

EXPERIENCIA



En las huertas de la agricultura urbana y periurbana del departamento La Capital – Santa Fe, las especies aromáticas tienen un marcado protagonismo.



En la zona periurbana es posible encontrar viveros de agricultores y agricultoras familiares que se caracterizan por la comercialización de los plantines de aromáticas y por la venta que realizan de estas hierbas, tanto frescas como secas.



Existe un saber popular alrededor de estos cultivos, relacionados con sus usos medicinales y cosméticos. Esos conocimientos forman parte de los legados que se guardan y se transmiten de generación en generación entre los pobladores y pobladoras de nuestra zona.



Las recetas que compartimos a continuación, son el resultado de los intercambios generados en un ciclo de talleres que se llevaron adelante durante 2015 en las localidades de Santa Fe y Monte Vera y, en los cuales participaron huerteros/as y agricultores/as familiares de la región.



- Carolina Cubecino
Lic. Trabajo Social · Asociación Mutual de Protección Familiar sede Santa Fe
- Silvia Magdsick
Lic. Trabajo Social · Secretaría de Agricultura Familiar de la Nación
- Tatiana Arzamendia
Lic. Antropología · Secretaría de Agricultura Familiar de la Nación
- Gabriela Cardoso
Lic. Trabajo Social · INTA Agencia de Extensión Rural Monte Vera

Especies y preparados medicinales de uso popular

La experiencia interinstitucional INTA, SAF y AMPF

“Enseñar no es transferir conocimientos,
sino crear las posibilidades
para su producción o su contrucción.
Quien enseña aprende a enseñar
y quien enseña aprende a aprender”

Paulo Freire



PREPARACIONES

Recetas de los preparados medicinales que se realizaron a lo largo del año en los talleres. Ninguno de los preparados se recomienda en niños y niñas.



POMADA DE PIMIENTO PICANTE

Ingredientes:

1 kgr. de vaselina solidificada
200 grs. de pimientos cortados.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes y se calientan a baño maría. Nunca cocinar a fuego directo ya que la vaselina es un derivado del petróleo y el procedimiento señalado puede convertirla en toxica.

TINTURA DE PIMIENTOS PICANTES

Ingredientes:

1 lts. de alcohol.
100 grs de pimientos picantes.

Preparación:

Picar los pimientos con las semillas y ponerlos en alcohol durante 15 días en un franco oscuro o envuelto en papeles. Moverlo todos los días. Si el alcohol tiene 97° de graduación alcohólica, poner 70 cm³ y agregar 300 cm³ de agua hervida fría. Luego de 15 días, colar la tintura en un lienzo limpio y guardarlo en frasco esterilizado. Etiquetar con fecha de elaboración y guardar en lugar oscuro.

CREMA DE PIMIENTOS PICANTES

Ingredientes:

1 kg. de crema base
100 cm³ de tintura de pimiento picante.

Preparación:

Mezclar la crema con la tintura y aplicar sobre la parte del cuerpo dolorida una o dos veces por día, sin frotar. El picante del pimiento activa la circulación, calienta la zona afectada y calma el dolor.

Usos medicinales:

para dolores reumáticos, problemas de mala circulación, golpes.

PASTILLAS DE AJO

Ingredientes:

2 cabezas de ajos.
½ kg de harina común (tostada)
Un puñadito de menta.
Un puñadito de paico.

Preparación:

Hacer una infusión con la menta y el paico con 250 cm³ de agua. Pesar el ajo muy fino mezclándolo con la harina tostada, agregar la infusión fría de paico y menta; amasar, dejar reposar 15 min.

Estirar la masa de 3 ml de espesor, cortar con un capuchón de lapicera, poner sobre un papel limpio y dejar secar a la sombra 3 o 4 días.

Una vez secas se envasan en sobres de papel o botellones.

Para consumir, personas o animales, por cada 10 kg de peso se toma una pastilla durante una semana, se descansa una semana y se repite. Eso es conveniente hacerlo en cada cambio de estación (4 veces al año).

Uso medicinal: Para parasitosis.

POMADA DE ALCANFOR

Ingredientes:

1 kg de vaselina sólida.
300 grs de eucalipto.
Hojas de alcanfor del árbol o la hierba.

Preparación:

Hervir a baño maría la vaselina con las hierbas durante 45 min. Nunca colocar la vaselina a fuego directo. Dejar reposar 25 min. Colar, batir y envasar. Se recomienda envasar en frascos preferentemente oscuros, u oscurecerlos con papel oscuro. Guardar en lugar fresco y seco.

Uso medicinal:

Para gripe. Se aplica en pecho y espalda, a la siesta y a la noche, cuando la persona no sale más al aire libre. No recomendado en menores de 1 año.

CREMA DE CALÉNDULA Y AROMITOS

Ingredientes:

1 kg. de vaselina solidificada.
200 grs. de caléndula y aromito (100 grs. si se trata de hierba seca o 200 grs. si se trata de hierba fresca).

Preparación:

Cocinar a baño maría por 2 hs. Nunca colocar la vaselina a fuego directo. Colar en un lienzo limpio. Remover hasta que se enfríe. Envasar.

Uso medicinal: como cicatrizante, para preservar la piel.

El aromito se utiliza en caso de afección por hongos, granos, para limpiar heridas y desinfectar. Es cicatrizante.

La técnica Nilda Raffin fue la facilitadora durante los encuentros. Ella es parte de la Secretaría de Agricultura Familiar (SAF) en el norte de la provincia de Santa Fe, Reconquista. Ella es una referente en lo que hace al acompañamiento a campesinos/as y organizaciones sociales ligadas a la agricultura familiar.