



Herbolaria

de la plaza de mercado

Conocimiento vivo, tradición oral

Buenaventura - Colombia









06 HERBAS

SEMPER PARATI
SEMPER PARATI
SEMPER PARATI

HERBAS
SEMPER PARATI
SEMPER PARATI



Herbolaria

de la plaza de mercado

Conocimiento vivo, tradición oral

Esta investigación sobre la tradición oral y los saberes ancestrales de las plantas medicinales y condimentarias en la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura Colombia, forma parte del proyecto “Saberes y sabores en entornos sostenibles” liderado por la Fundación GdO y la Escuela Taller de Buenaventura.

Herbolaria de la plaza de mercado

Conocimiento vivo, tradición oral

Buenaventura – Colombia

ISBN: 978-958-57232-3-8

Fundación Gases de Occidente

Odilia Mayorga Isaza

Directora

Lina Solarte Castro

Coordinadora de Procesos Sociales

Programa Mundial de Alimentos

Deborah Hines

Representante

Patricia Náder Vega

Coordinadora Desarrollo de Capacidades

Margalida Rueda Gómez

Jefa Suboficina Cali

Diana Carolina Hernández Graciano

Monitora de Terreno Suboficina Cali

Fundación Escuela Taller

José Yesid Ome Ordóñez

Director

Equipo Proyecto

Juliana Acevedo Escalante

Coordinadora

Jénnifer Mariany Payán Prado

Liz Katherine Rodríguez Yesquén

Profesionales de fortalecimiento asociativo

Plaza de Mercado José Hilario López
Asociación de Sabedoras de la Cocina Tradicional
del Pacífico Colombiano
Colectivo de Mujeres Conocedoras de las Hierbas Ancestrales

Textos

Ingrid Vanessa Canizales Sanclemente
Martín Alejandro Pauker Orjuela
Juliana Acevedo Escalante

Corrección de estilo

Ana Quiceno

Fotografía e ilustración botánica

El Tornillo y la Tuerca
eltornilloylatuerca@hotmail.com
Gases de Occidente
Brayan Fernando Ocoró Ruiz

Investigación y producción

Ingrid Vanessa Canizales Sanclemente
Martín Alejandro Pauker Orjuela
Diego Guevara

Diagramación y diseño

Brayan Fernando Ocoró Ruiz
ruizocoro@hotmail.com

Azul de Bolsillo
azuldebolsillo@gmail.com

Impreso por:

VMG Producción & Logística S.A.S.

Agradecimientos especiales a todas las personas e instituciones que participaron de este proyecto:

Asociación de Sabedoras de la Cocina Tradicional del Pacífico Colombiano:

Jenny Moreno, Nancy Milena Mosquera Espinoza, Maribel Rentería, Celemina Angulo, Gladys García Riascos, María Nery Mancilla, Rosa Mary Valencia, María Evelia Castro, Luz Marina Moreno, Elizabeth Valencia, Ana Alicia Murillo, Nelly Montaña y Rosana Angulo.

Asociación de Conocedoras de las Hierbas Ancestrales:

Flor Leyda Riascos, Gladys Riascos, Gladys Mina Mondragón, Ligia María Mondragón, Mery Moreno Hurtado, Ananía Belalcázar, Cindy Xilena Torres, María Carlina Hurtado Grueso, Sara Eva Rosas Caicedo, Judith Aguilar y Magdalena Minotta (qepd).

Vendedoras de hierbas de la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura:

Carmen Helena Rodallega y Eva Ester Alegría Olaya.



Aliños y condimentos:

Teodoro Mancilla Montaña

Cocos:

Mariana Colorado Solís, Soledad Vivas, Rosa Elia Colorado,
Olfa Colorado Quiñones y Zoraida Viveros.

Bebidas tradicionales:

Alberto Laureano Asprilla “el Chocoano” y María Valencia.

Gases de Occidente

Diócesis de Buenaventura

Institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros

Fundación WWB

Agencia Cultural Banco de la República Buenaventura

Fundación Pacificarte





Este documento es una recopilación de las expresiones tradicionales en el uso de las plantas en la comunidad.

Los contenidos expresados en este documento no comprometen técnicamente a las entidades que apoyan el desarrollo del proceso (Fundación Gases de Occidente, Programa Mundial de Alimentos [PMA] y Fundación Escuela Taller Buenaventura).



Contenido

Presentación	10
Herbolaria	15
La plaza de mercado	16
Diálogo y biodiversidad	17
Organización y tradición oral	19
Soberanía y seguridad alimentaria	22
Las azoteas	28
Cultivo de plantas condimentarias, aromáticas y medicinales	30
Talleres con la comunidad Intercambio de saberes	32
Taller de dibujo botánico	34
Taller de asociación de plantas	35
Taller de cartografía	37





Plantas	41
Altamisa	43
Anamú	45
Apio	47
Caléndula	49
Cidrón	51
Cilantro	53
Cimarrón	55
Coco	57
Cola de caballo	59
Espíritu santo	61
Eucalipto	63
Hierbabuena	65
Hinojo	67
Limoncillo	69
Llantén	71
Malvaesencia	73
Manzanilla	75
Orégano	77
Poleo	79
Romero	81
Ruda	83
Tomillo	85
Toronzil	87
El viche	89
Hierbas y cocina	90
Conclusiones	92
Anexo	94

Presentación

Conocimiento vivo



Herbolaria de la plaza de mercado es una recopilación de los saberes ancestrales sobre las plantas que han pasado de generación en generación con las personas de la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura, Colombia.

Es el resultado de un esfuerzo conjunto por registrar esta tradición oral y compartirla con ustedes. El objetivo principal de esta investigación es rescatar y exaltar los saberes medicinales, alimentarios y espirituales escondidos en muchas de las plantas que se encuentran en la plaza de mercado, los cuales se han ido perdiendo al ser reemplazados por otros productos industrializados.

A través de talleres y encuentros con las vendedoras de hierbas, coco y condimentos, y las cocineras de la plaza de mercado, se intercambiaron conocimientos. Por medio de diferentes actividades, se hizo una recopilación de las propiedades de las plantas, la cual quedó registrada en esta publicación para su proceso de divulgación.

También se generaron varios productos: una baraja de tarjetas etnobotánicas sobre el uso de plantas; un afiche infográfico sobre la construcción y cultivo de azoteas, y material publicitario para los puestos de la plaza de mercado, de quienes participaron en la *Herbolaria*. Todo esto, buscando compartir aún más lo aprendido con la población y ayudar con los procesos asociativos de las sabedoras y sabedores, para enaltecer y visibilizar su trabajo.

El trabajo continúa, y es a través de estas publicaciones que se busca evidenciar y resaltar todo el conocimiento que viene de muchas generaciones atrás, que sigue vivo y que no se puede olvidar, ya que es una parte valiosa de nuestra historia y tradiciones como nación y comunidad.

Herbolaria de la plaza de mercado se realizó en el marco del proyecto “Sabores y saberes en entornos sostenibles”, en alianza con Gases de Occidente, la Fundación de Gases de Occidente y la Escuela Taller de Buenaventura, y el apoyo del Programa Mundial de Alimentos, con el fin de conservar la memoria inmaterial de las comunidades de la plaza de mercado y facilitar la transmisión del conocimiento.

La presente publicación no constituye una investigación científica y comprobada, ya que los usos de plantas no corresponden a un estudio formal o técnico.

Los contenidos expresados en este documento no comprometen técnicamente a las entidades que han apoyado el desarrollo del proceso.








La **Herbolaria** es el oficio de trabajar con plantas medicinales y condimentarias, al que acuden las personas para sanarse y buscar alivio a enfermedades y dolencias. Este oficio es uno de los más antiguos en la historia de la humanidad, y aún hoy sigue vivo a través de las sabedoras y los sabedores de distintos territorios.

La plaza de mercado

Las plazas de mercado representan la diversidad y la identidad de un territorio. Son una expresión de la lucha de las comunidades por conservar sus tradiciones y transmitir las por generaciones. Más allá de un espacio físico, las plazas de mercado cobran su significado por las personas que las habitan, por ese encuentro de historias y legados que representan una cultura y una cosmovisión.

La plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura representa esa confluencia de actores que se interrelacionan no solo a través de la compra y venta de productos, sino de saberes y experiencias de la cocina tradicional, la pesca, la agricultura y la medicina popular. Cada elemento animal o vegetal que llega a la plaza para ser comercializado o para preparar un plato tradicional, ha realizado un recorrido desde el mar, el río o la selva del litoral Pacífico y, en ocasiones, desde el interior del país. Por tanto, es posible encontrar productos de Timbiquí, López de Micay, Bajo Baudó, La Delfina, Dagua, Cauca, Pasto, Bogotá o Cali.

No obstante, los elementos propios del territorio han creado una identidad gastronómica, enriquecida constantemente con las posibilidades que ofrece el entorno y, a la vez, es un ejercicio de resiliencia por parte de las comunidades, para no dejar morir sus prácticas culinarias entre las que se encuentra la pesca artesanal y el cultivo de frutos tradicionales, pero también los cantos, la artesanía y la tradición oral.



“Las plazas de mercado son el eje, el centro, la matriz de la identidad colombiana... La canasta familiar está ligada a la oferta ambiental de alimentos... Las plazas son hitos urbanos, espacios públicos, donde se genera un diálogo de saberes, un intercambio de productos entre ciudad y campo, una recreación de identidades y de la diversidad...”¹.

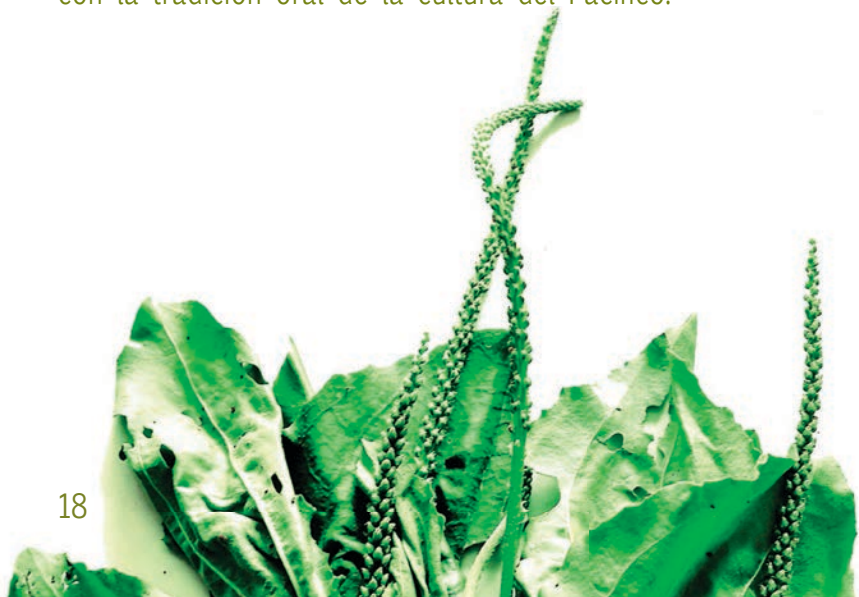
Diálogo y biodiversidad

La biodiversidad del Pacífico colombiano se conoce en la plaza de mercado. La revalorización de estos espacios y sus dinámicas forman parte de los saberes de la tradición y la cultura popular.

¹ CORREA, Hernán Darío. Franja Amarilla [emisión radial]. Bogotá: C y C Radio (Emisora virtual del Instituto Caro y Cuervo). 21 de marzo de 2017.

El legado espiritual del pueblo afrocolombiano es vital en la construcción de la historia del país y una parte importante en la cultura viva, la cual ha ido transformándose a lo largo del tiempo. La diáspora africana en América trajo consigo la herencia histórica de sus ancestros reflejada en su música, sus costumbres, su espiritualidad, sus recetas, su forma de sanarse... su cosmovisión. Un sinfín de tradiciones presentes hoy, transmutadas en territorio americano, enriquecidas de generación en generación, que junto a las costumbres de los pueblos indígenas nativos, crean un sincretismo que se puede evidenciar en la cotidianidad y conserva dicho legado.

En esta relación entre lo cotidiano y el territorio se encuentran presentes las tradiciones culinarias particulares que configuran la cocina tradicional del Pacífico. La riqueza natural del litoral Pacífico se traslada a una variada oferta de recetas preparadas en las cocinas de las mujeres que avivan el fuego de sus fogones con cantos e historias de sus ancestros, que se encuentran íntimamente ligados con la tradición oral de la cultura del Pacífico.



Organización y tradición oral

La identidad cultural reúne valores, creencias, orgullos, tradiciones y modos de comportamiento que funcionan como elementos de un grupo social. El rescate y salvaguardia de esta identidad cultural ha sido una tarea continua, que ha permitido, además, construir comunidad y resistir ante condiciones adversas. La idea de lo colectivo refuerza constantemente la reivindicación de los derechos y la participación en espacios de la vida política, económica y cultural del país, como aporte al desarrollo.

Estos modos de organización han generado mecanismos para la conservación de tradiciones y la transmisión de conocimientos a través de la memoria colectiva. Como representación de estos procesos, se encuentra la **Asociación de Sabedoras de la Cocina Tradicional del Pacífico Colombiano**. Este grupo de cocineras tradicionales ha asumido la organización colectiva como única vía para preservar los saberes asociados a la tradición culinaria y continuar haciendo presencia en espacios vitales como la plaza de mercado José Hilario López de Pueblo Nuevo, con el legado transmitido de generación en generación.

