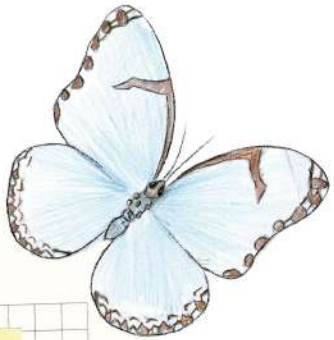
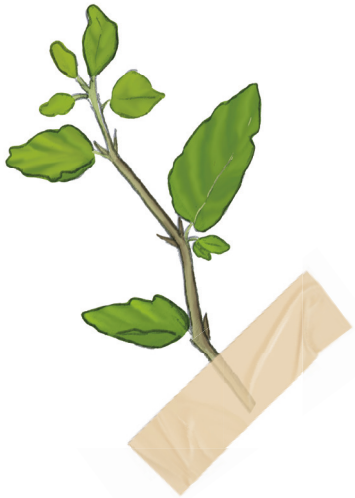


Diario de campo sobre
PLANTAS, YUYOS Y SABERES

edulp
EDITORIAL DE LA UNLP

Diario de campo sobre

PLANTAS, YUYOS Y SABERES



Diario de campo sobre plantas, yuyos y saberes / Melisa Ayelén Auge ... [et al.]. -
1a ed - La Plata : EDULP, 2024.
40 p. ; 21 x 30 cm.

ISBN 978-631-6568-29-8

1. Botánica. 2. Recursos Vegetales. I. Auge, Melisa Ayelén
CDD 580.28

Diario de campo sobre

PLANTAS, YUYOS Y SABERES

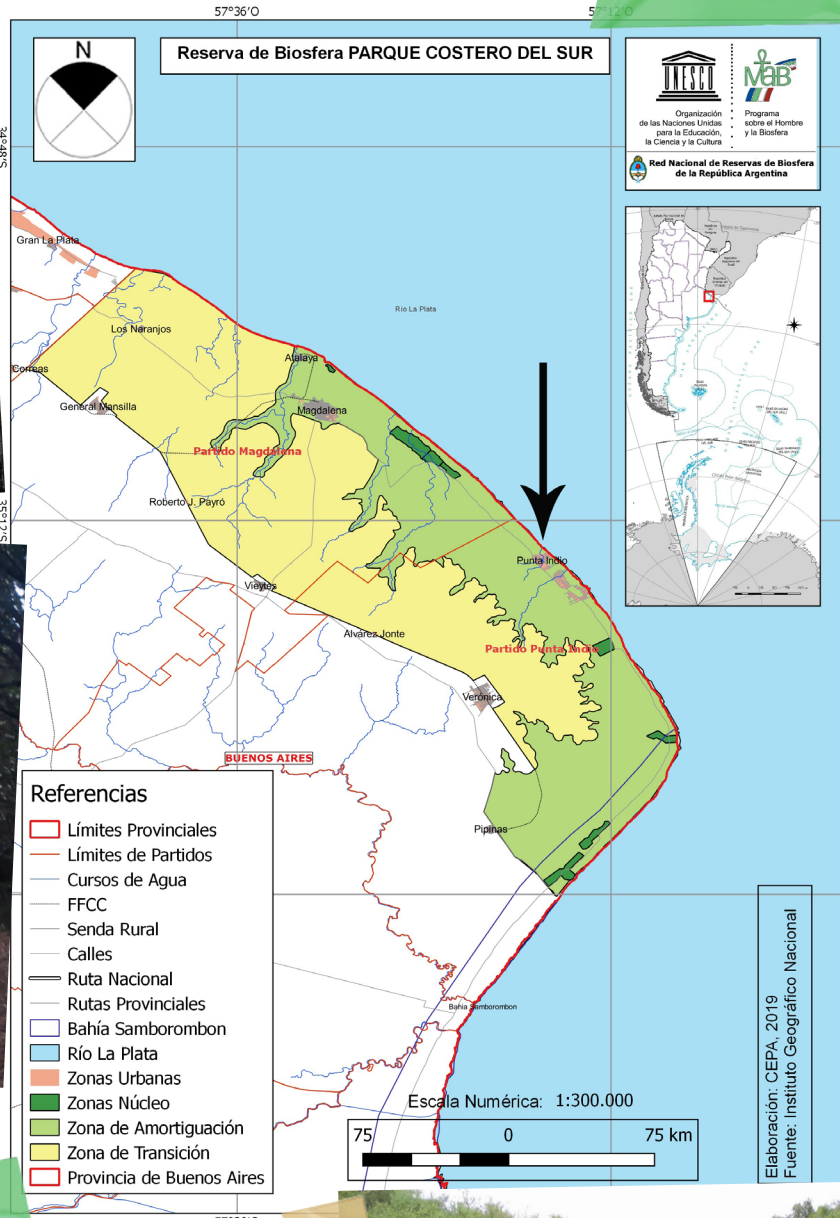
Autores:
Melisa Ayelén Auge, María Pilar Martínez, Fernanda Day Pilaría,
María Belén Doumecq, Griselda Acuña, Camila García Ahon,
Naiquen Ghiani Echenique, María Lelia Pochettino y María Clara Paleo.
Diseño e Ilustración:
Andrea Auge

LABORATORIO DE ANÁLISIS CERÁMICO
LEBA
Facultad de Ciencias Naturales y Museo
SECRETERÍA DE EXTENSIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA
edulp
EDITORIAL DE LA UNLP

PRÓLOGO

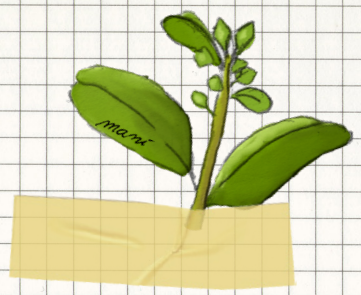
Este diario es el resultado del trabajo entre el ámbito académico y la comunidad local, donde la reciprocidad de saberes es el punto de unión e intercambio. Las instancias de construcción participativa de saberes locales y memoria colectiva que promueven la valoración del patrimonio, el fortalecimiento de lazos comunitarios e identidades locales y la generación de propuestas en relación al manejo sustentable del patrimonio, son algunos de los logros del proyecto que quisimos plasmar en este libro.

Somos parte de un equipo formado por docentes, investigadores, extensionistas y estudiantes del Laboratorio de Análisis Cerámico y del Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada (Facultad de Ciencias Naturales y Museo de la UNLP) y por distintas organizaciones de Punta Indio: el Comité de Gestión del Parque Costero del Sur, la Municipalidad de Punta Indio, la Radio Comunitaria FM Punta del Indio, la revista El Librito del Sur y la Unión De Pequeños Productores Organizados de Punta Indio (UPPOPI). Hicimos este trabajo en el marco del proyecto de extensión "De yuyos, plantas y saberes. Convivencias e intercambios en el Parque Costero del Sur" que fue acreditado y financiado por la Universidad Nacional de La Plata a través de la Convocatoria Específica de Centros Comunitarios de Extensión Universitaria (años 2020-2022) dependiente de la entonces Prosecretaría de Políticas Sociales. El objetivo fue visibilizar y discutir las distintas valoraciones del patrimonio tangible e intangible vinculado al entorno vegetal por parte de habitantes del Parque Costero del Sur, a partir de la implementación de espacios de encuentro e intercambio de saberes.



