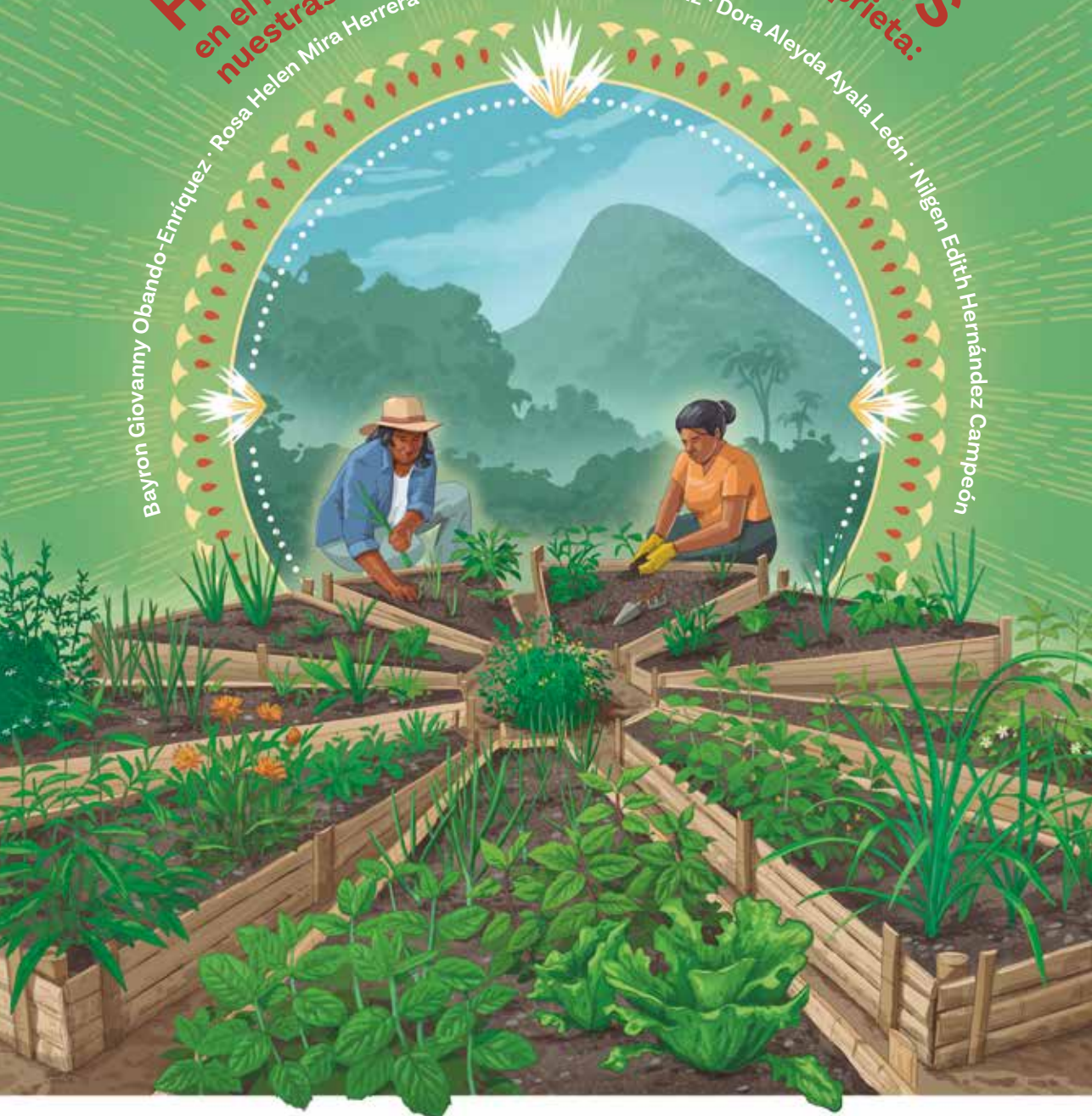


HUERTAS ANCESTRALES

en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta:
nuestras semillas, nuestros saberes

Bayron Giovanni Obando-Enriquez · Rosa Helen Mira Herrera · Laura Vanesa Cañas-Ortiz · Dora Aleyda Ayala León · Nilgen Edith Hernández Campeón



**Huertas ancestrales
en el Resguardo Colonial
Cañamomo Lomaprieta:
nuestras semillas, nuestros saberes**





Huertas ancestrales en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta: nuestras semillas, nuestros saberes

Bayron Giovanni Obando-Enríquez

Rosa Helen Mira Herrera

Laura Vanesa Cañas-Ortiz

Dora Aleyda Ayala León

Nilgen Edith Hernández Campeón



Huertas ancestrales en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta: nuestras semillas, nuestros saberes. / Bayron Giovanni Obando Enríquez [y otros cuatro] – Mosquera, (Colombia): AGROSAVIA, 2025.

72 páginas (Colección Alianzas AGROSAVIA)

Incluye gráficos y tablas.

ISBN: 978-958-740-859-1

ISBN e-Book: 978-958-740-860-7

1. Planta medicinal 2. Planta aromática 3. Huerta para explotación 4. Educación en población 5. Conocimiento de los pueblos indígenas 6. Práctica ancestral 7. Medicina alternativa 8. Seguridad alimentaria. I. Obando Enríquez, Bayron Giovanni II. Mira Herrera, Rosa Helen III. Cañas Ortiz, Laura Vanesa IV. Ayala León, Dora Aleyda V. Hernández Campeón, Nilgen Edith.

Palabras clave normalizadas según Tesauro Multilingüe de Agricultura -Agrovoc

Catalogación en la publicación – Biblioteca Agropecuaria de Colombia

Esta publicación es resultado del trabajo realizado por AGROSAVIA, gracias a la financiación del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, que hizo posible la investigación en el Resguardo, según el código nacional 1002979.

Colección Alianzas AGROSAVIA

Tipología: Manual

Fecha de recepción: 23 de julio de 2025

Fecha de evaluación: 12 de agosto de 2025

Fecha de aceptación: 2 de septiembre de 2025

Primera edición: noviembre 2025

Editorial AGROSAVIA

editorial@agrosavia.co

Edición: Jorge Enrique Beltrán Vargas

Corrección de estilo: Catalina Moreno Correa

Diseño editorial y armada: Diana Murcia Molina

Ilustración de cubierta: Juan Felipe Martínez Tirado

Citación sugerida: Obando-Enríquez, B. G., Mira Herrera, R. H., Cañas-Ortiz, L. V., Ayala León, D. A., & Hernández Campeón, N. E. (2025). *Huertas ancestrales en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta: nuestras semillas, nuestros saberes*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.manual.7408607>

Cláusula de responsabilidad: AGROSAVIA no es responsable de las opiniones ni de la información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, declarando en este último supuesto que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación. Igualmente, expresan que no existe conflicto de interés alguno con relación a los resultados de la investigación propiedad de tales terceros. En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros, relativa a los derechos de autor u otros derechos que se vulneren como resultado de su contribución.