Inspiradas por este ejercicio, las comerciantes de plantas han iniciado la creación del **Colectivo de Mujeres Conocedoras de las Hierbas Ancestrales**, entendiéndose más como portadoras de patrimonio ligado a la medicina tradicional y la alimentación que como comerciantes.

En su mayoría, son mujeres las que mantienen viva la memoria de la plaza de mercado, alimentan a sus familias crean y transforman un sector con múltiples dificultades en un espacio para la paz y la convivencia.

Actualmente la infraestructura de la plaza se encuentra en remodelación. La temporalidad dispuesta por el proyecto alberga aproximadamente 158 comerciantes y cocineras, de las cuales, en su mayoría son mujeres (85%). En el caso de la plaza de mercado, muchas de ellas son cabeza de familia.





Soberanía y seguridad alimentaria

La soberanía alimentaria es la búsqueda de los territorios por crear y controlar su propia producción agrícola; una lucha por la equidad de la obtención de alimentos, junto al equilibrio del consumo, teniendo como base la producción local. La mejor manera de comenzar a aplicar esto es a partir del autocultivo, siendo prioridad las especies nativas que se desarrollan más fácilmente en el suelo local.

Teniendo como punto de partida que el territorio colombiano es rico en biodiversidad, esta no es una idea imposible a largo plazo. El litoral Pacífico posee gran cantidad de especies que dan fe de esa diversidad, donde la producción de alimentos es compatible con los ecosistemas; un ejemplo de ello son los patios, las terrazas, las azoteas, la milpa y las huertas que se encuentran en muchos pueblos y son base del pancoger.



Se identifica que existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias, a fin de llevar una vida activa y sana. En los territorios étnicos se hace énfasis en la soberanía alimentaria y se reconoce la importancia del derecho de los pueblos a elegir lo que comen y la manera como quieren producirlo.

“Tanto la seguridad como la soberanía alimentaria enfatizan la necesidad de aumentar la producción y la productividad de alimentos para enfrentar la demanda futura. Ambos conceptos subrayan que el problema central el día de hoy reside en el acceso a los alimentos y, en consecuencia, suponen políticas públicas redistributivas desde el ámbito del ingreso, así como del empleo, y asumen también la necesaria articulación entre alimentos y nutrición”².

La producción de alimentos en las comunidades es una necesidad y una prioridad, y la mejor manera de comenzar es desde casa. Si cada persona siembra y cuida por lo menos un porcentaje de las frutas y verduras que consume, el cambio personal y del planeta es abrumador. Las azoteas son una manera de comenzar ese cambio y empezar a fortalecer el consumo local. Así mismo, estas iniciativas promueven la utilización de medidas de control biológico y la utilidad de residuos del hogar.

² ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA [FAO]. Seguridad y soberanía alimentaria (Documento base de la discusión). Roma, Italia: Autor. 2013.

“Yo le echo cáscara de papa, cáscara de plátano picadita para abonar”.

“Para considerar adecuados los alimentos se requiere que además sean culturalmente aceptables y que se produzcan en forma sostenible para el medio ambiente y la sociedad”³.

El aprendizaje que se puede tener con la azotea en casa para sembrar hierbas aromáticas y condimentarias, las más fáciles de cultivar, nos aproxima a prácticas y procesos de cultivos urbanos, en la búsqueda de la seguridad alimentaria. Hoy en día, comunidades enteras se están encaminando en esta línea, al sembrar y cosechar sus propios alimentos en espacios compartidos, de esta manera vuelven a la práctica del trueque y retoman formas de agricultura amigables con el medio ambiente.

³ MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES Y DE COOPERACIÓN Y PROYECTO FOOD FACILITY HONDURAS. Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos - Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica Proyecto Food Facility Honduras. Honduras: Autor, 2011.

Estos procesos se enfocan en garantizar la seguridad alimentaria de las familias de la herbolaria, promoviendo lo anteriormente descrito, la consolidación de mecanismos alternativos que les permitan acceder a productos tradicionales que son complementarios en la dieta de las familias y a su vez un cultivo que genere ingresos que posibiliten la compra de alimentos nutritivos y variados.

La venta de plantas en la plaza de mercado no es tarea fácil. Quienes ejercen esta labor, en algunos casos deben viajar a lugares apartados para conseguirlas, o comprarlas a un intermediario. Las circunstancias actuales de la plaza han hecho que descienda considerablemente la cantidad de clientes que la frecuentaban y continuamente existe la posibilidad de no venderlas.

Estos y muchos otros factores han dificultado el trabajo de las mujeres herbolarias del mercado, por ello se desarrolló una alternativa que les permita sembrar y cultivar parte de las hierbas que comercializan. Este acceso a su propio medio de producción las apoya económicamente y busca mitigar una parte de los problemas que se están presentando con la remodelación de la plaza.



Las azoteas

Las azoteas son una forma de cultivo elevado, en pro de evitar que se inunde o que sea atacado por animales o plagas. Consta de un armazón de madera o cualquier otro recipiente separado del piso, que sirve para acumular tierra y sembrar plantas. Este tipo de siembra se desarrolla en el Pacífico colombiano y está enfocado principalmente en las plantas aromáticas y condimentarias, las cuales son de tamaño pequeño y se reproducen muy fácilmente.

Una de las actividades realizadas con la comunidad de la plaza, fue construir y entregar diez azoteas para el Colectivo de Mujeres Conocedoras de las Hierbas Ancestrales. Con ello se busca fortalecer su proceso productivo y comenzar actividades de siembra y cosecha desde casa, para que ellas sean replicadoras del conocimiento. Las azoteas fueron construidas con materiales de la región, con un diseño sencillo y fácil de reproducir.

Se espera que se retomen costumbres de siembra ancestrales, con abonos ecológicos y el uso de las fases lunares para todas las cuestiones del cultivo. El proyecto apunta a la búsqueda de la seguridad alimentaria, la generación de ingresos extras que permitan acceder a alimentos nutritivos y mejorar la diversidad de su dieta para una alimentación balanceada.

Este proceso fue documentado y representado en un afiche sobre la construcción de una azotea, formas de cultivo, siembra, cuidado y cosecha de las plantas en el litoral Pacífico, junto a diversas prácticas agroecológicas de fácil aplicación y una guía del uso de la luna en la agricultura.

No hay satisfacción más grande que comer de lo que se siembra.





Cultivo de plantas condimentarias, aromáticas y medicinales

Las plantas, en general, se pueden reproducir de dos formas: por semilla y por esquejes. Las semillas se encuentran cuando la flor es polinizada y también dentro de los frutos. Para hacer los semilleros, se pone un poco de tierra en panales de huevos y se siembran las semillas para que germinen, después se siembra en la azotea. La reproducción por esquejes se hace cortando un pedazo de 10 cm de la planta y se coloca en un vaso con agua durante 10 días. El agua se cambia cada día de por medio. Cuando salen las raíces, se siembra en la tierra. En algunos casos es posible sembrarla directamente en la tierra.

Algunas de las plantas que se dan en el litoral Pacífico son la hierbabuena, el poleo, la albahaca, el limoncillo, el saúco, el llantén, la verdolaga, el paico, la destrancadera, entre otras, resistentes a las altas temperaturas.

Se debe abonar la tierra una vez al mes y removerla alrededor de la planta para suavizar. La tierra negra es fértil y rica en materia orgánica, con gran contenido de nutrientes y es recogida de abajo de los árboles que

tienen mucho tiempo de sembrados o en zonas de guadales. La ceniza en pocas cantidades es buena para la tierra y evita las plagas. El residuo del café después de colar, también en pocas cantidades, ayuda a abonar la tierra.

Los repelentes naturales se hacen a base de plantas de las mismas azoteas. Se licúa ajo, cebolla, ají y ortiga, con bastante agua, y se aplica con un atomizador a la planta para prevenir o tratar plagas. La ruda o la ortiga, se maceran hojas y tallos, se disuelve en abundante agua, se deja fermentar un día, se cuele y se aplica con atomizador.

La alelopatía es la manera como las plantas se atraen o se repelen entre sí; por ejemplo: la ruda y la albahaca no se llevan bien; la ortiga sembrada cerca de cualquier planta aromática le aumenta el picor y el aroma; la cebolla y el ajo sembrados con las zanahorias repelen las moscas; el ajo evita las plagas al sembrarse con cebolla y manzanilla; los pepinos sembrados con ajos y albahacas crecen más.

Para cosechar las hojas, es mejor cuando el rocío de la mañana se haya evaporado y antes del mediodía. Para la raíz o el tubérculo, en la última hora de la tarde o en la noche. Para las flores, es mejor las que estén a punto de abrirse o que no estén abiertas del todo. No se debe sacar más del 50% de la planta, para permitir que siga su proceso de crecimiento.

Es importante ponerle agua todos los días a las plantas, pero en pocas cantidades, ya que debemos evitar lavar los minerales con los que ellas se alimentan.



Talleres con la comunidad Intercambio de saberes

La manera más efectiva de aprender es enseñando. Cada que se comparte un conocimiento, quienes lo reciben, lo interpretan y lo aplican a su contexto específico, transformando la información y creando una perspectiva nueva. Cada participante en este proyecto está permeado por su historia de vida, ancestros y su propio caminar. Al proponer una actividad, quienes participan, la modifican a su entorno y el aprendizaje se vuelve mutuo, porque se generan resultados inesperados, enriquecidos, transformados, creando nuevos caminos, nuevo conocimiento.

Durante la construcción de la herbolaria, además de un intercambio de saberes alrededor de los usos de las plantas en la cocina y la medicina popular, se logró identificar la percepción del entorno que rodea a los habitantes de la plaza, su visión de la transformación de la infraestructura y cómo esto ha impactado su relación con la actividad que allí desarrollan.

Las voces que aquí hablan son las de muchas personas que están en busca de una mejor forma de vida, a través de su trabajo, la mayoría con problemas económicos, de desplazamiento, salud y demás aspectos comunes en Buenaventura. A pesar de todas estas problemáticas, la perspectiva ante la vida es muy poderosa y la resistencia y resiliencia son constantes en el día a día de esta comunidad.

Como sociedad, aún hay mucho que aprender de estas dinámicas, que forman parte de nuestro territorio. Es clave buscar de qué manera como individuos podemos aportar en estos espacios y contribuir a la evolución de los mismos, no solo en términos de infraestructura, también en función de la gente, pues la base de los lugares son las personas, quienes crean y transforman el entorno, a partir de la unión, la consolidación de asociaciones, la creación de grupos que contribuyen a la sociedad, creando formas de transformación no convencionales.

La presente publicación nace de encuentros, talleres, visitas y entrevistas realizadas con la participación activa de la comunidad de la plaza de mercado.



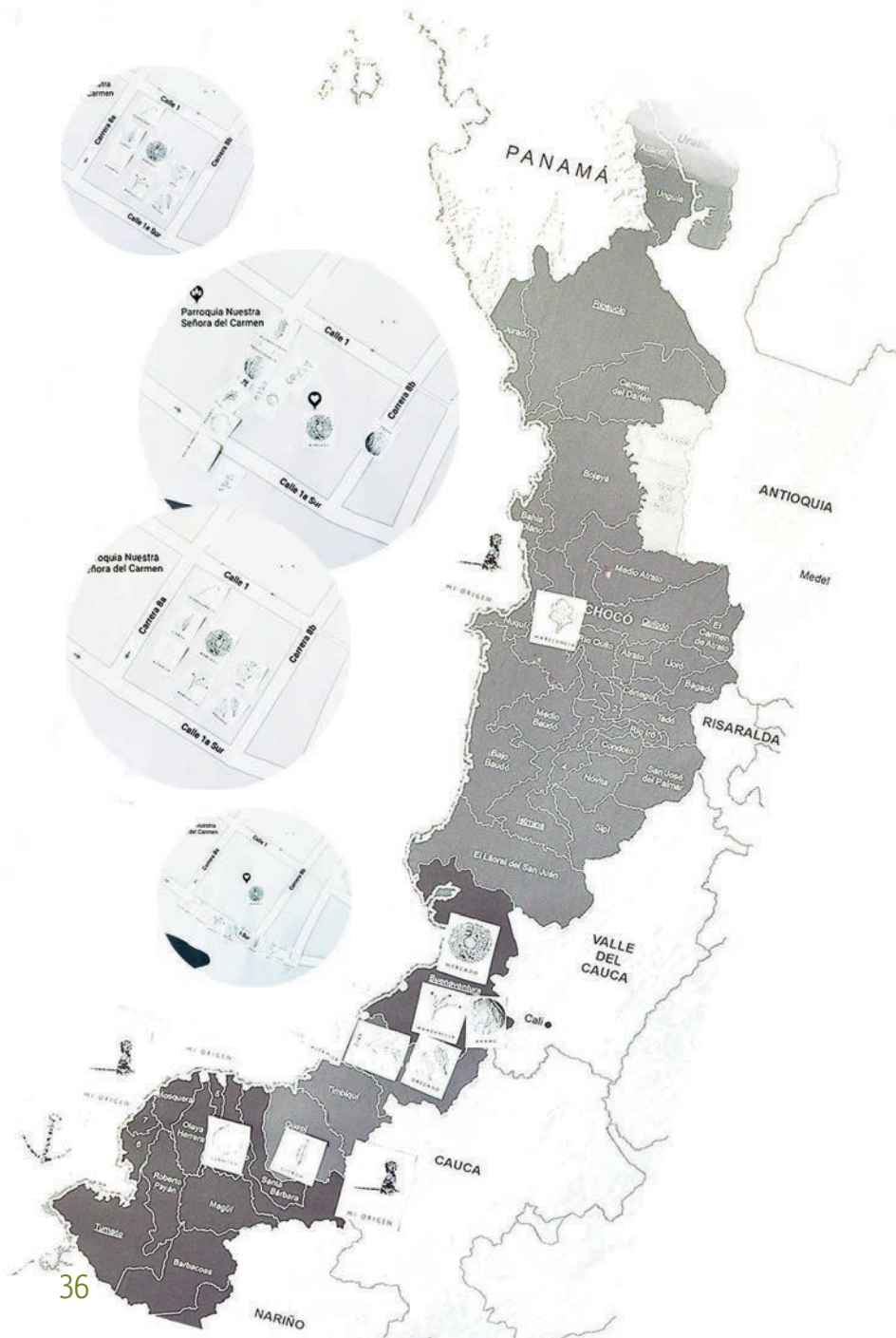
Taller de dibujo botánico

Esta actividad genera un reconocimiento y apropiación de las plantas que ya se conocen, mientras se dibujan. Se habla de sus valores alimenticios, medicinales y espirituales, y al mismo tiempo, se comprende cada uno de sus detalles y su forma. Se evidencia una riqueza enorme de saberes, permitiendo conocer no solo la hierba estudiada, sino a quien la está dibujando. Los resultados de esta actividad quedaron plasmados en una baraja de tarjetas etnobotánicas y en las páginas de esta publicación.

