



PRIMER CATÁLOGO DE DIEZ ESPECIES DE SEMILLAS NATIVAS Y TRADICIONALES DE LA REGIÓN ANDINO AMAZÓNICA DEL SUROCCIDENTE COLOMBIANO



PASTO - DEPARTAMENTO DE NARIÑO
COLOMBIA – SURAMÉRICA
2011

INTRODUCCION

Este Catálogo de Semillas tiene como fin la divulgación de un conocimiento básico de 10 especies de semillas nativas y tradicionales, entendiéndose por “semilla tradición” aquella que ha llegado a nuestro territorio hace ya algunos años, que se encuentra adaptada y hace parte de la dieta alimentaria, como la zanahoria y el cilantro, y por “semilla nativa” aquella que se originó y domesticó en nuestros territorios, tal como el maíz y la arracacha.

La característica esencial de estas dos categorías es que pueden originar una nueva semilla que de vida. Estas semillas han sido conservadas por guardianes de los departamentos de Nariño y Putumayo quienes con sus manos han criado y recreado de generación en generación estas semillas como parte de sus “haceres” de vida.

Este material es un resultado de un proceso de catalogación de la agrobiodiversidad desarrollado en los centros de semillas asociados a la Red de Guardianes de Semillas, la Red es una organización que integra esfuerzos individuales y

grupales frente a la conservación de las semillas, y todo lo que se genera en torno a ella.

En este primer catálogo de semillas reseñadas se priorizará teniendo en cuenta su estado de conservación, la importancia local, la historia del guardián con las semillas y una muy importante necesidad de que se conozcan, se re-valoricen en el mercado, ya que es el camino para que estas semillas no se pierdan es que fluyan en una dinámica entre productores y consumidores.

“Si caminamos juntos por esta senda haremos realidad una mejor opción de vida”.

Red de Guardianes de Semillas
Vida - Colombia

ARRACACHA AMARILLA

NOMBRE COMÚN: Arracacha amarilla

NOMBRE CIENTÍFICO: Arracacia xanthorrhiza.

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa (según inventario RGSV)

GUARDIAN: Antonio Alvarado – Municipio de San Lorenzo

HISTORIA: La arracacha, es un cultivo ancestral, propio de climas medios y fríos. En la región del Norte de Nariño se utiliza asociado al cultivo de café, en surcos distanciados. Esta planta a acompañado a la familia de Antonio desde tiempos de los abuelos.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: Posee



un almidón muy fino, alto contenido de calcio y vitamina A y niveles adecuados de niacina, ácido ascórbico y fósforo. En la región se recomienda el consumo durante la dieta postparto; también se recomienda para el control del ácido úrico.

FORMAS DE USO: Se usa cocinada para el seco, en las sopas, sancochos y locros; en otras regiones se hace chicha sobre todo de la arracacha amarilla, también usan el almidón en ricos dulces.

CULTIVO: Se siembra al iniciar el invierno en los meses de septiembre y octubre en cuarto menguante; aunque muchos campesinos para garantizar la autonomía alimentaria y disponibilidad permanente, siembran los hijuelos más grandes o malquis a medida que se cosecha al lado de donde se la pela o en un surco contiguo aflojando la tierra con el machete.

Para la siembra se seleccionan los malquis o



hijuelos más grandes, se dejan marchitar un poco entre ocho y quince días, se limpia con el borde del machete, si se quiere que cargue bastantes guaguas o huevos, se corta el malqui dejando un pedazo pequeño, se quitan los bordes y se hace un corte en cruz en la base. Para la siembra se afloja la tierra con pala, se aplica abono orgánico, se revuelve y se entierra el malqui dejando los tallos por fuera.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: La planta de la arracacha tiene un tronco cilíndrico corto con numerosos brotes en la parte superior de donde parten

las hojas de peciolos largos y flores son de color púrpura. Su parte comestible es la raíz que asemeja una zanahoria engrosada, ésta puede ser de color blanco, amarillo morado según la variedad

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA: Zona cafetera y fría de la zona andina.