Línea de atención al cliente: 018000121515

atencionalcliente@agrosavia.co

www.agrosavia.co



<https://co.creativecommons.net/tipos-de-licencias/>

Contenido

Agradecimientos	7
Prólogo	9
Introducción	11
Capítulo 1. Sabiduría y valor de las plantas aromáticas, medicinales, alimentarias, condimentarias y ancestrales	15
Plantas aromáticas	17
Plantas medicinales	17
Plantas condimentarias	18
Plantas alimentarias	18
Plantas ancestrales	18
Capítulo 2. Guardianes de la memoria, la cultura y la vida	19
Mujeres y el conocimiento ancestral como patrimonio vivo	20
Los sabedores como pilares culturales, sanadores y guardianes de la tradición	21
Custodios de semillas: guardianes de la vida y la soberanía alimentaria	22
Huertas agroecológicas	23
Capítulo 3. Aromas, sabores, salud y memoria de las plantas del territorio	25
Albahaca blanca (<i>Ocimum basilicum</i>)	26
Ajenjo (<i>Artemisia absinthium</i>)	27
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	28
Altamisa (<i>Ambrosia peruviana</i>)	29
Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)	30
Cidra (<i>Sechium edule</i>)	31
Cidrón (<i>Aloysia citriodora</i>)	32
Cilantro (<i>Coriandrum sativum</i>)	33
Cilantro cimarrón (<i>Eryngium foetidum</i>)	34
Citronela (<i>Cymbopogon nardus</i>)	35
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	36
Pronto alivio (<i>Lippia alba</i>)	37
Romero (<i>Salvia rosmarinus</i>)	38
Ruda amarilla (<i>Ruta chalepensis</i>)	39
Toronjil (<i>Melissa officinalis</i>)	40
Yerbabuena (<i>Mentha spicata</i>)	41

Capítulo 4. Aprendamos juntos a sembrar en nuestras huertas.	43
Selección del sitio, análisis del entorno y recursos disponibles	44
Selección participativa de plantas para la huerta agroecológica	45
Labores culturales previas al establecimiento de la huerta.	46
Tamaño de la huerta	47
Área para la preparación de bioinsumos.	48
Punto de acceso al agua	48
Delimitación del área productiva y trazado de las camas de cultivo	49
Desinfección de áreas de siembra	49
Construcción de cerramientos con materiales naturales disponibles localmente	49
Siembra de las plantas	49
Abonamiento y nutrición del suelo	50
Bitácora y calendario agrícola	50
Capítulo 5. Formación comunitaria y fortalecimiento de capacidades ...	51
Planificación de siembras agroecológicas	52
Productos orgánicos para el manejo de la huerta	52
Extracto de ajo	53
Extracto de ají picante	53
Infusión de ruda	53
Macerado de ortiga	53
Infusión de manzanilla	54
Extracto de cebolla	54
Trampas cromáticas	54
Producción de abonos orgánicos	55
Compostaje	55
Bocashi	55
Capítulo 6. Caja de herramientas metodológicas	57
Acuerdos comunitarios para el establecimiento de la huerta	58
Entrevistas semiestructuradas con sabedores	58
Encuestas a los grupos de trabajo	59
Diálogo de saberes	59
Días de campo	60
Conversatorios con custodios de semillas	60
 Conclusiones	 63
Glosario	64
Referencias	66
Autoría	70

Agradecimientos

La Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA), sede Eje Cafetero, y el Centro de Investigación La Selva expresan un sincero agradecimiento a las autoridades del Resguardo Indígena de Origen Colonial Cañamomo Lomaprieta por su confianza y respaldo en el desarrollo de este proceso comunitario, orientado al fortalecimiento de la soberanía alimentaria y la conservación del territorio.

De manera especial, agradecemos a los sabedores Enoe Cataño Tapasco y Abel de Jesús Díaz Guerrero por compartir sus conocimientos ancestrales que nutrieron este trabajo con profundidad cultural. Hacemos un extensivo reconocimiento a los grupos: Tejedoras de Carbunco de la comunidad de Panesso y Sembradoras de Conocimiento de la comunidad del Brasil por su compromiso y dedicación en la construcción de las huertas como espacios de aprendizaje y cooperación comunitaria.

Nuestro agradecimiento también se extiende a Yeison Aguirre Gonzales, comunicador del Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta, por su valioso aporte fotográfico, que permitió registrar y visibilizar la memoria colectiva y el esfuerzo de las comunidades participantes.

Este manual es fruto de un esfuerzo conjunto, en el cual el conocimiento científico y técnico de AGROSAVIA se complementó con la sabiduría ancestral, el trabajo de mujeres comprometidas con el desarrollo de su región y el liderazgo comunitario, con el fin de consolidar un material pensado para apoyar procesos locales de producción, formación y conservación.

Prólogo

El Centro de Investigación La Selva, sede Eje Cafetero, de AGROSAVIA tiene el honor de presentar el manual *Huertas ancestrales en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta: nuestras semillas, nuestros saberes*, el cual es el resultado de un proceso profundo de diálogo, confianza y construcción conjunta con el Resguardo Indígena de Origen Colonial Cañamomo Lomaprieta.

Este documento es mucho más que una guía técnica: es la memoria viva de un pueblo que, a través de sus mujeres, sabedores y custodios de semillas, ha sabido conservar y transmitir el valor de las plantas, la espiritualidad de la tierra y la fuerza de la comunidad. El manual recoge ese legado y lo proyecta hacia el futuro, integrando conocimientos ancestrales con prácticas agroecológicas contemporáneas para fortalecer la soberanía alimentaria, la salud y la sostenibilidad del territorio.

El proceso que aquí se documenta es un claro ejemplo de cómo los Sistemas Territoriales de Innovación pueden convertirse en escenarios de encuentro intercultural, en los que la ciencia no reemplaza ni desplaza, sino que dialoga, respeta y se complementa con los saberes tradicionales. El resultado es una propuesta viva y pertinente para el Eje Cafetero y para el país: huertas agroecológicas que son, al mismo tiempo, espacios productivos, educativos, espirituales y culturales.

Destaco tres aspectos que hacen de esta publicación un hito:

1. La pertinencia territorial y cultural, pues parte de las necesidades, cosmovisiones y prácticas propias de la comunidad embera chamí del Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta.
2. El liderazgo de las mujeres, reconocidas como custodias de semillas, guardianas de la biodiversidad y pilares de la transmisión intergeneracional de saberes.
3. La articulación institucional y comunitaria, que muestra el valor de trabajar juntos para generar impactos sostenibles, fortalecer la identidad cultural y abrir caminos de resiliencia frente a los retos globales.

Expreso un agradecimiento especial a las autoridades del resguardo por su confianza; también, a los sabedores que compartieron su conocimiento, a los grupos de mujeres Tejedoras de Carbunco y Sembradoras de Conocimiento por su compromiso y dedicación, y al equipo de investigadores y profesionales de AGROSAVIA por su capacidad de escucha, rigor técnico y sensibilidad cultural.