Taller de asociación de plantas

Se trabajó con la baraja de tarjetas etnobotánicas y, por medio del juego, se realizaron asociaciones entre plantas para curar ciertas enfermedades o dolencias, recreando las recetas más usadas por los participantes. En este espacio también se compartieron muchos más usos de las plantas y se expandió el conocimiento entre las sabedoras. Se crearon estrategias con las tarjetas etnobotánicas, para fortalecer el Colectivo de Conocedoras de las Hierbas Ancestrales y compartir el conocimiento compilado con las personas que diariamente consumen estas hierbas y que acceden a ellas en la plaza de mercado.





Taller de cartografía

La ubicación del territorio donde se habita es vital para el autorreconocimiento. Muestra los desplazamientos a lo largo de los años y las distancias diarias que se recorren para llegar al lugar de trabajo. También evidencia el origen de cada persona y su círculo familiar. El litoral Pacífico es un conjunto de muchas poblaciones, cada una con una riqueza exorbitante, y en Buenaventura confluyen muchos de estos pueblos, que han llegado hasta ahí por diversas razones y han nutrido este territorio a partir de sus costumbres y creencias específicas.



A partir de varios mapas del Pacífico, de Buenaventura y de la plaza de mercado, se recolectaron datos importantes, alrededor de estos desplazamientos (ver Anexo). Se llevó a cabo un ejercicio de comparación, teniendo como precedente la coyuntura de la remodelación de la plaza. Asimismo, se realizó, a través de un ejercicio de escritura, un panorama de antes y ahora, en el que se encontraron grandes malestares, los cuales permitieron proponer nuevas maneras con las que cada persona puede aportar para consolidar el espacio.

Gracias a su ubicación geográfica, Buenaventura concentra población procedente de diferentes zonas del litoral Pacífico, que han llegado allí por fenómenos relacionados con el conflicto o facilidad de acceso a otras condiciones de vida.

Esta confluencia de colonias permite evidenciar una variedad de prácticas y recetas que cambian de una población a otra, pero que también se amalgaman para alimentar procesos de innovación en la cocina y la medicina tradicional.

La plaza de mercado José Hilario López es la plaza del Pacífico. En este espacio está representada su cocina tradicional, desde los diferentes platos que se preparan y las prácticas que se llevan a cabo en la cocina. Allí, las mujeres evocan, mediante el plato, su niñez en la cocina de sus mayores, sus historias y los territorios que muchas han tenido que dejar atrás.

La cartografía permitió, a quienes participaron del ejercicio, autorreconocerse en el territorio, identificar los desplazamientos que realizaron ellos, sus padres o sus abuelos por el Pacífico, los desplazamientos que llevan a cabo en su cotidianidad para ejercer sus actividades en la plaza y esa relación con ella, marcando un antes y un después, poniendo como hito la renovación de la antigua plaza y el aporte que realizan desde su quehacer para consolidar un espacio que les pertenece.

La voz que va a hablar entre comillas, es una voz comunitaria, un compilado de muchas historias recolectadas, tan valiosas, tan llenas de sabiduría popular; un entendimiento del mundo lleno de elementos particulares, que enriquecen la cosmovisión de quienes se permean en él. Es la voz de cada persona participante, es la voz de su pensamiento, es la voz de una comunidad⁴.

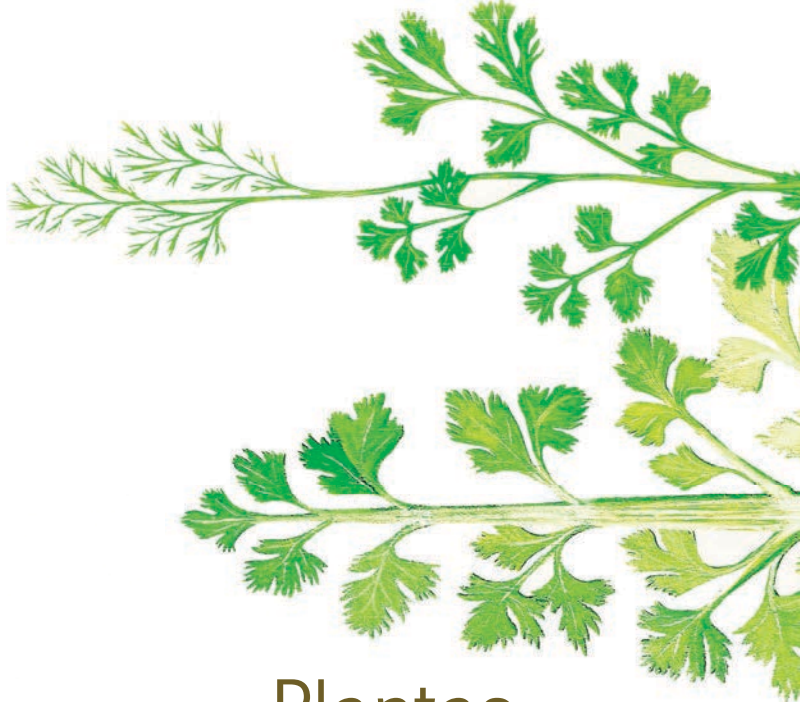
⁴ Frases recolectadas de las conversaciones en los talleres con la comunidad de la plaza de mercado.



La recolección de la información sobre saberes ancestrales ligados a las hierbas para la cocina tradicional y medicinal, es el conocimiento de muchas sabedoras y sabedores. Las plantas seleccionadas forman parte de las más comunes y las que más consumen quienes visitan la plaza. Las recetas, infusiones y decocciones no solo están hechas a base de hierbas, también están acompañadas de una enorme fe en la planta misma y en sus propiedades.

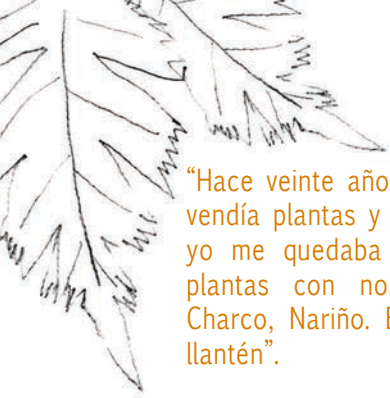
Para la comunidad, la cocina es una forma de sanar, y la salud tiene una estrecha relación con lo espiritual, que, de acuerdo con las sabedoras, se resume en la fe y en la búsqueda de bienestar por parte de quienes la consumen. Los usos recopilados en la presente publicación son de uso común y fácil preparación tanto en la cocina como para diferentes dolencias. Todos estos conocimientos forman parte de la historia comunitaria. Las propiedades de las plantas no tienen, en su mayoría, base científica, y su efectividad solo está comprobada por quien la ha experimentado.

Cada planta tiene una descripción botánica, la cual refiere características generales, como altura, origen, familia, especie, formas de cultivo, entre otras. La ilustración de cada planta se determinó a partir de la forma en que se encuentran las hierbas en la plaza de mercado.



Plantas



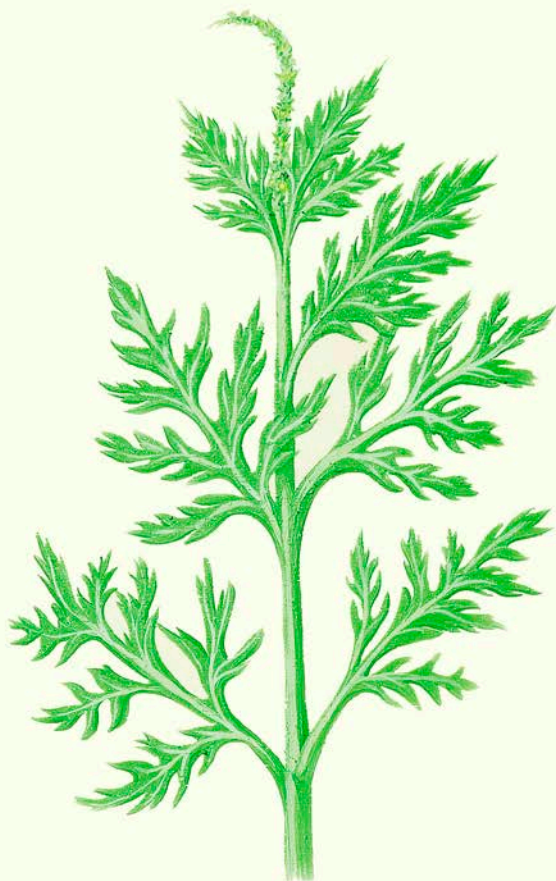


“Hace veinte años que trabajo en esta plaza. Mi suegra vendía plantas y hacía remedios, entonces ella se iba y yo me quedaba atendiendo, le ponía papelitos a las plantas con nombres para aprendérmelos. Soy del Charco, Nariño. En mi casa tengo lengua de suegra y llantén”.

“Las plantas necesitan tres cosas para vivir: sol, agua y aire”.

También llamada artemisa. Se toma en infusión para aumentar la leche materna, para problemas renales y artritis. Es depurativa, mejora la gastritis, el dolor de estómago, los problemas digestivos, el dolor de cabeza, la fiebre y las alergias. Las hojas frescas también son usadas como repelente para pulgas. Se usa borraja, altamisa y perejil para la limpia del cuerpo después del embarazo. Es una hierba amarga y se usa en baños amargos.

Planta herbácea perteneciente a la familia de asteráceas, la misma de la caléndula y la manzanilla. Es originaria de Norteamérica y se extiende hasta Sudamérica. Crece entre 50 cm y 80 cm de altura; sus tallos son de color verde a rojo claro, su hoja es lanceolada y puede llegar a medir 15 cm x 10 cm y se divide en varios picos. Las flores son verde-amarillentas y forman unas espigas de 2 cm a 10 cm de largo. Habita en climas cálidos entre los 200 y los 2000 msnm, resiste muy bien el exceso de calor. Se reproduce principalmente por semilla y estas tienen un gran tiempo de vida, hasta 40 años. Se adapta a cualquier terreno, mejor en suelos secos y nitrogenados.



Altamisa
Ambrosia artemisiifolia

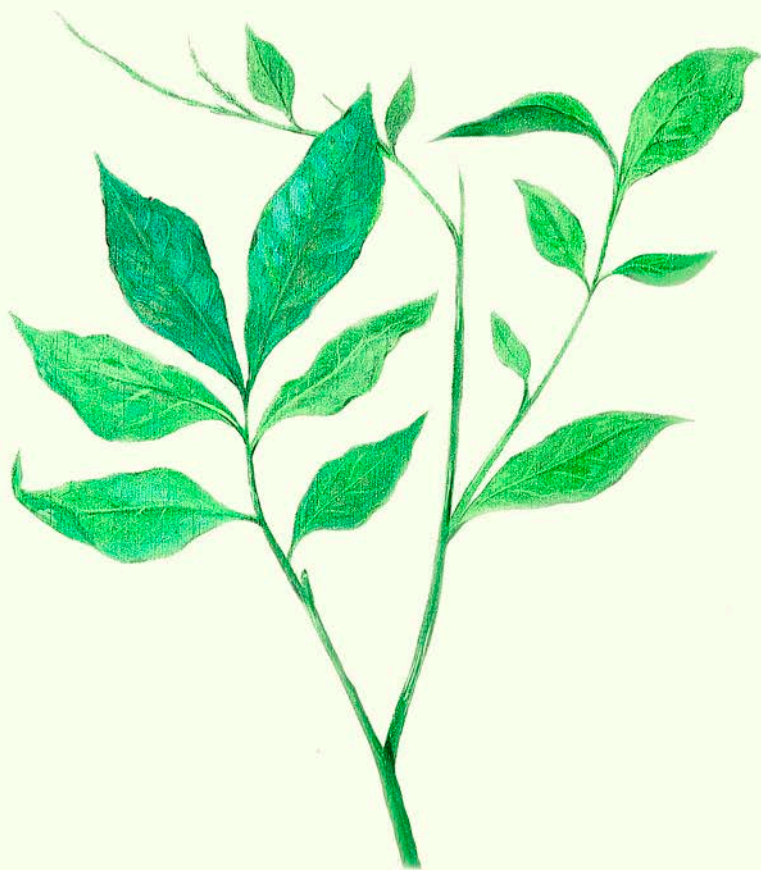


“Las hierbas también se usan para hacer viche o bebidas curadas, estas contienen hierbas, canela, panela, azufre y otros condimentos”.

