cuando están tiernas son verdes y cuando maduran adquieren coloración morada. Sus flores forman espigas que se caen a los lados (diferente del ataco cuyas espigas son erectas) con semillas pequeñas de color morado-blanco. (Quintana, 2013).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hojas, tallo, espiga y semillas.

Preparaciones: el amaranto blanco se usa como alimento y en la medicina. En la cocina, se consumen las hojas

tiernas crudas, o se las cocina en sopas. Con las semillas se produce harina y se hace colada, licuando con agua. En la medicina, el uso es interno: se prepara una infusión de la tusa y el tallo y se toma para contrarrestar la anemia. El amaranto rojo se usa también como alimento y en la medicina. En la alimentación, se consumen las semillas tostadas como cereal y preparada como colada. En la medicina el uso es interno: se prepara una infusión de una rama con hojas y tallo con ataco y juyanguilla para el colerín y las preocupaciones; infusión con congona y juyanguilla para la fiebre.

Ventaja: bueno para contrarrestar la anemia.

Tiempo de cosecha: promedio de 7 meses.



Avena (de forraje)



Nombre científico: *Avena sativa*

Usos: medicinal y alimenticio para animales.

Familia: Poaceae

Parte de la planta: toda la planta.

Energía sagrada: tierra

Preparaciones: en la medicina, el consumo es interno: se hace una infusión con toda la planta bien lavada.

Descripción: *sativa* es una hierba que puede medir hasta 150 cm de alto, el tallo es recto con divisiones parecido a la caña, es de color verde claro. Las hojas son delgadas y alargadas, en la base envuelven al tallo y presentan espigas con el grano de avena (Cerón, 2015).

Ventaja: buena para el tracto digestivo y infecciones intestinales y buena para dar a los cuyes u otros animales.

Tiempo de cosecha: promedio de 7 meses.



Babaco



Nombre científico: *Carica pentagona*

Preparaciones: en la alimentación, se consume el fruto en crudo. También se hace mermelada, dulce de babaco, chicha y jugo del fruto puro.

Familia: Caricaceae

Energía sagrada: tierra

Ventaja: entrega energía al páncreas y estómago. También es bueno para contrarrestar la diabetes y para mejorar la salud de la piel. Contiene magnesio, zinc y vitaminas C y D.

Descripción: árbol fructífero que crece entre 5 y 8 metros. Produce frutos grandes, cilíndricos y de forma pentagonal. El fruto es carnoso, no tiene semillas y de cáscara suave (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Tiempo de cosecha: el árbol crece entre 2 y 3 años. A partir de la primera cosecha, suele producir frutos cada 5 meses en promedio.

Parte de la planta: fruto.



Calendula



Nombre científico: *Calendula officinalis*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre aromática. Crece hasta 80 cm de altura, con tallos laxos o erectos ramificados, hojas con pelos en ambos lados. Produce flores amarillas con abundancia de pétalos (Cerón, 2003).

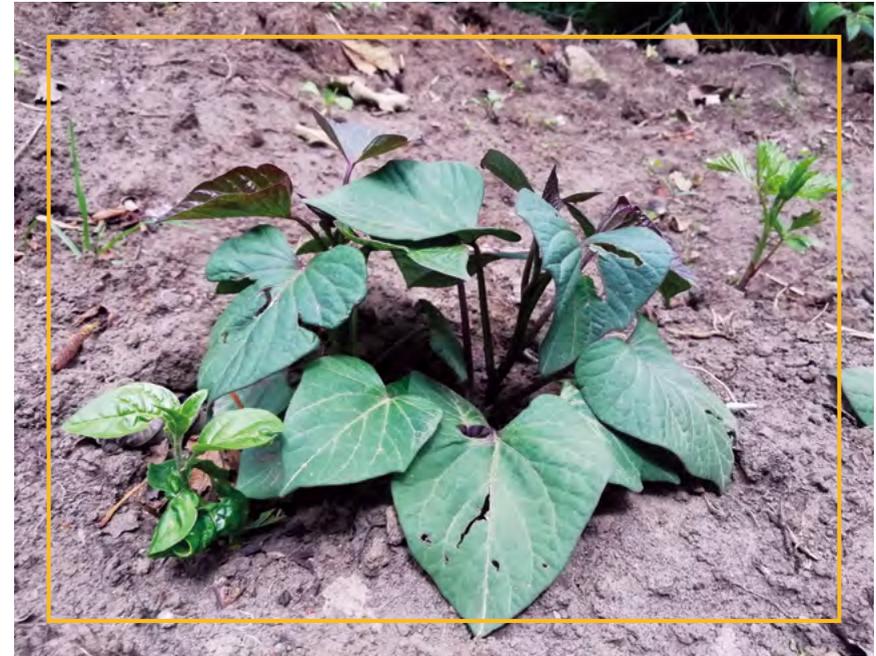
Usos: medicinal y otro.

Parte de la planta: flor.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno: se prepara una infusión con flores. También se puede hacer tintura para colorir las ropas con esa planta y usarla como ornamento para la chakra, atrayendo insectos polinizadores.

Ventaja: la infusión es buena para las personas que tienen gastritis. Contiene zinc. También es cicatrizante y regeneradora de células (Inga y Zavala, 2021).

Tiempo de cosecha: promedio de 3 meses.



Camote



Nombre científico: *Ipomoea batatas*

Familia: Convolvulaceae

Energía sagrada: tierra – fuego

Descripción: es una hierba que tiene una raíz similar a una papa de color amarillo y de sabor dulce. Los tallos son delgados, cilíndricos, flexibles, que se ramifican y se enraízan cuando el tallo entra en contacto con el suelo. Las hojas son verdes con forma de corazón. Las flores son grandes, en forma de campana, de color violeta, rosada o blanca (Cerón, 2015).

Usos: alimenticio.

Parte de la planta: tubérculo.

Preparaciones: en la alimentación se consume el tubérculo cocido con o sin cáscara.

Ventaja: contiene muchos minerales, como hierro y potasio. Contiene también bastante vitamina C.

Tiempo de cosecha: promedio de 9 meses.



Castilla Quinoa



Nombre científico: *Amaranthus retroflexus* L

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: Es una hierba grande que alcanza hasta 1 metro de altura. Los tallos son generalmente de color verde y en ocasiones rojizos. Las hojas son pequeñas anchas de color verde oscuro y al tacto se siente rugoso. Tiene una espiga con flores pequeñas y el fruto es una pequeña semilla de color negro parecida a la quinoa (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Parte de la planta: toda la planta.

Preparación: en la medicina el uso es interno: se prepara una infusión de una rama con hojas, tallo de la quinoa castilla con ataco o una infusión con ataco y juyanguilla para el colerín y las preocupaciones; infusión con congona y juyanguilla para la fiebre. En la alimentación, se consumen las semillas tostadas como cereal y preparada como colada.

Ventaja: buena para el colerín, las preocupaciones, las fiebres

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Cebada Llucha/ Miricana/Cebada Lojana



Nombre científico: *Hordeum vulgare*

Familia: Poaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre de tallos rectos, con hojas largas y angostas de color verde claro. Sus granos pequeños forman espigas (Haboud *et al.*, 2019). Cereal bastante usado en la cocina andina, es uno de los cultivos más antiguos e importantes de la humanidad (de la Torre *et al.*, 2008). Ingrediente de la harina de uchujaku.

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: granos.

Preparaciones: en la culinaria, se usan los granos tostados y molidos. Se muele

en diferentes tamaños, haciendo arroz de cebada (molido más grande) y harina (molido en polvo. El arroz de cebada con papas y col es un plato bastante consumido en las comunidades kayambis. Con el arroz de cebada también se hace sopas y arroz de seco. Se hace harina de machica, harina para el pan y es uno de los ingredientes de la harina de ushujacu. En la medicina el uso es interno: se prepara el agua de cebada siguiendo los siguientes pasos: se remoja los granos por 1 hora, después se retira los granos remojados, se muele y se agrega lo molido en agua hervida. Tomar el brebaje en ayunas por dos días.

Ventaja: buena para el dolor de estómago y dolores del cuerpo.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses.



Chia



Nombre científico: *Salvia hispanica*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre que crece hasta 1,75 metros de altura. La planta tiene hojas ovaladas, color verde claro y levemente dentada en el borde. Produce un racimo de flores que se transforman en la espiga con semillas, que son los granos consumidos (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Parte de la planta: semilla.

Preparaciones: se deja remojar los granos en agua por algunas horas y después se toma el agua con los granos.

Ventaja: bueno para bajar el colesterol.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Escancel



Nombre científico: *Iresine celosioides*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: arbusto con muchas ramas y abundantes rojas pequeñas y alargadas de color verdes cuando tiernas y rojizo cuando maduras. La planta no tiene sabor ni olor, y sus flores son blancas (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: medicinal.

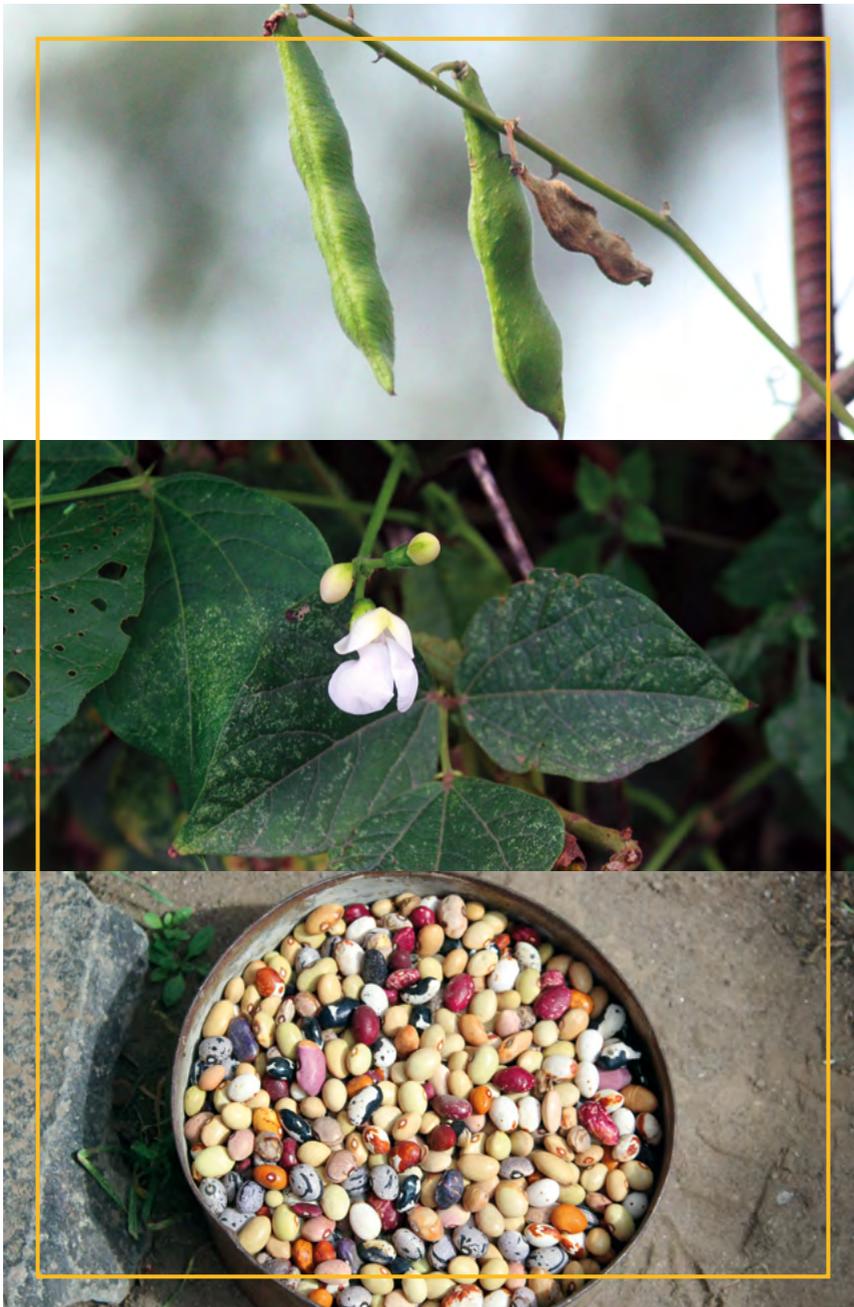
Parte de la planta: hojas y tallos.

Preparaciones: en la medicina el uso es interno o externo. Para el uso interno, se

prepara una infusión con las hojas y tallos solo del escancel o también con 2 o 3 pepitas de tamarindo. También se puede combinar con otras plantas frescas como el patancuyuyu, juyanguilla, nabo silvestre y chulco, se frega las hojas de las plantas en la mano, se cuele la mezcla y se agrega miel de abeja y gotas de limón. Ambos preparados son buenos para el colerín. Para el uso externo, se usa el escancel en aguas de baño con el sauco warmi, juyanguilla, chulco y nabo silvestre. Bañarse con esas aguas ayuda a combatir la fiebre.

Ventaja: para el colerín y la fiebre.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Frejol



Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: tierra. Según la sabiduría Kayambi, cada una de las diferentes variedades de fréjol tiene su propia energía sagrada y la armonización en la chakana cambia

Descripción: arbusto o bejuco. Las variedades de arbustos forman matas erectas entre 20 y 60 centímetros de altura, mientras que las variedades bejucos forman enredaderas de hasta 3 metros de largo. Agrupadas en conjuntos de 3, las hojas son verdes o púrpuras, ovaladas, de borde liso. Las flores pueden ser blancas, rosadas o violetas que dan paso a vainas. Dentro de las vainas están las semillas redondas, en forma de riñón y varían ampliamente de color (Cerón, 2003).

Variedades de la región: frejol amarillo, bolón, canario, frejol de chakra, bolón blanco, bolón lacre, negro, panamito negro,

popayan café, popayan morado, suco conejo, guascaucho, pestañitas, porto, rojo, trepador, vaca mora, vaquitas, verdes y mata hambre.

Usos: alimenticio

Parte de la planta: grano

Preparaciones: en la cocina, todas las variedades de fréjol son ampliamente consumidas cocinadas (tanto tierno cuanto seco) y en menestras. Además, las chakarareas enseñan que al frejol bolón, guascaucho, trepador y vaquitas también se prepara en las sopas, al frejol canario y rojo se prepara el frejol seco tostado, frejol con arroz refrito con tomate y cebolla paiteña y al frejol de chakra se consume tierno en las ensaladas o se hace colada de frejol.

Ventaja: es muy nutritivo y contiene mucha proteína.

Tiempo de cosecha: 5 a 7 meses, dependiendo de la variedad.



Frejol de Mata



Nombre científico: *Phaseolus coccineus*

en forma de riñón y varían ampliamente de color (Cerón, 2003).

Familia: Fabaceae

Usos: alimenticio.

Energía sagrada: tierra

Parte de la planta: grano.

Descripción: bejuco. Planta que forma enredaderas de hasta 3 metros de largo. Agrupadas en conjuntos de 3, las hojas son verdes oscuras, ovaladas, de borde liso. Las flores son rojas y dan paso a unas vainas en forma de cuchillo. Dentro de las vainas están las semillas multicolores redondas,

Preparaciones: en la cocina se consume bastante cocinado, en las menestras y sopas.