Este manual es una invitación a valorar lo propio, aprender del territorio y comprender que en cada semilla se guarda no solo la posibilidad de alimento, sino la historia, la dignidad y el futuro de nuestras comunidades.

Finalmente, queremos resaltar que esta publicación representa un primer paso en un camino que apenas comienza. La alianza entre AGROSAVIA y el Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta debe mantenerse y fortalecerse para impulsar un relacionamiento duradero, y así consolidar acciones a largo plazo en pro de la soberanía alimentaria, la conservación de la biodiversidad y el bienestar de las familias. Solo con un trabajo constante, respetuoso y colaborativo podremos garantizar que este esfuerzo se multiplique y trascienda en el tiempo.

Atentamente,

Juan Mauricio Rojas Acosta

Director del Centro de Investigación La Selva - Sede Eje Cafetero de AGROSAVIA

Introducción

La Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA) y el Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta presentan este manual como resultado del proyecto Activación del Sistema Territorial de Innovación (STI) con enfoque étnico en la comunidad indígena Embera Chamí de Caldas. El STI constituye un espacio de encuentro y articulación entre la comunidad y diversos actores institucionales, académicos y sociales. Además, está orientado a fortalecer procesos productivos y de gestión territorial de manera sostenible.

Este manual se centra en el establecimiento y manejo de huertas agroecológicas de plantas aromáticas, medicinales, condimentarias, alimentarias y ancestrales, concebidas como espacios vivos que integran producción, salud y cultura. Estas huertas representan una estrategia para diversificar la alimentación, fortalecer la soberanía alimentaria y revitalizar la relación espiritual y cultural con la tierra.

El contenido está organizado en lineamientos sobre diagnóstico del entorno, diseño de la huerta, manejo del suelo, selección de especies, integración de prácticas agroecológicas y aprovechamiento de saberes tradicionales. Se promueve la participación comunitaria en todas las etapas del proceso para reconocer el valor de los conocimientos locales y fomentar el aprendizaje colectivo.

El manual fue cocreado junto a sabedores ancestrales, custodios de semillas y grupos de mujeres del Resguardo, como las Tejedoras de Carbunco (comunidad Panesso, Riosucio) y Sembradoras de Conocimiento (comunidad del Brasil, Supía), quienes aportaron su conocimiento ancestral y liderazgo comunitario. En encuentros participativos se recopilaban prácticas de cultivo, manejo agroecológico, selección de especies nativas y sus respectivos usos.

Este documento integra saberes ancestrales y aportes técnico-científicos para promover prácticas sostenibles de producción, el uso racional de los recursos y la conservación de la biodiversidad local. Con ello, se busca que las huertas se consoliden como pilares del bienestar

En suma, este manual es una herramienta para fortalecer la identidad cultural, la autonomía alimentaria y la gestión sostenible del territorio, al tiempo que rinde homenaje al papel fundamental de las mujeres como guardianas de la biodiversidad y de la memoria viva del Resguardo.

El Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta, uno de los territorios ancestrales más importantes del occidente de Caldas, tiene una historia que se remonta a la época colonial. Fue creado el 10 de marzo de 1540 mediante Cédula Real emitida en Madrid por Carlos I de España y Carlos V de Alemania. En 1627, el oidor Lesmes de Espinosa y Saravia redefinió sus linderos (Vinasco, 2015).



12

Actualmente, el Resguardo cuenta con 4.837 hectáreas (37,6 km²) distribuidas en 32 comunidades: 20 en el municipio de Riosucio y 12 en el de Supía, ambos ubicados en el departamento de Caldas (figura 1). Su relieve, con pendientes moderadas y pronunciadas, presenta climas que varían de templado a cálido, con temperaturas entre 14 °C y 28 °C y una precipitación anual cercana a los 2.000 mm (Resguardo Indígena Cañamomo Lomapieta, 2009). El centro poblado principal está en Riosucio, donde comparte territorio con otros resguardos indígenas y población mestiza (Caicedo, s. f.).

En este contexto, las huertas agroecológicas representan una estrategia clave para la producción de alimentos y el fortalecimiento de la autonomía y soberanía alimentarias. En ellas se cultivan plantas aromáticas, medicinales, condimentarias, alimentarias y ancestrales, combinando saberes tradicionales con prácticas agroecológicas que mejoran la fertilidad del suelo y optimizan el uso del agua.

La implementación de huertas agroecológicas no solo busca una producción diversificada, sino que también preserva la biodiversidad local, fortalece el manejo de cultivos tradicionales y mantiene la identidad cultural del territorio.

Estas huertas se consolidan como espacios de autosuficiencia, aprendizaje y conservación, en los que el conocimiento se transmite a través de la experiencia colectiva, el trabajo comunitario y la observación de los ciclos naturales. Esta herencia cultural, acumulada a lo largo de generaciones, constituye la base para el desarrollo de sistemas agroecológicos sostenibles que integran criterios técnicos con principios culturales y éticos propios de la cosmovisión indígena.

Sistemas Territoriales de Innovación

Los Sistemas Territoriales de Innovación (STI) son una estrategia nacional enmarcada en la Ley 1876 de 2017, que dio origen al Sistema Nacional de Innovación Agropecuario (SNIA). Estos sistemas se conciben como espacios de articulación en los cuales confluyen dimensiones biofísicas, socioculturales, económicas y políticas que promueven la innovación abierta y el aprendizaje colectivo. Su propósito central es generar procesos que fortalezcan la producción agropecuaria, la sostenibilidad ambiental y la construcción de tejido social, al reconocer que la innovación no

se limita a lo tecnológico, sino que también integra saberes ancestrales y prácticas culturales.

En los territorios indígenas, los STI adquieren un valor especial porque permiten unir el conocimiento tradicional con aportes técnico-científicos. En este sentido, no se busca sustituir ni desplazar la cosmovisión propia de los pueblos, sino complementarla y darle fuerza en el marco de las políticas públicas. Esto genera un espacio de diálogo en el que se reconoce el papel de los sabedores, custodios de semillas y guardianes de la biodiversidad como actores centrales en la gestión territorial y en la toma de decisiones.

La importancia de los STI radica en que se convierten en herramientas de autonomía y soberanía alimentaria al impulsar proyectos que responden a las necesidades y prioridades definidas por las comunidades. En territorios como el Resguardo Colonial Cañamomo Lomaprieta, esto se traduce en un portafolio de subproyectos, como por ejemplo Pancoger, en el que se busca el fortalecimiento de prácticas agroecológicas, la conservación de especies nativas y la creación de huertas comunitarias que integran dimensiones productivas, culturales y espirituales en el marco de la soberanía alimentaria.

CAPÍTULO 1.
Sabiduría y valor de las plantas
aromáticas, medicinales,
alimentarias, condimentarias
y ancestrales



Figura 2. Altar con plantas del territorio para ritual ancestral en el resguardo.