“Hay varios tipos de hierbas, en algunas plantas salen más sus propiedades al ponerlas en agua caliente, a diferencia de otras, que no necesitan ponerlas al calor”.

Esta planta es utilizada para tratar reumatismos, traumas, miomas, enfermedades de la vista, para desintoxicar la sangre, mejorar la expulsión de orina y en tratamientos para el cáncer. Las hojas y la raíz en infusión ayudan a reducir la fiebre, disminuir los espasmos musculares y calmar los nervios. Los extractos de hojas y tallos reducen el azúcar en la sangre. Macerado en alcohol se utiliza para la sinusitis. Para los problemas de la matriz, con llantén, malva y borraja cocinados. Su infusión con caléndula sirve para los dolores bajitos. Se recomienda no consumir durante el embarazo o en caso de sufrir alguna enfermedad de la sangre. De olor fuerte, pero de sabor neutro.

Es de la familia Petiveriaceae, del grupo que tiene sistema vascular y genera semilla. Del género de las petiverias, el anamú es su única especie. Es originaria de Norteamérica. Puede alcanzar una altura entre 40 cm y 70 cm. Tiene unos tallos fuertes, con hojas elípticas de 20 cm x 7 cm, las flores son de color blanco o verde a rosado. En Sudamérica florece todo el año. Se puede encontrar en cualquier parte de América entre los 0 y los 3000 msnm. Crece generalmente en lugares húmedos, algo sombríos y en zonas ribereñas. Se desarrolla mejor en suelos ricos en material orgánico, no prefiere los suelos arcillosos, le gusta el clima semitropical y tropical, con muchas precipitaciones. Se puede cultivar por semilla o por esqueje.



Anamú

Petiveria alliacea

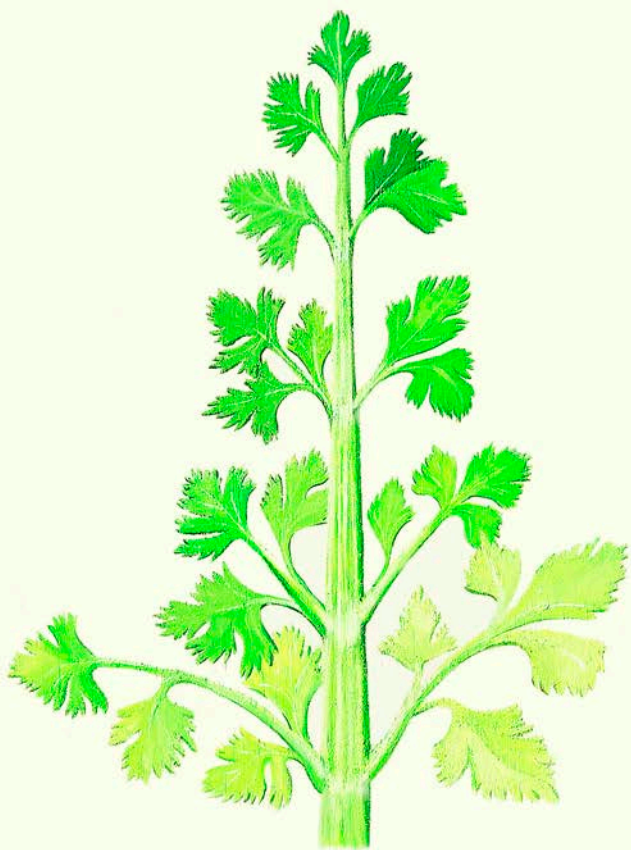


“Tengo 29 años y llevo diez vendiendo plantas, todas me ayudaron poco a poco a aprender”.

“Les vendemos hierbas a los que hacen baños y riegos, cuando vienen a comprar las plantas, yo les explico cómo hacer las recetas, los preparados, de tipo espiritual y de salud”.

En la cocina es utilizado en recetas como langostinos al ajillo, picado finamente. También es utilizado para guisos, ensaladas y consumo directo. Su infusión es usada para sacar los gases, eliminar grasa del estómago, bajar la presión alta, aliviar dolores menstruales y mejorar problemas de la voz. Elimina el ácido úrico y se dice que su zumo genera deseo sexual. Seco y triturado elimina llagas en la boca y problemas en las encías. Los emplastos ayudan a cicatrizar. La infusión del tallo y la hoja sirve para normalizar el colesterol. Es una hierba de sabor neutro.

De la familia Apiaceae, es una herbácea con sistema vascular y genera semillas. De la misma familia del anís, el hinojo, el cimarrón y la zanahoria. Es originario del Mediterráneo, el Cáucaso y el Himalaya. Puede alcanzar una altura de 1 metro. Tiene tallos estirados que forman una gruesa penca, con hojas acunadas de entre 7 cm y 18 cm x 3 cm y 8 cm, normalmente se divide en cinco o siete hojas de 2 cm a 4, 5 cm x 2 cm a 5 cm con bordes dentados y tres lóbulos. Sus flores son blancas o verdosas y sus tallos pueden llegar hasta los 2 cm. Se da siempre en zonas templadas, entre los 500 y los 2500 msnm. Se puede cultivar por semilla, pero requiere muchos cuidados de temperatura y humedad. También se puede reproducir cortando 5 cm de la base del tallo del ramillete completo, dejándolo en agua por lo menos 10 días y sembrándolo. Requiere poca agua.



Apio

Apium graveolens

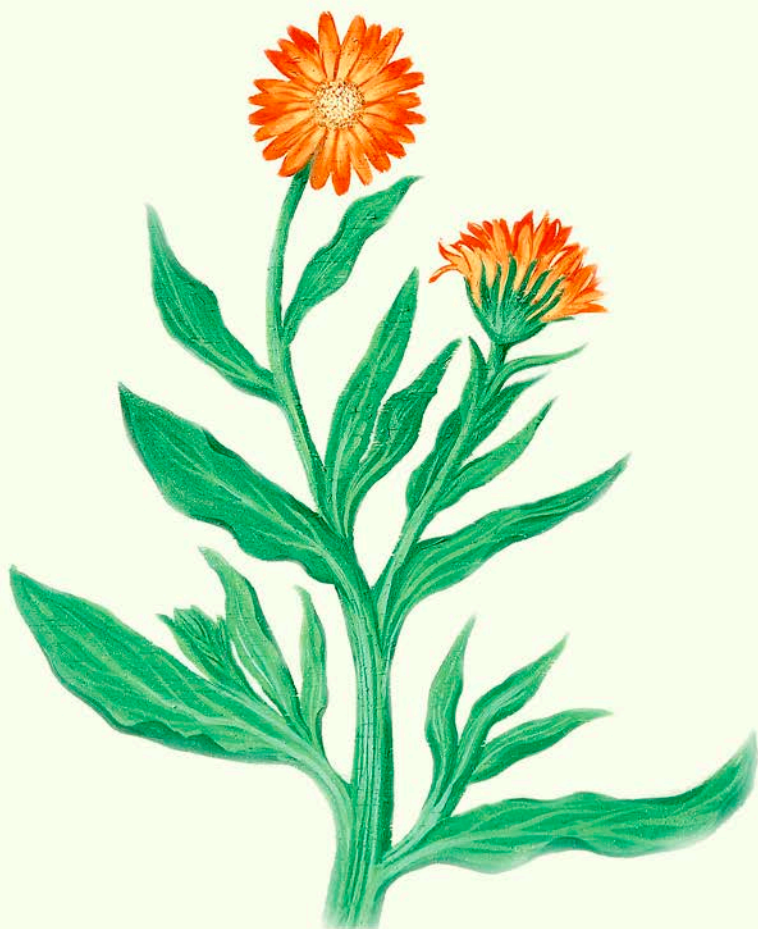


“Las plantas se van madurando, o sea que las hojas van cambiando de color, y la recomendación es que se tienen que estar moviendo, sacar lo de adentro pa’ fuera, para que no se pudran”.

“Todos nos enfermamos, entonces todos necesitamos las fórmulas para curarnos”.

Se usa en infusión para limpiar el hígado, aliviar picaduras de insectos, acné, hongos y ayudar en la cicatrización de las heridas. Es utilizada para calmar la indigestión, gastritis, regular la menstruación y reducir dolores. La infusión sobre los ojos ayuda a aliviar la conjuntivitis. Después del embarazo es utilizada para eliminar residuos de sangre. Para sacar quistes y miomas, se toma el preparado y se pringa sobre el área afectada. Es una hierba dulce y amarga a la vez.

De la familia Asteraceae, la misma de la manzanilla, el girasol y la altamisa. Originaria de la zona del Mediterráneo. Es aromática, leñosa únicamente en la base, con una altura de entre 30 cm y 60 cm. Las hojas son de 7 cm a 14 cm x 1 cm a 4 cm lanceoladas, con bordes levemente dentados. Sus flores son de 3 cm a 5 cm, color amarillo anaranjado, normalmente se cierran de noche y se abren al amanecer. Se siembra en zonas entre 500 y 2500 msnm. Se puede cultivar en cualquier tipo de suelo, preferiblemente con buen contenido de materia orgánica o arcilloso. De clima templado, pero resiste heladas y sequías, le gustan los climas fríos entre los 10 °C y los 25 °C. Se puede reproducir por semilla. Es muy rica en fibra y tiene un alto contenido de betacarotenos y clorofila. Aromatiza y da color a las comidas.



Caléndula

Calendula officinalis

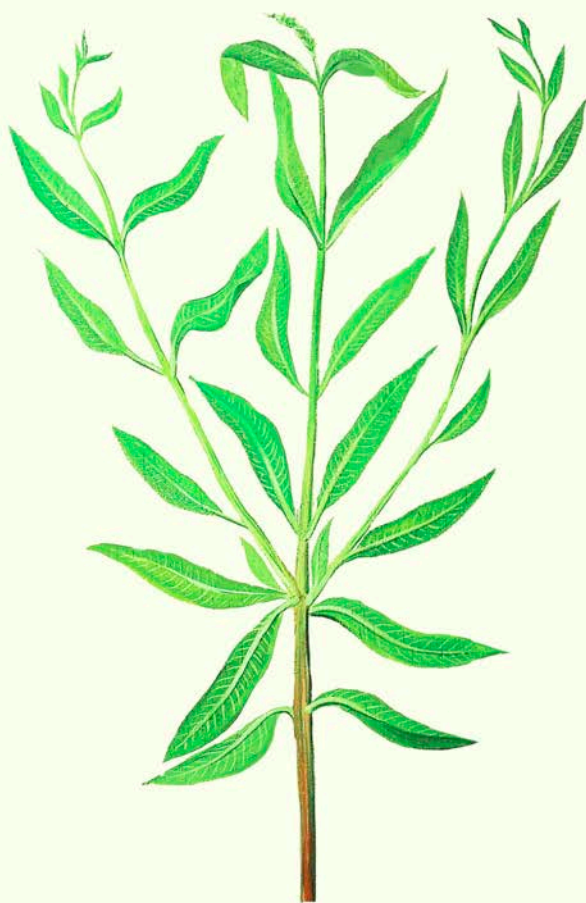


“Yo soy de Guapi, Cauca, tengo tres hijos. Llevo 28 años trabajando en cocina. Comencé como ayudante y viendo a mi abuela y a mi tía cocinando. Para practicar, llegaba donde mis amigas y les ayudaba a cocinar; cuando llegué a la galería acabé de aprender”.

“Nada en exceso es bueno, todo se debe consumir con medida”.

También conocido como cedrón o hierbaluisa. En la cocina se usa para salsas, guisos y batidos. Se toma la infusión para los nervios, como tranquilizante. Sirve para dormir mejor. Se usa para sacar el aire. Es antioxidante y digestiva, alivia los dolores de estómago, vómitos, diarrea y flatulencias. Disminuye dolores musculares por el ejercicio, también mejora los síntomas de las alergias. Ayuda a expulsar flemas y mejora el sistema respiratorio. Combate las bacterias que generan el mal aliento. Es una hierba dulce.

De la familia de Verbenaceae, la misma del pronto alivio y de la verbena. Es originaria de Sudamérica y llevada a Europa para su cultivo. Es un arbusto que puede llegar a los 3 m de altura. Sus hojas agrupadas en un solo punto pueden ser hasta de 7 cm, son lanceoladas de borde liso o finalmente aserrado. Es aromática con un fuerte olor a limón. Las flores son pequeñas, entre rosadas-blancas y blancas-violáceas, todas agrupadas en racimo de hasta 10 cm de largo. Se siembra en zonas entre 500 y 2000 msnm. Le gusta el clima templado-cálido; con frío suele perder hojas, le gusta el sol. En la sombra genera hojas más grandes pero pobres de principios activos. Se pueden reproducir por acodos o estacas de unos 10 cm a 15 cm con 2 o 3 nudos. No se reproduce fácilmente por semilla.



Citrón

Aloysia citriodora

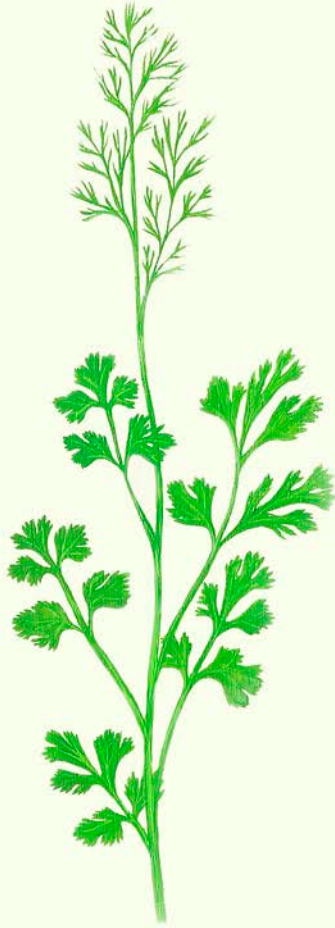


“Vengo de la galería central. Primero trabajaba con revuelto, luego con las plantas. Mi mamá vendía desde que estaba la galería vieja y ella me enseñó el oficio hace como cuarenta años”.