HABITAT: Requiere de suelos ricos en materia orgánica, francos y franco arenosos profundos y bien drenados.

MAIZ CRESEMILLAS

NOMBRE COMÚN: Maíz Cresemillas

NOMBRE CIENTÍFICO: *Zea mays*.

GUARDIAN: Javier Castillo- Municipio de San Lorenzo- Nariño.

ABUNDANCIA LOCAL: ABUNDANTE

HISTORIA: Esta fue una variedad producida por el ICA y distribuida por una entidad Cresemillas de la caja agraria hace unos 40 años, se adaptó muy bien a la región, y los campesinos la adoptaron como propia, volviéndose una variedad tradicional, el Guardián Javier Castillo, lo obtuvo de su Papá, y lo cultiva desde joven.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: En primer lugar es un alimento energético y en segundo lugar una fuente de proteínas.

- 100 gramos de maíz aportan 265 calorías.
- Hidratos de carbono: 66 gramos.
- Proteínas: 10 gramos.
- Grasas: 25 gramos.
- Fibras: 10 gramos.
- Vitaminas: B1 (25%), B3 (9%) y A (12%).
- Minerales: Fósforo, magnesio, hierro, zinc y manganeso.

FORMAS DE USO: este Maíz tiene muchos usos entre los que podemos

señalar: choclo cocinado y asado y en zango de choclo (poliada con chicharrón), para el zango de maíz con coles y frijol plancho fresco, arepas, chicha y para la alimentación de las gallinas.

CULTIVO: Se siembra al inicio del invierno en el mes de septiembre después del 5 de luna, se siembra en surcos a distancias de 60 Cm entre matas y 1 mt. Entre surcos, cuando se siembra en lote solo; si se siembra asociado con frijol la distancia entre surcos se aumenta; También se siembra junto con el café en las primeras etapas de crecimiento, en este caso se siembra bien espaciado entre plantas y surcos; se siembra con chaquín o chuzo de palo poniendo 4 granos por punto. En un lado se hace un hueco con el chuzo y se aplica abono orgánico enriquecido con harina de rocas.

MANEJO DEL CULTIVO: Cuando tiene unos 25 cms, se hace la primera desyerba y se aporca. La segunda se puede hacer a los 2 meses, o cuando se requiera, los aporques son muy

importante para un buen anclaje para evitar el volteo por el viento.

Una plaga que es muy común es gusano cogollero, el cual se puede controlar realizando aplicaciones un purín de chanda de cabuya y su raíz de barbasco.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: Herbácea anual, tallo o caña ramificaciones, su tamaño depende de la variedad encontramos maíces 1.5 m a 3 m, las flores masculinas panoja terminal, las femeninas axilas de las hojas, se encuentran los órganos reproductores envueltos en bráctea y salen pelillos los que reciben polen, en su madurez la espiga con semillas se le llama comúnmente choclo cuando está tierno o mazorca en seco se les dice caspas de maíz.

DISTRIBUCIÓN: Tiene una amplia franja de adaptación desde los 1.000 a los 2.000 msnm

HABITAT: Esta variedad está muy adaptada a la zona cafetera, requiere suelos profundos bien drenados y con un buen contenido de materia orgánica.



CILANTRO

NOMBRE COMÚN: Cilantro común

NOMBRE CIENTÍFICO: *Coriandrum sativum*.

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Catalina Maigual – municipio de Pasto – Nariño

HISTORIA: El cilantro, es un cultivo que es originario de Norte de África y Sur de Europa, llegó América con la llegada de los Españoles y se adaptó muy bien en nuestras tierras, es propio de climas medios y fríos. Desde entonces se ha conservado en huertas y chagras caseras.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES:

Son ricos en Vitamina A, C y Calcio. Medicinal: Diurético, estimulante, antiséptico, antiespasmódico, purificador de sangre, aperitivo, astringente, cicatrizante y desinfectante de heridas, llagas, úlceras, favorece la maduración de inflamaciones. En la región se recomienda el consumo durante la dieta

postparto; acompañado con caldos de gallina criolla.