Foto: Yeison Aguirre Gonzales.

Las huertas agroecológicas son mucho más que espacios productivos, pues se consideran escenarios vivos donde confluyen el alimento, la medicina, la cultura, la identidad y la espiritualidad. En ellas, las especies vegetales cumplen funciones que trascienden lo meramente agrícola, pues integran dimensiones de salud, identidad, economía y conservación ambiental (figura 2). Dentro de estas huertas, las plantas aromáticas, medicinales, condimentarias, alimentarias y ancestrales constituyen el corazón de un sistema que articula los saberes heredados con conocimientos técnicos y científicos, que generan beneficios tangibles e intangibles para las comunidades que las cultivan.

Estas plantas son depósitos de memoria, guardianas de biodiversidad y herramientas de resiliencia frente a desafíos como el cambio climático, la pérdida de conocimientos tradicionales y la dependencia de insumos externos. El manejo de estas especies bajo principios agroecológicos contribuye, además, a la protección del suelo, el uso racional del agua, la conservación de la biodiversidad y la reducción de contaminantes químicos en el ambiente. De esta manera, las huertas se convierten en

laboratorios vivos de sostenibilidad, en los cuales el conocimiento ancestral y el saber técnico se entrelazan para generar bienestar.

En una huerta agroecológica, la diversidad de plantas no solo garantiza la producción de alimentos, sino que también fortalece la salud, la cultura y la economía de la comunidad. Entre ellas, estas plantas ocupan un lugar central, su valor radica en que aportan beneficios tangibles para la vida cotidiana, mientras conservan conocimientos ancestrales y fomentan el equilibrio con la naturaleza.

Plantas aromáticas

Estas plantas se reconocen por sus aromas intensos, resultado de aceites esenciales y compuestos naturales que no solo estimulan los sentidos, sino que también aportan propiedades terapéuticas. En la huerta, su presencia favorece el control natural de plagas, ya que muchos insectos se ven repelidos por sus olores. Además, se emplean en infusiones, baños relajantes, elaboración de aceites y cremas, así como en la preparación de artesanías y productos cosméticos.

En la cocina, su aporte es invaluable: realzan sabores, aportan frescura y despiertan la memoria gastronómica de la comunidad. Cuando se transforman en productos procesados, como aceites aromáticos, jabones o bolsitas deshidratadas, se convierten en una fuente complementaria de ingresos para las familias.

Plantas medicinales

Forman parte del patrimonio cultural y de la medicina tradicional. Muchas comunidades han transmitido por generaciones los saberes de sus propiedades curativas, a través del aprendizaje de preparar infusiones, ungüentos, cataplasmas y jarabes. Estas plantas ofrecen una alternativa natural y de bajo costo para atender dolencias comunes, y así fortalecer la autonomía sanitaria y reducir la dependencia de fármacos industriales.

En la huerta, su disponibilidad inmediata permite responder de forma oportuna a situaciones de salud menores, al tiempo que preserva un saber que, de otro modo, podría perderse. Su valor no es solo tangible, sino también cultural, pues representan la unión entre la naturaleza y la salud humana.



Plantas condimentarias

Son aliadas indispensables de la cocina tradicional. Aportan color, aroma y sabor. Hacen que cada plato sea una experiencia sensorial y un vínculo con la identidad culinaria del territorio. Además, contienen vitaminas, minerales y compuestos bioactivos beneficiosos para la salud. Su cultivo fomenta el consumo de alimentos frescos y libres de aditivos, y permite diversificar la dieta familiar.

También, abren la puerta a la elaboración de productos para la venta, como mezclas de especias, salsas y condimentos artesanales, que pueden comercializarse en mercados campesinos y ferias; de esta forma, se generan ingresos adicionales y se fortalece la economía local.

Plantas alimentarias

Son la base de la soberanía alimentaria, ya que proveen alimentos frescos, nutritivos y libres de agroquímicos. Su cultivo disminuye la dependencia de la compra de alimentos externos y permite mantener una dieta variada y equilibrada.

En la huerta agroecológica, estas especies son cultivadas bajo prácticas sostenibles que cuidan el suelo, conservan el agua y promueven la biodiversidad. Además de su aporte nutricional, representan seguridad y autonomía para las familias, incluso en momentos de crisis económica o desabastecimiento.

Plantas ancestrales

Estas plantas poseen un valor simbólico que trasciende su uso físico. En muchas culturas campesinas e indígenas, son empleadas en rituales, ceremonias y prácticas espirituales que buscan armonizar a las personas con la naturaleza y las fuerzas que la habitan.

Su cultivo es una forma de preservar la memoria colectiva y transmitir a las nuevas generaciones un profundo respeto por la tierra y las tradiciones. Mantenerlas en la huerta no solo protege las semillas y especies, sino que también resguarda los saberes y significados que las acompañan.

CAPÍTULO 2.
**Guardianes de la memoria,
la cultura y la vida**

Mujeres y el conocimiento ancestral como patrimonio vivo

El conocimiento ancestral es un legado compartido que ha pasado de generación en generación durante siglos, fruto de la relación constante entre las comunidades y la naturaleza que las rodea. Este saber se transmite de manera oral y práctica, a través de la experiencia diaria y la observación de cómo cambian las circunstancias, cómo se mueven las aves, cómo reacciona la tierra al clima, y cómo crecen y responden las plantas.

En el manejo agroecológico, este saber permite diseñar sistemas productivos que no dependen de insumos externos, sino de procesos ecológicos naturales: rotación de cultivos, uso de abonos orgánicos, control biológico de plagas, conservación de fuentes de agua y manejo integral del paisaje.

En muchos territorios indígenas y campesinos, gran parte del conocimiento ancestral es conservado y transmitido por las mujeres. Ellas están encargadas del manejo de las huertas y así aseguran la producción de alimentos, la disponibilidad de plantas medicinales y la solución de necesidades cotidianas en el hogar (figura 3). Su labor incluye la preparación de remedios, la selección y conservación de semillas, y la enseñanza de estos saberes a las nuevas generaciones, para garantizar así la continuidad de prácticas esenciales para la salud y la soberanía alimentaria de la comunidad.



Figura 3. Grupos de trabajo de mujeres de las comunidades de Panesso (izquierda) y Brasil (derecha) del Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta.

Fotos: Laura Cañas

Los sabedores como pilares culturales, sanadores y guardianes de la tradición

En el corazón de cada comunidad indígena, los sabedores representan la memoria, la identidad y la conciencia viva del pueblo. Su papel va más allá de ser portadores de información: son quienes interpretan los signos de la naturaleza, orientan a las familias en momentos de dificultad y preservan los vínculos espirituales con la tierra (figura 4).

Su conocimiento de las plantas no se limita a identificar especies de diferentes usos y prepararlas, sino que implica entender el momento exacto para su recolección, el lugar donde crecen con mayor fuerza y la manera adecuada de pedir permiso a la naturaleza antes de tomarlas. De igual forma, dominan los rituales agrícolas, las ceremonias de agradecimiento y las prácticas de protección espiritual que acompañan los ciclos de siembra y cosecha.