“Para el sancocho, echar la rama entera de cilantro”.

Es utilizada para diversos tipos de preparaciones en la cocina, en especial para ceviches y sopas. Se recomienda no cocinar, porque el calor disminuye su sabor y aroma. Sus semillas son usadas para hacer curry, vinagretas y salsas marinadas. El agua del cilantro es usada para los niños en baños y por los adultos en infusión para mejorar el sueño, también para aliviar cólicos menstruales, flatulencias, diarrea, altos niveles de azúcar en la sangre, colesterol, eliminar flemas y en tratamientos contra la hepatitis. Sobre las heridas, en emplastos, ayuda a eliminar las bacterias y para lavarse los ojos y tratar la conjuntivitis. Es una hierba de sabor neutro.

De la familia de las Apiaceae, la misma del hinojo, el cimarrón y el apio, es la única planta del género de las *Coriandrum*. Su origen se determina en el sur de Europa, norte de África y el Cáucaso, actualmente diseminada por todo el mundo. Su altura puede ser de entre 40 cm y 60 cm, sus hojas son compuestas. Tiene dos clases de hojas: las delgadas sin limbo y las hojas bi o tripnadas más grandes que las otras. Sus flores son blancas y ligeramente rosadas, normalmente dispuestas en ramillete, y sus frutos son muy aromáticos. Se siembra en zonas entre 0 y 2300 msnm. Se da muy bien en los suelos flojos y permeables, de climas templados o de montaña en zonas tropicales. Resiste el frío. Se puede reproducir fácilmente por semilla y con dificultad por esquejes.



Cilantro

Coriandrum sativum



“Nery era mi mamá, ya murió hace un año y tres meses. De ella aprendí todo lo que sé y ella lo aprendió de su abuela también”.

“Si hubiéramos conservado nuestras costumbres, no habría tanta gente enferma. Tenemos que retomar las plantas para estar sanos”.

También llamado chillangua o culantro. Se usa en las comidas, incrementa el sabor. Con cimarrón, albahaca, orégano y cilantro se prepara el sancocho. Se utiliza para baños dulces. Se usa para aliviar dolores de estómago. La raíz sirve para la hepatitis. Cocinada, para las hemorragias del útero, también para disolver cálculos en los riñones. La raíz cruda estimula el apetito. En los niños mejora los síntomas de la gripa. Se usa en problemas de anemia. Ayuda a digerir los alimentos y mejora los problemas de estreñimiento. Es de sabor neutro.

Es de la familia de las Apiaceae, la misma del hinojo, el cilantro y el apio. Es nativa de América tropical, ahora se cultiva en todo el mundo en las zonas tropicales. Puede alcanzar los 60 cm de alto, en forma de ramillete de hojas. Las hojas son aserradas largas de 5 cm a 18 cm de largo y 1,5 cm a 5 cm de ancho. Las flores son de blancas a azules o moradas, pequeñas y agrupadas, y salen del centro de la planta. Se siembra en zonas entre 0 y 2000 msnm. Le gustan los lugares húmedos, alterados y en la sombra. Crece mejor en suelos pesados y húmedos, con mucha materia orgánica. Se reproduce por medio de semilla, y se puede sembrar por el tallo, con uno o dos nudos.



Cimarrón

Eryngium foetidum



“Tengo 45 años de estar trabajando aquí. Vendo el coco entero y rallado”.

“Si se siembra el coco sin estopa, la palma no carga, toca sembrarlo con la estopa y todo”.

“Para cocinar con el coco, hay que sacar dos leches, una espesa y una aguada. Primero se echa una y luego la otra”.

Es utilizado en la cocina, ya sea su leche, agua o aceite para todo tipo de preparaciones, arroces, sancochos, sudados, bebidas y cocadas. Al coco tierno se le llama pipa y su líquido es un suero natural. En general, el agua del coco sirve para tratar la deshidratación. La manzana del coco mejora los problemas de riñones. La leche de esta fruta sirve para la anemia, como laxante y para expulsar lombrices intestinales. El aceite es antibiótico, se usa para el herpes labial, como desmaquillador natural, para hidratar la piel y como acondicionador para el cabello. Ayuda a adelgazar y acelera el metabolismo.

Es una fruta obtenida del cocotero, que es la palma más cultivada a nivel mundial. Es de la familia Arecaceae que encierra la mayoría de las palmas del mundo. Se ubica en las orillas de playas tropicales arenosas. Su origen es incierto, pero está distribuido en toda la zona tropical del mundo. Para crecer necesita temperaturas altas, suelos ligeros y alta humedad. No tolera el frío ni los suelos compactos. La palma puede alcanzar hasta 30 m de altura. Sus hojas están dispuestas en forma envoltante y sus flores están agrupadas en forma de espiga, donde están los dos sexos de la flor. El coco tiene una cáscara exterior gruesa llamada exocarpio y un mesocarpio fibroso; tiene también una cáscara interior dura, vellosa y marrón llamada endocarpio, que tiene adherida la pulpa llamada endospermo. Es blanca y aromática, mide entre 20 cm y 30 cm, y puede pesar 3 kg.



Coco

Cocos nucifera

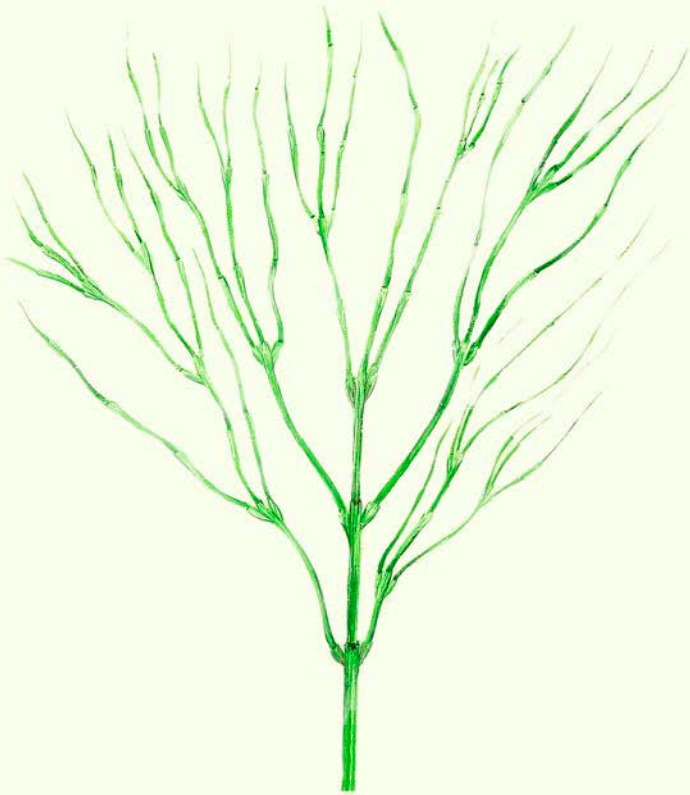


“Llevo treinta años en la plaza. Mi abuela cocinaba, ella me enseñó. Yo soy de Buenaventura”.

“Las hierbas son una tradición que debemos retomar para mejorar nuestra salud y bienestar. Ojalá la gente reciba ese conocimiento, porque la salud esta acabándose”.

Se usa en tratamientos de los riñones, para eliminar líquidos y para combatir los cálculos. Cocinada se usa para los problemas de hemorroides; también en vaporizaciones y para desinflamar, haciendo pringues en el área afectada. Ayuda a combatir herpes y hongos. Fortalece los huesos. Mejora la cicatrización de heridas y la flexibilidad. Rejuvenece la piel. Cocinada y aplicada en el cabello, lo fortalece y acelera el crecimiento. Es de sabor neutro. Necesita calor para potenciar sus propiedades.

De la familia Equisetaceae, de la cual devienen todas las colas de caballo del mundo y el único género que vive es la *equisetum*, más antigua que los primeros vertebrados terrestres y los árboles de la era Paleozoica. De origen americano. Tiene tallos de entre 20 cm y 100 cm de altura y de un grosor de 2 mm a 5 mm, divididos por varios nudos de donde salen entre 4 y 8 ramas. En la punta sale un estróbilo, que es una flor en forma de espiga, la cual no supera los 2 cm. Se encuentra en zonas entre 1000 y 3000 msnm. Le gustan los suelos arcillosos o arenosos. Es común en las orillas de los cuerpos de agua dulce, en terrenos baldíos y pastizales inundados; siempre asociado con mucha humedad. En diferentes estudios se determinó que es la especie más aislada filogenéticamente del resto, estando más cercanamente emparentada con las especies fósiles, con un linaje de 150 millones de años. Su reproducción se hace a través de esporas o de esquejes.



Cola de caballo

Equisetum bogotense

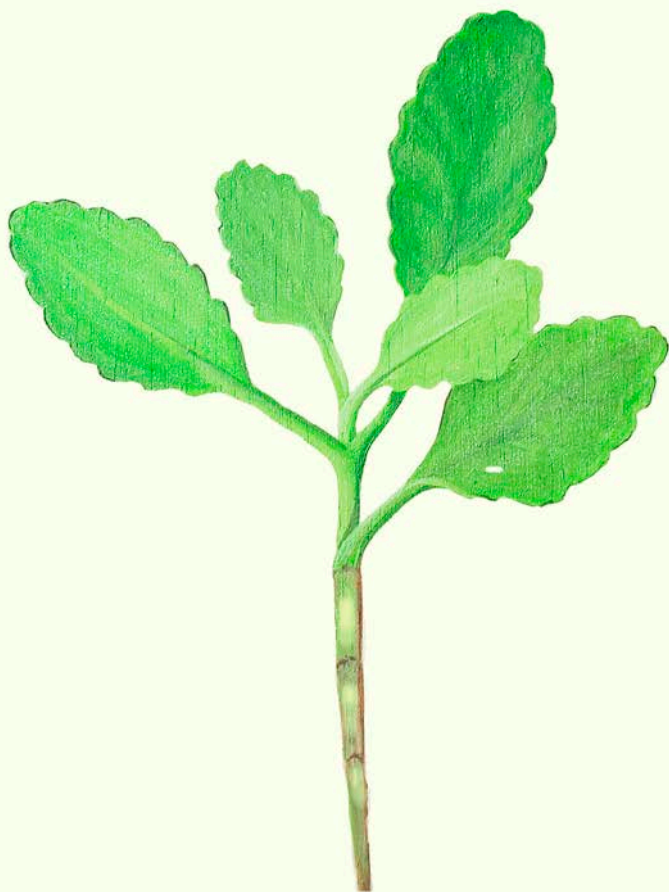


“Hace cuarenta años que trabajo aquí en el mercado. Yo veía cocinar a mi mamá, ella trabajaba aquí y yo la acompañaba. Ella se enfermó en 1974 y entonces yo ya me vine a trabajar, a reemplazar a mi mamá Florinda”.

“Algunas plantas se van madurando, todas tienen distinto tiempo de vida, eso hay que tenerlo en cuenta en el momento de surtir”.

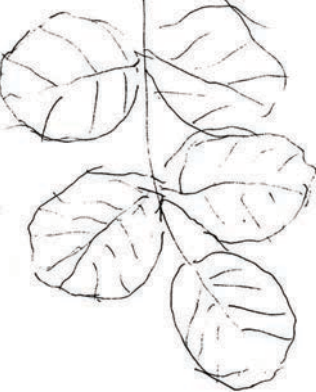
También se llama hierba santa. Puede consumirse cruda en ensaladas. Es utilizada en infusión para los tumores, abscesos, cólicos, problemas renales y diarrea. Para la hipertensión, se toma con limón; y para dolores de cabeza, se machaca y se pone en el lugar del dolor. Cocinada, cruda o en zumos es usada para combatir el cáncer. Se usa para la buena suerte; se metía una hoja en el cuaderno del colegio para mejorar las notas. Se debe consumir con moderación y no se recomienda durante el embarazo. Hierba de sabor neutro.

De la familia Crassulaceae, de la cual son en su mayoría plantas suculentas que acumulan agua en sus hojas o tallos. Sus orígenes son del sur de África y Madagascar. Sus hojas son carnosas, pueden medir entre 5 cm y 20 cm de largo y entre 2 cm y 12 cm de ancho. Son de color verde o verde amarillento, y algunas veces los bordes de color morado. Son anchas y tienen borde festoneado. De un nudo pueden salir de una a tres hojas. Tiene tallos fuertes. Sus flores son colgantes en racimos ramificados en forma de campana, de color amarillo verdoso a rojo rosado de hasta 7 cm de largo. Crece entre 30 cm y 200 cm. Se encuentra en zonas entre los 0 y 2600 msnm. Le gustan las zonas templadas tropicales, subtropicales y cálidas. Se puede reproducir por semilla y también con los bordes de las hojas puede echar raíces y convertirse en una planta nueva.



Espíritu santo

Kalanchoe pinnata



“Soy de López de Micay. Mi mamá vendía plantas, ella nos traía a trabajar a mí y a mi hermana. Llevo 32 años vendiendo plantas aquí en la plaza”.

“Con las plantas crié a mis tres hijos”.

“La mayoría de hierbas se deben evitar en el embarazo”.