FORMAS DE USO: Se usa como condimento en la preparación de salsas, aceites, vinagres, servir en sopas, guisos, verduras. Elaboración de embutidos, algunos como aromatizantes.

CULTIVO: La plantación se realiza por semilla, en siembra directa sobre el terreno suelto. Generalmente se hace por dispersión.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: Planta Herbácea de 40 a 60cm de altura. Los



tallos del cilantro son erectos y delgados. Las raíces son delgadas y muy ramificadas. Las Hojas de un verde vivo tienen forma de abanico, y se vuelven más plumosas conforme ascienden en la planta. Las Flores son pequeñas y blancas o ligeramente rosadas, agrupadas en umbelas. Los frutos del cilantro inmaduro tienen un olor desagradable muy característico y carece del aroma especiado de los frutos maduros, estos últimos llamados aquenios de forma globosa y color amarillo-marrón. Cada aquenio

contiene dos semillas.

DISTRIBUCIÓN: Zona templada y fría de la zona andina.

HABITAT: Suelos franco-arcilloso, ricos en materia orgánica y bien drenados. Tolerancia ligera a la acidez. Ph en 5-7,5 .



CALABAZA

NOMBRE COMÚN: CALABAZA

NOMBRE CIENTÍFICO: *Cucurbita ficifolia*

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Alba Portillo – municipio de Yacuanquer – Nariño

HISTORIA: La calabaza es un cultivo ancestral, que aun se puede encontrar en estado silvestre y semicultivada, se dice que han encontrado restos en tumbas precolombinas de hace 5.700 años a.C. Desde entonces se ha conservado sembrada junto al maíz y chagras caseras. La semilla ha pasado como herencia desde los abuelos.

ATRIBUTOS

NUTRICIONALES:

Contiene Vitamina A, B y C. alimento rico en ácido salicílico, fibras, minerales y azúcares naturales, aminoácidos, sus pepas o semillas



contienen altos niveles de ácidos naturales (oleico/palmítico).

FORMAS DE USO: Como alimento se consume el fruto tanto verde como maduro, en ensaladas, sopas, guisos, dulces y mermeladas, las semillas o pepas se comen tostadas o como maní para poner como aderezo a las comidas, en la región se dice que las “pepas” son desparasitantes si se comen crudas en ayunas durante nueve días. Uno de los platos muy tradicionales es la juanesca realizada en semana santa, la cual se prepara con el fruto tierno. Medicinal: Antidiarreico, laxante, anti-prostática, emoliente, quemaduras,



antiinflamatoria urinaria.

Como forraje, se usa la hoja como alimento de cuyes y conejos, con contenidos altos de proteínas, de igual forma los frutos son alimento para cerdos y ganado.

CULTIVO: Se siembra por semilla, tradicionalmente asociado con el maíz de ciclo anual, contiene altos contenidos de biomasa, que cubren el suelo ayudando a guardar humedad, Crece en forma rústica y sin muchos cuidados, cuando se obtienen los frutos, pueden conservarse por largos periodos, es importante dejar en el sol para endulzar y terminar su proceso de maduración. De igual

forma como es una planta trepadora se puede sembrar en cercas desarrollando un diseño eficiente las mismas.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: Hierba anual reptante de hasta 10m longitud, trepadora mediante zarcillos. Tallos hirsutos, acanalados. Hojas palmeadas de color verde claro y oscuro. Flores de color amarillo. Fruto pepoide y carnoso.

DISTRIBUCIÓN: Es de amplia distribución cultivada en los Siervos Valles Interandinos y Selvas Altas.

HABITAT: Suelos ricos en materia orgánica y bien drenados. Tolerante ligeramente la acidez. Ph entre 5-7,!