Ventaja: el sabor es diferente al fréjol común.

Tiempo de cosecha: 6 meses en promedio.



Hongos del Pinar



Nombre científico: *Boletus luteus*

Usos: alimenticio.

Familia: Suillaceae

Parte de la planta: todo el hongo.

Energía sagrada: tierra

Preparaciones: se prepara como la carne: asado, estofado o cocinado.

Descripción: hongo que crece en los bosques, en colonias. El tubo es de color blanco y el "sombbrero" de color castaño, oxidado, marrón oliva o marrón oscuro de 4 a 10 centímetros de diámetro. De textura viscosa al tacto, es suave y brillante, incluso cuando está seca (Jaramillo, 2018).

Ventaja: tiene bastante proteína.

Tiempo de cosecha: es un hongo silvestre. Las chakareras los colectan en los cerros cada 6 meses.



Maíz



Nombre científico: *Zea Maiz*

Familia: Poaceae

Usos: alimenticio y medicinal.

Energía sagrada: tierra, por lo general. Según la sabiduría Kayambi, cada maíz tiene su propia energía sagrada y la armonización en la chakana cambia, a pesar de que la clasificación general es tierra. El maíz negro tiene energía sagrada de fuego, el maíz amarillo y el chulpi tienen energía sagrada de agua, el morocho energía sagrada de madera y el maíz blanco tiene energía sagrada de aire.

Parte de la planta: granos y pelos.

Varietades de la región: amarillo, mischa, chulpi/vago, morocho, canguil, negro, chuchuca, rojo.

Preparaciones: el maíz es un alimento muy apreciado en la región, pues se puede consumir los granos tiernos o secos, tiene distintos colores y sabores. En tierno se hace choclo cocinado, humitas, ensalada, sopa, jora. En seco se hace mote, tostado, harina para uchujaku, machica, morocho de sal, morocho de dulce, harina para colada morada. En la medicina el uso es interno: se hace infusión de los pelos del maíz con ají para curar el dolor de estómago. La infusión de pelo de choclo con llantén y linaza tiene aún más efecto.

Descripción: planta que llega hasta los 2,5 metros de altura. De tallo semejante a un bambú suave, hojas largas de color verde intenso, lisas con un ápice agudo. Produce espigas cilíndricas en el tallo, envueltas en hojas semejantes a las de la planta. Además, también están envueltas por pelos. En las espigas están las semillas del tamaño de unas arvejas, pero que varían formato, peso y color (Cerón, 2003).

Ventaja: bueno para el dolor de estómago, infección de vías urinarias y riñones.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses, pero varía dependiendo de la variedad.



Manzanilla



Nombre científico: *Matricaria recutita*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre que crece entre 20 y 50 centímetros de altura. De tallos delgados, produce hojas delgadas verdes y flores blancas (varios pétalos blancos y centro amarillo), de aroma intenso y dulce (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: medicinal.

Parte de la planta: hojas, tallo y flor.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno,

cuando se tiene dolor de barriga, se preparan infusiones con una ramita de manzanilla. También se puede hacer gárgaras de manzanilla con sal para mejorar el dolor de garganta y vaporización de manzanilla y eucalipto para mejorar de la gripe. En el uso externo se puede usar la infusión como agua de baño, para lavar los ojos y pañitos con agua de manzanilla para aplicar en los golpes. Además, se puede usar la manzanilla en remedios más elaborados, como pomadas para los golpes.

Ventaja: para el dolor estomacal, para lavarse los ojos, para mejorar la gripe y para aplicar en los golpes.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Marco



Nombre científico: *Ambrosia arborescens*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: arbusto que puede crecer hasta los 2 metros de altura, de tallo aterciopelado y hojas denticuladas y color verde (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: medicinal, energética y protectora.

Parte de la planta: hojas y tallo (rama).

Preparaciones: en la medicina el uso es interno y externo. En el uso interno, se prepara una infusión con la ramita. La infusión se toma cuando se tiene problemas del estómago. También se usa la rama junto con muchas otras hierbas para hacer remedio contra el covid-19. La infusión de los ñawis también se puede usar externamente en paños que se aplica sobre los ojos o usar directamente algunas gotas en los ojos para

cuando se está mal de la vista. En el uso externo, se usan las hojas calentadas para frotar el cuerpo, curando los resfriados. También se puede usar la infusión como el agua de baño para secar las heridas. Además, se prepara un emplasto con las hojas y se aplica en las partes inflamadas para que se endure. Finalmente, tiene una gran función energética, ya que es desinfectante y energizante. Para que no pongan mal ojo la chakra es importante tener un marco cerca de las demás plantas. Para ahuyentar a los gusanos, se hace fermentar con otras hierbas y se fumigan las plantas. También se usa la rama para barrer la cuyera; conjuntamente con la chilca se usa para hacer las limpias en las personas con bajas de energía, para limpiar del mal aire y del espanto.

Ventaja: bueno para problemas del estómago, para el remedio contra covid-19, para los resfriados, para los ojos, para mejorar las energías, para limpiar del mal viento y del espanto. También tiene función desinflamante.

Tiempo de cosecha: 5 meses en promedio.



Matico



Nombre científico: *Aristeguetia glutinosa*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: arbusto de altura mediana de tallos leñosos con hojas en formato de lengua, de textura áspera y de color verde claro. Produce flores color morado y con textura de terciopelo (Oleas et al., 2016).

Usos: medicinal y barrera.

Parte de la planta: toda la planta.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno, se

prepara una infusión de las hojas junto con otras hierbas para prevenir y curar el covid-19. Se recomienda hacer una infusión con una tajita de jengibre para cuando se está empezando a toser. En uso externo, la infusión solo del mático puede ser usada como agua de baño (ver ventajas abajo). También toda la planta sirve como barrera en la chakra, protegiendo plantas menores de la acción del viento y otros agentes externos.

Ventaja: desinfectante natural, es bueno para alergias en la piel, baños de asiento y lavados vaginales, baños corporales, heridas y pasados de frío.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses.



Miso



Nombre científico: *Mirabilis expansa*

Familia: Nyctaginaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: también es conocida por otros nombres: Mauka, bizu, tazo, chago, Siwi. Es una planta que alcanza 1 metro de altura, se caracteriza por una raíz tuberosa similar a un camote. Sus tallos son cilíndricos, las ramas se extienden por el suelo como enredaderas con abundantes hojas de color verde, sus hojas son pequeñas redondeadas que terminan en punta (Carrera, 2018).

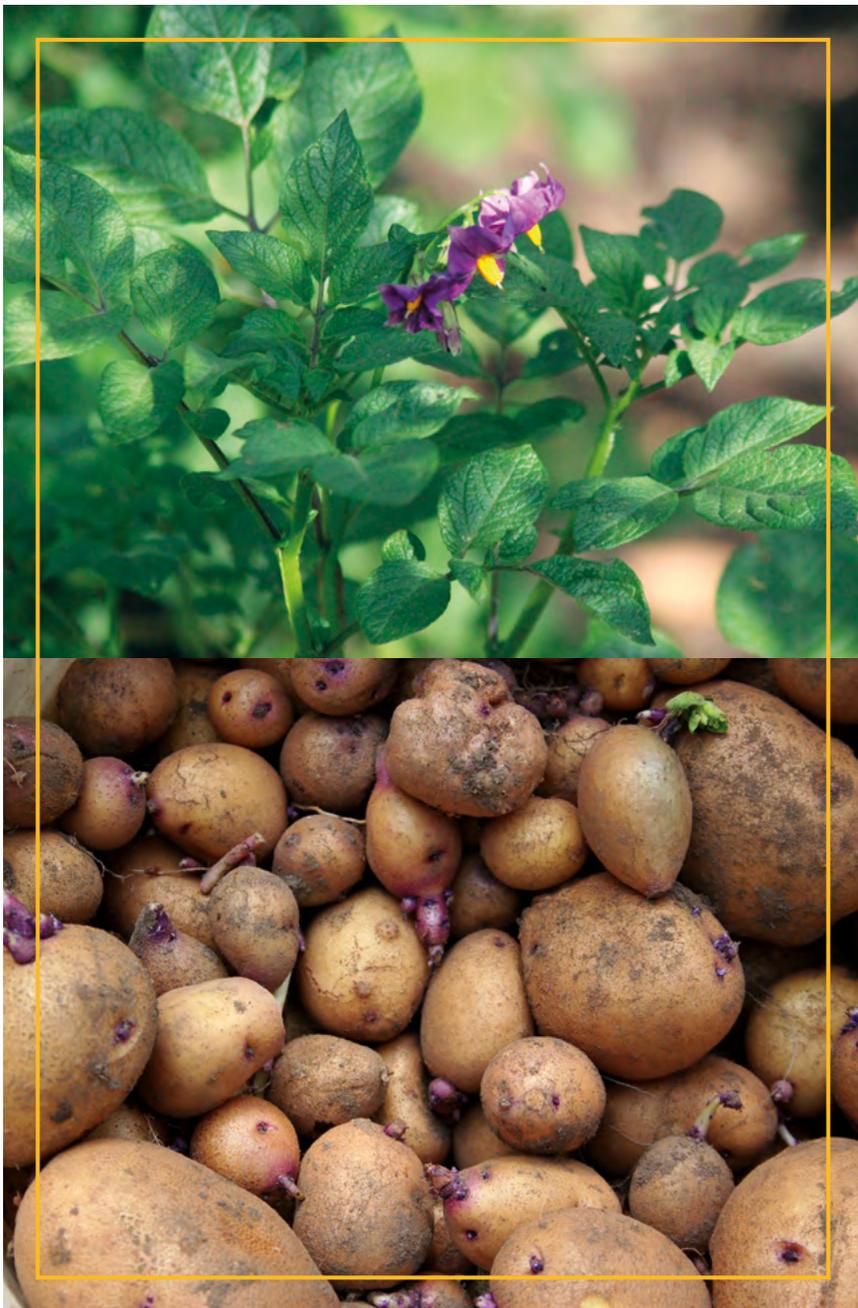
Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: tubérculo, hojas y tallos

Preparaciones: Cuando se cosecha los tubérculos tiene un sabor salado, y se deja en el sol para que se haga dulce y esto se acompaña con café. Las semillas se usan para extraer aceite comestible. Los tallos se pueden consumir frescos o en ensaladas.

Ventaja: Altamente nutritivo, resiste a las plagas y heladas, los tubérculos se pueden comer de sal o de dulce cuando se maduran.

Tiempo de cosecha: 6 meses.



Papa

Nombre científico: *Solanum tuberosum*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: tierra, por lo general. Según la sabiduría Kayambi, cada una de las diferentes variedades de papa tiene su propia energía sagrada y la armonización en la chakana cambia.

Variedades de la región: capiro, chaucha amarilla, chaucha blanca, chaucha leona, chaucha morada, chaucha negra, chaucha ratona, chola, curipamba, curiisma, gabriela, morasurco, puca, super chola, uchurumi, única, victoria, violeta, yanashungo.

Descripción: hierba terrestre que crece hasta los 60 centímetros. Del ramificada en varios tallos, las hojas son ovaladas, color verde oscuro y se marchitan luego de la producción de flores y tubérculos. Las flores pueden ser blancas, rojas, azules o moradas con el centro amarillo. Dentro de la tierra, se forman las papas, tubérculos esféricos de diferentes tamaños y pesos.

Usos: alimenticio y medicinal

Partes usadas: tubérculo

Preparaciones: Las chakareras producen diferentes variedades de papas ya que son largamente consumidas por la población de la región. Cada variedad es preparada de diferentes formas, ya que sus características de color, sabor, textura y tiempo de cocción varían. Las papas capiro, chaucha (en todas sus variedades), chola, puca, uchurumi, victoria y la violeta son ricas para consumir cocinadas con cáscara. Las papas capiro, chaucha amarilla, morada y negra,

chola, gabriela y única se prepara cocinada en las sopas, mientras que la papa super chola se prepara especialmente la sopa de molo. Las papas chola, chaucha morada y única también se preparan como papas fritas. Con las papas chola y única también se puede preparar el pure. La papa chaucha morada cuando en papa tanda (tamaño pequeño) se lava bien, se muele, se agrega harina flor y se cocina como las humitas. Con la papa curipamba se hace tostado de papas. En el caso de las tortillas, se recomienda el uso de las papas chola o super chola. También se prepara el zumo de papa (chola, gabriela, única) – se licua la papa con cascara – y se consume puro o con machica en ayunas por 9 días, para combatir la gastritis. El locro de papas, una receta muy consumida en la sierra del Ecuador se hace con diferentes variedades de papas. Otro plato típico de la región se prepara con papas: las papas cocinadas con cuy asado y aji.

Ventaja: alimento de gran importancia en la dieta andina. Bueno para combatir la gastritis. La papa capiro no necesita mucha agua. La papa única madura más rápido que otras variedades. La papa super chola es rápida para cocinar. La papa violeta resiste a la lancha. La papa violeta es dulce y bien rica, finita para pelar.

Desventaja: la papa capiro es una papa más dura y no resiste mucho a la lancha si llueve mucho. La papa curipamba se demora y no engrosa mucho. La papa violeta es dura para pelar.

Tiempo de cosecha: depende de la variedad de papa. Las papas chauchas – entre 3 y 4 meses. Las papas chola, gabriela, única e yanashungo – 5 meses en promedio. Las papas capiro, curiisma, morasurco, puca, super chola, uchurumi, victoria y violeta – los 6 meses. La papa curipamba – 7 meses.



Quinua



Nombre científico: *Chenopodium quinua*

Partes usadas: grano.

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre de tallos largos color verde y hojas recortadas de color verde. Sus flores forman espigas erectas de diferentes colores (blanco, morado, verde, amarillo, depende de la variedad) con semillas pequeñas de color variable (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Preparaciones: la quinua debe ser bien lavada antes de cualquier preparación, sino se queda con un sabor amargo. Después se cocina la quinua y se puede preparar colada de dulce, licuando la quinua; tortillas; quinua de dulce con leche; sopas.

Ventaja: tiene un importante valor nutritivo y por eso es muy apreciada.

Tiempo de cosecha: entre 5 y 8 meses, depende de la variedad.



Salvia/Kinti Tsunkana



Nombre científico: *Salvia quitensis*

Partes usadas: raíz.

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: es una hierba que puede crecer hasta 80 cm de altura, tiene un tallo leñoso recto y ramificado. Las hojas son verdes en forma de lanza con pequeños pelitos. Las flores son pequeñas, de color morado o azul, y se agrupan en espigas. Las semillas son pequeñas de color café oscuro y lisas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal.

Preparaciones: Para el uso interno, cuando se tiene problema de próstatas se hace la siguiente receta: se cocina la raíz con la mashua, en seguida se saca la raíz y se licua la mashua con el líquido cocinado. También se puede usar la raíz para hacer una infusión.