UN VIAJE HACIA NUEVOS SABERES

Punta del Indio, al igual que muchos otros pueblos, guarda infinidad de tesoros en forma de patrimonio. Algunos de ellos son sus plantas y todos los conocimientos que sobre ellas tienen sus habitantes.
Este libro es un diario de campo que recorre distintas plantas: los lugares para encontrarlas, sus partes para poder identificarlas y algunas recetas para utilizarlas en distintas preparaciones.
Quienes participamos de esta experiencia pensamos que la conservación de los patrimonios naturales solo es posible en vinculación con la valoración de los saberes asociados y con el interés comunitario.
Muchas personas compartieron sus conocimientos sobre las plantas a través de las redes sociales del proyecto de extensión universitario De yuyos, plantas y saberes. Durante la pandemia por COVID-19, Facebook fue el espacio de encuentro e intercambio de experiencias.
Para continuar este camino te invitamos a explorar, completar e intervenir estas páginas con tus escritos y dibujos, a sumar tus plantas aliadas y a emprender un viaje hacia nuevos saberes.



El diario de campo es un documento que registra la descripción de objetos y experiencias, de sucesos y actividades, de cambios y continuidades, que recupera las vivencias de nuestro andar en vinculación con los paisajes y personas que nos rodean.

PARA TENER EN CUENTA

En este diario de campo aparecen algunas plantas con usos tanto alimenticios como medicinales. Antes de empezar a recorrerlas es muy importante tener en cuenta algunas cuestiones:

Para la recolección y consumo:

-Tener la precaución de no recolectar en zonas contaminadas con basura y/o heces de animales.

-Siempre lavar bien y remojar un minuto con 3 gotas de lavandina (apta para desinfección de alimentos) por litro de agua.

Es más seguro consumirlas cocidas.

Utilizar siempre recipientes esterilizados para una correcta conservación. Recordar rotular con nombre y fecha de elaboración cada preparado.

Las plantas y sus nombres:

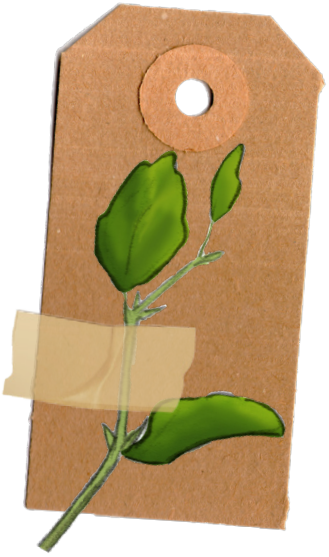
Muchas veces una misma planta puede nombrarse de formas diferentes según las regiones en que se encuentre. Por eso, es importante conocer el nombre científico para una identificación precisa.

Para usos medicinales:

Cada planta tiene sus formas de preparación y de administración para que sean efectivas y no sean perjudiciales para la salud.

Siempre se debe consultar con su médico y no administrar a niñeces.

También, para aquellos términos que nos resultaron desconocidos o difíciles, armamos un **glosario** al final del libro. ¡Te invitamos a sumar nuevas palabras!



Música y letra: Lorena Arroyo
Arreglos: Nestor Gómez y Leandro Tornello

Lorena Arroyo es cantautora y ullcantufe (cantora mapuche). Vive en en Punta del Indio, es integrante de la radio comunitaria FM Punta del Indio. Participó y musicalizó el proyecto "De yuyos, plantas y saberes".

VESTIDA DE SOL

Vestida de sol
de un hoy y de un mañana,
de juegos de colores,
de vuelos y canciones.

Rayito que te funde
de amor y de pureza,
librando corazones
con magia y con certeza.

Espejo que ilumina
mi alma y me recuerda
que estoy en este mundo
para abrazar la vida
y cultivar aquello que late allí en la tierra.

Sabiduría intacta
de brazos milenarios,
de brotes poderosos
buscando realizarse.

Parir de las entrañas
aquello que florece,
perfuma y embellece
la vida cotidiana.

Espejo que ilumina
mi alma y me recuerda
que estoy en este mundo
para abrazar la vida
y cultivar aquello que late allí en la tierra.

ANACAHUITA

Nombre científico: Blepharocalyx salicifolius

LA PODEMOS ENCONTRAR EN PARAGUAY, SUR DE BRASIL, ARGENTINA Y URUGUAY.

PERTENECE A LA FAMILIA DEL EUCALIPTO: MYRTACEAE.

TAMBIÉN SE LA CONOCE COMO ARRAYÁN.

¿Dónde la podemos encontrar? En la Argentina crece en el Noroeste y Noreste hasta Buenos Aires, donde está asociada a los talares de Ensenada, Isla Martin García y Campana; también está en la selva en galería presente en Ensenada. En la zona de Punta Indio se puede encontrar cultivada.

¿Cómo la reconocemos? Es un árbol que alcanza entre 5 y 15 m de altura, con hojas verdes brillantes, de forma lanceolada, persistentes todo el año. En la hoja se pueden ver puntos brillantes que son las glándulas en las cuales se reserva el aceite esencial responsable de su acción medicinal. Las flores son blancas, de ubicación axilar, y los frutos son bayas pequeñas, de unos 5 mm de diámetro.

Propiedades preventivas y terapéuticas: las hojas tienen propiedades antitusivas y expectorantes, se utilizan para el alivio de resfríos y dolor de garganta. Se usan también como astringentes y antidiarreicas. Las hojas secas y pulverizadas se aplican sobre la piel por sus propiedades cicatrizantes y antisépticas.

Usos alimenticios: los frutos, bastante amargos y muy aromáticos, son comestibles. Se suelen añadir en bebidas alcohólicas, y da un aperitivo de sabor agradable, con propiedades estomacales y digestivas.

FLORES AXILARES,
EN RAMILLETES

EL FRUTO ES UNA
BAYA PEQUEÑA

Lorena: Me encanta en el mate y también la hiervo en caso de tener problemas bronquiales.

MARTÍN: CUMPLIRÍA LA MISMA "FUNCIÓN" QUE LA YERBA MATE.

En Uruguay le dicen anacahuita a otra planta (Schinus molle), cuyos frutos son empleados como pimienta.

Receta:

Jarabe de Anacahuita para la tos *(de Daniela Dominguez)*

Ingredientes:

Agua 500 cc

Hojas y tallitos secos de anacahuita

Miel pura 200 gr

Envase de vidrio limpio

Filtro

Preparación:

- En 250 cc de agua caliente (aprox 80°C) colocar la anacahuita, taparla y dejar reposar por al menos 2 horas. Luego filtrar la preparación.
- Agregar la miel y mezclar bien. Completar con el resto de agua caliente y volver a mezclar.
- Envasar y dejar enfriar.
- Etiquetar con nombre y fecha de elaboración. Guardar en la heladera.
- Puede durar hasta un mes aproximadamente, dependiendo del cuidado que hayamos tenido al prepararlo (limpieza del envase y utensilios, etc.)