CHOCHO

NOMBRE COMÚN: Chocho

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lupinus Mutabilis*

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Alba Portillo – municipio de Yacuanquer – Nariño

HISTORIA: El Chocho es un cultivo ancestral, el cual fue domesticada durante la época prehispánica hace más de 1.500 años, en Ecuador, Perú y Bolivia en estos países se consume como parte de la dieta familiar, en el sur de Colombia actualmente se perdió la tradición del consumo como alimento, sin embargo se encuentra



conservándose por sus atributos forrajeros, fijadores de nitrógeno y por su excelente capacidad de formar y recuperar suelos.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: Contiene altos contenidos de proteínas y grasas se dice que más altos que la soja, sus aceites contienen ácido linoleico, es llamado el alimento para la inteligencia.

FORMAS DE USO: Como alimento se consume de diversas formas, lo importante es que debe quitarse previamente el amargo, dejándola en agua corriente por lo menos 3 días. Se usa como insecticida, cuando se



hierve es utilizado para control de diferentes plagas, su extracto con aceite ayuda a conservar semillas protegiéndolas del gorgojo, de igual forma elimina garrapatas y piojos de los animales, es buen abono verde, fija nitrógeno, forma y recupera suelos.

CULTIVO: Se siembra por semilla, tiene gran capacidad de adaptación, no es exigente en suelos, es bueno asociar con diferentes cultivos colocando como barreras o con pastos, se siembran e cada hueco de dos a tres semillas.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: Hierba anual erecta, crece hasta 2 metros altura, tallo hueco y ramificado, hojas pecioladas, partidas hasta la base con 8 foliolos verde claros, flores moradas a azules, con una mancha amarilla, sus semillas son ovoides.

DISTRIBUCIÓN: Andes Ecuatorial Perú y Bolivia.

HABITAT: Suelos pobres, resistente a enfermedades y posee gran adaptabilidad en climas medios fríos.

iSACHA INCHI

NOMBRE COMÚN: Sacha Inchi

NOMBRE CIENTÍFICO: *Plukenetia volubilis*

ABUNDANCIA LOCAL: Abundante

GUARDIAN: Carlos Becerra –
municipio de Mocoa – Putumayo

HISTORIA: El Sacha Inchi es un cultivo ancestral, que aun se puede encontrar en estado silvestre y semicultivado, se conoce que en la época prehispanica en las costas de Perú ya se cultivaba,

actualmente se conservan en las zonas altas, cercas vivas, y silvestre en bosques nativos amazónicos, la familia de Carlos conserva la tradición de su consumo, conocimiento que difunden entre familiares y amigos.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: Contiene altos contenidos de proteínas y grasas, sus aceites poseen alto porcentaje de ácido linolénico y linoléico, perteneciente al grupo Omega. (El grupo Omega, son ácidos grasos que nuestro organismo no

es indispensable para nuestra salud).

FORMAS DE USO: Como alimento se consume las semillas, ya sean tostadas o cocidas, se prepara como el maní andino, preparando guisos, es un alimento muy rico en nutrientes, de manera medicinal es muy apreciado ya que

su contenido activo pertenece al grupo de los omegas (antioxidante), la gente lo consume para reducir problemas de triglicéridos, colesterol e incluso dicen que es el alimento para la eterna juventud.

CULTIVO: Se siembra por semilla, tiene gran capacidad de adaptación, su ciclo de cultivo es de 9 a un año, y tiene un alto rendimiento en la producción, la época de cosecha comprende en los meses de enero, febrero, marzo abril, sus semillas no se pueden almacenar, deben sembrarse de manera constante para conservarse.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: Es una planta trepadora, sus hojas son

alternas, acorazonadas, con bor-



dentados y puntiagudas, su fruto es capsulas de 3 a 5 cm de diámetro con 4 a 7 puntas, sus flores son hermafroditas y el tallo semileñoso.

DISTRIBUCIÓN: Desde América Central hasta Bolivia, en la amazonia alta y costas.

HABITAT: Suelos amazónicos resistentes a enfermedades y poseen gran adaptabilidad en climas medio cálidos en la zona andina.