Ventaja: buena para la próstata y para los riñones.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Taxo



Nombre científico: *Passiflora mixta*

Familia: Passifloraceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: Es una planta enredadera que trepa sobre otros árboles. Tienen un tallo cilíndrico, delgado y leñoso. Las hojas tienen una forma de dedos. Las flores son en forma de una campana alargada de colores muy llamativos entre morado y rosado. El fruto es alargado, carnoso y tiene una pulpa agri dulce con numerosas semillas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal y alimenticio.

Partes usadas: tallo, hojas, flores y fruto

Preparaciones: En la alimentación, el fruto se consume o se usa para hacer jugos y batidos. En medicina, el uso puede ser externo o interno. En la medicina, el uso es externo: para el espanto de los bebés, se hace una cruz con las ramas con flores en una tina de agua y se hace llamar la sombra al bebe.

Ventaja: buena para tratar el espanto.

Tiempo de cosecha: 8 meses.



Trigo



Nombre científico: *Triticum aestivum*

Usos: alimenticio.

Familia: Poaceae

Partes usadas: grano.

Energía sagrada: tierra

Varietades: trigo 150, trigo atacazo, trigo centeno y trigo colorado.

Descripción: Es una hierba que puede alcanzar 100 cm de altura. El tallo es recto, cilíndrico y hueco por varios entrenudos. Las hojas son alargadas y envuelven el tallo. Las flores son pequeñas y están agrupadas en espigas de la cual sale el grano. Este grano es pequeño y en forma de huevo (Cerón, 2015).

Preparaciones: Con las variedades de trigo 150 y trigo atacazo se prepara arroz de trigo y harina de trigo con las que se hacen tortillas, empanadas y panes. Con el trigo centeno también se prepara harina para el pan de centeno o tortillas, harina de machica y arroz de trigo. Con el trigo colorado se prepara el trigo tostado.

Ventajas: es un alimento nutritivo cuando se consume con la cáscara.

Tiempo de cosecha: 7 meses.



Vainita



Nombre científico: *Pisum sativum var. saccharatum*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre trepadora, de tallo y hojas verdes ovaladas. Produce una vaina alargada, plana y achatada, de paredes delgadas. Se consume entero, con semillas y en general antes que la vaina se madure por completo (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: vaina.

Preparaciones: se prepara un picadillo y se agrega a los caldos, como el caldo de gallina, las ensaladas frías y las sopas.

Ventaja: contiene bastante proteína.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Vicia



Nombre científico: *Vicia sativa*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: tierra-madera

Descripción: Es una hierba enredadera que puede alcanzar los 80 cm de altura. Los tallos son delgados y se ramifican para crecer sobre otras plantas. Las hojas son pequeñas redondeadas y se colocan de forma lineal. Las flores son pequeñas de color rosado o similar a la del frejol. El fruto es una vaina, son inicialmente verdes y se vuelven negras al madurar. Contienen de 4 a 10 semillas que son ligeramente aplanadas, de color café

oscuro o negro, con una superficie lisa (Cerón, 2015).

Usos: alimenticio para animales.

Partes usadas: hojas, tallos y flor.

Preparaciones: cultivado en las chakras agroecológicas como alimento para animales menores principalmente cuyes. Los cuyes son una fuente importante de proteína en los platos típicos del pueblo kayambi.

Ventaja: Fija nitrógeno en el suelo.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Zanahoria



Nombre científico: *Daucus carota*

Familia: Apiaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre de tallos erectos y suaves y hojas finas y recortadas color verde claro. Subterráneamente desarrolla una raíz larga, cilíndrica y de color naranja, dura y de sabor dulce.

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: raíz.

Preparaciones: en la culinaria es ampliamente consumida en las sopas, cremas, ensaladas frías y jugos. También se la prepara picada en refritos, estofados y menestras. En la medicina el uso es externo e interno: por contener mucha vitamina se prepara el zumo de la zanahoria y tanto se puede consumir como aplicar gotitas en los ojos para aliviar la irritación. Para la flojera en los niños, se puede dar cocinada en las sopas.

Ventaja: tienen muchas vitaminas, es buena para los ojos y alivia la flojera en los niños.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Zanahoria Blanca



Nombre científico: *Arracacia xanthorrhiza*

Familia: Apiaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: hierba terrestre de hojas en forma de lanza, con bordes dentados y de color verde, yéndose de verde oscuro a morado. Subterráneamente desarrolla una raíz corta y gorda, de piel blanquecina. La raíz es la zanahoria blanca. No se puede demorar en cosechar la raíz porque se vuelve leñosa (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: raíz.

Preparaciones: Una planta muy importante en la chakra andina, la zanahoria blanca es usada cocinada en la preparación de purés y tortillas similares a la tortilla de papa. También se usa cocinada en las sopas – como en la sopa de yuca o el caldo de gallina – y crudo en ensaladas frías. Además es usada para hacer pasteles: se las cocina, aplasta y se agrega huevo, mantequilla y azúcar para un pastel de dulce o huevo, mantequilla, cebollita y queso para pastel de sal.

Ventaja: se cocina rápido, un gran alimento para una mujer que ha dado a luz, le purga todo lo malo del cuerpo, pues le saca las impurezas.

Tiempo de cosecha: 8 meses en promedio.



Zapallo



Nombre científico: *Curcubita maxima*

Partes usadas: fruto y semillas.

Familia: Cucurbitaceae

Energía sagrada: tierra

Descripción: planta enredadera perenne, cuyo tallo puede llegar a los 15 metros de altura. Las hojas son grandes, anchas y recortadas. Produce flores amarillas que se desarrollan en los frutos, grandes y pesados, de cáscara dura con surcos, de formato ovalado y color verde. Al interior se encuentra una pulpa de color naranja y semillas blancas, alargadas y achatadas (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Preparaciones: Cuando el fruto esté tierno se puede preparar sopa o locro de zapallo, zapallo de dulce cocinado con leche y panela, como una especie de colada. Cuando el fruto está maduro es más usado para hacer zapallo de dulce. Las semillas se extraen del fruto y se las deja secar por unos días al sol y luego se las pela y se puede hacer zarza al igual que las semillas de sambo.

Ventaja: tiene mucho hierro y muchas calorías.

Tiempo de cosecha: 8 meses.



Zorrohiwa



Nombre científico: *Tagetes zypaquirensis*

Usos: medicinal.

Familia: Asteraceae

Partes usadas: hojas.

Energía sagrada: tierra

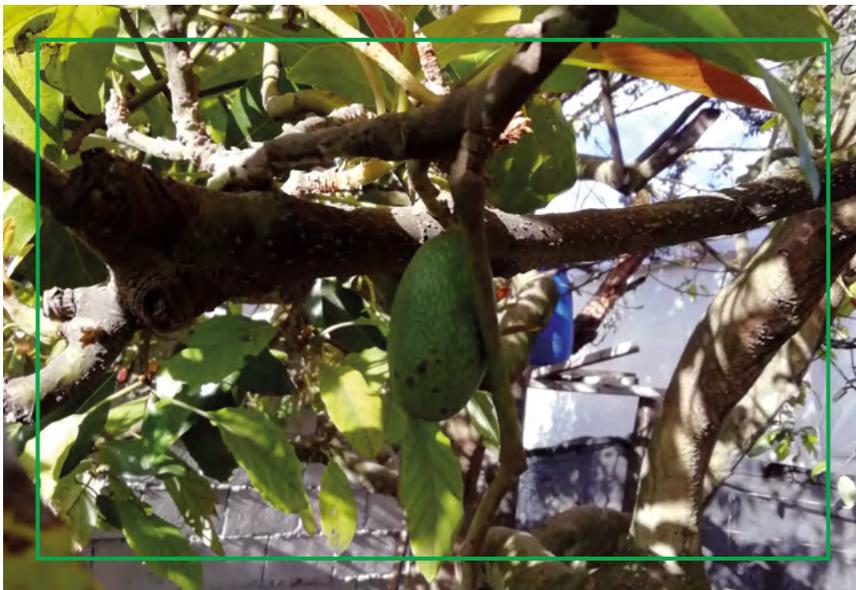
Descripción: Es una hierba que se extiende por el suelo. Sus tallos son delgados, suculentos y pueden ser ligeramente pubescentes. Las hojas son pequeñas de color verde oscuro, con una textura suave y carnosa. Las flores son diminutas y están en forma de espigas, son de color blanquecino a verde claro (Cerón *et al.*, 2015).

Preparaciones: Se prepara el zumo de las hojitas mezcladas con otras plantas como el marco, la chilca y la santa maría, machacándolas. Se suele tomar en ayunas y ayuda a prevenir el cáncer.

Ventaja: buena para prevenir el cáncer.

Tiempo de cosecha: 5 meses.





Aguacate



Nombre científico: *Persea americana*

Partes usadas: fruto.

Familia: Lauraceae

Preparaciones: se consume el fruto.

Energía sagrada: madera

Además, con el fruto crudo se saca la cáscara y se hace ensalada. También sirve como cosmético, ya que con la pulpa se produce mascarilla para el rostro y para el cabello reseco. Excelente alimento para dar a los niños.

Descripción: árbol de tronco leñoso ramificado, con hojas grandes y alargadas de color verde oscuro brillante. El fruto es verde oscuro por fuera y en su interior tiene una pepa carnosa y suave, verde claro, con una semilla (pepa) redonda (Haboud *et al.*, 2019).

Ventaja: bueno para el colesterol y triglicéridos. Contiene omega 3, vitamina C y E, hierro, potasio y antioxidantes. Bueno para suavizar el rostro y cabello.

Usos: alimenticio, barrera, cosmético, alimento para los animales.

Tiempo de crecimiento del árbol: entre 3 y 5 años. Produce frutos anualmente.



Ajenjo



Nombre científico: *Artemisia sodoiroi*

Parte de la planta: hojas

Familia: Asteraceae

Preparaciones: el uso en la medicina es interno. Se prepara la infusión de una hojita de 3 centímetros en 1 litro de agua. Se toma la infusión, una copa, 3 veces al día, mañana, tarde y noche, después de comer.

Energía sagrada: madera

Descripción: semi arbusto que crece entre 80 y 150 cm. De tallos rectos, hojas medianas y alargadas de color verde plateado en la parte de cima y blancas en la parte de bajo, con pelillos blancos y textura grasosa (Pillajo y Pillajo, 2011).

Ventaja: es desparasitante, bueno para pólipos, quistes, para regular el periodo menstrual, para mejorar la potencia sexual. También es bueno para el mal aire y para los espantos.

Usos: medicinal.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Arrayan



Nombre científico: *Myrcianthes hallii*

Familia: Myrtaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es un árbol pequeño nativo de los andes, su altura no supera los 10 metros de altura, presenta un troco liso con capas de color marrón rojizo que se desprende en láminas. Sus hojas son de color verde oscuro con un aroma agradable, las flores son pequeñas de color blanco. El fruto es redondo de color verde cuando esta tierno y morado cuando está maduro, es comestible de sabor dulce (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio, medicinal y barrera.

Partes usadas: hojas y fruto.

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto crudo y las hojas, también se usan en infusión o como parte de la colada morada. En la medicina, el uso es externo: se le machaca el fruto y se pone en la muela afectada, también se mastica las hojas y se las deja sobre la muela afectada para aliviar el dolor. Además frecuentemente es usada como cerca viva.

Ventaja: bueno para el dolor en la muela y para lavarse los dientes.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, que los pájaros siembran. Las chakareras dicen que en 3 años se hace una planta grande.



Arveja



Nombre científico: *Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre trepadora, de tallo y hojas verdes ovaladas. Produce una vaina alargada cuyas semillas son usadas en la alimentación (Cerón, 2003).

Varietades de la región: arveja amarilla/ arvejon, arveja verde, arveja de flor blanca, arveja chaucha, arveja criolla, arveja sucia.

Usos: alimenticio.

Parte de la planta: semilla y vaina.

Preparaciones: las semillas (granos) cuando están tiernos se consumen cocinados con cáscara acompañado de papas, cocinados en la vaina o cocinados en las menestras y sopas. También se prepara con los granos tiernos la crema de arveja, ensaladas y arvejas fritas. Con los granos secos se hace harina de arveja y arvejas tostadas.

Ventaja: Les gusta a las chakareras a la arveja amarilla porque los granos son gruesos. Además de eso es buena para fijadora de nitrógeno en el suelo. Además, es rica en fósforo, potasio, calcio y zinc. También es buena para el dolor de estómago.

Tiempo de cosecha: entre 3 y 7 meses, dependiendo de la variedad.



Bledo



Nombre científico: *Amaranthus blitum*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Planta herbácea anual, generalmente alcanza entre 20 y 60 cm de altura, con un crecimiento erguido. El tallo es cilíndrico, ramificado, y puede ser verde. Las hojas son simples, y de forma ovalada. Las flores son pequeñas, de color verdoso a rosado, y no tienen pétalos son en forma de espiga (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: en la alimentación se consume las hojas en las sopas, cuando ya hierve la sopa se pone al final las hojitas picadas. También se puede consumir crudas en las ensaladas o agregarlas a los jugos. Solo se debe consumir cuando está con el tallo verde, no con tallo rojo. En la medicina, el uso es interno: se hace una infusión con las hojas.

Ventaja: en infusión es bueno para curar la anemia por el alto contenido de hierro. También favorece a limpiar el hígado graso, para cálculos biliares y para casos de hepatitis.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero las chakareras cuentan que entre 2 y 4 meses ya hay plantas nuevas crecidas.



Brócoli



Nombre científico: *Brassica oleracea*

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: vegetal de hojas largas y de color verde oscuro. El tallo central grueso se ramifica en pequeños racimos formando el "fruto", el brócoli (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: hojas y fruto.

Preparaciones: en la alimentación se consume crudo o cocinado de preferencia al vapor. En general, se cocinan las hojas y el fruto con o sin sal, se pica y se hace ensalada. También se utiliza en las sopas, cremas, locros y en la torta con huevo.

Ventaja: bueno porque contiene bastante hierro, zinc, es antioxidante, tiene vitamina E.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Cedrón



Nombre científico: *Aloysia triphylla*

Familia: Verbenaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: es un arbusto perenne que puede alcanzar hasta 2-3 metros de altura. Presenta tallos delgados y ramificados, de color verde cuando son jóvenes y luego tornan leñosos. Las hojas son de color verde, son simples, opuestas, y se agrupan en verticilos de tres. Tienen una forma lanceolada, con un margen finamente aserrado, al tacto desprenden un fuerte aroma a limón. Las flores son pequeñas, de color blanco a lila pálido, y se agrupan en inflorescencias terminales en forma de espiga o racimo.

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas, tallo y flor.

Preparaciones: en la alimentación o en la medicina (uso interno) se consume la infusión cedrón puro o mesclado con otras hierbas. Es muy común en la culinaria andina agregar a la machica, lo que resulta en el preparado llamado chapo. Cuando se hace la colada de machica se coloca una ramita para dar sabor.

Ventaja: bueno para amenizar el mal del estómago, para las diarreas, para resfriados y para pasados de frío.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Chilca



Nombre científico: *Baccharis latifolia*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto usado como planta de barrera y para la alimentación de animales pequeños, como los cuyes. De tallos leñosos y ramificados con abundantes hojas de color verde oscuro, textura lisa y bordes dentados (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: medicinal y barrera.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: en la medicina el uso es interno: se hace una infusión con los ñawis (hojas tiernas) de la chilca negra. También se da de comer a los animales. Igualmente es una planta repelente. Por fin, se hace biol tanto de la chilca negra como la chilca blanca, macerando con otras hierbas amargas.