El sabedor también es el encargado de conservar y transmitir tradiciones que fortalecen la identidad y el sentido de pertenencia en la comunidad. Además de su papel en reuniones y actividades culturales, muchos de ellos participan en escuelas apoyadas por el Resguardo,



Figura 4. Sabedores de la comunidad de Panesso (doña Enoe, arriba izquierda y centro) y Portachuelo (don Abel, abajo izquierda y derecha) del Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta.

Fotos: Laura Cañas y Rosa Helen Mira Herrea.

donde enseñan a niños y jóvenes sobre la importancia de las costumbres y la memoria colectiva. De esta manera, contribuyen a que la vida comunitaria mantenga su dimensión cultural y espiritual.

Custodios de semillas: guardianes de la vida y la soberanía alimentaria

Los custodios de semillas son protectores de un tesoro invisible a simple vista: la diversidad genética de los cultivos que alimentan a las comunidades. Cada semilla conservada es fruto de generaciones de selección y cuidado, lo que la ha adaptado a las condiciones específicas de su territorio y la ha cargado con la historia cultural que la acompaña (figura 5).

En los territorios indígenas, los custodios de semillas son pilares que fortalecen la soberanía alimentaria al reducir la dependencia de variedades comerciales que suelen ser menos resistentes a las condiciones locales y que, en muchos casos, comprometen la autonomía de la comunidad al depender de la compra anual de insumos. Su trabajo está profundamente ligado a la resiliencia frente al cambio climático, ya que las variedades locales suelen ser más adaptables a sequías, heladas o plagas específicas de la región.



Figura 5. Custodios de semillas de las comunidades de Portachuelo (izquierda) y Guamal (derecha) del Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Huertas agroecológicas

Las huertas agroecológicas son espacios de preservación y transmisión de saberes tradicionales asociados al manejo, uso y valor espiritual y simbólico de las plantas. A través de la práctica cotidiana, el diálogo intergeneracional y las actividades comunitarias se mantiene viva la memoria colectiva y se salvaguardan las técnicas ancestrales de cultivo.

Además, las huertas agroecológicas desempeñan un papel central en la conservación de la agrobiodiversidad al promover el uso y la reproducción de semillas nativas y criollas adaptadas a las condiciones ecológicas y culturales del Resguardo. Estas especies fortalecen la autonomía comunitaria y garantizan la continuidad de prácticas agrícolas sostenibles frente a la dependencia de insumos externos.





The background of the entire page is a close-up photograph of numerous yellow marigold flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their characteristic five-petaled structure and dark centers. The foliage is dense and green, though the entire image is filtered with a uniform yellow color, creating a monochromatic effect. The text is overlaid on the left side of the image.

CAPÍTULO 3.
Aromas, sabores, salud y memoria
de las plantas del territorio

En este apartado se presenta una descripción botánica sencilla de las principales plantas cultivadas y utilizadas en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta. Además de sus características, se mencionan sus usos más comunes. Este es el resultado del trabajo realizado junto a los grupos de mujeres, los sabedores tradicionales y los custodios de semillas. Este ejercicio busca reconocer el valor cultural, alimenticio y medicinal de cada especie, al tiempo que promueve su conservación en el territorio.

Albahaca blanca (*Ocimum basilicum*)



Figura 6. Planta de albahaca blanca presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea anual que puede alcanzar hasta 50 centímetros de altura y es reconocida por su intenso aroma (figura 6). Tiene tallos delgados con hojas verdes que son muy aromáticas, ovaladas y de bordes lisos o poco dentados. Sus flores son blancas y pequeñas, están agrupadas en espigas, y atraen a los polinizadores (López Blanco, 2021; Hernández Navarrete, 2024).

Se emplea en infusiones para tratar la anemia, purificar la sangre y aliviar dolores de cabeza, muela e irritación ocular. Se utiliza en baños y riegos para atraer buenas energías, y en compresas para desinflamar picaduras. En gastronomía, aromatiza adobos, carnes y otros alimentos. Además de prepararse como infusión relajante, posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y se considera una planta protectora en el territorio.



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)



Figura 7. Planta de ajenjo presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Es una planta perenne que puede crecer hasta un metro. Tiene tallos ramificados con una fina vello-sidad blanquecina. Sus hojas son grandes, de color verde grisáceo por arriba y de un tono cercano al blanco por debajo (figura 7). Las flores son pequeñas, amarillas y se agrupan en cabezuelas redondas (Goud et al., 2015; Szopa et al., 2020).

En la medicina tradicional se emplea en infusión, especialmente en ayunas, como purgante y para la limpieza del hígado. Su sabor amargo la hace común en baños de purificación y armonización energética si se combina con plantas dulces. Se utiliza también para aliviar el vértigo, tratar la gripe y favorecer el sueño. De forma tópica, se aplica en emplastos sobre el abdomen para el control de lombrices intestinales. En el territorio, se valora tanto por sus propiedades medicinales como por su capacidad aromática y repelente de insectos.



Ajo (*Allium sativum*)



Figura 8. Planta de ajo presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta perenne de bulbo, el cual está formado por varios dientes cubiertos por túnicas delgadas. Tiene hojas largas y verdes, y un tallo floral alto que termina en una esfera de flores blancas o rosadas (figura 8). Se distingue por su aroma intenso y sabor fuerte (Shang et al., 2019; Tudú et al., 2022).

Se utiliza como condimento por su sabor y aroma característicos. Está presente en una amplia variedad de preparaciones culinarias. En la medicina popular se emplea en infusiones o macerados para aliviar resfriados, afecciones respiratorias y como apoyo en el control de la presión arterial y el colesterol. Además, por sus compuestos sulfurados, se considera un antibiótico y antiparasitario natural. En la huerta, el ajo también se aprovecha como biopreparado para el control de plagas y enfermedades si se aplican sus extractos sobre las plantas.



Altamisa (*Ambrosia peruviana*)



Figura 9. Planta de altamisa presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales

Planta perenne que mide entre uno y dos metros de altura. Tiene tallos rectos y hojas profundamente divididas de color verde intenso. Sus flores, pequeñas y amarillentas, se agrupan en espigas delgadas (figura 9). Se caracteriza por su aroma fuerte y su sabor amargo (Rojas-Sandoval, 2016).

Es utilizada principalmente en baños esotéricos para armonizar y en baños tradicionales para aliviar el “frío” en mujeres embarazadas, así como para mitigar cólicos menstruales. Posee propiedades antiparasitarias y se emplea en infusiones bajo dosis controladas para evitar intoxicaciones. Con ella se preparan tinturas y pomadas para aliviar dolores articulares. Para la elaboración de las últimas, la planta se utiliza molida o tamizada. Su savia se aprovecha para estimular el crecimiento del cabello si se aplica al champú o en tónicos.