ZANAHORIA RODELIKA

NOMBRE COMÚN: Zanahoria rodelika de Tumbaco

NOMBRE CIENTÍFICO: *Daucus carota*

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Rober Delgado – municipio de San Lorenzo – Nariño

HISTORIA: Esta variedad descende de una variedad antigua cultivada con métodos biodinámicos. Se logró adaptarla para que produzca semilla en los valles interandinos de Ecuador, particularmente en el valle de Tumbaco, este trabajo fue desarrollado por la Red de Guardianes de Semillas de Ecuador, quien ha compartido la semilla con Guardianes del Sur de Colombia para su adaptación en la zona Andina,

actualmente se encuentra en varios centros de semillas en Norte y Centro de Nariño.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: Son ricas en caroteno y en contenido de fibra y azúcar. El caroteno beta es una sustancia que se convierte en vitamina A en el cuerpo humano. Comúnmente se dice que su consumo ayuda a mantener una buena visión y los tejidos sanos de la piel.

FORMAS DE USO: Como alimento se consume la raíz, en forma cruda o cocida de muchas formas, ensaladas, guisos, tortas, sopas, jugos, aunque no es un alimento nativo se logró incluir en la dieta alimenticia de nuestras familias. También se usa como alimento de conejos, cuyes, puede producir, pero que resultan

cerdos usado como forraje sus hojas y raíz.

CULTIVO: Se siembra por semilla, tiene gran capacidad de adaptación, su ciclo de cultivo es de 10 a 12 meses para producir semillas, para usar su producto estará listo en 6 meses, esto depende en el clima donde se siembre, en climas templados la producción es precoz y en climas fríos su proceso es más lento, según observaciones desarrolladas en el municipio de Yacuanquer (2700 msnm) y San Lorenzo (1800 msnm). Aun se encuentra en observación frente a la adaptabilidad sobre todo para obtener buena semilla y un producto más dulce y de mayor tamaño.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA:

Es una planta que se caracteriza por tener flores agrupadas en forma de umbelas. Su raíz es comestible, jugosa y dulce. La raíz acumula reservas y se hipertrofia.

DISTRIBUCIÓN: El centro de origen la Zanahoria es de Asia, Afganistán; particularmente esta variedad zanahoria Rodelika – Tumbaco encuentra en Ecuador y Colombia dinamizada en los centros de semillas de diferentes guardianes de la red, los cuales han emprendido el viaje a diferentes puntos de ambos países.

HABITAT: Requiere suelos con altos contenidos de materia orgánica; preferiblemente suelos sueltos arenosos no ácidos, los climas templados tienen mayor aceptación



FRIJOL AÑERO

NOMBRE COMÚN: FRIJOL AÑERO

NOMBRE CIENTÍFICO: *Phaseolus sp*

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Alba Portillo – municipio de Yacuanquer – Nariño

HISTORIA: El frijol es un cultivo ancestral de origen nativo silvestre, cultivada desde la época prehispánica, se han encontrado semillas en la Cueva del Guitarrero, en Perú, en donde se determina una antigüedad de más de 8.000 años a.C. Su nivel nutricional es muy alto, actualmente aun podemos encontrarlo en estado silvestre en caños de quebradas y semicultivados en las cercas y huertas caseras, su consumo no es muy común ya que la sociedad lo califica como el alimento de los pobres, sin embargo en las familias de los guardianes se consume ya que se conoce su gran poder alimenticio, este frijol no es comercial, poseen grandes atributos de adaptación, han demostrado ser muy resistentes a cambios climáticos fuertes, a eso tal vez atribuimos su estado de conservación.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: Contiene altos contenidos de proteínas, fibras, carbohidratos, ácido fólico, calcio, fosforo, potasio y grasas, se dice que es uno de los

alimentos que nos aporta una gran fuente de minerales. De igual manera contienen factores tóxicos cuando se encuentran crudos, los cuales en el ser humano producen gases intestinales, este es un factor interesante ya que esta característica es un mecanismo de defensa y de conservación que desarrollado la semilla, de esta manera muchos animales no la consumen, sin embargo cuando hay emersión en el agua, estos factores se liberan ya que la semilla en su memoria considera que ya hay condiciones para germinar, esta es la razón a la tradición de remojar los frijoles antes de consumir, tradición muy acertada y hoy perdida gracias a la influencia de la olla a presión, que hace que los frijoles no se remojen y produzcan cólicos estomacales.