Ventaja: bueno para los cólicos menstruales.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre que crece en un promedio de 5 meses.



Chinchín



Nombre científico: *Senna multiglandulosa*

Partes usadas: semillas.

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: es un arbusto que puede llegar a los 6 metros de altura. De los tallos leñosos se producen hojas ovaladas, gruesas y peludas. La inflorescencia es un racimo de flores amarillas que se vuelven vainas peludas. En las vainas están las semillas parecidas a frejoles, usadas en la medicina (Cerón, 2003).

Usos: medicinal y barrera.

Preparaciones: en la medicina el uso es externo: se hace infusión con las semillas y se usa como agua de baño por dos o tres días, haciendo desaparecer los granos de sarpullido del cuerpo. Las chakareras lo cultivan también para hacer barrera y ornamentar la chakra.

Ventaja: cura el sarpullido.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre que crece entre 1 y 2 años.



Chocho



Nombre científico: *Lupinus mutabilis*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto de tallo leñoso, recto y ramificado con hojas pequeñas, ovalas y alargadas. Produce flores de color morado agrupadas en la punta de los tallos. (Haboud *et al.*, 2019). También produce vainas verdes que abrigan las semillas de colores variados, yendo del blanco al negro, dependiendo de la variedad.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: grano.

Preparaciones: en la culinaria se usa el grano cocinado. La cocción del chocho se debe realizar de la siguiente forma: remojarle por algunas horas, desaguar el agua, cocinar y desaguar el agua de cocción. También debe almacenarse en recipientes con agua para quitar el sabor amargo. A partir de ahí se le puede comer solo con sal o tostado, también preparar el cevichocho o agregarle a las ensaladas.

Ventaja: bueno para los huesos porque contiene mucho calcio. También son fijadoras de nitrógeno en el suelo.

Tiempo de cosecha: promedio de 8 meses.



Cholán



Nombre científico: *Tecoma stans*

Familia: Bignoniaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto que se puede convertir en un arbolito. Crece entre 5 y 8 metros de altura, tiene hojas verdes pinnadas, dentadas y afiladas. Produce vainas con semillas aladas que se vuelven en flores grandes de color dorado brillante en forma de trompeta. Las flores atraen a los animales, como abejas, mariposas y colibríes (Cerón, 2003).

Usos: barrera.

Partes usadas: toda la planta.

Ventaja: protege la chakra contra la acción del viento, atrae los animales y los distrae de las plantas que son cultivos. Además, es apreciada por su belleza y por ello también tiene función ornamental.

Tiempo de cosecha: el árbol crece alrededor de los 2 años.



Culantro/Cilantro



Nombre científico: *Coriandrum sativum*

Familia: Apiaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre que crece hasta los 60 centímetros de altura. La planta se constituye de tallos finos y suaves llenos de hojas pequeñas, de color verde intenso y brillante, formas variadas, de lobuladas a plumadas. Las flores son pequeñas y de color blanco o rosa pálido (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: hojas y tallos.

Preparaciones: en la cocina se usa el culantro como condimento, por su sabor y olor particular. Se hace los refritos para las sopas o aliños con el apio y el perejil para las ensaladas. No se suele cocinar por mucho tiempo o a altas temperaturas porque pierden el olor y el sabor.

Ventaja: levanta el apetito de una persona convaleciente o con malos ánimos.

Tiempo de cosecha: promedio de 3 meses.



Coles



Nombre científico: *Brassica oleracea*

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: madera

Variedades de la región: col blanca, col morada, col kale, col de bruxelas y coliflor.

Descripción: hierba terrestre ampliamente usada como hortaliza en la cocina. Es una planta que llega hasta los 60 centímetros cuando están en el primer año y hasta 2 metros cuando florecen en el segundo año. Las coles blancas y moradas se constituyen de hojas gruesas que crecen unas sobre las otras, alternadamente, y forman una esfera maciza de hojas verde claras (o moradas) al interior con hojas radicales anchas y de color verde oscuro (o morado) al exterior (Cerón, 2003).

La col kale produce hojas grandes y largas, arrugadas, de color verde oscuro. La col de bruxelas es produce brotes a los costados de los tallos. Los brotes se constituyen de pequeñas hojitas que crecen en láminas superpuestas y juntas forman una col pequeña (Cerón, 2003).

La coliflor de un pequeño arbusto se constituye de hojas verde oscuras en forma de corona y en el centro produce una inflorescencia grande, que puede superar los 30cm de diámetro y los 2,5kg de peso, y carnosa, generalmente de color blanco, y es la parte comestible de la planta.

Usos: alimenticio.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: se prepara las hojas de la col cocinada en sopas, locros, cazuela, timbushca (col con costilla y papas enteras). Para preparar ensaladas, se le pica y se le hace hervir rápidamente en agua. La col kale también se hace cocinada la horno. Las pequeñas coles de Bruxelas se preparan cocinadas en sopas y ensalada fría con zanahoria. Con la coliflor, además de sopas y ensaladas se hace arroz de coliflor y crema de coliflor.

Ventaja: buena para limpiar el sistema digestivo porque contiene fibras. También son ricas en proteínas y hierro.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Eneldo



Nombre científico: *Anethum graveolens*

Familia: Apiaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre de tallo verde que ramifica en la punta donde brotan muchas pequeñas flores amarillas. Las hojas son finas de color verde oscuro (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas, flores y tallos.

Preparaciones: en la medicina el uso es interno: se prepara una infusión de unos tallos con hojas y flores. También es usado como insecticida, para atrapar moscas.

Ventaja: es buena para aliviar la digestión, para el dolor del estómago, para aliviar los gases estomacales y la sensación de barriga hinchada, para regular la menstruación y los cólicos. También alivia las preocupaciones, ya que es una planta tranquilizante.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Eucalipto Aromático



Nombre científico: *Eucalyptus globulus*

Familia: Myrtaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: árboles de porte recto, llegan a medir 60 metros de altura. El tronco es recubierto por una corteza de color gris-claro que se suele desprender y formar largas tiras. La madera es blanquecina. Las hojas crecen hasta los 30 centímetros, son delgadas y largas, y contienen un aceite esencial de olor a bálsamo, un poderoso desinfectante natural (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: en la medicina el uso es interno y externo. En el uso interno, se usan las hojas para preparar infusiones o vaporizaciones. Para las vaporizaciones, hay que cocinar las hojas y usar las aguas hervidas. En las infusiones, basta con usar los ñawis. En el uso externo, se hacen aguas de baños, cocinando las hojas.

Ventaja: bueno para los resfriados.

Tiempo de cosecha: el árbol crece alrededor de 1 año de sembrada la plántula.



Floripondio/ Wantuk/Guanto



Nombre científico: *Brugmansia arborea*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto o árbol pequeño de hojas perennes que llega hasta los 7 metros de altura. Las hojas, tallos, flores y frutos están casi siempre cubiertos de un fino plumón blanco en textura de terciopelo. Las flores son copas de pétalos abiertos colgados para abajo y tienen diferentes coloraciones, siendo las más comunes el rojo, amarillo y blanco. Tiene propiedades alucinógenas (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: energética, protectora y medicinal.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: en la medicina el uso es externo: se usan las hojas machacadas en los golpes para desinflamar la hinchazón. Sin embargo, no se suele aplicar en golpes si se forman heridas. También se usa la planta en frotaciones junto con la ortiga y la chilca en las limpiezas de espanto. Las chakareras la estiman especialmente porque es una planta protectora de la chakra, que sustituye las malas por las buenas energías.

Ventaja: desinflamatoria. Buena para ahuyentar las malas energías que las personas dejan en las chakras.

Tiempo de cosecha: la planta crece alrededor de 1 año.



Geranio



Nombre científico: *Pelargonium hortorum*

Familia: Geraniaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: planta de hojas perennes, en forma de corazón, con bordas dentadas y color más oscuro al centro. Produce flores, simples o dobles, de diferentes colores: rojo, tonos de rosa, blanco y escarlata, anaranjados y amarillos. De olor agradable y dulce es apreciada también por embellecer la chakra (Cerón, 2003).

Usos: medicinal y estética.

Partes usadas: hojas y flor.

Preparaciones: en la medicina, el uso es interno y externo. En el uso interno se hace infusión de las hojas y flores. En uso externo, para llamar el espanto, se puede bañar a los bebés con las floritas, fregándolas en el cuerpecito (no hace falta cocinarlas). También se puede usar la infusión para lavarse heridas. Para las hemorragias, se hace un zumo de las hojas machacadas, junto con hojas de perejil. El zumo se puede poner en la fosa nasal u otras hemorragias externas.

Ventaja: buena para mejorar los dolores y flujos de la menstruación. Buena para limpiar los pulmones, para lavar las heridas, para frenar el sangrado nasal, para quitar hemorragias y para llamar el espanto.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Granadilla



Nombre científico: *Passiflora ligularis*

Familia: Passifloraceae

Energía sagrada: madera

Descripción: es una enredadera con tallos largos, delgados y leños, tiene hojas medianas de color verde brillante y en forma de corazón, tiene unas hermosas flores de color morado y blanca. El fruto es redondo y cuando está maduro tiene un color anaranjado. La pulpa es de sabor dulce con numerosas semillas pequeñas, rugosas de color negro (Oleas *et al.*, 2016).

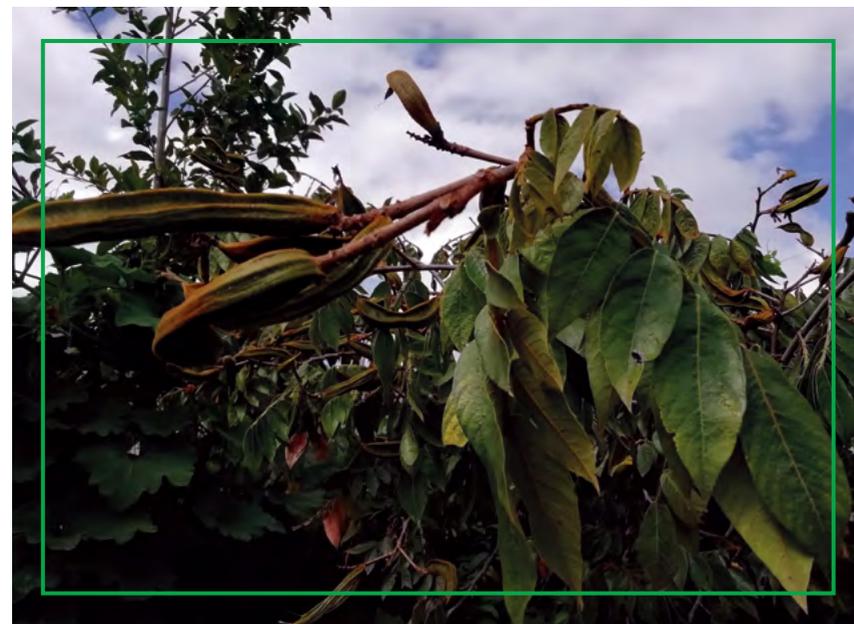
Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: fruto y hojas.

Preparaciones: se consume el fruto es bueno para la digestión, las hojas se hacen en infusión para el dolor de estómago, también se usa para bajar la fiebre. Es efectiva para tratar el empacho, inflamaciones intestinales y de las vías urinarias.

Ventaja: en la chakra ayuda a proteger el viento y produce materia orgánica para abonar el suelo.

Tiempo de cosecha: desde que la mata crece (6 meses) da nuevos frutos cada 6 meses.



Guaba



Nombre científico: *Inga insignis*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: árbol de copa ancha y densa que crece hasta los 10 metros de altura. El tronco leñoso se ramifica en tallos con hojas grandes y anchas, color verde. Produce vainas verdes que quedan marrones cuando están maduras. Las vainas abriga el fruto, una pulpa blanca, suave y dulce, con textura ligeramente succulenta y de terciopelo y con semillas negras (Quintana, 2013).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto crudo. Muy apreciado por su sabor dulce y textura de terciopelo.

Ventaja: es una planta nativa por lo tanto aporta a la soberanía alimentaria.

Tiempo de cosecha: el árbol lleva entre 3 y 5 años para crecer. Desde que salen los primeros frutos, vuelve a producirlos cada 8 meses en promedio.



Hierba Mora



Nombre científico: *Solanum nigrescens*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: planta herbácea perenne, erecta o un poco reclinada que crece entre 1 y 3,5 metros de altura. De hojas color verde claro, ovadas, largas, de ápice agudo y bordes dentados. Produce diminutas flores blancas y frutos pequeños de color negro en su madurez (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas, tallo, flor y fruto.

Preparaciones: en la medicina el uso es interno y externo. En el uso interno, se puede preparar un brebaje con el zumo machacando los ñawis (hojitas tiernas) y se toma en ayunas por tres mañanas

seguidas para mejorar los síntomas de la gastritis. Igualmente se toma esta infusión para cicatrizar cirugías internas. También se puede hacer una infusión con las hojas, tallos y flores para aliviar las infecciones urinarias. Para el uso externo, se puede hacer un emplasto con las hojas y aplicar en los golpes o lastimaduras (sin heridas abiertas). Además, las aguas de planta cocinada se pueden usar como agua de baño para cuando se duele el cuerpo. En caso de resfríos, el fruto negrito chiquito se le explota en la fosa nasal para hacer estornudar. y limpiar las vías respiratorias.

Ventaja: una excelente cicatrizante, la hierba mora también es buena para limpiar las vías digestivas, para personas que consumen alcohol, para los golpes y para dolor del cuerpo.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero las chakareras reportan que vuelven a crecer a los 4 meses en promedio.



Higo



Nombre científico: *Ficus carica*

Familia: Moraceae

Energía sagrada: madera

Descripción: árbol que puede crecer hasta los 8 metros de altura. De tronco pequeño y grueso, tallos suaves y hojas grandes, recortadas, de textura lisa y color verde oscuro. Produce flores que cuando fertilizadas se transforman en frutos color verde/morado en formato de pera. Su pulpa es carnosa, succulenta, de coloración morado-amarillo, muy dulce (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: fruto y hojas.

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto o se produce dulce de higo. El dulce se cocina con miel y cuando está listo se consume con una tajada de queso fresco. En la medicina

el uso es interno y externo. Para el uso interno se prepara una infusión con los ñawis de la higuera. Externamente se usa la “leche” que sale del tallo al sacarse una hoja o el fruto verde.

Ventaja: digestiva y diurética. La infusión es buena para los ciclos femeninos en general, pues regulan el ciclo menstrual, alivian los cólicos menstruales, ayudan a las mujeres en el proceso de parto y estabilizan las hormonas durante el periodo de la menopausia. Sin embargo, las personas con problemas de tiroides deben evitar consumir esta infusión. La “leche” también sirve para las verrugas en las manos: se pone la lechita sobre el grano y se deja que se seque; todos los días se pone y se le va perdiendo..

Tiempo de cosecha: el arbolito crece alrededor de 1 año y después de la primera producción de frutos vuelve a producirlos cada 6 meses.