*****Las personas adultas pueden tomar 4 cucharadas al día en casos de tos y flema.***

DIENTE DE LÉON

Nombre científico: *Taraxacum officinale*

¿Dónde la podemos encontrar? Esta planta originaria de Eurasia puede encontrarse en baldíos, campos y jardines de todo el mundo.

¿Cómo la reconocemos? Puede alcanzar los 40 cm de alto. Sus hojas dentadas forman una roseta pegada al suelo y de su centro se eleva un tallo hueco con una inflorescencia amarilla. Cuando fructifica, esa inflorescencia se convierte en una esfera de pequeñísimos frutos con pelos que servirán para transportarlos (los "panaderos"). Al cortarla, toda la planta exuda un látex blanco.

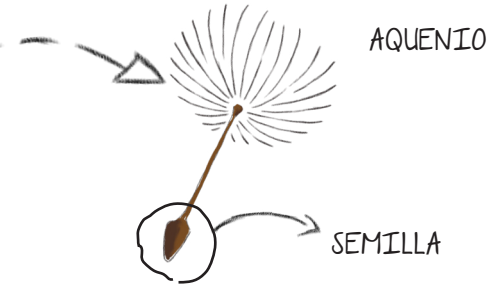
Propiedades preventivas y terapéuticas: Es colagogo, como todas las plantas amargas de esta familia, y un tónico digestivo contra el estreñimiento y la resaca por alcohol. Depura el organismo de elementos tóxicos y con su efecto diurético evita la aparición de piedras en el riñón. En uso tópico es eficaz para limpiar las impurezas de la piel, acné y urticaria.

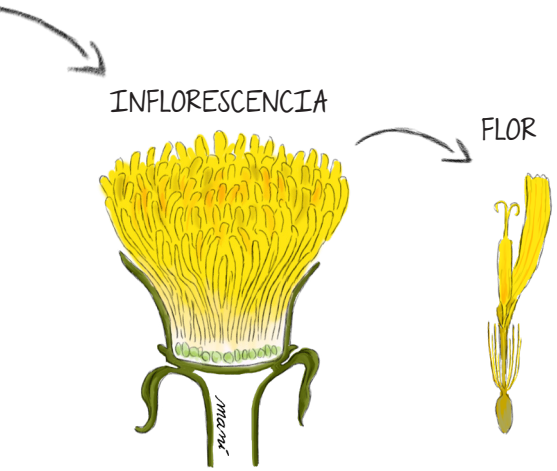
Usos alimenticios: las hojas se usan frescas en ensaladas, hervidas y salteadas como otras verduras de hoja. Las inflorescencias se consumen en ensaladas, infusiones y en la elaboración de miel o vino. Con la raíz tostada o torrada y molida se prepara una infusión como sustituto del café.

También se la conoce como amargón y achicoria amarga.

Pertenece a la familia de las compuestas (Asteraceae), como la margarita.

En otras verduras, el sabor amargo se ha perdido debido a las prácticas de cultivo y selección de variedades llevadas a cabo durante miles de años.





CARLA: MEJORA LA SALUD DE LOS HUESOS POR SU GRAN CONTENIDO DE CALCIO Y PARA CONTROLAR LA DIABETES YA QUE ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE INSULINA. LAS PROPIEDADES LAS FUI INVESTIGANDO EN LIBROS VIEJOS Y EN INTERNET Y EN LOS INTERCAMBIOS DE SEMILLAS CHARLANDO CON LOS PARTICIPANTES. YO PARTICULARMENTE USO LAS HOJAS EN EL AGUA DEL MATE O COMO TÉ, TAMBIÉN EN ENSALADA.

NATALIA: PARA SOPLAR SUS FLORES SECAS... EL CAFÉ SE HACE TOSTANDO SUAVEMENTE LA RAÍZ, MOLIENDOLA, Y USANDOLA TIPO CAFÉ MOLIDO. LO LEÍ EN UN LIBRO DE ADRIANA MARCUS.

TANY: SI NO LEYERON "EL VINO DEL ESTÍO" DE RAY BRADBURY, SE ESTÁN PERDIENDO UNA EXPERIENCIA MARAVILLOSA: EL DIENTE DE LEÓN ES EL GRAN PROTAGONISTA.

Receta:

Tarta de diente de león

Ingredientes:

Para la masa:

1 1/2 taza de harina leudante

1/4 taza de aceite

agua cantidad necesaria

sal y condimentos

Para el relleno:

hojas de diente de león (cantidad equivalente a un atado grande de acelga)

1 cebolla

1/2 morrón

1 diente de ajo

2 huevos

salsa blanca o queso cremoso

Preparación:

- Para la masa, mezclar los ingredientes y amasar hasta lograr una preparación uniforme y suave. Estirar en una tartera.
- Para el relleno, picar y saltear las hojas de diente de león, la cebolla, el morrón y el ajo. Mezclar con media taza de salsa blanca o queso cremoso y los huevos. Condimentos a gusto.
- Colocar el relleno sobre la masa.
- Hornear unos 25-40 minutos a horno moderado alto.

TALA

Nombre científico: *Celtis tala*

¿Dónde la podemos encontrar? Es una especie nativa del norte y centro de Argentina y también habita en el sur de Brasil y en Uruguay. En la zona de Punta Indio es uno de los árboles más frecuentes del bosque que se desarrolla en lugares elevados.

¿Cómo lo reconocemos? Es un árbol que puede medir hasta 12 m de alto, tiene aspecto irregular, troncos de hasta 80 cm de diámetro y ramitas en zig-zag. Ambos lados de la hoja tienen el mismo color, mientras las nervaduras son más claras. Presenta inflorescencias globulares y su fruto es una drupa de 1 cm de diámetro color naranja cuando madura. Pierde sus hojas en otoño, florece de octubre a febrero y fructifica de febrero a junio. Las semillas son dispersadas por las aves.

Propiedades preventivas y terapéuticas: La infusión de las hojas con miel se bebe para curar catarros, tos, dolores de pecho, de cabeza, de hígado, diarreas e indigestiones. La decocción de la corteza se bebe para abrir el apetito.

Usos de la madera: como combustible y para la elaboración de mangos en herramientas y la construcción de cercos.
Otros usos: Brinda reparo y sombra tanto a los pobladores como a los animales que habitan en el talar y su raíz se usa como tintórea.
Usos alimenticios: Los frutos son muy sabrosos y dulces. Se pueden comer crudos, en licores, vinagres o mermeladas.

ES DE LA FAMILIA CANNABACEAE.
POR SER UNA ESPECIE NATIVA DEL TALAR SE ENCUENTRA PROTEGIDA, POR LO TANTO SU USO SE ENCUENTRA RESTRINGIDO DENTRO DEL ÁREA DEL PARQUE COSTERO DEL SUR.