FORMAS DE USO: Como alimento se consume de múltiples maneras, es importante dejar en remojo antes de consumir, se puede hacer sopas, menestras, guisos, y se pueden consumir la semilla madura como fresca, es buen abono verde, fija nitrógeno, forma y recupera suelos, también es buen forraje para cuyes, medicinalmente se usa como diurético, activador del metabolismo del azúcar y exceso de ácido úrico.



CULTIVO: Se siembra por semilla, tiene gran capacidad de adaptación, es exigente en suelos, es bueno asociar con otros cultivos, no le gusta crecer solo, principalmente se siembran en arreglo con el maíz, en cercas vivas, potreros, huertas. Es muy resistente a plagas y a enfermedades.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: Leguminosa trepadora, hojas alternas, germinación epigea, raíces fibrosas y fasciculadas, flores blancas, rojas y moradas, los colores de las semillas son múltiples intensos y muy bonitos, de testa brillante, esta es una plata perenne o plurianuales.

DISTRIBUCIÓN: Actualmente se encuentran dispersos en todo el mundo, en nuestro País se encuentran

en todos los ecosistemas principalmente entre el rango altitudinal de 1800 a 3000 m.s.n.m. Sin embargo se han identificado dos centros de domesticación en México, dan origen a los cultivos mesoamericanos y la otra en los andes meridionales (Perú, Bolivia y Argentina) de los cuales provienen los cultivares andinos.

HABITAT: Suelos con gran contenido de materia orgánica, resistente a enfermedades y posee gran adaptabilidad en climas medios fríos, es necesario que se críen conjuntamente con otras plantas.



YACON – JICAMA

NOMBRE COMÚN: Yacón, Jíquima, Jícama o manzana de tierra.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Smallanthus sonchifolius*

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Daniel Martín – municipio de Pasto – Nariño

HISTORIA: La Jíquima es un cultivo ancestral, el cual fue domesticada y cultivada 1.200 años a. C. en Colombia, Ecuador y Perú, es llamada la fruta de la tierra o manzana de

tierra, cuentan que este cultivo fue descubierto por los Incas, los arrieros que caminaban grandes distancias y al no encontrar agua, solo sacaban el tubérculo de esta planta y al ser muy jugosas calmaban la sed, por eso es denominada la cantimplora de los incas, en el momento es un gran producto alimenticio que se encuentra en recuperación, se consiguió de las manos de los guardianes de Semillas del Ecuador, pero hemos encontrado en la memoria de algunos abuelos algunos aprendizajes sobre su manejo.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: Contiene altos contenidos de agua, de proteína y azúcares de gran importancia como la inulina por ser de fácil asimilación, actualmente es muy usada por personas que sufren diabetes.

FORMAS DE USO: Se usa toda las partes de la planta, el principal alimento es el tubérculo, que se pela y se come directamente, se recomienda endulzar antes al sol, al retirar la cascara se oxida igual que la manzana, las hojas y tallos se pueden consumir en Té o aromáticas, algunos han sintetizado en tinturas, es una planta de gran poder medicinal.

CULTIVO: Los métodos de propagación es por rizoma, tallo y semilla cualquiera de los métodos son muy efectivos, tiene gran capacidad de adaptación, es exigente en suelos, es bueno asociar con otros cultivos, su ciclo de cultivo es de 10 meses. Este proceso se acelera dependiendo del clima en donde se encuentre,

teniendo un rango altitudinal amplia desde 1800 a 3000 m.s.n.m.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: planta herbácea de hasta 2 metros de altura flores terminales en cabezuela pequeña de color amarillo anaranjado, raíces tuberosas grandes alargadas, con pulpa dulce.

DISTRIBUCIÓN: Costa, Sierra y Se Alta, se cultiva desde Venezuela hasta el Norte de Argentina, se introdujo Italia y Nueva Zelanda.

HABITAT: Suelos con altos contenidos de materia orgánica, resistente enfermedades y posee gran adaptabilidad en la zona Andina Amazónica.