Laurel



Nombre científico: *Morella parvifolia*

Familia: Myricaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto que puede llegar hasta los 15 metros de altura. Puede llegar a tener un tronco de 30 centímetros de diámetro. Tiene hojas elípticas, color verde oscuro con diminutas glándulas amarillas aromáticas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio, barrera y protectora.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: en la alimentación se usa las hojas como condimento en las carnes, frejoles, sopas. También se usa toda la planta para sahumar la chakra y proteger contra las heladas. El arbusto también funciona como barrera en los bordes de la chakra.

Ventaja: buena contra la helada.

Tiempo de cosecha: 8 meses.



Lechuga



Nombre científico: *Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: madera

Varietades de la región: lechuga crespa/ lechuga de hoja, lechuga crespa morada, lechuga de repollo.

Descripción: la planta es un arbusto pequeño con tallo ramificado con muchas hojas alargadas en forma de repollos, de bordes rizados y de color variable – verde claro, verde y morado y verde amarillentoamarillento (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: en la alimentación se usa las lechugas crudas en las ensaladas y cocinadas en las sopas. También acompañan la colada de machica y las papas con cuy. En la medicina el uso es interno y externo. Para combatir el insomnio, el uso es interno: se prepara una infusión en agua o en leche con las hojas. Para el dolor de oído, el uso es externo: se pone el zumo de las hojas calientes en la parte externa del oído. En el uso externo también se utiliza la infusión como agua de baño para los bebés y para los lavados vaginales. También se puede dar de comer a los animales.

Ventaja: buena para combatir el insomnio, para calmar a los bebés, para hacer lavados vaginales y para el dolor de oído.

Tiempo de cosecha: depende de la variedad; entre 2 y 5 meses.



Limón



Nombre científico: *Citrus limon*

Familia: Rutaceae

Energía sagrada: madera-fuego

Descripción: árbol de tronco liso y ramas con espinas. Tiene hojas ovaladas (con poca o ninguna punta) de textura lisa de color verde amarillento. Las flores son pequeñas de color rosado y el fruto es redondo de cáscara verde oscuro y pulpa verde claro de sabor ácido. Tiene olor fresco y agradable (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: alimenticio, medicinal y barrera.

Partes usadas: fruto y hojas.

Preparaciones: en la alimentación el limón es muy apreciado por las chakareras. Se puede consumir el fruto en crudo, hacer refresco o jugo (limonada), usar en la ensalada y en el ají. También se usa las hojas para dar saborcito en los dulces. En medicina, el uso es interno y externo. Para el colerín y la gripe, se hace infusión de las hojitas o se hace infusión de canela o menta con gotas de limón. Además, consumir el fruto asado también es muy bueno para curar la gripe. Para aliviar la migraña, se asa en carbón y el zumo se frota en la cabeza hasta el cuero cabelludo.

Ventaja: para la migraña, para el colerín, para la gripe.

Tiempo de cosecha: el arbolito crece entre 1 y 3 años. Luego de producir los primeros frutos la siguiente cosecha es alrededor de 6 meses.



Mandarina



Nombre científico: *Citrus reticulata*

Familia: Rutaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: árbol fructífero que se asemeja al árbol de naranja, de tronco leñoso marrón, ramificada en tallos marrones y verdes, flores ovaladas y de ápice agudo, color verde oscuro. Produce frutos redondos achatados, de color naranja, de cáscara suave y que abriga una fruta succulenta, de sabor cítrico y dulce (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio.

Partes usadas: fruto y hojas.

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto en crudo o se usa las hojas en infusión como agua aromática.

Ventaja: bueno para prevenir la gripe.

Tiempo de cosecha: el arbolito crece alrededor de 1 año y luego de la primera producción de frutos vuelve a producir nuevos frutos alrededor de los 6 meses.



Mora



Nombre científico: *Rubus galucus* y *Rubus niveus*

Familia: Rosaceae

Energía sagrada: madera

Varietades de la región: mora seda y mora castilla

Descripción: arbusto trepador semi erecto, de tallos redondos y espinosos y puede crecer hasta los 3 metros. Las hojas son ovaladas y de borde dentado, color verde oscuro. Produce un fruto en formato de frambuesa, verde al nacer y morado cuando está maduro y luego púrpura oscuro y brillante cuando está perfecto para cosechar.

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: en la alimentación se consume el fruto crudo. También se hace jugo, frío como un refresco, o caliente con canela. Además, es usado en la preparación de mermeladas y en la colada morada. El fruto también es apreciado para curar la gripe, ya que contiene bastante vitamina C.

Ventaja: bueno para la gripe por contener vitamina C.

Tiempo de cosecha: demora 1 año hasta que el arbusto produzca los primeros brotes de frutos. De la primera producción, vuelve a cargarse cada 6 meses en promedio.



Nogal/Tukti/Tocte



Nombre científico: *Juglans neotropica*

Partes usadas: fruto y hojas.

Familia: Juglandaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: árbol de crecimiento lento que llega hasta los 40 metros de altura. El tronco tiene una corteza estriada de color marrón rojizo. Las hojas con una base más ancha y una punta estrecha y afilada y borde dentado, agrupadas en los extremos de las ramas. El fruto es una nuez de corteza muy dura y para abrirla hay que usar un martillo (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio y medicinal.

Preparaciones: para combatir a la anemia se consume el fruto crudo, que sabe como a una nuez. También se consume el jugo del fruto. En la medicina el uso es externo: se prepara una infusión con las hojas (mezclado con pumamaqui o pinán) y se utiliza como agua de baño.

Ventaja: buena para que se endurezcan los huesos de las mujeres que recién dieron a luz. Es antiséptica, diurética (que facilita el sudor), antidepresiva (Inga y Zavala, 2021).

Tiempo de cosecha: el árbol crece entre 2 y 4 años.



Orégano



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: madera

Varietades de la región: orégano de sal/ tomillo y orégano de dulce

Descripción: hierba terrestre perenne que crece máximo hasta 1 metro de altura. Sus tallos son erectos, ramificados, con pequeñas ovaladas y borde suavemente dentado. Sus flores crecen espigas, de color verde, rojo o morado. Tiene un aroma y un sabor inconfundibles (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas y tallo.

Preparaciones: en la alimentación se usa las hojas del orégano de sal para condimentar la comida, como las sopas y carnes. En la medicina, el uso de ambas variedades es interno y externo. Para el uso interno, se prepara una infusión de una ramita y se toma cuando hay dolores en la barriga o también cuando se merienda tarde, pues el alimento puede pesar en el estómago y hacer daño. Para el uso externo se usa la infusión en lavados o aún las ramas en las limpiezas de mal aire.

Ventaja: buena para dolores de barriga, dolores estomacales, cólicos, aumento de presión, mal aire.

Tiempo de cosecha: promedio de 3 meses.



Paico/Paiku



Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Familia: Amaranthaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre perenne que crece hasta 1 metro de altura. De tallo ramificado y hojas largas de ápice agudo, bordes dentados y color verde-amarillo. Las flores son pequeñas y verdes y producen pequeñas semillas negras de fuerte olor (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hojas, tallo y semillas

Preparaciones: en la alimentación se prepara las hojas cocinadas en las sopas, con arroz,

con las papas, ensaladas. Para que los niños sean más estudiosos se les da picadas las hojas con huevo tibio, haciendo un caldo de paico de desayuno por 9 mañanas. En la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno, se tuestan y se hace polvo de las semillas y se toma con un poquito de agua o en el huevo tibio para desparasitar el cuerpo. Otra opción para desparasitar es hacer jugos con 2 hojas de paico. En el uso externo, para mejorar la memoria se debe frotar las 2 a 4 hojitas en la frente. También se puede simplemente fregar las hojas en la mano y oler el paico.

Ventaja: muy buena para la memoria, cuando los niños están mal en los estudios. Desparasitante.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero después de sacar una rama o algunas hojas vuelven a crecer alrededor de 4 meses en promedio.



Perejil



Nombre científico: *Petroselinum crispum*

Familia: Apiaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre que crece como un buque de tallos delgados y suaves con hojas pequeñas, recortadas de color verde-amarillo.

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas, tallo, raíz.

Preparaciones: tanto las hojas como el tallo se usa picado como condimento para las comidas, dando sabor a las sopas o en el

frejol seco. También se puede adicionar a los jugos, para quemar la grasa. En la medicina se usa tanto interna como externamente. Para uso interno se hace infusión de toda la planta, incluida la raíz (bien lavada), y se toma el agua aromática. Para uso externo se usa esa infusión como agua de baño. Además, en caso de hemorragia nasal, se tuestan las hojitas y se pone en la punta de la nariz; ese emplastro ayuda a detener la hemorragia.

Ventaja: bueno para disminuir el colesterol, para el estrés, para problemas cardíacos, para las penas y preocupaciones, ayuda a tranquilizarse y relajarse y para hemorragias nasales.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses



Pimiento



Nombre científico: *Capsicum annun*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba perenne que se puede volver arbusto si resiste a heladas. El tallo densamente ramificado llega a los 60 centímetros de altura, con hojas verde oscuras, ovaladas de ápice agudo y flores color blanco. Los frutos son bayas verdes, amarillas, anaranjadas o rojas cuando están maduras (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: fruto.

Preparaciones: se usa como condimento en las comidas, para dar sabor. Se hace refrito en las menestras y los estofados.

Ventaja: Tiene rico saborcito por lo que se aprecia como condimento.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Pintsí



Nombre científico: *Ageratina pseudochilca*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es un arbusto que no supera los dos metros de altura. Sus tallos son verdes y a medida que crecen se hacen leñosos. Sus hojas están dispuestas de forma opuesta es decir una enfrente de otra a lo largo de las ramas, sus numerosas hojas son verdes oscuros con bordes dentados o en forma de dientes. Presentan numerosas flores pequeñas agrupadas en forma de

paraguas, son blancas y tienen un aspecto de pluma.

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: se utiliza como emplastro, es decir, se calienta las hojas y se aplica en las partes afectadas. Para los niños con diarrea, se amarran las hojas calientes en la barriga y se retiran al día siguiente (Oleas *et al.*, 2016).

Ventaja: bueno para los golpes y la diarrea.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Puma Maki/Pumamaqui



Nombre científico: *Oreopanax ecuadorensis*

Familia: Araliaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es un árbol nativo que puede llegar a los 9 metros de altura. De tronco leñoso, tallos ramificados con hojas estrelladas, recortadas y con bordes dentados, de color verde-amarillo (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: energética y medicinal

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: es una planta energizante para las personas, por lo que tenerla cerca ayuda a renovar las energías. En la medicina el uso es externo: se hace un emplastro con las hojas calentadas, les soba bien y les amarra en los golpes.

Ventaja: bueno para curar a los golpes y para hacer cerca viva.

Tiempo de cosecha: es un árbol silvestre, razón por la que las chakareras desconocen el tiempo de maduración de la planta. La literatura botánica afirma que tiene un lento crecimiento.



Romero



Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto perenne cuyos tallos crecen hasta los 2 metros de altura. De los tallos delgados y erectos color marrón crecen hojas perennes en forma de aguja, color verde-amarillo (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio, medicinal y energético.

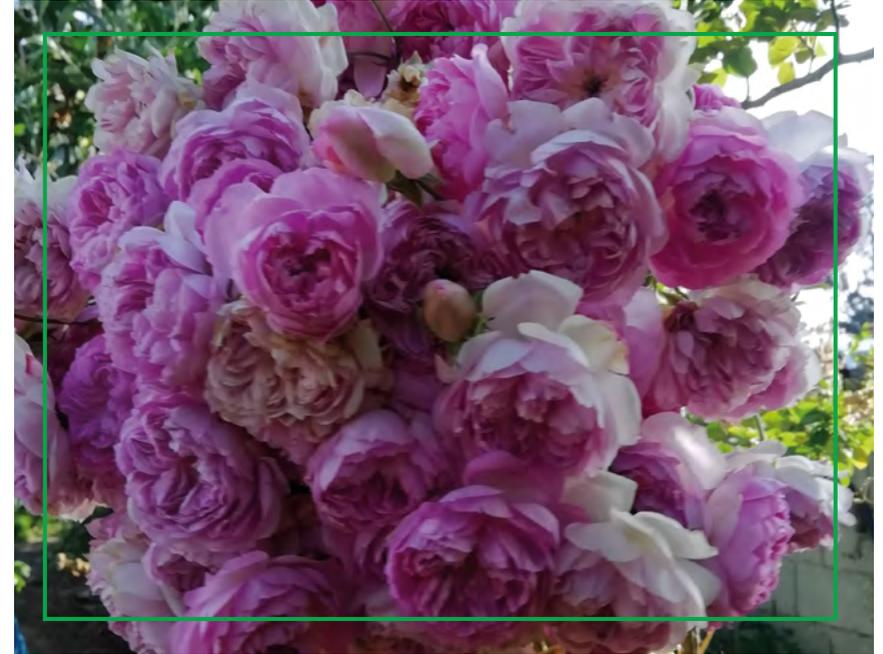
Partes usadas: hojas y tallo

Preparaciones: en la alimentación se usan las hojas y el tallo para condimentar

la comida, especialmente usado en preparaciones con pollos, carnes y pastas de tomate. En la medicina el uso es interno y externo: se hace infusiones con la rama para aguas aromáticas o infusiones del romero solo o con matico para aguas de baño. Finalmente se usa como el sahumero en la casa, para limpiar las energías del ambiente.

Ventaja: bueno para aliviar el dolor de cabeza y o la migraña y para el estómago. También es bueno para lavar la cabeza cuando hay caída del cabello, caspas en el cabello o lavar el cuerpo cuando se está con rasca bonito.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Rosa Silvestre



Nombre científico: *Rosa x damascena*

Familia: Rosaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: arbusto floral cuyos tallos crecen hasta los 2 metros de altura. Se ramifica en varios tallos erectos y con espinos en forma de gancho. Las hojas son gruesas, de borde serrado, de color verde claro. Produce flores, en general muchas en un solo arbusto, tiene pétalos que se sobrepone y el color va de rosa claro a rojo claro, con pétalos blancos (Cerón, 2003).

Usos: medicinal.

Partes usadas: flor.

Preparaciones: el uso es interno y externo: se preparan infusiones con las pétalos de las flores para hacer aguas de baños, principalmente para los bebés cuando están intranquilos y no pueden dormir. La infusión también se puede utilizar para lavar los ojos.

Ventaja: buena para los ojos y para tranquilizar a los bebés.

Tiempo de cosecha: 5 meses



Sambo



Nombre científico: Cucurbita ficifolia

Familia: Curcubitaceae

Energía sagrada: madera-agua

Descripción: planta enredadera perenne, cuyo tallo puede llegar a los 15 metros de altura. Las hojas son grandes, anchas y recortadas. Produce flores amarillas que se desarrollan en los frutos, grandes y pesados, de cáscara dura, de formato ovalado y color verde con manchas o rayas de variados colores. Al interior se encuentra una pulpa de color blanco transparente y semillas negras, alargadas y achatadas. Al secarse las semillas se vuelven de color marrón claro (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio, medicinal.

Partes usadas: fruto, hojas, semillas y flores.