Se usa en sahumeros. Se utiliza para la gripa y para la tos tomando la infusión o en vaporizaciones. Las hojas son usadas como descongestionante nasal y para combatir infecciones respiratorias. Se usa en baños para purificar el cuerpo de enfermedades. Muy utilizado en rituales para sacar las malas energías. La planta quemada purifica el aire. El aceite sirve de forma tópica como tratamiento para dolores musculares y de articulaciones, así como para tratar el herpes labial. También sirve como repelente de mosquitos. Es de sabor mentolado y aromatizado.

De la familia Myrtaceae, la misma de la guayaba. Es originario de Australia. Puede alcanzar hasta 60 m de altura y un diámetro de 1,5 m. La corteza es áspera y persistente, hasta los primeros dos metros la corteza es delgada, fibrosa y escamosa y tiene tonalidad gris clara a marrón. Las hojas son lanceoladas y pueden llegar a tener 16 cm de largo y 8,5 cm de ancho. Son de color verde a verde oscuro y por el envés, son verde pálido. Las flores son blancas y crecen en forma de sombrilla, sus pétalos son como pelos de hasta 2 cm de longitud. A las dos o tres semanas se desprenden los pétalos y queda el fruto, una capsula leñosa cerrada en forma de cono de hasta 0,8 cm de largo y 0,6 cm de ancho. Se puede cultivar entre los 1000 y los 2000 msnm. Crece muy rápido y se adapta a todo terreno y clima.



Eucalipto
Eucalyptus grandis



“Desde pequeña he estado vinculada con las plantas. Entré a la plaza por medio de mi suegra, doña Aura, y mi tía Esperanza. También estaba mi tía Leyda en esa época. Llevo doce años trabajando aquí”.

“Es importante aprender a secar las plantas para tener alternativas de trabajo fuera de la plaza”.

Es utilizada en jugos refrescantes, en infusión como aromática para relajarse y en aguapanela para darle dulzura. En infusión es utilizada para aliviar dolores de estómago; y mezclada con manzanilla, amaranto y toronjil, sirve para calmar los nervios, nivelar la presión y problemas del corazón. En la mañana, con manzanilla sirve para quitar los gases, y en leche hervida con paico para los parásitos. Se cocina a fuego lento con albahaca y se toma o se pone en emplastos en la cabeza para incrementar la inteligencia. Se utiliza en baños dulces, en especial para los niños. Es una hierba dulce.

De la familia Lamiaceae, la misma de la salvia, el tomillo y el romero. Es nativa de las regiones templadas desde Europa hasta el Himalaya. Puede alcanzar entre 10 cm y 90 cm de alto. Las hojas son simples de 2 cm a 6,5 cm de longitud y de 1 cm a 2 cm de ancho, peludas y con bordes cerrados. Las flores son de color púrpura, blancas y rosadas. Se encuentran en zonas entre 0 y 2500 msnm. Le gustan los suelos sueltos, drenados, fértiles, arenosos, arcillosos. No le gustan los suelos compactos o el agua estancada. Es de climas tropicales o subtropicales; no aguanta las heladas intensas. Su forma de reproducción es a través de esquejes y por estolones (los brotes que salen de los tallos). El momento de la cosecha es cuando está florecida más de la mitad de la planta.



Hierbabuena

Mentha arvensis

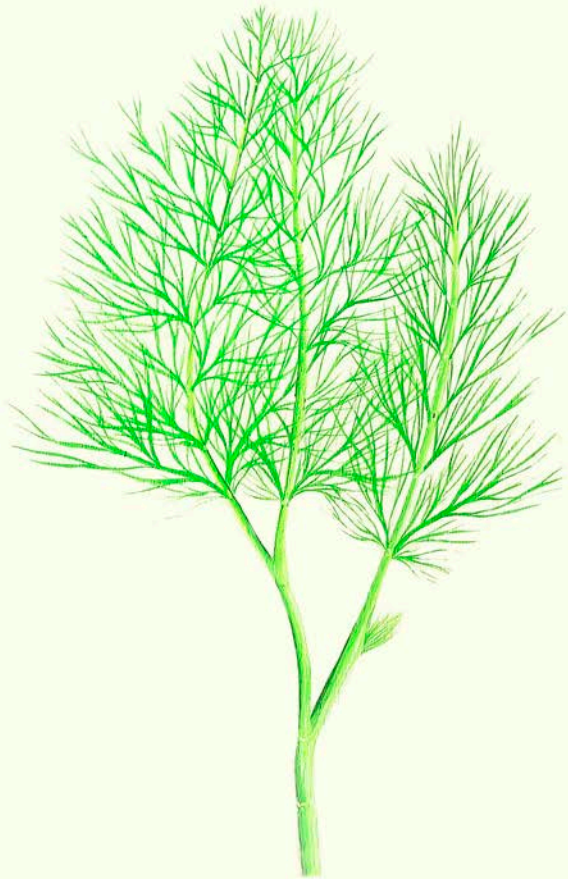


“Llevo 25 años en el mercado. Soy de Buenaventura, mi mamá se crio aquí pero no es de aquí. También trabajaba en el mercado”.

“El anisillo se madura muy rápidamente, hay que hidratarlo continuamente para que dure más tiempo”.

Llamado también anisillo, se toma en infusión cuando no le baja la leche a la madre, también con panela, hinojo y cáscara de plátano maduro. Con hinojo y zumo de limón se frota en la frente o la coronilla para el dolor de cabeza. Fortalece el sistema inmunitario y ayuda a combatir la anemia. Elimina toxinas del cuerpo. Es expectorante y alivia la tos seca. Reduce los niveles de colesterol y sirve para bajar la fiebre. Mejora las infecciones urinarias, los síntomas de la menopausia y los problemas digestivos, eliminando los gases. Se usa en la preparación de caldos de pescado y mariscos. Es una hierba dulce.

Es de la familia Apiaceae, la misma del cimarrón, el cilantro y el apio. Es nativa del Mediterráneo. Puede alcanzar una altura de 60 cm a 2 m. Los tallos son cilíndricos, robustos y ligeramente acanalados. La hoja es de color verde intenso, largas, delgadas y sus terminaciones son como agujas; se endurecen exteriormente en verano. Sus flores están dispuestas en ramillete de entre diez y cuarenta florecillas de color amarillo dorado de cinco pétalos. El fruto es de color pardo oscuro, de unos 5 mm de largo y con cinco costillas más claras. La planta tiene el bulbo en la parte inferior. Se encuentra en zonas entre los 0 y 2000 msnm. Le gustan los climas templados y templados cálidos; el suelo de consistencia media, permeable, sin exceso de humedad, pero no seco. Se reproduce a través de semillas.



Hinojo
Foeniculum vulgare

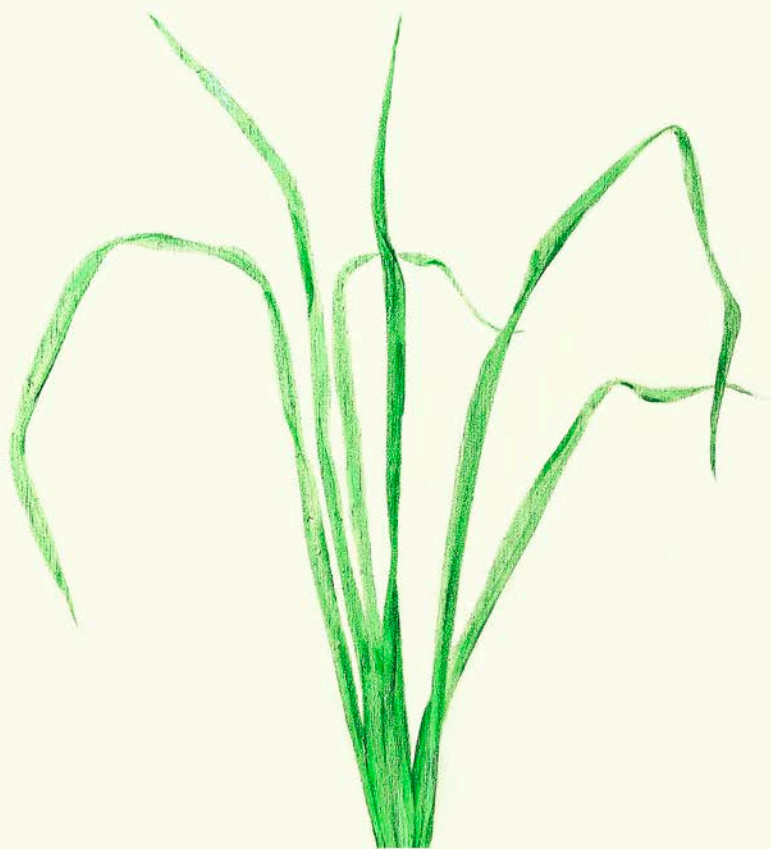


“Yo soy de Guapi y trabajo con plantas. Mi mami trabajaba la tierra, la agricultura. Yo nací en un río que le dicen Balsita, por allá se siembra y se cosecha el arroz y el maíz”.

“Me encanta todo lo relacionado con el campo. Yo me vine de mi tierra a los 9 años. Donde haya un río usted agarra una atarraya y se divierte cogiendo pescado y de todo”.

Se toma en aromáticas, ya sea solo o con panela, por su rico sabor. También se usa en la cocina para sopas y guisos. La infusión mejora la presión alta, la fiebre y la diarrea. Machacándolo bien y cocinado a fuego lento, se toma para poner a funcionar el sistema inmune. Se usa para las gripas y malestares respiratorios. En vaporización mejora la migraña. Es un buen repelente contra insectos y para hongos de la piel, poniendo emplastos sobre el área afectada. Es una hierba dulce.

De la familia Poaceae, la misma de la caña de azúcar, el trigo y el maíz. Es nativa de la India y Malasia, hoy se cultiva en todas las zonas tropicales y subtropicales del mundo. Las hojas son alargadas, ásperas y pueden alcanzar hasta 2 m de largo y de 1 cm a 2 cm de ancho. Los tallos son muy ramificados de color verde claro, y la flor es una espiga de 30 cm a 60 cm en forma de racimo de hasta 2 cm de largo. Se puede sembrar en zonas entre 0 y 2200 msnm. Le gustan los climas cálidos, los suelos arenosos, arcillosos, drenados, profundos y fértiles. No le gustan las estaciones y las heladas fuertes. Es una planta que se reproduce por esquejes.



Limoncillo

Cymbopogon citratus



“Hace veinte años que vendo plantas. Una hermana mía trabajaba acá y así aprendí, y las que no conocía, yo preguntaba, ahí me fui adaptando. Yo soy del Charco, Nariño, pero desde niña llegué a Buenaventura. Tengo 80 años, llegue aquí a los 12”.

Esta planta es utilizada para la preparación de ensaladas crudas. En infusión se utiliza para problemas respiratorios, para la retención de líquidos, en tratamientos contra el cáncer, para la diarrea, como laxante y purgante. Mejora problemas de conjuntivitis, irritaciones por infecciones y el dolor de oído. En emplastos sirve para cicatrizar y mejorar problemas de la piel. En gárgaras alivia la amigdalitis, y con malva y borraja cocinados ayuda a los problemas de la matriz. Se recomienda no consumir en estado de embarazo.

Es de la familia Plantaginaceae. Originario de Europa y Asia. De tallo no ramificado, alcanza entre los 30 cm y los 50 cm de altura. Las hojas son dentadas con 3 o 6 nervaduras a lo largo; cada hoja puede alcanzar entre los 4 cm y los 20 cm de largo y de 3 cm a 12 cm de ancho. Las flores son en forma de espigas cilíndricas de 3 cm a 20 cm de largo de color verde blancuzco. El fruto es de 2 mm a 5 mm de largo, color café oscuro, un estilo de fruto seco y la semilla de 1 mm de largo, color pardo. Se puede cultivar en zonas entre los 300 y los 2000 msnm. Le gusta estar en las orillas de cuerpos de agua dulce, en terrenos húmedos y al lado de los caminos. Se reproduce por semilla y por las raíces.



Llantén

Plantago major



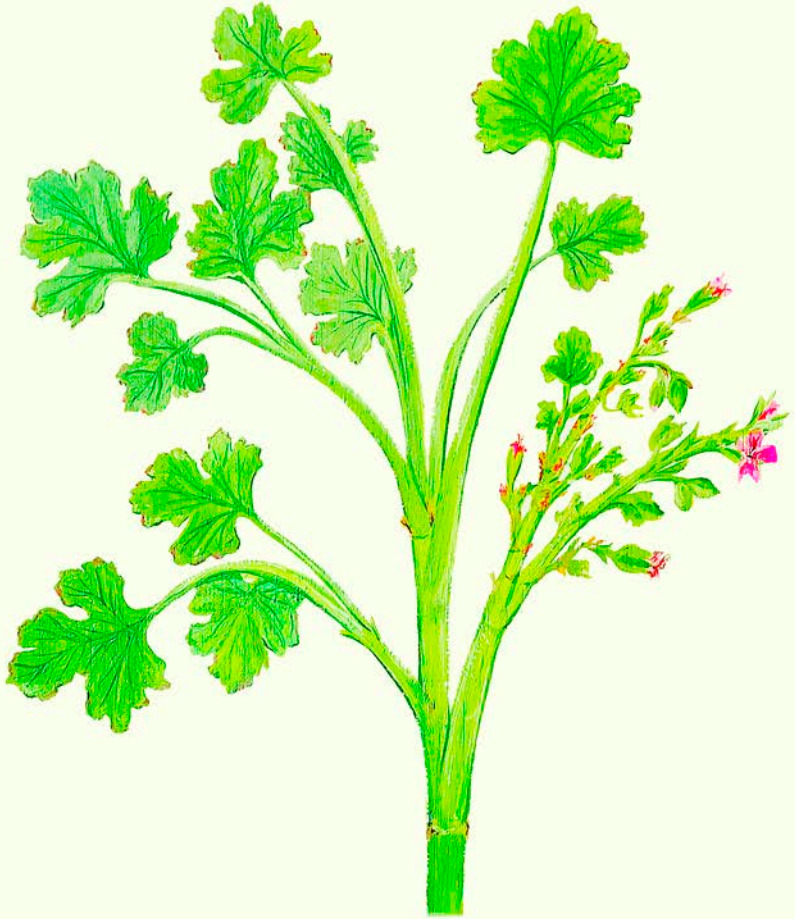
“Yo soy del Baudó, Chocó. Llevo 26 años trabajando en la cocina”.