Caléndula (*Calendula officinalis*)



Figura 10. Planta de caléndula presente en el territorio.

Fotos: Laura Cañas.

Planta herbácea anual o bianual que puede alcanzar hasta 80 centímetros de altura. Presenta tallos erectos y ramificados. La característica más distintiva son sus flores, ya que tienen un intenso color amarillo o naranja (figura 10). Florece durante gran parte del año (Muñoz Centeno, 2004; Vella et al., 2024).

Se emplea por sus propiedades desinflamatorias y cicatrizantes. Se presenta en infusión o baños para aliviar cólicos menstruales, lavar heridas, tratar alergias cutáneas y prevenir infecciones vaginales. También, se utiliza en cremas para la piel con el fin de prevenir la pañalitis y la seborrea del cuero cabelludo. Además, se usa como apoyo en el tratamiento de la gastritis.



Cidra (*Sechium edule*)



Figura 11. Planta de cidra presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta trepadora perenne de tallos largos con zarcillos, hojas grandes en forma de corazón y textura rugosa. Tiene flores pequeñas, blancas o verdosas, y sus frutos son verdes de formas variables (alargados, redondos o piramidales), con piel lisa o espinosa (figura 11). Su pulpa es jugosa, contiene una sola semilla comestible y desarrolla raíces engrosadas que almacenan alimento.

Esta planta se utiliza para regular la presión arterial si se toma el agua resultante al hervir el fruto. El fruto al perforarse y secarse se emplea como remedio tradicional para la amigdalitis. En la cocina se usa para dar sabor a frijoles, sancochos y otras preparaciones, así como en la elaboración de tortas, arequipe, postres y limonadas.



Cidrón (*Aloysia citriodora*)



Figura 12. Planta de cidrón presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Arbusto caducifolio que puede alcanzar hasta 3 metros de altura. Sus tallos son leñosos y ramificados. Sus hojas son verdes brillantes, están dispuestas en grupos de tres o cuatro y desprenden un intenso aroma a limón al ser frotadas (figura 12). Las flores, pequeñas y de color blanco o lila pálido, se agrupan en espigas terminales, lo que le da un aspecto distintivo (Afrasiabian et al., 2018; Bahramsoltani et al., 2018).

Es muy apreciada por su intenso aroma a limón. Sus hojas se utilizan en infusiones gracias a sus propiedades digestivas, relajantes y para aliviar cólicos o malestares estomacales. También, se emplea como tranquilizante suave, pues ayuda a calmar los nervios y con el insomnio. En la cocina se usa para aromatizar postres, bebidas y platos tradicionales. Su aceite esencial tiene aplicaciones para la elaboración de repelentes caseros.



Cilantro (*Coriandrum sativum*)



Figura 13. Planta de cilantro presente en el territorio.

Fotos: Laura Cañas.

Planta herbácea anual que crece entre 40 y 60 centímetros de altura. Sus tallos son delgados y erguidos. Sus hojas inferiores son anchas y lobuladas, mientras que las superiores son más finas y están divididas. Sus flores son pequeñas y de color blanco o rosa pálido, y se encuentran agrupadas (figura 13). Su fruto es pequeño, redondeado y muy aromático (Mahleyuddin et al., 2022; Saharia, 2024).

El cilantro común se utiliza en infusión para aliviar el insomnio y, mezclado con cilantro cimarrón, se utiliza para fortalecer las defensas de los niños. En la gastronomía es ampliamente usado en la preparación de diversos alimentos. También, se emplea de forma tradicional para tinturar el cabello y cubrir las canas.



Cilantro cimarrón (*Eryngium foetidum*)



Figura 14. Planta de cilantro cimarrón presente en el territorio.
Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea perenne que puede crecer entre 30 y 60 centímetros de alto. Sus hojas son largas y delgadas con bordes dentados y algo espinosos, y crecen en forma de roseta (figura 14). Sus flores son muy pequeñas y verdes, tienen puntas espinosas. Se diferencia del cilantro común porque tiene un olor mucho más fuerte y penetrante (Silalahi, 2021).

Se utiliza con frecuencia en la preparación de sopas, guisos y salsas, pues aporta un aroma fuerte y característico. También, tiene usos medicinales tradicionales, de tipo antiinflamatorio, digestivo y antibacteriano.



Citronela (*Cymbopogon nardus*)

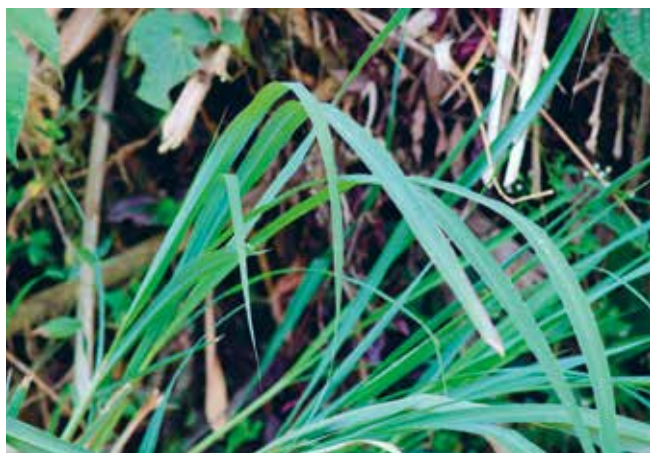


Figura 15. Planta de citronela presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Hierba perenne y robusta que forma matorros densos de hasta 1,5 metros de altura. Tiene tallos rígidos y hojas largas, estrechas y de tono verde grisáceo que desprenden un intenso aroma a limón al frotarse (figura 15). Sus flores se desarrollan en inflorescencias agrupadas en panículas, lo cual es un rasgo característico de la planta (Kumoro et al., 2021; Nadirah et al., 2022).



Cúrcuma (*Curcuma longa*)



Figura 16. Planta de cúrcuma presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.



Planta herbácea perenne que crece a partir de rizomas subterráneos parecidos al jengibre. Tiene hojas grandes, alargadas y de color verde brillante (figura 16). Sus flores son pequeñas, de color amarillo pálido y están agrupadas en espigas (Chanda & Ramachandra, 2019; Fuloria et al., 2022).

El rizoma de la cúrcuma se emplea ampliamente como condimento y colorante natural en preparaciones culinarias, ya que aporta un característico color amarillo. En medicina tradicional se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, digestivas y para proteger el hígado. Se recomienda para aliviar problemas digestivos, dolores articulares y como apoyo en procesos de cicatrización.



Pronto alivio (*Lippia alba*)



Figura 17. Planta de pronto alivio presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Es un arbusto aromático que puede crecer hasta dos metros de altura. Sus ramas son delgadas y abiertas. Las hojas son alargadas, de color verde claro y tienen un pequeño vello. Sus flores son pequeñas, de color blanco, rosado o lila, y nacen en racimos a los lados de las ramas (figura 17). Toda la planta tiene un olor fresco, parecido al limón y a la menta (Silva et al., 2025).