DETALLE DE FLOR

FRUTO

Receta:

Licor de frutos de tala

Ingredientes y materiales:

1/2 kilo de frutos de tala

1/2 litro de alcohol de cereal (apto alimento)

1/2 kilo de azúcar

1 litro de agua

Preparación:

- Paso 1: Macerar los frutos de tala en alcohol por 45 días en un lugar oscuro. Luego colar y reservar el líquido del macerado.
- Paso 2: Preparar un almíbar ligero hirviendo el agua con el azúcar.
- Paso 3: Mezclar el almíbar con el líquido del macerado. Embotellar en recipiente de vidrio.

ADVERTENCIA!!
ESTA RECETA CASERA SUELE PRESENTAR UNA GRADUACIÓN ALCOHÓLICA MAYOR A LAS VERSIONES COMERCIALES

Flor: ¿cómo germinarlo?

Pablo: Teniendo en cuenta que el fruto es una drupa pequeña, como la cereza, el carozo (endocarpo) tiene que tener algún tratamiento de descomposición, ya que en su interior lleva la semilla. Lo más común es encontrarlo por los alambrados, es posible que sea consumido y dispersado por aves y al pasar por su sistema digestivo eso funcione cómo tratamiento químico del carozo, de manera que se abra y la semilla germine.

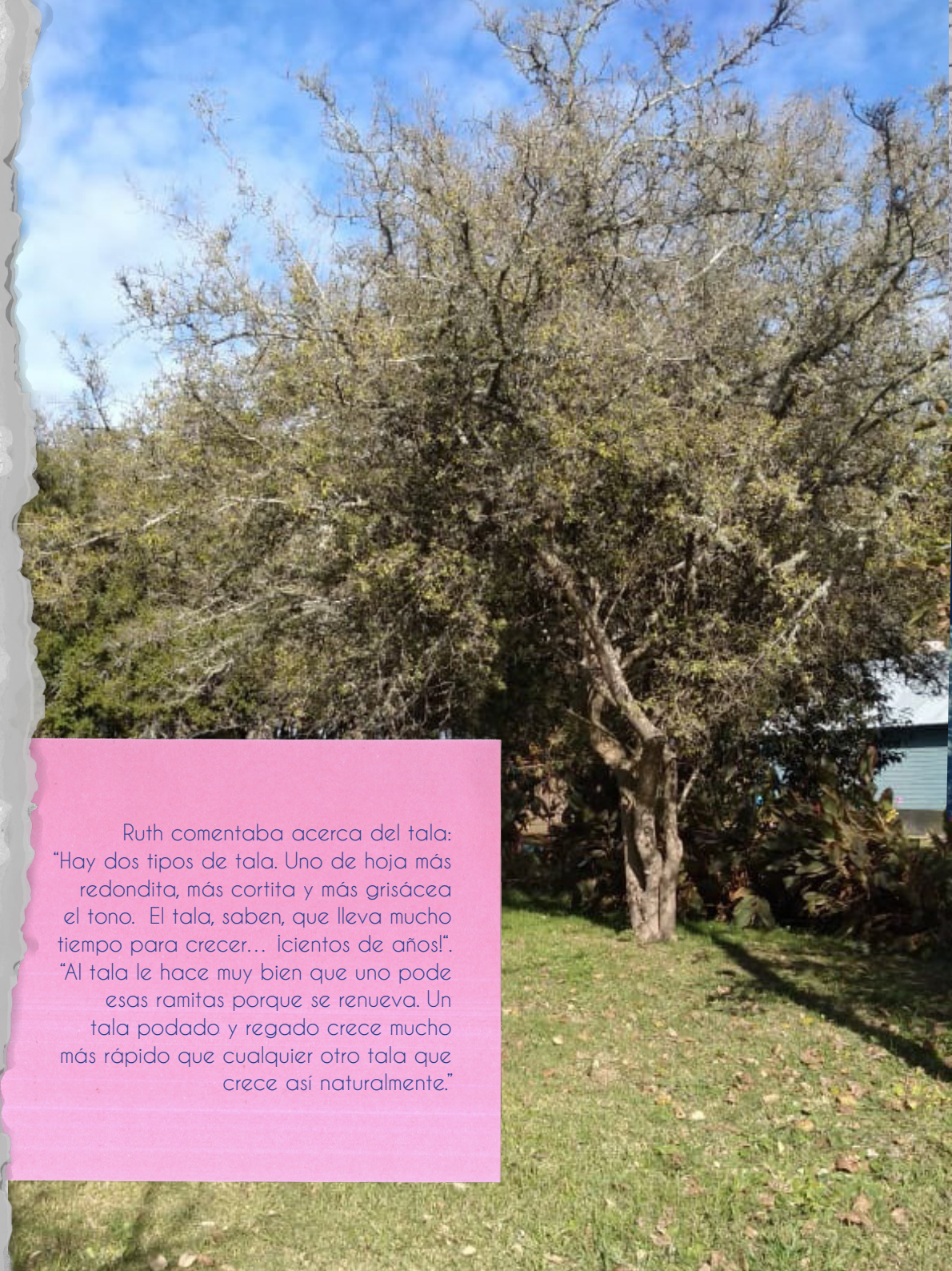
La señora del licor de tala…

Entrevistas entre yuyos, plantas y saberes.

En Punta Indio se hizo famoso el licor de tala de Noemí Ruth Gómez. Esta historia que tiene como protagonista a un árbol, comienza con Ruth hablando de su padre: "Él era marino, dio la vuelta al mundo dos veces en la Fragata Sarmiento. Aprendió todas las técnicas de elaboración árabes, por eso yo también sabía de dulces, encurtidos, berenjenas y carnes en escabeche…" Corrían los primeros años de la década del ´90 y con su familia ya instalada en Punta del Indio "... había que afrontar las necesidades, … mi esposo trabajaba en la quinta y … todo lo que caía en mis manos y lo que se producía en casa siempre lo elaboré, ya sea para consumo nuestro o para venderlo… ¡Tenemos una tierra tan rica!".

Ruth quería un producto original, representativo, algo que cuando el turista lo viera y lo probara, lo llevara. ¿Se imaginan? "Primero empecé por otros licores y después… en mi mente empezó a dar vuelta y vuelta y digo: ¡tala! Y yo tenía al lado de casa un árbol de tala y empecé a probar… y hasta que le dí justo. Acá hay muchos recursos… de repente, ese arbolito que todos lo miraban y nadie decía nada, los chicos o los viejos comían los frutitos… a mi se me prendió la lamparita y bueno, ahí está".

Poco a poco el licor de tala se popularizó y la existencia de este arbolito fue conocida por mucha gente de lugares distantes. "Los hombres mayores lo llevaban y muchos me han dicho que tenía un fin curativo, que servía como un jarabe para cuando estaban engripados, con anginas… y yo comprobé que sí, que es verdad, que alivia. No sé si cura, pero alivia. También muchas personas de acá de los campos y de Verónica decían lo mismo: que era medicinal."



Ruth comentaba acerca del tala: "Hay dos tipos de tala. Uno de hoja más redondita, más cortita y más grisácea el tono. El tala, saben, que lleva mucho tiempo para crecer… ¡cientos de años!". "Al tala le hace muy bien que uno pode esas ramitas porque se renueva. Un tala podado y regado crece mucho más rápido que cualquier otro tala que crece así naturalmente."