AMARANTO

NOMBRE COMÚN: Amaranto.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Amaranthus sp.*

ABUNDANCIA LOCAL: Escasa

GUARDIAN: Silvia Gómez – municipio de Consacá – Nariño

HISTORIA: El amaranto es un cereal andino, se dice que se encuentra acompañándonos desde hace 7.000 años, algunos autores afirman que los Mayas serían los primeros en cultivarlo y que luego poco a poco lo fueron haciendo Aztecas e Incas. El Amaranto, la quínoa y el maíz eran consideradas plantas sagradas. Los españoles prohibieron su cultivo ya que veían con malos ojos que las utilizaran en rituales, en su antigüedad se decía que el amaranto era el alimento de los Dioses por eso se lo ofrendaban, hoy en día es consumido por astronautas. Actualmente es un cultivo que en Colombia se ha perdido, sin embargo lo encontramos en manos de algunos guardianes de semillas, quienes son los responsables de su conservación,

particularmente esta semillas de obtuvo de la red de guardianes de semillas del Ecuador.

ATRIBUTOS NUTRICIONALES: La semilla tiene un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer sanos y fuertes, es ideal en Anemias y desnutrición ya que es un alimento rico en Hierro, ayuda a combatir la Osteoporosis ya que contiene calcio y magnesio.

FORMAS DE USO: Se usa toda las partes de la planta, se usa las semillas para preparar, coladas, sopas, aderezos, granola y se usa la harina como cualquier cereal, sus hojas se



usa como verdura, y de igual forma sus hojas y flor para hacer té, también se puede aprovechar en la elaboración de cosméticos, colorantes e incluso plásticos biodegradables,

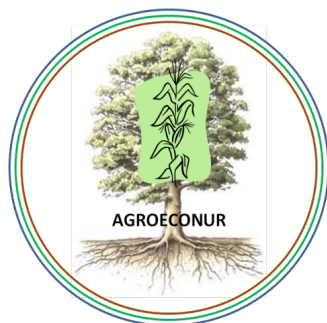
CULTIVO: Se siembra la semilla al boleó, muy espaciados, se recomienda suelos secos, no le gusta la humedad, el ciclo de cultivo es de 6 meses en climas templados, en climas fríos puede durar 8 meses, su cosecha se cortan las panojas se secan luego se sacuden con rastrillos se separa la semilla, se tamiza y se almacena.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA: El grano de Amaranto, al igual que la quínoa, es considerado como un pseudo cereal, ya que tiene propiedades similares a las de los cereales pero botánicamente no lo es aunque todo el mundo los ubica dentro de este grupo, La planta de amaranto tiene una panícula (panoja) parecida al sorgo con una longitud promedio de 50 centímetros a un metro. Esta panoja formada por muchas espigas que contienen numerosas florcitas pequeñas, que alojan la semilla.

DISTRIBUCIÓN: el origen de la planta de amaranto se ha ubicado en Centro y Norteamérica (México y Guatemala) y Sudamérica (Perú y Ecuador).

HABITAT: Suelos pobres, secos, resistente a enfermedades y posee gran adaptabilidad en la zona Andina y valles, muy susceptible a la humedad.





RED DE GUARDIANES DE SEMILLAS DE VIDA DE COLOMBIA – RGSV
www.redsemillas.org
rgsv@redsemillas.org
rgsemillasdevida@gmail.com

FUENTES DE CONSULTA

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=946>

BRACK EGG, Antonio. Perú: Diez mil años de domesticación. Editorial Bruño. Lima, 2003. 160 p.

AGRADECIMIENTOS

CEP- Comité Ecuménico de Proyectos

Fondo Ágil - Corporación - Ecuador

Red de Guardianes de Semillas - Ecuador

CREDITOS

TEXTOS:

ALBA MARLENY PORTILLO CALVACHE
ROBER ELIO DELGADO MORENO

FOTOS:

MARTA ISABEL ROMO GUERRÓN
GLORIA PORTILLO CALVACHE

EDICION:

LUIS JAVIER MUÑOZ MARTINEZ