“Durante el embarazo no se toman hierbas, cuando paren sí, pero solo en el embarazo se hacen pringues”.

“La mayoría de plantas vienen de Cali, las traen algunas de nosotras. Los jueves normalmente viaja Carlina y mi tía Leyda. El lunes viaja mi tía Mariela y el miércoles doña Ermensia”.

En infusión es usada para los nervios. Su aroma ayuda a calmar dolores y controlar cambios de humor y es utilizada en la preparación de fragancias. En una preparación de hojas y flores en una botella de vidrio con alcohol puesto durante diez días en un cuarto oscuro, sirve como repelente de insectos y desinflamatorio. Seca sirve para preparar incienso. Se dice que sembrarla alrededor de la casa, ahuyenta los malos espíritus. El aceite esencial es antiinflamatorio y rejuvenece la piel; también sirve para tratar las hemorroides. Es de sabor dulce y se debe consumir con moderación.

De la familia Geraniaceae, la misma de las malvas y los geranios. Es nativa de Sudáfrica, Zimbabue y Mozambique. Puede alcanzar 120 cm de altura y 80 cm de ancho. Es un arbusto muy ramificado, de tallos, aterciopelados, tienen forma herbácea cuando son jóvenes, luego se convierten en leñosos. Las hojas son de bordes ondeados y las flores son rosadas con una mancha más oscura en el centro de cinco pétalos. Se cultiva en zonas entre 500 y 2500 msnm. Le gusta toda clase de suelos, mejor en una textura arenosa y de tierra suelta. Le gusta la humedad del suelo, pero no los encharcamientos. Necesita del sol para un crecimiento normal, no sobrevive a heladas. Se puede reproducir por estacas de tallos o esquejes.



Malvaesencia

Pelargonium graveolens



“Tengo 36 años en la plaza. Nací en Buenaventura pero me crie en Popayán y aprendí de mi tía Telésfora todo lo de la cocina”.

“Uno no se puede autorrecetar, pero imagínese usted bien maluco y pide una cita y se la dan para dentro de dos meses. ¿No tengo que tomarme algo? Uno no se puede autorrecetar, pero ¿se tiene que dejar morir?”.

Se usa para las inflamaciones. Para lavados vaginales, tres veces al mes; se cocina, se cierne en una tela y en una pera se aplica en la vagina para limpiar sangre pasada. La semilla sirve para el dolor de muela. Se utiliza para los baños de los niños, para los baños de la buena suerte y para refrescar la piel y ponerla tersa. Se usa para combatir los cólicos, en tratamientos de la próstata y para la impotencia. Es una hierba tranquilizante, mejora el estrés. Después del embarazo, para sacar los residuos de la placenta. Se puede consumir en el embarazo, en infusión para tranquilizar. Se aplica como tinte para el cabello en el champú. Es una hierba dulce.

Es de la familia Asteraceae, la misma del girasol, la altamisa y la caléndula. Es nativa de los Balcanes, ahora esparcida por toda América y Australia. Es de tallo cilíndrico de hasta 50 cm de altura con muchas ramas. Sus hojas se dividen en tres en la parte inferior y en la parte superior en dos puntas. Las flores laterales son de 20 mm con pétalos blancos y sus flores del centro son de color amarillo. Su fruto es de color verde amarillento en la base de las flores del centro. Se cultiva en zonas entre 500 y 2000 msnm. Le gusta bastante el sol, los climas templados, relativamente húmedos y los suelos bien drenados. No es muy exigente, resiste las heladas, la acidez del suelo o la escasez de nutrientes.



Manzanilla

Matricaria recutita

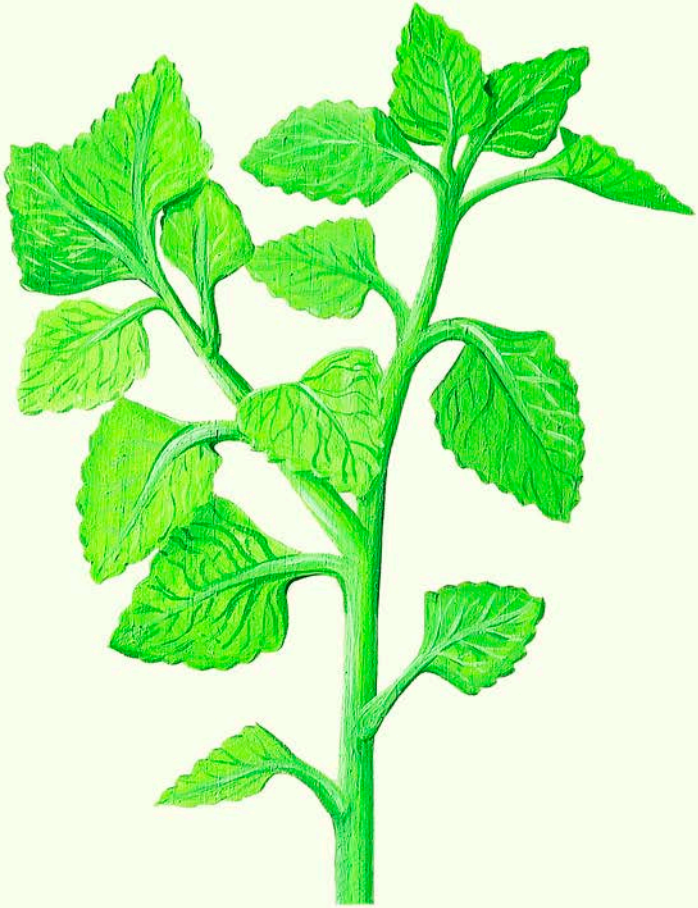


“Yo soy de López de Micay. Cuando yo era pequeña vivíamos de hacer el viche, es un proceso largo. Aquí tengo varias bebidas tradicionales”.

“Yo ponía cuidado, como tengo buena retentiva, iba aprendiendo sobre las hierbas”.

También conocida como oreganón. Se usa en las comidas, para el sancocho de pescado, el sudado de pollo y el de carne. Con cilantro, cimarrón, albahaca y orégano se preparan guisos y salsas. Para combatir los parásitos y para las lombrices, se amasa y se lo toma con limón. Nivelada el colesterol y ayuda a eliminar grasa. Para el mareo, se toma licuado en agua. Se usa para limpiar la casa con sahumeros, en tratamientos contra la tos en infusión y para trastornos nerviosos. Aplicado sobre la cara para tratar el acné. Para las picaduras de insectos en emplastos sobre el área afectada. Estimula la memoria. Sirve para la inflamación del oído, se cocina y se echan unas gotitas en el área. Es de sabor neutro.

Es de la familia Lamiaceae, la misma de la salvia, el tomillo, el romero y la hierbabuena, uno de los grupos de plantas más grande del reino vegetal. Es originario de África, pero ya se cultiva en todo el mundo. Puede alcanzar hasta 100 cm de altura. Sus hojas son ovaladas, carnosas y aterciopeladas, con bordes estrellados. Tienen de 5 cm a 10 cm de largo y de 4 cm a 8 cm de ancho. Sus flores son en racimo de entre 10 cm y 30 cm, de color azul pálido, lila o rosado. Se cultiva en zonas entre 0 y 2500 msnm. Le gusta mucho el sol y los climas templados. Se puede reproducir por esquejes con mucha facilidad, o por semilla en sustrato arenoso, donde se puede demorar entre 1 y 3 meses en germinar. No soporta el frío extremo ni los encharcamientos. Puede ser consumido por personas con nivel alto de ácido úrico.



Orégano
Plectranthus amboinicus

"Las abuelas tenían todos sus remedios en las plantas. Si alguien se enfermaba, ellas iban a la azotea y traían el remedio".

El poleo junto con el cimarrón, el tomillo, el orégano, el cilantro y la albahaca son de las hierbas de azotea más representativas para la cocina tradicional del Pacífico. Esta planta se usa para diversas preparaciones de mariscos, en sudados, sopas, sancochos y rellenas. Es aromática y muy utilizada para emplatar y dar un aroma característico a las preparaciones. En infusión se utiliza para la gripa, expulsión de flemas, depurar el organismo y mejorar problemas digestivos. Con leche, una vez hervida, se agrega la hierba y sirve para el insomnio. Las abuelas usaban el poleo para curar el sereno en los bebés.


Esta planta pertenece a la familia de las labiadas. Sus hojas son de forma ovalada y miden entre 6 mm y 8 mm. Crece en zonas con humedad, por eso es común encontrarla en orillas de los ríos. El olor de sus hojas es penetrante y sus tallos son reptantes.





Poleo

Mentha pulegium



“El negocio era de mi abuela, la negra María. Luego pasó a las tres hijas, entre ellas mi mamá, y el negocio pasó a llamarse las hijas de la negra María. Cuando mi mamá falleció, quedé con mi negocio y le puse doña Mary. Mi mamá era de López de Micay”.

En la cocina es utilizada en encocados y sopas. Para aliviar úlceras gástricas, en un huevo medio cocido, se le quita la parte de arriba, se le pone romero y ruda picados. En infusión es utilizado para cólicos menstruales, mejora la memoria, limpia el cuerpo después del embarazo, estimula el sistema digestivo, alivia la retención de líquidos, espasmos, cálculos y problemas oculares. La vaporización se usa en enfermedades respiratorias. Estimula el crecimiento del cabello. En temas espirituales, si hay algún alma rondando en el lugar, quemando romero esta se va y no vuelve más; también es utilizada para curar el mal de ojo en los niños. Es una hierba de sabor neutro.

Es de la familia Lamiaceae, la misma de la salvia, el tomillo, el orégano y la hierbabuena. Su origen es europeo, de la zona del Mediterráneo. Es un arbusto aromático leñoso muy ramificado. Puede llegar a medir hasta 2 m de alto. Las hojas de color verde oscuro son muy pequeñas, alargadas y abundantes, su envés normalmente es blanquecino, punteado glandular, y los bordes son irregulares. Las flores son de unos 5 mm de largo, de color azul violáceo pálido, dispuestas en ramillete. Se cultiva en zonas entre los 0 y los 2000 msnm. Le gustan los climas templados, templado-cálido y de montaña. No es muy exigente con respecto a los suelos. Su forma de reproducción es a través de semilla o esquejes.



Romero

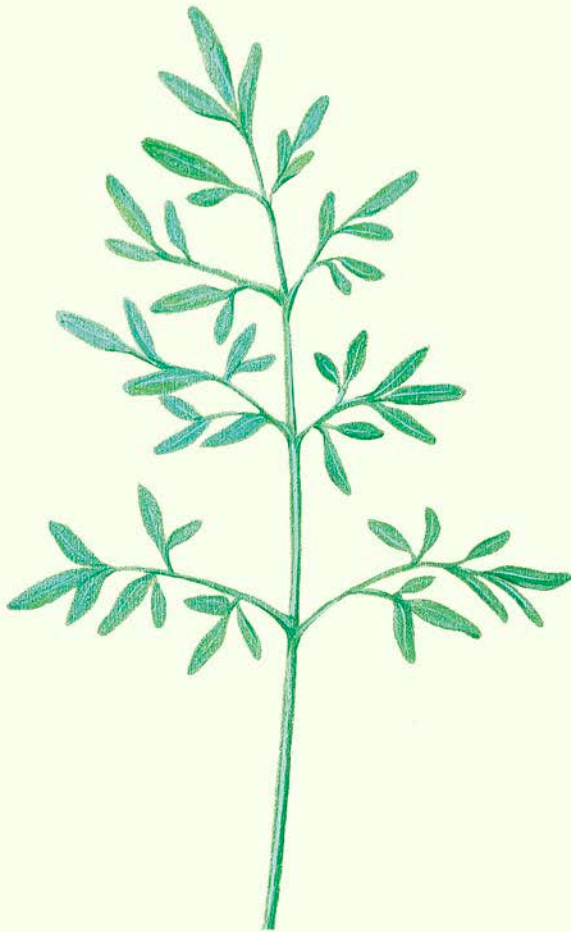
Rosmarinus officinalis



“Mi mamá, “la ñata”, trabajó aquí desde hace treinta años. Yo aprendí de ella. Nos decía: ‘Miren, porque yo no voy a estar siempre’. Nos quedábamos viendo cómo cocinaba y a las 11 nos íbamos corriendo al colegio. Teníamos un puesto en San Cipriano y también íbamos para allá en las brujitas. Tiene que ser la mamá de mi mamá la que le enseñó”.