Hoy Ruth está jubilada, pero todavía produce pequeñas cantidades de licor para familiares y personas amigas. "Tantos años de trabajo y de hacer no fueron en vano, han quedado en el corazón de la gente, en el recuerdo. Mucha gente me recuerda y me conoce. Esas son cosas que también son parte de nuestra vida, que nos dan aliento. Fue todo un proceso, yo lo viví día a día y sin darme cuenta..."

Este no es el fin de la historia. El licor de tala tiene un importante valor patrimonial: Ruth, con su receta entretejió y compartió sus experiencias y una gran cantidad de saberes que tiene su pueblo sobre un árbol, sus propiedades medicinales y su potencial alimenticio. Hoy sabemos que, en la medida en que los pueblos recuerden estas recetas, van a propiciar la conservación de las materias primas. Este es uno de los caminos más importantes para proteger la biodiversidad, ya que no se resguarda lo que no se conoce. Al igual que Ruth, esperamos que estas iniciativas sigan replicándose de la mano de otros pequeños emprendimientos familiares.

Esta entrevista fue producida en formato podcast por el proyecto de extensión universitaria "De yuyos, plantas y saberes", con la participación de Noemí Ruth Gómez, Melisa Auge y la edición de María Pilar Martínez.

Tala Abuelo
Escuela primaria N° 8
Juan Francisco Jáuregui

CARQUEJA

Nombre científico: Baccharis trimera

También pertenece a la familia de las compuestas!

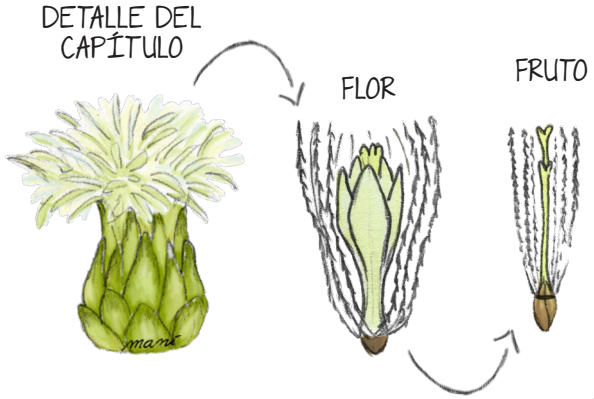
Otra especie conocida como carqueja es Baccharis articulata, que tiene propiedades y usos similares.

¿Dónde la podemos encontrar? Es nativa del sur de Brasil, Bolivia, Paraguay, Uruguay, centro y norte de Argentina. En Punta Indio y toda el área rioplatense crece a orillas de caminos, terrenos baldíos, pastizales, dunas y bosques en terrenos altos.

¿Cómo la reconocemos? Es un arbusto de 40 a 50 cm de alto. La caracterizan sus tallos con tres alas, que pueden llegar hasta 1 cm de ancho. Las hojas están muy reducidas. Sus inflorescencias son blancas, pequeñas y se encuentran dispuestas en espigas directamente en las ramas. El fruto tiene un mechón de pelos blancos llamado papus, que facilita su dispersión por el viento. La cosecha de la flor es de diciembre a febrero y la del fruto se extiende hasta mayo.

Propiedades preventivas y terapéuticas: Los estudios farmacológicos evidencian su actividad hepatoprotectora, antiinflamatoria, analgésica, antitumoral, hipoglucemiante, hipotensora y antimicrobiana. Se preparan los tallos en infusión o decocción para reducir el colesterol, eliminar los cálculos de la vesícula, para tratar la gota, enfermedades venéreas y combatir la diabetes. La decocción también puede utilizarse en aplicaciones externas, para combatir el reuma y cicatrizar heridas, quemaduras y llagas. También puede emplearse cómo insecticida, y los tallos se utilizan cómo jabón para lavar la ropa.

Usos alimenticios: Por su sabor amargo se usa como aperitivo. También se utiliza como sustituto del lúpulo en la elaboración de cervezas.



CARLOS: ENTRE OTRAS COSAS, SE UTILIZA EN EL TRATAMIENTO DEL REUMATISMO Y LA GOTA. FUENTE: JORGE FERNANDEZ CHITI. COMO VERÁN EL MONTE ESCONDE MILAGROS.

CARLA: LAS COSECHO Y LAS PONGO A SECAR DENTRO DE BOLSAS DE CEBOLLA. UNA VEZ SEQUITAS LAS COLOCO DENTRO DE LA PAVA Y LAS CONSUMO EN MATE O TÉ.

ANA: PARA LA DIGESTIÓN ES GENIAL!! TENGO UNA PLANTA EN MI CASA.

VIVIAN: ES ENERGÉTICO, TREMENDAMENTE AMARGA Y SALUDABLE.

MIRTA: SIEMPRE TENGO CARQUEJA; ES BUENA PARA EL ESTÓMAGO Y EL HÍGADO. LA PREPARO EN INFUSIÓN, MEZCLADO CON BURRITO Y MANZANILLA

Receta:

Fernet casero *(de Laura Pérez)*

Ingredientes y materiales:

Frasco grande de boca ancha

24 frutos verdes enteros de nogal

1,5 litros de vino tinto

1,5 litros de alcohol de cereales

300 gr de azúcar

1 limón

1 rama de canela

Hierbas amargas a gusto! Se sugiere hasta un 10% del total de la preparación. Pueden ser carqueja, milenrama, achicoria, diente de león, cardo de castilla... solas o combinadas! Se pueden añadir otras hierbas aromáticas para darle más sabor: menta, hierbabuena, poleo, burrito; así como especias secas: cardamomo, clavo de olor (hasta dos cucharadas soperas)... todas o alguna de ellas!

ADVERTENCIA!!
ESTA RECETA CASERA SUELE PRESENTAR UNA GRADUACIÓN ALCOHÓLICA MAYOR A LAS VERSIONES COMERCIALES

Preparación:

- Paso 1: mezclar todos los ingredientes en el frasco y dejar macerar por 45 días en un lugar oscuro.
- Paso 2: colar con un lienzo y embotellar.