Se prepara en infusión como aromática para aliviar los síntomas de la gripa, ya que ayuda a descongestionar y a calmar la tos. También, se consume antes de dormir, pues tiene propiedades relajantes que favorecen el descanso y mejoran la calidad del sueño.



Romero (*Salvia rosmarinus*)



Figura 18. Planta de romero presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Arbusto perenne y leñoso que alcanza hasta 2 metros de altura. Presenta tallos ramificados cuya corteza se desprende en tiras. Sus hojas son pequeñas, lineales y rígidas, de color verde oscuro en la parte superior y blanquecinas en el envés (figura 18). Las flores, pequeñas y de tono azul o violeta pálido, se agrupan en racimos en los extremos de los tallos (González-Minero et al., 2020; Hammer & Junghanns, 2020).

Se utiliza en la preparación de champús para prevenir la caída del cabello y fortalecerlo. En infusión es apreciado por sus propiedades relajantes, ya que ayuda a calmar los nervios y favorecer el descanso. También, se emplea en baños y riegos de limpieza, asociados con la purificación y el bienestar. Además, su consumo se relaciona con el fortalecimiento de la memoria y la concentración.



Ruda amarilla (*Ruta chalepensis*)



Figura 19. Planta de ruda amarilla presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Es una planta que puede crecer hasta un metro y es parecida a un arbusto. Sus hojas son de color verde azulado y son más delgadas que las de la ruda común. Se distingue fácilmente por sus flores amarillas con pétalos finos y divididos, que le dan una forma particular (figura 19). Su fruto es una cápsula áspera que guarda varias semillas (Peña-Guamán et al., 2021; Pollio et al., 2008).

Es ampliamente utilizada en la medicina tradicional y en prácticas culturales. Se emplea en baños rituales al combinarse con otras plantas, como verdolaga blanca y siempreviva, con el propósito de alejar malas energías y curar el mal de ojo, especialmente en niños. También, se prepara como infusión para aliviar cólicos menstruales y otros malestares digestivos. En el ámbito agroecológico, se aprovecha su aroma intenso como repelente natural de insectos y plagas al poner hojas o ramas en distintos puntos de la huerta. Aunque tiene múltiples beneficios, se recomienda su uso con precaución debido a que en dosis altas puede ser tóxica.



Toronjil (*Melissa officinalis*)



Figura 20. Planta de toronjil presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea perenne que alcanza entre 30 y 80 centímetros de altura. Sus tallos son cuadrangulares y ramificados. Sus hojas, opuestas y de forma ovalada, tienen bordes dentados, son de un color verde brillante y desprenden un intenso aroma a limón al frotarse (figura 20). Las flores son pequeñas, de color blanco o rosado pálido y aparecen agrupadas en los nudos del tallo (Abdel-Naime et al., 2020; Virchea et al., 2021).

Se utiliza en infusiones para relajar el sistema nervioso, pues ayuda a calmar la ansiedad, el insomnio y el estrés. Tradicionalmente, también se emplea como remedio natural para regular el ritmo cardíaco y aliviar episodios de taquicardia.



Yerbabuena (*Mentha spicata*)



Figura 21. Planta de yerbabuena presente en el territorio.

Fotos: Yeison Aguirre Gonzales.

Planta herbácea perenne que forma matas densas. Sus tallos son cuadrangulares, erectos y ramificados. Las hojas, opuestas y generalmente sésiles, presentan una forma de lanceolada a ovalada con bordes finamente cerrados (figura 21). Produce flores pequeñas de color rosa, lila o blanco, dispuestas en espigas terminales delgadas. Toda la planta desprende un intenso y refrescante aroma característico de la menta (Mahendran et al., 2021; Menyiy et al., 2022).

La planta se utiliza en la gastronomía tradicional, por ejemplo, al agregar una pequeña porción a la mazamorra para realzar su sabor. En el ámbito medicinal, es apreciada en infusión para aliviar dolores menstruales y como aromática para reducir la tensión nerviosa y el estrés. También, se emplea como enjuague bucal gracias a sus propiedades antimicrobianas, pues ayuda a combatir el mal aliento y contribuye al control de bacterias, como *Helicobacter pylori*.





CAPÍTULO 4.
Aprendamos juntos a sembrar
en nuestras huertas

Selección del sitio, análisis del entorno y recursos disponibles

La selección del sitio para el establecimiento de huertas agroecológicas debe realizarse considerando criterios técnicos, ambientales y logísticos que garanticen su funcionalidad y sostenibilidad (figura 22). Se recomienda ubicar la huerta en un área cercana a la vivienda y que tenga fácil acceso para las labores diarias de riego, monitoreo, cosecha y mantenimiento. Esta proximidad también facilita el uso cotidiano de plantas alimenticias y medicinales.

Desde el punto de vista logístico y comunitario, es importante identificar los materiales disponibles en el lugar para la construcción de camas de cultivo, cercas, composteras, semilleros y otras infraestructuras de la huerta. Esto puede incluir guaduas, madera, piedras, costales, botellas recicladas, entre otros. También, se deben considerar los recursos humanos disponibles, como el tiempo, la experiencia y la disposición de los miembros del grupo para las labores de implementación y mantenimiento.



Figura 22. Días de campo con grupos de trabajo junto a las Tejedoras de Caribunco (comunidad de Panesso, Riosucio, arriba) y Sembradoras de Conocimiento (comunidad de Brasil, Supía, abajo).

Fotos: Rosa Helen Mira Herrera.

Selección participativa de plantas para la huerta agroecológica

En la selección participativa de las especies para las huertas agroecológicas se establecen categorías que incluyen plantas aromáticas, medicinales, condimentarias, alimentarias y de uso ancestral. Todas ellas deben ser reconocidas por el grupo de trabajo a partir de su conocimiento tradicional y de la experiencia transmitida por generaciones. La elección también se debe fundamentar en la disponibilidad local de semillas y plántulas. Muchas de ellas están en poder de los custodios de semillas, así como en las recomendaciones de los sabedores tradicionales, quienes aportan orientaciones para mantener la conexión cultural y espiritual con las plantas.

Este proceso asegura no solo la pertinencia ecológica y productiva de las huertas, sino que también fortalece el vínculo entre conocimiento ancestral, biodiversidad y prácticas comunitarias (figura 23). De esta manera, las huertas agroecológicas se consolidan como espacios de aprendizaje, conservación y transmisión cultural, lo cual garantiza al mismo tiempo la sostenibilidad y apropiación por parte de la comunidad.



Figura 23. Selección de plantas y construcción de huertas con Sembradoras de Conocimiento (comunidad del Brasil, Supía, arriba) y las Tejedoras de Carhunco (comunidad de Panesso, Riosucio, abajo).

Fotos: Laura Cañas.

Labores culturales previas al establecimiento de la huerta

Antes de iniciar la siembra en la huerta agroecológica, es necesario realizar una serie de labores culturales preparatorias que aseguren condiciones adecuadas para el desarrollo de los cultivos. Estas actividades permiten acondicionar el terreno, facilitar el manejo agronómico y prevenir problemas futuros relacionados con el drenaje, la competencia de arvenses o la compactación del suelo.