Preparaciones: en la cocina se usa el fruto tierno en la preparación del locro de la sopa de sambo y del sambo de dulce; con

el fruto maduro se hace dulce de sambo, un excelente relleno para empanadas. Es un refrigerio común en la región el sambo de dulce con tortillas de sal o de dulce. Con las semillas peladas se prepara la salsa de ají, ya que armoniza bien las energías fuego del ají y agua de las pepas de sambo. También se puede poner tostada en la granola o sencillamente comerlas puras. Para el uso externo, con una hoja de zambo tierna untada con aceite de almendra se aplica en el ombligo, en la cabeza u en otras partes afectadas para disminuir los calores internos y la fiebre. Para el uso interno se puede hacer infusión de la flor, que ayuda a limpiar el estómago.

Ventaja: una planta completa, que ayuda a mantener el suelo estable y evita las erosiones. Es parte del trío de las “3 marías – maíz, frejol y sambo” muy presente en las chakras andinas. Por ser una planta fresca, tiene propiedades rejuvenecedoras y curativas usadas para bajar la fiebre, el mal de los riñones y para limpiar el estómago.

Tiempo de cosecha: promedio de 7 meses.



Santa María



Nombre científico: *Tanacetum balsamita*

Partes usadas: hojas, tallo y flor.

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: madera

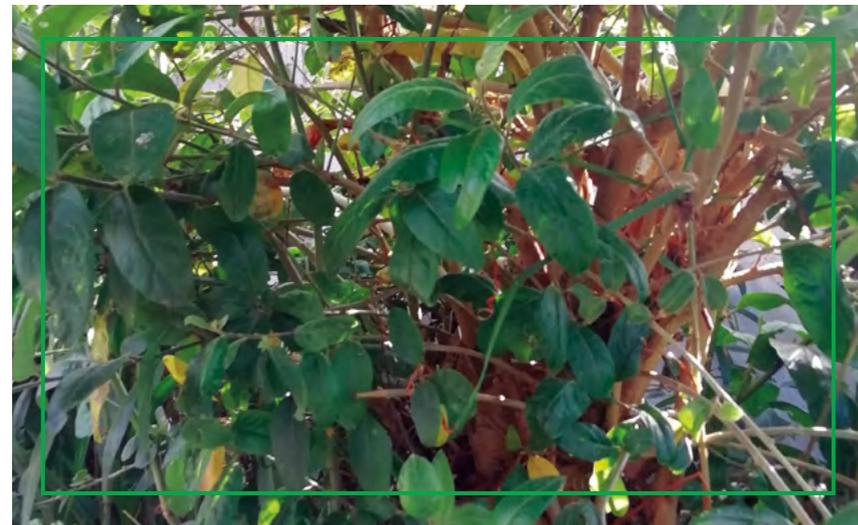
Descripción: Es una planta herbácea que puede alcanzar los 100 cm de alto, tiene tallos erectos muy ramificados de color rojizo, tiene hojas de color verde claro y sus hojas son muy dentadas y muy largas. Sus flores pequeñas de color amarillo y emiten un olor fuerte (Cerón, 2003).

Usos: medicinal y energética.

Preparaciones: Para el uso externo, el tallo se usa para curar los espantos y el mal aire. Además, es usado en escobas con ortiga, el marco, la chilca y la ruda para barrer toda la casa y los corrales de los animales. También protege la chakra de las malas energías.

Ventaja: buena para limpiar del mal aire y para proteger de las malas energías.

Tiempo de cosecha: 6 meses



Sauco



Nombre científico: *Cestrum peruvianum*

Familia: Solanaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es un arbusto que puede medir hasta 2 metros de altura, tiene tallos gruesos y muy ramificados de color verde a café. Las hojas son de color verde, tiene una forma alargada y al tacto desprenden un olor muy fuerte. Tiene numerosas flores de color amarillo brillante. Produce muchas semillas pequeñas negras (Oleas *et al.*, 2016).

Varietades de la región: sauco negro y blanco.

Usos: medicinal

Partes usadas: hojas

Preparaciones: El sauco negro es caliente y el blanco es fresco. El sauco negro es bueno para contrarrestar los resfríos: en uso externo se puede hacer baños con los ñawis machacados o en usos internos se puede hacer infusiones con los ñawis para tomar pequeñas dosis. El sauco warmi (sauco blanco) es bueno para las fiebres: en uso externo, se usa las los ñawis con juyanguilla, escancel y nabo, machucando, para hacer baños. Otra opción es usar los ñawis de sauco con ñawis de habas, flor de rábano silvestre, flor de nabo, juyanguilla, escancel y huagracallo, se friega todo con aceite de almendras y se frota por todo el cuerpo para disminuir la fiebre y los dolores en el cuerpo.

Ventaja: bueno para los para dolores en el cuerpo, para la fiebre y para resfríos.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Taraxaco/Diente de León



Nombre científico: *Taraxacum officinale*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es una hierba pequeña de tallo corto. Las hojas nacen de la base del tallo y son largas, con márgenes hundidos, de color verde claro, las flores tienen una cabezuela con flores de color amarillo y cuando están maduros se forma una bolita como plumosa de cada flor (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: toda la planta.

Preparaciones: En la cocina, se usan las hojas y el tallo para hacer ensalada,

acompañado del sambo tierno. En la medicina, se usa interna y externamente. Para el uso interno, se hace infusión de las hojas, tallo y flores con linaza y pelo de choclo. Esa infusión es buena para los riñones, para el hígado y para la inflamación en el estómago. También es usado en la infusión que se prepara para prevenir y combatir los síntomas del covid-19. También se licua toda la planta, incluida la raíz, en agua mineral y se les da de tomar por tres días a las personas con saliva espesa. Para el uso externo, se machacan las hojas y se aplica en los lugares donde hay hinchazón.

Ventaja: es antiinflamatorio, bueno para las vías urinarias, los riñones y el hígado.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre que crece alrededor de los 4 meses.



Tigrisillo/Sacha Congona



Nombre científico: *Peperomia galioides*

Familia: Piperaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Hierba rastrera, sus tallos son delgados, blandos a veces de color rojo. Las hojas son pequeñas de color verde oscuro, pequeñas redondeadas con una textura suave y carnosa. Las flores son de color blancas o verde, muy pequeñas y forman una espiga. Tiene pequeños frutos no muy visibles (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: medicinal y alimenticio.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: En la cocina se hace agua aromática en infusión con la congona. En

la medicina el uso es interno y externo. En el uso interno, se hace infusión de las hojas y se ofrece a las personas que sufren con mal aire, "mal viento", el "mal de ojo" y para limpiar el cuerpo del "espanto", tienen problemas de las vías urinarias y para prevenir el covid-19. En el uso externo, es también utilizada para curar el "mal aire": se frota el cuerpo con esta planta junto con ruda (*Ruta graveolens*), laurel (*Myrica sp.*) y darán (*Baccharis sp.*) y darán (*Baccharis sp.*) y darán (*Baccharis sp.*) Otra opción es machacar las hojas de la planta, mezclando con juyanguilla, llantén y otras para baños. Ahí se mejora las energías. Hay que utilizar con moderación, ya que es muy fuerte.

Ventaja: bueno para devolver las energías, para curar el mal aire y del espanto, bien como para las vías urinarias.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Tilo



Nombre científico: *Sambucus nigra*

Familia: Adoxaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es un arbusto con un tronco corto y varias ramas que forman una copa grande y redondeada. La corteza es de color gris. Las hojas son simples, anchas en la mitad y terminan en punta. Son de color verde y emiten un olor desagradable cuando se trituran. Las flores son pequeñas de color blanco y se agrupan formando una especie de paraguas. Los frutos son de color negro y pueden ser ligeramente tóxicos (Oleas et al., 2016).

Usos: medicinal.

Partes usadas: flor.

Preparaciones: En la medicina andina se le da uso interno. En ese caso se hace infusión de las flores (se puede combinar con la flor de malva) y se les da a las personas que estén con neumonía o flema en las vías respiratorias. Se toma esa infusión hasta que se “endure los pulmones”.

Ventaja: Expectorante, buena para la neumonía.

Tiempo de cosecha: 7 meses.



Tomillo



Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: Es una hierba aromática que llega a medir unos 40 centímetros de altura, de tallos leñosos y erguidos, con hojas pequeñas verde oscuras o verde-gris y flores en conjunto color morado o rosa (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: En el uso alimenticio se usa para condimentar la comida. En la medicina el uso es interno: se prepara la infusión con las hojas.

Ventaja: Para calmar el dolor de estómago, el dolor de cabeza y amenizar el estrés.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Toronjil



Nombre científico: *Melissa officinalis*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre que crece hasta 1 metro de altura. Las hojas, de color verde oscuro, tienen forma de corazón, con una superficie rugosa y muchas venas aparentes. Producen flores blancas o rosa pálido y toda la planta huele a limón suave (Quinatana, 2016).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas.

Preparaciones: En la medicina el uso es interno. Se prepara una infusión con las hojas solas o combinadas con: hojas de naranja, gotas de limón y hojas de orégano dulce; orégano y escancel. Para el dolor de barriga, se puede hacer una infusión de las hojas con pelo de choclo y cebada de perro.

Ventaja: Levanta el ánimo. Buena para los sufrimientos y las penas, para el estrés, para el pasado de frío. También es diurético. También es recomendable para el dolor de barriga.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Verbena



Nombre científico: *Verbena litoralis*

Familia: Verbenaceae

Energía sagrada: madera

Descripción: hierba terrestre perenne de tallos erectos que crecen entre 40 centímetros y 1 metro de altura. Las hojas, en forma de lanza y bordes dentados tienen la textura de pelo áspero. Produce flores pequeñas de color verde, morado y blanco que crecen en espigas (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal.

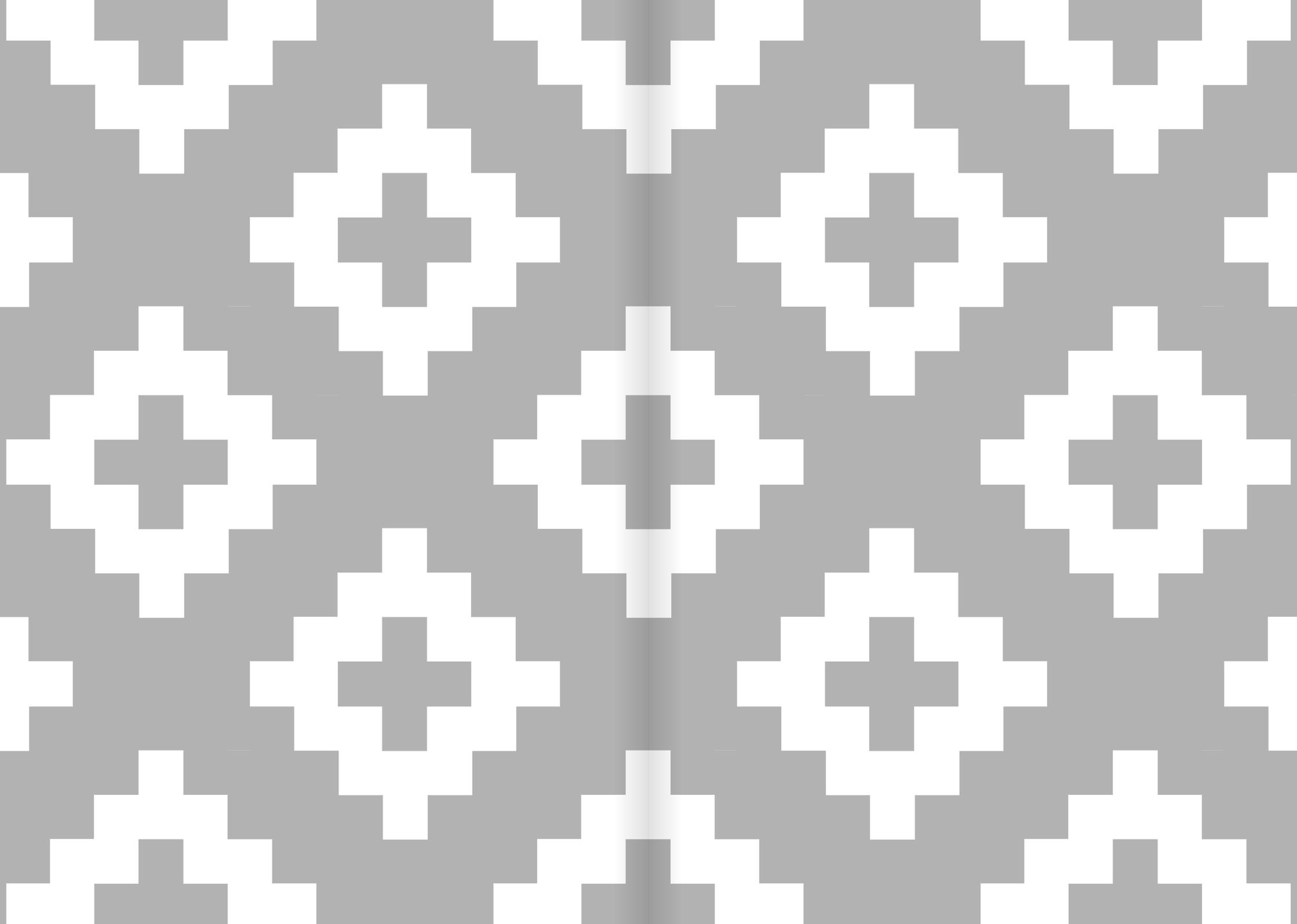
Partes usadas: hojas, tallo y flor.

Preparaciones: En la medicina el uso es interno y externo. En el uso interno, por ser una planta amarga las mujeres sabias

recomiendan su consumo para contrarrestar afectaciones al hígado y mencionan que "cuando está mal del hígado se hace agüita de verbena". En ese caso se prepara una infusión con las hojas, flores y el tallo. La infusión también es consumida por personas que tienen alergia a las picaduras de abejas o cuando se está con gripe, pues ayuda a disminuir la producción de moco. Además, también se consume el sumo de las hojas cuando la persona está envenenada; luego de tomar el sumo puede seguir consumiendo la infusión. Por fin, en el uso externo se prepara un agua de verbena y se utiliza para lavar el pelo, ya que evita la caída del pelo.

Ventaja: buena para el hígado, para bajar la fiebre, para envenenamiento, picaduras de abejas y caída del pelo.

Tiempo de cosecha: 4 meses.





Ajo



Nombre científico: *Allium sativum*

Familia: Amaryllidaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: planta perenne que crece a partir de un bulbo. El tallo es erecto y puede llegar a 1 metro. Las hojas son laminadas, largas y terminan en una punta. El bulbo, que crece dentro de la tierra, es el ajo propiamente dicho. El bulbo tiene capas externas de hojas delgadas y en el interior se forman pulpas blancas, macizas y suaves, los llamados dientes (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: bulbo.