FRUTO DEL NOGAL

LLANTÉN

También se le dice siete venas (por las nervaduras de la hoja)

Pertenece a la familia Plantaginaceae

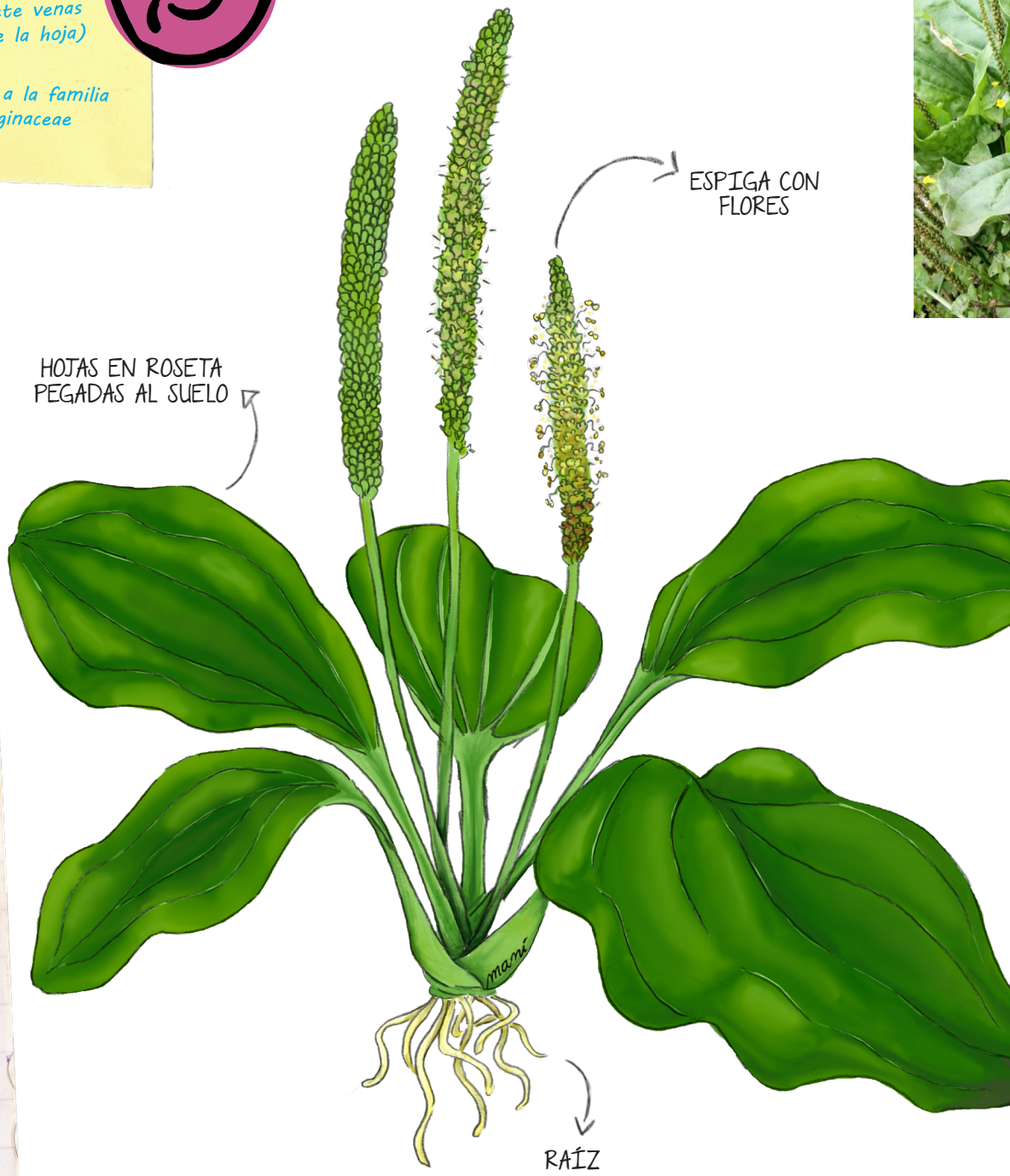
Nombre científico: *Plantago major*

¿Dónde la encontramos? Es euroasiática y se ha dispersado por todo el mundo. En Punta Indio se encuentra en baldíos y otros espacios verdes.

¿Cómo la reconocemos? Se caracteriza por la disposición de las nervaduras que recorren la hoja desde el pecíolo hasta el ápice en forma más o menos paralela. Del centro de la roseta de hojas se elevan tallos con una espiga de flores pequeñas, blanquecinas, que se convertirán en los frutos. Florece en otoño y principios de primavera.

Propiedades terapéuticas: Las hojas se utilizan para el tratamiento de afecciones respiratorias, consumidas en forma de infusión o jarabe. Además tienen propiedades diuréticas. Se usan como cicatrizantes en heridas y quemaduras aplicando las hojas frescas machacadas en mortero. Sus semillas poseen un efecto laxante suave.

Usos alimenticios: Se utiliza al igual que las verduras de hoja, frescas en ensaladas o cocidas. Las semillas pueden usarse en diferentes preparaciones como las de chía.



FLORES DE LA ESPIGA

FRUTO

VENACIÓN PARALELA

ANA: MATE DE LLANTÉN PARA EL DOLOR DE PANCITA.

MARY: ENSALADAS. GÁRGARAS PARA AFECCIONES DE GARGANTA.

LORENA: EL LLANTÉN LO AGREGO AL MATE O HAGO UN TÉ. ENTIENDO QUE PUEDE SER ANTIINFLAMATORIO Y PARA LAS AFECCIONES DE GARGANTA

CARLA: PARA LA CONJUNTIVITIS. DOS O TRES HOJITAS EN AGUA Y AL FUEGO. CUANDO HIERVA APAGAR Y REPOSAR. CON UNA GASA, LIMPIAR Y COLOCAR UNA GOTITA EN EL OJO ENFERMO.

MARTA: REGENERADORA DE LA PIEL. EN UNGUENTO. MACERADO CON ACEITE ORGÁNICO.

Martín: Muy bueno para el estreñimiento gracias al mucílago que contiene... para disturbios gastrointestinales usamos las semillas que se toman con agua... en ensalada va muy bien!

Título Charla	Fecha
Receta:	
Autor / Tema	Formitas de llantén

Ingredientes y materiales:

30 hojas de llantén con el cabito

100 gr harina común

1 huevo

250 ml leche (una taza)

aceite

sal y condimentos a gusto.

Preparación:

- Batir el huevo con la leche, luego agregar la harina de a poco y mezclar hasta que no haya grumos.
- La mezcla no debe quedar muy líquida, agregar más harina si es necesario.
- Condimentar a gusto.
- Pasar las hojas por el preparado y freírlas.

A comer!

Links de interés

CORONILLO

Es de la familia Rhamnaceae.

Nombre científico: *Scutia buxifolia*

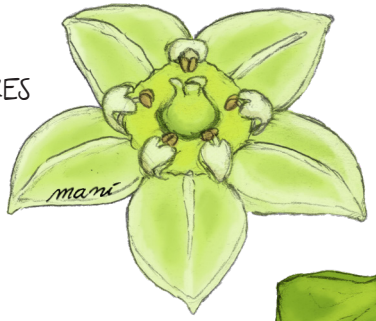
¿Dónde la podemos encontrar? En el área rioplatense se encuentra en selvas en galería, en bosques ribereños y en talares como los de Punta Indio.

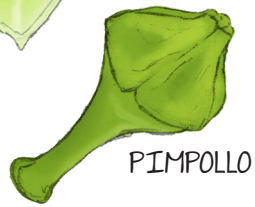
¿Cómo lo reconocemos? Es un árbol que puede medir entre 3 y 12 m de altura. Posee una copa esférica con hojas perennes color verde oscuro lustroso. La corteza es rugosa y de color castaño oscuro, y se descama con el paso del tiempo. Sus ramas son opuestas con espinas cónicas y las flores pequeñas, de color verdoso amarillento, son hermafroditas y actinomorfas. El fruto es una drupa globosa, de tamaño muy pequeño y de color castaño oscuro. Florece en primavera y fructifica en verano.