Se usa en baños amargos, pringues y también para cólicos menstruales. Se utiliza para limpiar el cuerpo después del embarazo y para hacer limpiezas nasales. El aceite reduce los dolores. La infusión reduce la ansiedad y los problemas digestivos después de la comida pesada. También sirve para normalizar el flujo sanguíneo; su consumo tonifica las arterias. Reduce los dolores de cabeza, la retención de líquidos y ayuda a eliminar la grasa. Sirve para los espasmos, para el hígado y las úlceras. Es una hierba amarga, templada, de sabor picante.

De la familia Rutaceae, la misma del naranjo, el limonero y el curry. Su origen es de Europa meridional. Es una planta subarborescente, leñosa en la base. Puede alcanzar hasta 1 metro de altura. El tallo es fuerte y las ramas superiores herbáceas. Las hojas pequeñas, redondas, alargadas y blandas, de color verde azulado o blanquecino, con pequeños puntos glandulosos. Las flores tienen cuatro o cinco pétalos de color amarillo y amarillo verdoso, dispuestas en los extremos de las ramas. El fruto tiene gran cantidad de semillas de color negro. Se cultiva en zonas entre 0 y 2600 msnm. Le gustan los climas templados o templados fríos. No es exigente, aguanta los suelos secos, pedregosos y expuestos al sol. Su forma de reproducción es a través de semilla o esquejes.



Ruda

Ruta graveolens



“La medicina de la gente está en las plantas que usan en su misma alimentación. Si las personas usarán más plantas para cocinar y menos condimentos artificiales, estarían menos enfermos”.

“Yo hago preparados para tener bebés”.

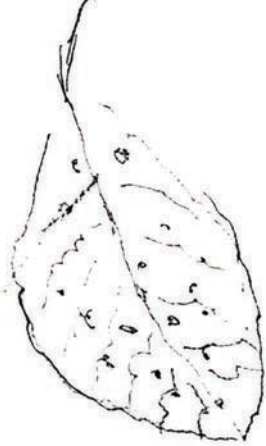
En la cocina, esta planta se usa para aromatizar distintos arroces con mariscos, mixto o pollo; también se usa para preparaciones a las finas hierbas y rellena. Las mujeres embarazadas la consumen en sus alimentos para tratar problemas de anemia, y en infusión es utilizada para quemar la grasa y aliviar dolores de estómago. Su extracto es utilizado para combatir el acné.

Pertenece a la familia de la labiadas. Es un arbusto pequeño que alcanza alrededor de los 60 cm, con un tallo fuerte y hojas muy pequeñas y alargadas con un olor particular. Crece en lugares semitropicales y tiene una amplia utilización como hierba aromática en la cocina.



Tomillo

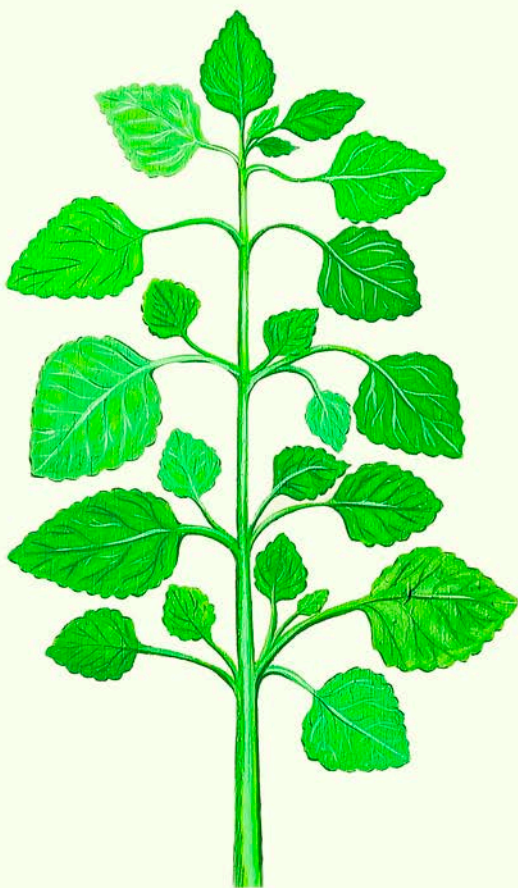
Thymus vulgaris



“Llevo 24 años trabajando con las hierbas. Comencé porque la cuñada de una prima se iba a ir y me ofreció el trabajo. Ella me ayudó con el conocimiento. Le ponía papelititos a las hierbas para acordarme de los nombres y así me los aprendí. Así poco a poco se va adquiriendo el conocimiento, memorizando para qué sirven”.

Tomado en infusión sirve para normalizar la presión, aliviar el dolor de cabeza, mejorar la digestión, el sueño, combatir el mal aliento, los dolores menstruales y problemas del corazón. Con toronjil, manzanilla, amaranto y hierbabuena en infusión ayuda a calmar los nervios y controlar la taquicardia. Para la presión alta se licúa con agua; para la presión baja se toma la infusión sin azúcar. Es una hierba dulce.

Es de la familia Lamiaceae, la misma de la hierbabuena, el tomillo, el romero y el orégano. Su origen es del norte de África, sur de Europa y occidente de Asia. Puede alcanzar de 30 cm a 70 cm de altura. Las hojas son dentadas de 9 cm x 7 cm de longitud, de color verde oscuro y en el envés verde claro. Las flores son de color blanco a rosado, amarillentas antes de abrirse. Se cultiva en zonas entre 0 y 2000 msnm. Le gustan los climas templados y cálidos; es sensible a heladas y fríos intensos. No necesita tanto sol. Se reproduce mejor en suelos profundos, frescos y donde no se acumule humedad. En suelos secos y arenosos no rinde su cultivo. Su forma de reproducción es por semilla o por esquejes de unos 7 cm o 10 cm. Necesita riego frecuente.



Toronjil
Melissa officinalis

“El viche es nativo de la costa Pacífica, López de Micay, Barbosa, Timbiquí y Naya. Se destila en el río y se le dice Uste e tilao”.

“Si a nosotros no nos hubiesen quitado nuestras costumbres, no andarían ese poco de mujeres enfermas”.

“Los ancestros tenían una botella que cuando las mujeres estaban con el periodo o ellos tenían relaciones, no la podían tocar, era una botella sagrada”.

“Con el viche, se acuestan dos y amanecen tres”.

“Cuando se tiene el estómago revuelto, se toma una copita pa’ estabilizar”.

El viche da energía, pone caliente el cuerpo. Con el viche se preparan remedios y bebedizos con plantas cuya bebida típica, llamada “curado”, se pone a macerar con todas las plantas dulces, clavos, canela, anís estrellado, pimienta, azufre y jengibre. Para el bebedizo medicinal, se cocinan las hierbas dulces, luego se machacan y ahí se ponen en la botella. Este bebedizo saca el frío de los ovarios, es bueno para la vista y los huesos, y sirve para limpiar la matriz y todos los órganos internos. Es el mejor antioxidante que existe.

Destilado de la caña de azúcar. Con el viche como base se hacen bebidas tradicionales como el arrechón, el tumbacatre, crema de viche y tomaseca. El curado es preparado por quien esté en armonía con la naturaleza y las plantas, pues de estas se saca su mayor potencia a través del alcohol del viche. Este tipo de preparados es el mejor aliado en la práctica de la partería, ya que es por medio de botellas curadas especiales que se tratan los pospartos y temas de fertilidad. Las parteras son las que poseen el mayor conocimiento en la alquimia entre el viche y las plantas.



EL VICHE

Bebida
tradicional del
litoral Pacífico

Hierbas y cocina

Las hierbas son fundamentales en la gastronomía del Pacífico; son las que aportan ese sabor tan característico de todas las preparaciones, especialmente en la comida de mar. Cada persona tiene una sazón única, y la cantidad de ingredientes varía según su propia tradición. Sin embargo, el uso de ciertas plantas que se dan en el territorio es una constante; no solo agregan sabor a los platos, sino también un beneficio, de ahí la importancia de rescatar sus usos.

El guiso Pacífico, o refrito, se prepara a partir de las hierbas de azotea, como el poleo, el orégano, el cimarrón y la albahaca, junto a la cebolla larga, el ajo y el ají dulce. Estas plantas son las que le dan el sabor distinguido de la costa Pacífica. Cuando ya va a estar la comida, se pican las hierbas, se prepara el guiso y se agrega el punto de sal. También es común en las preparaciones poner apio picado en pequeños trocitos y, en algunos casos, se le agrega cilantro y tomillo.

“Al tollo, por ejemplo, se le echa sal y limón y se deja un rato. Cuando se va a preparar, se pone un poquito de agua hervida, se juega bien, se le pone otro toquecito de limón y ahora sí se pone en la olla con el refrito; y cuando ya se vaya a bajar, se pone un toquecito de ajo con el cilantro y se agrega una puntica de azúcar”.

En las diferentes actividades se contó con la participación de las cocineras de la plaza de mercado. Desde su conocimiento gastronómico, hicieron aportes sobre las plantas, en los usos que se les pueden dar en la cocina. Junto a ellas, se crearon trece avisos publicitarios que muestran el menú especial de cada una, dejando ver la variedad de platos que se pueden degustar en sus espacios.



Sacocho de Pescao

Camarones / PianGua

Cazuela de Mariscos

SIETE MARES

Encocao de Muchilló

Sudado de Tollo



PIACUIL



PLATO TRIPLE

Encocao de Tollo



CALAMAR



Silencio de PianGua

Sudado de Pescado

TOLLO



Encocao de Jaiba

Conclusiones

La tradición es algo que no se puede estudiar a partir de un hecho aislado. Es toda una gama de comportamientos, costumbres, saberes, recetas y demás hechos que forman parte del estilo de vida de una población. El uso de las hierbas medicinales, aromáticas y condimentarias de la plaza de mercado, reúne muchas historias y personas que vienen de lugares cercanos y lejanos. Los usos específicos que le dan a las plantas dependen de su propia experiencia y se han modificado a lo largo del tiempo y la práctica. La tradición es, entonces, un organismo de la memoria colectiva que constantemente evoluciona.

“En el litoral Pacífico, la memoria se habla, se vive, se transmite de voz a voz, de narración a narración, de canto en canto, y de cuento en cuento”⁵.

La historia de estos territorios y la perspectiva de la vida se transforman, siendo la resiliencia la característica más grande de estas poblaciones. Es por sus creencias, sus hierbas, sus remedios, sus recetas, sus cantos y su magia que siguen en pie, que siguen luchando y creyendo en la posibilidad de un futuro mejor, en el que las oportunidades no son solo sueños, sino que se materializan y son hechos.

Herbolaria de la plaza de mercado es un panorama del conocimiento que hoy en día se puede encontrar en estos espacios, donde hablan muchas voces y se comparte esa sabiduría que fue herencia de los abuelos y abuelas y que ahora dejarán a sus hijos y nietos.

⁵ MOTTA, G. Nancy. *Hablas de selva y agua*. Cali, Colombia: Universidad del Valle, Centro de Género, Mujer y Sociedad, Instituto de Estudios del Pacífico. 1997.



La vida que brinda cada uno de los saberes tradicionales de las mujeres de la herbolaria, es vital para la réplica del conocimiento tradicional y la habilidad para implementar opciones en espacios urbanos que permitan el cultivo de los productos para la comercialización y el consumo, y estrecha el vínculo entre el productor y el consumidor final.

Es un honor poder compartir aquí toda esta tradición de hierbas medicinales, aromáticas y condimentarias que por fortuna tenemos a nuestro alcance. Mil gracias a cada una de las personas que compartió. Sin ustedes este proyecto no hubiera sido posible.

El uso de las plantas medicinales, aromáticas y condimentarias es básico en la búsqueda de la perpetuación de la vida. Que estos saberes sean parte del diario vivir de quien aquí los consulta y, por supuesto, la invitación es a compartirllos, para que la tradición sobreviva con el paso del tiempo.

Anexo

En el taller de cartografía se pudieron obtener datos relevantes con respecto a la ubicación y el desplazamiento de quienes participaron: dónde viven y cómo se movilizan dentro de Buenaventura, entre Buenaventura y Cali, Buenaventura y Dagua y del resto del litoral Pacífico a Buenaventura.

También se pudo observar que la mayoría de ellas viven en un radio de 1 km de la plaza de mercado, mientras que algunas viven en barrios muy alejados de la plaza. La mayoría de personas de la plaza de mercado son de Buenaventura.

Comuna	Cantidad de personas
1	2 de las hierbas
2	1 de los aliños
3	2 de las hierbas 1 de la cocina
4	2 del coco 5 de la cocina 1 del viche
5	2 de la cocina
6	1 de las hierbas
7	1 de las hierbas 2 de la cocina
8	2 de las hierbas 2 de la cocina
9	2 de las hierbas
10	2 del coco 1 de las hierbas 1 de la cocina
11	2 de las hierbas
12	4 de la cocina 4 de las hierbas 3 del coco

Las vendedoras de hierbas tienen que viajar continuamente a Cali y Dagua para encontrar las plantas que necesitan. Entre ellas, mandan a una persona que se encarga de comprar y repartir las plantas entre todas. Algunas plantas se producen en Buenaventura, pero la mayoría son compradas en Cali. Muy pocas vienen del Chocó o de López de Micay.

A continuación, se puede observar que muchas personas vienen del norte del Cauca y algunas del sur del Chocó, mientras que una gran cantidad son nacidas en Buenaventura.

Lugar de nacimiento	Cantidad de personas
Nuquí, Chocó	2
Bajo Baudó, Chocó	2
Buenaventura	16
Cali	1
La Delfina, Valle del Cauca	2
López de Micay, Cauca	8
Timbiquí, Cauca	2
Guapi, Cauca	2
El Charco, Nariño	2
Mosquera, Nariño	3
Olaya Herrera, Nariño	1