Preparaciones: en la cocina se usa el bulbo como condimento. De sabor picante, se consume refrito en las sopas y otras recetas a su gusto. Además de condimento, el ajo en la comida sirve como un poderoso preventivo de infecciones e inflamaciones, aliviando enfermedades respiratorias. Así, en la medicina el uso es interno y externo. Para el uso interno, se ralla el rábano, la

cebolla paiteña y un ajo y deja amanecer esa mezcla en un recipiente. La mezcla produce un jarabe, al que se consume con gotitas de limón para destapar las vías respiratorias. Para los estreñimientos y obstrucciones intestinales, se debe consumir un diente de ajo en la mañana, en la tarde y en la noche. Para bajar la presión, se debe ingerir un diente de ajo a las 7 de la noche. No es recomendable el consumo de ajo en tabletas. En aplicaciones en la piel, se usa con perejil, cilantro y apio. Para la herpes, se aplica con vaselina y apio.

Ventaja: Contiene ácido fólico, vitamina C, calcio y zinc. Antiviral, antiséptico y antihistamínico poderoso. Se recomienda para los estreñimientos y obstrucciones intestinales, para bajar la presión, para combatir hepatitis, problemas circulatorios, problemas pulmonares y para esclerose múltiple. También es usa para las varices y hongos en los pies y herpes. Bueno para las enfermedades respiratorias, baja la flema y abre el apetito para comer. Excelente para activar la memoria.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses.



Achogcha/Atujcha



Nombre científico: *Cyclanthera pedata*

Familia: Curcubitaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: planta enredadera de ramas blandas y hojas de forma estrellada con borde dentado. Tiene un fruto redondo con espinas suaves y semillas negras (Haboud *et al.*, 2019).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: fruto y semillas.

Preparaciones: se prepara cocinado en las ensaladas, como ensalada de atún, estofado y guatita vegetariana. También se le cocina, se parte y se le hace con salsa blanca. En la medicina, el uso es interno y externo. En los casos de fiebre o infección, se recomienda comer el fruto o aplicarlo en la frente, axilas y ombligo.

Ventaja: contiene bastante calcio y es afrodisíaco. Buena para la fiebre y para procesos infecciosos, ya que refresca.

Tiempo de cosecha: 5 meses.



Albahaca



Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba terrestre, con muchas ramificaciones de tallos delgados y suaves, hojas ovaladas y de color verde claro (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hojas.

Preparaciones: las hojas se usan en la alimentación como condimento, por su sabor dulzón y fresco. En culinaria,

se lava bien y se consume cocinada en los aliños de caldos, como de gallina, o condimentando las carnes. En la medicina el uso es interno. En ese caso se prepara una infusión de las hojas.

Ventaja: El agua de albahaca (infusión) se le a una mujer cuando está en labor de parto, ya que acelera el parto. En la comida, es bueno para mejorar el sistema digestivo, combatiendo el estreñimiento y la obstrucción intestinal. Mejora el sistema nervioso y es bueno para la esclerosis múltiple. Antihistamínico, ayuda contra las alergias y la mielitis.

Tiempo de cosecha: entre 3 y 4 meses.



Alcachofa



Nombre científico: *Cynara scolymus*

Familia: Asteraceae

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba terrestre cuya planta llega a alcanzar 1,20 metros. Las hojas de cuerpo carnudo se agrupan en cacho, formando una cabezuela. Esa cabezuela es el fruto consumido como alimento por los humanos (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: fruto y hojas.

Preparaciones: se cocina el fruto hasta que el corazoncito este duro y se consume en sopas y ensaladas. En la medicina el uso es interno: se hace la alcachofa cocinada en la comida. Para bajar los niveles de colesterol, se consume cocinada en las ensaladas con limón.

Ventaja: Contiene vitamina K e hierro. Es buena para bajar los altos niveles de colesterol y para los sistemas respiratorios y digestivos. También combate la irritación y sirve para el mal de los ovarios.

Tiempo de cosecha: promedio de 6 meses



Alfalfa



Nombre científico: *Medicago sativa*

Familia: Fabaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba terrestre que crece en agrupaciones y llega a alcanzar hasta 1m de altura. De raíces profundas (puede llegar hasta 4m de profundidad), las hojas, cuando tiernas son trifoliadas y arredondeadas; cuando grande, las hojas se alargan. Produce cachos de flores rojas. Es ampliamente cultivada como forraje para animales (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hojas, flores y tallos.

Preparaciones: las hojas tiernas se usan en la culinaria en los jugos cítricos y batidos y las flores en las ensaladas. En la medicina el uso es interno: se prepara el zumo licuando las hojas, tallos y flores o se hace infusión y se toma en ayunas para la purificación de la sangre (de la Torre *et al.*, 2008).

Ventaja: contiene bastante hierro, calcio, hierro, zinc, ácido fólico y vitamina C. Por contener bastantes minerales, vitaminas y aminoácidos sirve como suplemento alimentario (Pillajo y Pillajo, 2011). Por esa razón es ampliamente utilizada como alimento para los animales, como cuyes, conejos, ganado vacuno y otros. Para el sistema circulatorio, anticoagulante. Buena para la anemia, pero no cuando hay trombosis. Contribuye a la producción de hemoglobinas.

Tiempo de cosecha: promedio de 3 meses.



Amapola

“Se cogía para jugar, les sacabamos las semillas y andábamos jugando”



Nombre científico: *Papaver spp.*

Familia: Papaveraceae

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba terrestre que produce flores de diferentes colores. Los botones se abren en flores entre 4 y 6 pétalos de color rosado o rojo (Cerón, 2003).

Usos: medicinal y juguete.

Parte de la planta: flor y semillas.

Preparaciones: en la medicina, el uso es externo: se cocina las hojas para aguas de baño. También era usado como juguete: “les sacamos las semillas y andábamos jugando”.

Ventaja: externamente es buena para cuando pasa frío, aliviar dolores y tonificar el cuerpo. Internamente es tranquilizante y analgésica, y le da sueño a la persona.

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, por lo que no se sabe el tiempo de cosecha. Las mujeres reportan que en 4 meses nuevas plantas ya están grandes.



Apio



Nombre científico: *Apium graveolens*

Familia: Apiaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba de tallo largo y fibroso que se estrecha en la punta, sus hojas son de color verde y tiene forma aserrada (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hoja y tallo.

Preparaciones: las hojas y tallos se usan en la cocina como condimento en

crudo en las ensaladas, y muy usado en el caldo de gallina. También se puede hacer crema de apio. Cuando se combina con el tomate de árbol se hace una salsa. Se usa para hacer mayonesa o en los jugos verdes. En la medicina el uso es interno: el consumo en crudo ayuda en la limpieza de la sangre. Además, la infusión de las hojas, solas o con perejil, se consume para combatir el insomnio.

Ventaja: ayuda a contrarrestar el insomnio, mejora el sistema digestivo, mejorar la condición de la sangre. Aporta hierro, zinc, calcio.

Tiempo de cosecha: promedio de 3 meses.



Boldo/Oreganón



Nombre científico: *Plectranthus barbatus*

Usos: medicinal.

Familia: Lamiaceae

Parte de la planta: hojas.

Energía sagrada: aire

Preparaciones: en la medicina el uso es interno: se prepara una infusión con las hojas para tomar.

Descripción: es una hierba que puede alcanzar los 2 metros de altura. El tallo es cuadrangular, carnoso y algo leñoso en la base, con un color verde que puede tornarse algo rojizo en la parte superior, con una textura suave al tacto. Las hojas son alargadas y tienen una vellosidad. El color de las hojas es verde intenso, y desprenden un aroma fuerte. Las flores medianas de color azul a violeta. El fruto es una pequeña semilla de forma de color oscuro (Oleas *et al.*, 2016).

Ventaja: bueno para dolores estomacales, para tratamiento de diferentes enfermedades del hígado (Pillajo y Pillajo, 2011), hepatitis, cálculos biliares. Bueno también para las vías respiratorias, es antibiótico, anti fiebre y analgésico. Contiene hierro y zinc.

Tiempo de cosecha: una estaca se convierte en mata grande en un promedio de 3 meses.



Borraja (de flor blanca y de flor azul)



Nombre científico: *Borago officinalis alba* y *Borago officinalis variegata*

interno: con las hojas se prepara una infusión con agua. Tomar 2 o 3 veces al día cuando tiene problemas respiratorios.

Familia: Boraginaceae

Energía sagrada: aire

Ventaja: buena para las vías respiratorias. Es expectorante y se toma cuando se está con tos. Contiene zinc y vitamina E. Contribuye para la visión, la salud de la sangre y para la reproducción, ya que mejora la testosterona y la producción de estrógenos. Es bueno para la próstata inflamada bien como glándula de bartolini inflamada. También contribuye a la salud de la piel.

Descripción: hierba terrestre de tallos y hojas verdes alargadas con pelos en los bordes. Las flores pueden ser blancas, azules o moradas y tienen pelos en la inflorescencia (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: medicinal.

Parte de la planta: hojas

Tiempo de cosecha: es una planta silvestre, pero las chakareras consideran que al sembrar una estaca se crece una mata grande en 4 meses.

Preparaciones: en la medicina el uso es



Cebollas



Nombre científico: *Allium cepa*

Familia: Amaryllidaceae

Energía sagrada: aire

Varietades de la región: cebolla blanca o perla, cebolla paiteña

Descripción: hortaliza bastante cultivada en las chakras andinas, a pesar de ser una especie introducida. La planta de cebolla se constituye de un molle de hojas huecas de color verde oscuro que suelen caer para los lados. Las hojas crecen de un tallo firme y blanco. Ese tallo se extiende a un bulbo redondo de escamas carnosas. Ese bulbo es la cebolla. La cebolla blanca se diferencia de la cebolla paiteña por su color blanco y su sabor más suave (Cerón, 2003).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: bulbo, tallo y raíz.

Preparaciones: en la cocina se usa el bulbo como condimento en forma de refritos en general. También se agrega refrita a la sopa o crudo al ají, a la salsa de maní, a las ensaladas y en el cevichocho. Cocinado se puede preparar encurtidos

o encebollados. En medicina el uso es externo e interno. Para el uso interno, hay diferentes preparaciones. Del bulbo de la cebolla paiteña se hace jarabe para la tos: se corta en láminas (mezclando con ajo) y se pone en un recipiente con miel de abeja y se deja en el sereno de un día al otro. Para el dolor en la barriga, se hace una infusión con los pelos de la raíz y anís. Para la infección estomacal, se hace una infusión de los pelos de la raíz con la raíz con linaza, comino en grano y llantén o una infusión con orégano para la infección estomacal.

Para el uso externo, se puede poner el tallo de la cebolla blanca calentado en el oído para el dolor de oído. La infusión solo de la raíz de la cebolla paiteña también suele ser usada como agua para lavar el pelo. Finalmente se da a los pollos para curar el resfriado.

Ventaja: buena para el dolor de estómago y la inflamación de la barriga, para los cólicos de los bebés, para la tos e infecciones respiratorias, para el dolor de oído y para lavar el pelo.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Clavel Blanco



Nombre científico: *Dianthus caryophyllus*

Parte de la planta: flor.

Familia: Caryophyllaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba terrestre que crece hasta los 80 centímetros. De hojas verde azuladas, delgadas y largas. Produce flores de aroma dulce y colores variados, de blanco, blanco con rayas, rosado-violeta, rojo, amarillo, entre otros (Cerón, 2003).

Usos: medicinal.

Preparaciones: en la medicina el uso es interno: se hace infusión de la flor con otras plantas (clavel rojo, flor de geranio, flor de pensamiento) y se da de tomar a la persona que se hizo limpia con cuy para curar el espanto.

Ventaja: buena para curar el espanto.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Lavanda



Nombre científico: *Lavandula officinalis*

Parte de la planta: toda la planta.

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: arbusto fuertemente aromático que crece hasta 2 metros de altura. De hojas perennes, pequeñas y de color verde-gris. En el ápice del tallo crecen espigas de flores color morado (Cerón, 2003).

Usos: barrera y energética.

Preparaciones: de rico olor, la lavanda atrae las abejas, excelentes polinizadoras. En los bordes de las chakras, protege las demás plantas de la acción del viento, de la acción de otros insectos y atrae buenas energías. También es apreciada por su belleza, por lo que ornamenta la chakra.

Ventaja: atrae polinizadores, como las abejas.

Tiempo de cosecha: la planta empieza a hacerse mata grande a los 3 meses.



Hierba Buena



Nombre científico: *Mentha spicata* y *Mentha piperita*

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: para las chakareras hay dos tipos de hierba buena: la hierba buena blanca y la hierba buena. Ambas son plantas herbáceas perennes que crecen entre los 30 a 90 centímetros de altura. La hierba buena blanca tiene hojas ovaladas, de textura rugosa y las flores crecen en espigas de color blanco. La hierba buena tiene hojas largas verde oscuras con venas rojizas, ápice agudo, borde dentado y aspecto borroso. Produce flores de color púrpura (Pillajo y Pillajo, 2011).

Usos: alimenticio y medicinal.

Parte de la planta: hojas.

Preparaciones: en la cocina, se prepara la infusión de las hojas en agua. También se cocina el fréjol con unas hojas de hierba

buena para sazonar y dar olor. De igual forma se pone en el trigo pelado para dar sabor y olor. En la medicina, el uso es interno y externo. Para el uso interno se prepara una infusión en diferentes formas: con agua tibia, una rama de hierba buena y unas gotas de limón; infusión con leche; pura o con ajo y un trocito de cebolla paitaña o aun con cebada de perro y juyanguilla. Para el uso externo, se prepara un emplasto: se calienta las hojas y se friega en la barriga y en los pies para el pasado de frío. Para los bebés igual se calienta y se frota todo el cuerpecito para sacar el frío y la diarrea, luego de fregar se le abriga bien.

Ventaja: desinflamante, es buena para pasar frío, diarrea, dolor estomacal, infecciones intestinales, para la tos. De igual forma al hervir en la leche con hierba buena corta el efecto de los gases estomacales y no hace tanto daño a las personas con leve grado de intolerancia a la lactosa.

Tiempo de cosecha: 4 meses.



Malva Alta, Malva Blanca y Malva Olorosa



Nombre científico: *Althaea officinalis* (malva alta), *Malva sylvestris* (malva blanca) y *Pelargonium odoratissimum* (malva olorosa)

Familia: Malvaceae (malvas alta y blanca) y Geraniaceae (malva olorosa)

Energía sagrada: aire

Especies de la región: malva alta/rosada/morada, malva blanca y malva olorosa.

Descripción: arbusto con tallos que generalmente crecen hasta 1,2 metros de altura. De hojas redondeadas (*Althaea officinalis* y *Malva Sylvestris*) o recortadas en formato de algas (dentadas en el margen - *Pelagonium odoratissimum*), suaves y con textura de terciopelo en ambos lados. Producen flores de cinco pétalos, color blanco/morado pálido (*Althaea officinalis*), morado (*Malva Sylvestris*) y purpura (*Pelagonium odoratissimum*) (Cerón, 2003).

Usos: medicinal, alimenticio y alimento para los animales.

Parte de la planta: hojas y flor .

Preparaciones: en la alimentación, se puede usar la malva blanca en el jugo de naranja con limón. En la medicina, el uso es interno y externo. En uso interno, se utiliza cualquier de las tres especies de malva, en infusión de las hojas y flores acompañadas de otras hierbas (ver ventaja de cada una abajo). En uso externo, se cocina las hojas de malva blanca y se aplica como emplasto en los golpes. Además, se suele alimentar a los cuyes con las ramas, con tallo, flores y hojas.