Uso ornamental: por su sombra y belleza, y por ser hospedador de la mariposa banderita argentina.

Usos de la madera: por sus características se puede emplear como leña por el calor que desprende y la duración de la brasa. Además se utiliza en la fabricación de postes.

FLORES





PIMPOLLO

FRUTO

DETALLE DE
LA HOJA

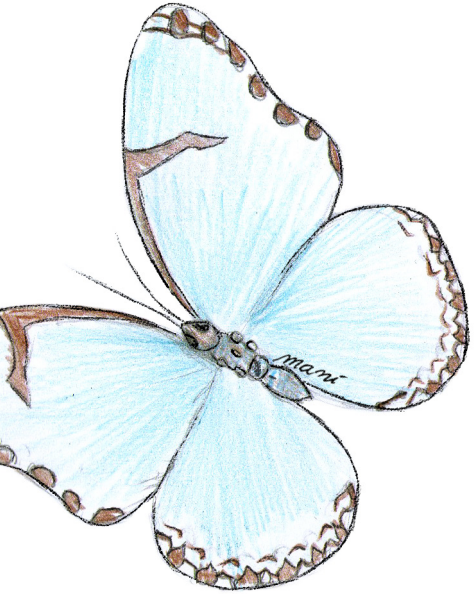
Esta especie es nativa de Bolivia, sur de Brasil, Uruguay y Argentina, donde se encuentra desde las provincias del norte hasta Buenos Aires. Puede crecer tanto en bosques xerófilos, (de ambientes secos) como en bosques higrófilos (húmedos).
El análisis de los carbones recuperados en los sitios arqueológicos del litoral rioplatense, nos permite saber que diversas maderas, entre ellas coronillo, fueron utilizadas en el pasado, hace al menos 1.000 años, por los grupos indígenas que habitaron el área.

Coronillo Abuelo
Sendeo de interpretación municipal PCS.
(Parque Costero del Sur.)

POR SER UNA ESPECIE NATIVA DEL TALAR SE ENCUENTRA PROTEGIDA, POR LO TANTO SU USO MADERERO SE ENCUENTRA RESTRINGIDO EN EL ÁREA DEL PARQUE COSTERO DEL SUR.

EL CORONILLO Y
SUS MAJESTUOSOS HABITANTES.

ADRIANA: "EL CORONILLO ESTÁ EN NUESTRA CASA. NO LE DAMOS MÁS USO QUE EL ORNAMENTAL. TAMPOCO LO PODAMOS EN LO POSIBLE, YA QUE LA MARIPOSA BANDERA ARGENTINA PASA LA MAYOR PARTE DE SU CICLO SOBRE SUS HOJAS".


mami

Aquella noche soñé con mariposas. No cualquier mariposa. Cientos de mariposas bandera-argentina volaban en derredor.
Esta mariposa y el coronillo, árbol que constituye su hogar y también el alimento del que se nutren las orugas, han sido declarados Monumento natural, razón por la cual se fomenta su conservación en el territorio argentino.
El intenso aleteo de las mariposas bandera-argentina me sumergió en una atmósfera fresca y liviana. Por momentos llegaban a rozarme la cara, produciéndome un cosquilleo inquieto.
El sueño de las mariposas se repitió durante dos o tres noches. Cada vez eran más y su color, más nítido y brillante.

Patricia M. Arenas

Patricia es participante del proyecto "De Yuyos, plantas y saberes", escritora y ecóloga del Laboratorio de Etnobotánica y Botánica Aplicada (FCNyM, UNLP).

¡TE INVITAMOS A CONTINUAR ESTE DIARIO CON TUS ESCRITOS Y DIBUJOS!

26

5

12

PARTICIPANTES

Melisa Auge
María Pilar Martínez
Naiquen Ghiani Echenique
Fernanda Day Pilaría
Griselda Acuña
Camila García Ahon
Daniela Domínguez
María Clara Paleo
María Belén Doumecq
Pablo Stampella
Natalia Petrucci
Jeremías Puentes
Adriana Ahumada
Patricia Arenas
Iván Paolocá
María Lelia Pochettino
Leonardo López y Lorena Arroyo
-Radio Comunitaria FM Punta del Indio
Guillermo Elihatte - Revista El Librito del Sur
Carla Gandulfo -Unión de Pequeños Productores
Organizados de Punta Indio (UPPOPI)
Gabriel D´Aluisio -Municipalidad de Punta Indio

TEXTOS PARA SEGUIR INDAGANDO

Athor, J. (2009). Parque Costero del Sur. Naturaleza, conservación y patrimonio cultural. Fundación de Historia Natural Félix de Azara, Buenos Aires. https://fundacionazara.org.ar/parque-costero-del-sur-naturaleza conservacion-y-patrimonio-cultural/

Ghiani Echenique N., Valencia, C. y Paleo, M. C. (2020). De buena madera. Análisis antracológico de restos leñosos carbonizados procedentes del sitio Los Tres Ombúes (partido de Punta Indio, provincia de Buenos Aires). InterSecciones en Antropología, 21(1), 71-84.

Hurrell, J. A. (ed.) (2004). Árboles rioplatenses. Biota Rioplatense III. Editorial L.O.L.A., Buenos Aires.

Lahítte H. B.; Hurrell J. A.; Belgrano M.L.; Jankowski L. S.; Haloua M. P. y Mehltreter K. (1998). Plantas medicinales Rioplatenses. LOLA, Buenos Aires.

Paleo, M. C., García Lerena, M. S., Stampella, P. C., Doumecq, M. B. y Pochettino, M. L. (2016). La construcción del paisaje del litoral rioplatense 2: Las estancias y sus árboles. Editorial Universitaria de La Plata, La Plata.

Pochettino M. L., Paleo, M. C.. Ghiani Echenique, N., Doumecq, M. B.y Hurrell, J. (2016). La construcción del paisaje del litoral Rioplatense 1: las plantas y sus usos costeros como patrimonio del Parque Costero Sur. Editorial Universitaria de La Plata, La Plata.

Pochettino M.L.; M. C. Paleo; M.M. Paez; M.B. Doumecq; N. Ghiani Echenique. (2017). Dos mil años de historia del litoral bonaerense relatados por el tala. Abordaje interdisciplinar del Celtis ehrenbergiana (Klotzsch) Liebm. como patrimonio biocultural a través del tiempo en el Parque Costero del Sur (partidos de Magdalena y Punta Indio, provincia de Buenos Aires, República Argentina). En: Herrera Molina F, Hurrell JA, Tarifa García F & Hernández Bermejo JE (Eds.) Huellas inéditas del VI Congreso Internacional de Etnobotánica (ICEB 2014), UCO Press, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba (España), pp. 159-171. http://naturalis.fcnym.unlp.edu.ar/repositorio/_documentos/sipcyt/bfa005853.pdf.

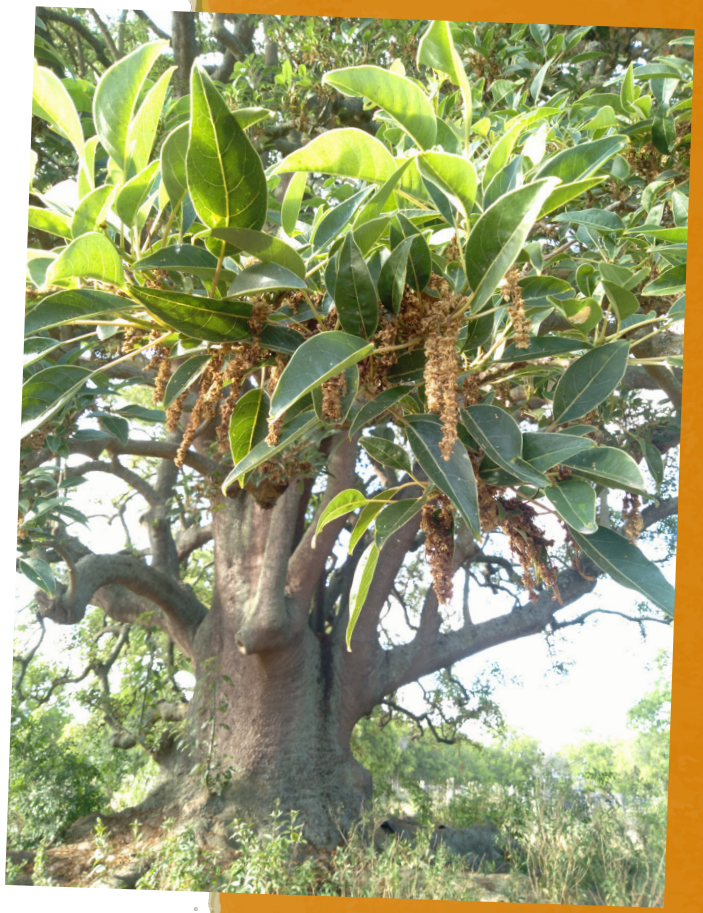
Sitio web para descargar trabajos de Eduardo Rapoport: http://eduardorapoport.weebly.com

Glosario de términos botánicos

- **Aceite esencial:** conjunto de líquidos hidrofóbicos concentrados, aromáticos y volátiles obtenido de una planta.
- **Actinomorfa:** flor con más de un plano de simetría..
- **Ala:** dilatación laminar en la superficie de distintos órganos.
- **Ápice:** extremo de un órgano.
- **Aquenio:** fruto seco que no se abre a la madurez, en el cual el pericarpo no está unido a la semilla.
- **Árbol:** planta leñosa con tronco ramificado a cierta altura.
- **Arbusto:** planta leñosa generalmente ramificada desde su base.
- **Axilar**: que nace en la axila.
- **Baya:** fruto con capa externa delgada y parte interna carnosa y jugosa, por ejemplo el tomate.
- **Bosque ribereño:** formación boscosa que se ubica en torno a un curso de agua.
- **Capítulo:** inflorescencia en racimo con flores sésiles ubicadas sobre un receptáculo común.
- **Drupa:** fruto que no se abre a la madurez, con endocarpo leñoso (carozo) y parte media carnosa, por ejemplo la cereza.
- **Endocarpo:** capa interna del pericarpo del fruto.
- **Escapo:** tallo, generalmente sin hojas, que lleva flores en su ápice.
- **Espiga:** inflorescencia semejante a un racimo de flores sésiles.
- **Familia:** es una categoría que permite agrupar las plantas con caracteres similares que pertenecen a distintos géneros.
- **Glabro:** sin pelo.
- **Glándula:** célula o conjunto de células capaces de segregar sustancias químicas
- **Globoso:** en forma de globo.
- **Hermafrodita:** flor con representación de ambos sexos.
- **Hierba:** planta no leñosa.
- **Inflorescencia:** conjunto de flores que nacen dentro de un sistema de ramificación.
- **Infrutescencia:** conjunto de frutos sobre un receptáculo común, producto de la fructificación de una inflorescencia.
- **Lanceolada:** hoja en forma de punta de lanza, aguzada hacia el ápice y la base.
- **Látex:** líquido generalmente blanco y lechoso que poseen algunas plantas.
- **Mucílago:** sustancia viscosa que se halla en ciertas partes de la planta.
- **Mucilaginosa:** que contiene mucílago.
- **Nervadura:** conjunto de nervios que componen el tejido vascular de una hoja.
- **Papus:** estructura formada por escamas, cerdas o pelos que suelen participar en la dispersión de los frutos, típica de la familia Asteraceae.
- **Pecíolo:** parte de la hoja que une la lámina con el tallo.
- **Pericarpo:** parte del fruto que rodea y protege a las semillas.
- **Selva en galería:** es una asociación donde se destacan árboles y arbustos típicos de las selvas del sur de Brasil y noreste de Argentina acompañadas de numerosas especies herbáceas, trepadoras y epífitas.
- **Sésil:** sin pie o soporte.

Glosario de términos médicos, usos, modos de preparación y empleo

Antimicrobiano: que destruye los microorganismos o impide su multiplicación o desarrollo.
Antiséptico: que desinfecta, inhibiendo el desarrollo de microorganismos.
Antitumoral: que previene o combate los tumores.
Antitusivo: que calma o evita la tos.
Astringente: que deseca y contrae los tejidos.
Colagogo: que aumenta o acelera la evacuación de la bilis retenida en la vesícula biliar.
Decocción: preparado que consiste en colocar partes del vegetal en agua y hervir a fuego lento durante 15-20 minutos, si son partes blandas como hojas y flores, y 30-40 minutos para partes duras como corteza y raíces leñosas. Luego se filtra con un colador o una tela fina, y a veces se agrega vino o alcohol. El líquido resultante se bebe solo o endulzado.
Depurativo: que limpia la sangre.
Diurético: que favorece o aumenta la producción de orina, estimulando la función renal.
Hepatoprotector: que previene daños en el hígado.
Hipoglucemiante: que disminuye el nivel de glucosa en sangre.
Hipotensor: que disminuye la presión arterial.
Infusión: bebida obtenida al sumergir una sustancia orgánica en agua caliente, sin que llegue a hervir, para que se disuelvan sus partes solubles.
Tintóreo: que sirve para teñir, debido a presentar sustancias colorantes.
Tópico: de aplicación externa en la zona afectada.



"Este libro es un diario de campo que recorre distintas plantas: los lugares para encontrarlas, sus partes para poder identificarlas, algunas recetas para utilizarlas en distintas preparaciones. ¡Te invitamos a explorar, completar e intervenir estas páginas con tus escritos y dibujos, a sumar tus plantas aliadas y a emprender un viaje hacia nuevos saberes!"

Este diario es el resultado del trabajo entre la Facultad de Ciencias Naturales y Museo y la comunidad de Punta Indio, donde la reciprocidad de saberes es el punto de unión e intercambio. Las instancias de construcción participativa de saberes locales y memoria colectiva promueven la valoración del patrimonio, el fortalecimiento de lazos comunitarios e identidades locales y la generación de propuestas en relación al manejo sustentable del patrimonio.

edulp
EDITORIAL DE LA UNLP

ISBN 978-631-6568-29-8
9 786316 568298