Ventaja: La malva alta es desinflamante, buena para el sistema respiratorio y para curar la tos, pues es expectorante. Además, es buena para los bebés con problemas en el estómago, como gases o diarreas y para llamar el espanto. Se utiliza las hojas y flores tanto de la malva blanca como de la malva olorosa para infusiones para el covid-19, pues ayuda a disminuir la flema.

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses.



Papanabo



Nombre científico: *Brassica rapa subsp. rapa* **Uso:** alimenticio.

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: La hierba terrestre desarrolla una parte aérea y otra subterránea. De tallos blancos, morados o verdes crecen hojas largas y anchas, color verde, formando una corona. Bajo la tierra, acompañando los tallos, su raíz es un tubérculo grande similar a la remolacha, de piel morada y pulpa blanca, que viene a ser el papanabo (Cerón, 2003).

Partes usadas: tubérculo, hojas.

Preparación: se consume el tubérculo cocinado en la sopa como las zanahorias, en la ensalada, en el caldo de pollo y en el locro de papas.

Ventaja: contiene muchos nutrientes

Tiempo de cosecha: promedio de 4 meses



Rábano Rojo



Nombre científico: *Raphanus sativus*

Usos: alimenticio.

Familia: Brassicaceae

Partes usadas: tubérculo.

Energía sagrada: aire

Descripción: hierba terrestre de hojas circulares verdes y tallos morados. Los rábanos son las hinchadas que pueden ser globulares, ahusadas o cilíndricas. El color de la piel de la raíz varía de blanco a rosa, rojo, morado, amarillo y verde a negro, pero la pulpa suele ser blanca.

Preparaciones: se consume crudo en ensaladas. También se hace jarabe de rábano para la tos, se pica en rodajas, se pone en un recipiente con azúcar o miel y se deja coger el sereno. El líquido que se genera de esa mezcla es el jarabe.

Ventaja: bueno para la gripe.

Tiempo de cosecha: promedio de 5 meses.



Rábano Silvestre



Nombre científico: *Raphanus raphanistrum*

Familia: Brassicaceae

Energía sagrada: aire

Varietades: rábano silvestre morado.

Descripción: planta anual o bienal con solo una raíz, como el rábano cultivado, pero menor. De tallo peludo que puede llegar a los 60 centímetros. Las hojas en la base se parecen a espátulas y las del tallo son cortas. Produce flores en el ápice del tallo, moradas o amarillas (Cerón, 2003).

Usos: medicinal.

Partes usadas: hojas, flor.

Preparaciones: con las flores del rábano amarillo se hace aguas frescas, machacándolas con agua tibia. En ese caso, el uso es externo, en baños, e interno, como bebida. Ya en el caso del rábano morado, se hace emplastro con la flor de rábano, flor de nabo y aceite de almendras. El uso del emplastro es externo - se friega por el cuello y espalda. Ambas preparaciones sirven para bajar la fiebre.

También sirve como alimento para la vaca, para que el animal produzca bastante leche.

Ventaja: bueno para la fiebre y para alimentar a los animales, como vacas y cuyes.

Tiempo de cosecha: se trata de una planta silvestre que crece alrededor de 4 meses.



Tipu/Tipu/Tifo



Nombre científico: *Minthostachys mollis*

Partes usadas: hojas.

Familia: Lamiaceae

Energía sagrada: aire

Descripción: es un arbusto que puede alcanzar 1.5 metros de altura, los tallos son rectos, blandos y muy ramificados. Las hojas son simples de color verde y presentan una textura rugosa, al frotar tiene un aroma fragante. Las flores son pequeñas y se agrupan a manera de espiga o racimos (Oleas *et al.*, 2016).

Usos: medicinal y alimenticio.

Preparaciones: En la cocina es usado molido en la colada de choclo. En la medicina se usa internamente. En ese caso, se hace con unas hojas una infusión en leche y se les da a las personas con resfríos. Para guardar las papas mientras están ojeando para hacerse semilla, se tiende las hojas de tipu y se pone las papas encima para evitar que se infecte con gusanos.

Ventaja: bueno para la gripe.

Tiempo de cosecha: 6 meses.

Lista de términos

Agua fresca: brebaje que sirve para desinflamar partes del cuerpo.

Chawar Mishki: bebida ancestral que consiste en la savia dulce extraída del penco.

Chicha de Jora: es una bebida fermentada que se realiza a partir del grano de maíz germinado. De este grano germinado se prepara la jora, que es la harina para hacer la chicha. Esta preparación requiere de panela, especies aromáticas y en algunos casos se puede agregar fruta para que se facilite la fermentación. Esta bebida se consume frecuentemente en las festividades, mingas o algún evento comunitario.

Cocción: las cocciones de plantas se realizan generalmente para baños dejando la planta por un periodo considerable de tiempo hasta alcanzar el hervor.

Colada Morada: es una bebida dulce que se consume al conmemorar el día de los muertos. Esta preparación requiere de ingredientes como el mortiño, harina de maíz morado, fruta y hierbas aromáticas. Generalmente las familias se juntan para preparar esta receta que es muy elaborada y se acompaña de las “guaguas de pan” que es el pan con diferentes formas o figuras.

Espanto: se refiere al miedo o susto extremo que puede alterar el equilibrio emocional y físico de una persona. Cuando alguien experimenta un espanto (susto muy fuerte), su “espíritu” o “ánimo” puede separarse del cuerpo, lo que provoca una serie de síntomas como temblores, ansiedad, pérdida de apetito, insomnio o tristeza profunda. Las curas para el espanto incluyen rituales de limpieza espiritual, como “llamado de alma” (un proceso simbólico para atraer de nuevo el espíritu de la persona), baños con hierbas y ofrendas a la Pachamama (madre tierra).

Habas calpo: se tuestan y se secan las habas en tulpas sobre tiestos de barro; se las remueve de rato en rato para que todas estén bien tostadas.

Habas mote: consiste en cocinar las habas fuera de las vainas en una olla con una rama de hierbabuena, 6 dientes de ajo y sal y cuando están cocidas se escurre y se sirve de inmediato con sal. Las habas chauchas y las saras habas son consumidas ya peladas en las sopas.

Harina: alimento producido de los granos tostados y molidos. Antiguamente se tostaba en la tulpa y el tiesto y molía en la piedra de moler granos o en molinos de agua. Hoy en día se puede tostar en ollas y moler en molino manual o molinos industriales.

Infusión: proceso de extracción de activos naturales de las plantas, en su estado fresco o secado. Consiste en hervir el agua, apagar el fuego y añadir las partes de las plantas recomendadas y tapan la olla. Después de algunos minutos se puede consumir esa agua.

Locro: plato andino ancestral, originalmente hecho con zapallo, maíz, papas y granos cocinados en un caldo. Actualmente se hace con diferentes variedades de papa y se sirve con rodajas de aguacate.

Machica: harina producida a la base de cebada tostada y molida, mezclada con otros cereales también tostados y molidos, como maíz y trigo. Cada persona tiene una receta diferente de machica, según los cereales y proporciones que les guste. Se suele consumir con leche o en sopas y bebidas.

Mal aire: se refiere a la creencia de que el aire puede transportar energías negativas o desequilibrios que afectan la salud de una persona (resfríos, dolores musculares, escalofríos, fiebre, palidez entre otras). Se asocia generalmente con cambios bruscos de clima, viento frío o con lugares considerados peligrosos o de mala energía. Los tratamientos para el mal aire suelen incluir el uso de plantas medicinales como el romero, la ruda, o sahumeros con hierbas sagradas para “limpiar” el cuerpo de la persona afectada.

Mal de ojo: Es una creencia, en la cual se considera que una persona, consciente o inconscientemente, puede causar daño a otra solo con la mirada, transmitiendo energías negativas o envidia. El mal de ojo suele afectar a niños pequeños, aunque también puede afectar a adultos. Los síntomas incluyen llanto continuo, fiebre, insomnio o malestar general. Las curas tradicionales incluyen pasadas de huevo (un ritual en el que se frota un huevo sobre el cuerpo de la persona afectada para absorber la energía negativa), el uso de amuletos, o el “barrido” con plantas medicinales.

Menestra: es un guiso servido como guarnición, hecho de diferentes legumbres: frejol, arveja, lenteja o garbanzos.

Ushujaku: el uchujaku se hace con maíz, habas, arveja, habilla, quinua, cebada llucha, lenteja. Se tosta todos los granos en tiesto y se les muele en el molino con ajo y achiote. Cada persona hace el uchujaku de forma diferente.

Bibliografía

Balladeli, P. (1990). *Entre lo mágico y lo natural: La medicina indígena. Testimonios de Pesillo* (2ª ed.). Ediciones Abya Yala.

Bustos, M., & Bastidas, J. (Eds.). (2021). *Kintiku Yachay: Sistema de desarrollo integral y de crianza sabia para la vida comunitaria wawakunapak kintiku yachay*. Confederación del Pueblo Kayambi.

Cerón, C. (2015). *Bases para el estudio de la flora ecuatoriana*. Universitaria.

Cerón, C. (2003). *Manual de botánica: Sistemática, Etnobotánica y Métodos de Estudio en el Ecuador*. Universitaria.

Concha Núñez, O. M. (2007). *Manejo en vivero de cinco especies arbóreas nativas de regeneración natural para repoblación en el bosque de Huayropungo, comunidad de Palo Blanco, provincia del Carchi* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica del Norte, Facultad de Ingeniería en Ciencias Agropecuarias y Ambientales, Escuela de Ingeniería en Recursos Naturales Renovables.

De Haan, S. (Ed.). (2015). *Catálogo de variedades de papa nativa de Chugay, La Libertad-Peru*. Centro Internacional de la Papa (CIP), Asociación Pataz, Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA).

De la Torre, L., Navarrete, H., Muriel, P., Macía, M. J., & Balslev, H. (Eds.). (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.

Federación Departamental de Comunidades Campesinas de Huancavelica (FEDECCH), & Centro Internacional de la Papa (CIP). (2006). *Catálogo de variedades de papa nativa de Huancavelica-Peru*. Centro Internacional de la Papa.

Fried, M. (2013). *Un mundo de comida con los ingredientes del Ecuador*. Artes Gráficas.

Guerrero, P. (2018). *La chakana del corazón: Desde las espiritualidades y sabidurías insurgentes de Abya Yala*. Universidad Politécnica Salesiana, Ediciones Abya Yala.

Inga Huilca, S., & Zavala Calahorrano, A. (2021). Uso de plantas medicinales en las mujeres de la Sierra Centro, Ecuador durante el postparto. *Revista Vive*, 3(9), 198–212. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v3i9.60> (Trabajo original publicado el 22 de diciembre de 2020).

León-Yanez, S., Valencia, R., Pitman, N., Endara, L., Ulloa Ulloa, C., & Navarrete, H. (Eds.). (2011). *Libro rojo de las plantas endémicas del Ecuador* (2nd ed.). Publicaciones del Herbario QCA, Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Minga Ochoa, D. A., Ansaloni, R., Verdugo, A., & Ulloa Ulloa, C. (2016). *Flora del páramo del Cajas, Ecuador* (Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay).

Molina, E., & Toro, P. (2019). *Ethnobotanical record of cultivated species in the community of Pesillo, Cayambe canton, Pichincha province*. Environmental Engineering Career, Salesian Polytechnic University.

Molina, E., & Toro, P. (2019). *Registro etnobotánico de especies cultivadas en la comunidad de Pesillo, cantón Cayambe, provincia de Pichincha*. Carrera Ingeniería Ambiental, Universidad Politécnica Salesiana.

Monteros, C., Yumisaca, F., Andrade-Piedra, J., & Reinoso, I. (2010). Catálogo cultivares de papas nativas Sierra Centro Norte del Ecuador: *Etnobotánico, morfológico, agronómico y calidad* (Publicación miscelánea n. 179). Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), Centro Internacional de la Papa (CIP).

Oleas, N., Ríos-Touma, B., Altamirano, P. P., & Bustamante, M. R. (2016). *Plantas de las quebradas de Quito: Guía práctica de identificación de plantas de ribera*. Universidad Tecnológica Indoamérica.

Pillajo, P., & Pillajo, M. (2011). *Plantas de Papallacta: Napo-Ecuador*.

Quintana Medina, C. L. (2013). *Plantas silvestres de los valles secos cercanos a Quito: Guía ilustrada*. Centro de Publicaciones de la PUCE.

Red Cultural de Cangahua. (2024). *Información producida por la Red Cultural de Cangahua*. Disponible en <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=874137944748200&id=100064560074857&set=a.620050650156932> (Acceso el 5 de septiembre de 2024).

Ugás, R. (2014). *40 verduras viejas y nuevas para diversificar tu alimentación y nutrirte mejor*. Universidad Nacional Agraria La Molina.

Vaca, E. F. B. (2020). *Diversidad etnobotánica de especies cultivadas y su relación con el paisaje natural de la comunidad de Paquies-tancia, cantón Cayambe, provincia de Pichincha*. Universidad Politécnica Salesiana.

®Viviendo Sano Saberes y Cuidados de las Chakareras de Cayambe

© Autoras

Larissa da Silva Araujo

larissa.dasilvaaraujo@graduateinstitute.ch

Diana Rocha

bio_2013@outlook.es

Movimiento Cantonal de Mujeres

movimientocantonalwomen@gmail.com

Lista de sábias y sábios colaboradores

Agueda Quishpe	Maria Orfelina Campues
Azucena Churuchumbi	María Guatemala
Carmen Lechon	Mario Bustos
Dioselina Guzman	Martha Tutillo
Eloisa Catucuamba	Mercedes Andrango
Estela Ulcuango	Nely Morocho
Eva Imbago	Rosa Lechon
Hilda Villalba	Rosa Ulcuango
Laura Ulcuango	Rosa Villalba
Magdalena Altamirano	Sandra Justicia
Magdalena Callagullín	Yolanda Mayanza

Primera edición: Noviembre 2024

Impreso en Bogotá, D.C., Colombia

ISBN: 978-628-96165-6-9

Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia

Silva Araujo, Larissa da, autora

Viviendo sano : saberes y cuidados de las chakareras de Cayambe / Larissa da Silva Araujo, Diana Rocha, Movimiento Cantonal de Mujeres. -- [Colombia] Movimiento Cantonal de Mujeres Cayambe, 2024. 208 páginas.

ISBN 978-628-96165-6-9

1. Etnobotánica - Cayambe (Ecuador) 2. Plantas útiles - Cayambe (Ecuador) 3. Mujeres indígenas - Vida social y costumbres - Cayambe (Ecuador) 4. Mujeres campesinas - Vida social y costumbres - Cayambe (Ecuador) I. Rocha, Diana, autora II. Movimiento Cantonal de Mujeres, autor

CDD: 581.630986613 ed. 23

Apoyo



Leading House for the Latin American Region



Diseño

Estúdio Marujo

Producción gráfica y editorial

Opciones Gráficas Editores Ltda.

www.opcionesgraficas.com