Las principales labores incluyen:

- **Limpieza general del área:** consiste en el retiro de residuos sólidos, materiales inorgánicos, restos de cultivos anteriores u otros elementos que puedan interferir con el diseño e implementación de la huerta.
- **Guadañado o corte de vegetación existente:** se utilizan herramientas manuales o una guadañadora, procurando dejar una cobertura vegetal mínima que pueda ser incorporada como materia orgánica o utilizada en procesos de compostaje.
- **Selección y manejo de arvenses:** se identifican las especies presentes y se diferencian aquellas que se puedan utilizar como cobertura o atracción de polinizadores de las que deben ser controladas debido a su agresividad o competencia con los cultivos.
- **Remoción de piedras y obstáculos:** esta labor consiste en retirar piedras grandes, raíces y otros elementos que impidan la adecuada preparación del suelo y la instalación de las camas de cultivo. Con esto, se reducen riesgos en el uso de herramientas y se generan condiciones más seguras y funcionales para el diseño de las huertas agroecológicas.
- **Preparación del sustrato para la huerta:** la base de la huerta depende de un sustrato adecuado que favorezca el crecimiento saludable de las plantas. Si se cuenta con tierra del propio terreno, es recomendable aprovecharla, siempre y cuando sea fértil y esté bien aireada. En caso contrario, se puede buscar tierra negra fértil, rica en materia orgánica, que aporte nutrientes y mejore la retención de humedad. Además, se sugiere mezclar la tierra con compost o restos vegetales descompuestos para incrementar su fertilidad y actividad biológica, asegurando un sustrato equilibrado que facilite el desarrollo de las plantas en la huerta.

Tamaño de la huerta

Se recomienda que la huerta sea de 10 × 10 metros (100 m²), una dimensión que favorece el manejo eficiente, la organización del espacio y el desarrollo de procesos de formación, monitoreo y evaluación participativa. En caso de no disponer de la extensión ideal, puede adaptarse al espacio disponible, organizando las plantas de acuerdo con las áreas libres dentro de las fincas. Esta flexibilidad garantiza su replicabilidad y que puedan establecerse de manera efectiva, independientemente del tamaño del terreno.

En territorios indígenas, la huerta puede tener un valor ancestral al organizarse en forma radial o de “sol”, colocando en el centro una planta protectora como símbolo de cuidado y Resguardo. Esta disposición responde a tradiciones culturales que vinculan el manejo de la huerta con prácticas espirituales y de protección comunitaria (figura 24).

Por otro lado, si los terrenos presentan pendientes pronunciadas, se puede implementar la construcción de terrazas con el propósito de proteger el suelo, reducir la erosión y garantizar condiciones seguras para el cultivo. Estas experiencias evidencian la integración de saberes tradicionales y técnicas sostenibles, con el fin de fortalecer la relación entre el territorio, los cultivos y la identidad cultural de cada comunidad.



Figura 24. Construcción de huertas con las comunidades de Brasil (arriba) y Panesso (abajo).

Fotos: Laura Cañas

Área para la preparación de bioinsumos

Esta área está destinada a la mezcla de materiales orgánicos, como tierra, arena, compost y estiércol, así como al almacenamiento ordenado de herramientas. También, se usa para elaborar abonos y preparados naturales, convirtiéndose en un espacio clave para el manejo agroecológico y la sostenibilidad de la huerta.

Punto de acceso al agua

Siempre que sea posible, la huerta debe contar con una fuente de agua que facilite el riego o la preparación de insumos líquidos, ya sea mediante una llave, un tanque o un canal de conexión.

Si en la comunidad se dispone de un punto de conexión que permita alimentar directamente el sistema de riego, la huerta contará con un abastecimiento continuo para las labores diarias. Si no se cuenta con este tipo de conexiones, una opción es cosechar el agua en tanques a



Figura 25. Diseño y establecimiento participativo de huertas en la comunidad de Panesso, del Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta.

Fotos: Laura Cañas

través de bajantes instaladas para recoger el agua de los techos; para esto, se utilizan dos tanques de 250 litros cada uno (figura 25). Estas estrategias aseguran la disponibilidad de agua para la huerta, adaptándose a las condiciones locales y a los recursos existentes.

Delimitación del área productiva y trazado de las camas de cultivo

Esta tarea se puede desarrollar con herramientas simples, como cuerdas, estacas y cinta métrica. Además, se deben considerar unos criterios técnicos, como pendiente, orientación solar y accesibilidad. Con estos aspectos se define el espacio de siembra y, con el sustrato ya preparado, se procede a la disposición de las eras para el establecimiento de las plantas.

Desinfección de áreas de siembra

Se recomienda cubrir el suelo previamente humedecido con plástico transparente durante varias semanas, con el fin de aprovechar la radiación solar; esto se hace para elevar la temperatura y eliminar semillas de malezas, hongos, bacterias y otros patógenos. Esta práctica mejora la sanidad del sustrato y favorece un mejor desarrollo de los cultivos.

Construcción de cerramientos con materiales naturales disponibles localmente

Se recomienda emplear recursos del territorio, como guadua y madera, para delimitar y proteger la huerta frente al ingreso de animales domésticos o silvestres. Estos cerramientos aportan seguridad a las plantas, facilitan la organización del espacio de trabajo y permiten mantener en mejores condiciones el área productiva.

Siembra de las plantas

La siembra se lleva a cabo mediante un proceso de selección participativa, en el que se tienen en cuenta los aportes de las encuestas aplicadas



al grupo, las recomendaciones de los sabedores tradicionales y la disponibilidad de material vegetal aportado por los custodios de semillas. Gracias a esto, se eligen especies acordes con las necesidades culturales y agroecológicas de la comunidad.

Abonamiento y nutrición del suelo

La preparación de sustratos se lleva a cabo con materiales orgánicos locales, que son principalmente abonos compostados a base de estiércol animal, complementados con hojarasca, tierra negra y ceniza. Estas mezclas siguen recetas tradicionales o se adaptan a las condiciones específicas del suelo en cada comunidad. El proceso se desarrolla sin el uso de insumos sintéticos; de este modo, se fortalece la aplicación de tecnologías apropiadas, de bajo costo y bajo impacto ambiental, que además pueden ser replicadas de manera autónoma y sostenible por las familias del territorio.

Bitácora y calendario agrícola

Finalmente, se recomienda que cada jornada de trabajo sea documentada mediante registros comunitarios, como bitácoras, mapas participativos, fotografías, dibujos o testimonios orales, que permitan sistematizar el proceso, fortalecer la memoria colectiva y facilitar la réplica del modelo en otros espacios del territorio. Esta documentación también contribuye a la evaluación participativa, lo cual permite identificar aprendizajes, desafíos, innovaciones locales y oportunidades de mejora desde una perspectiva técnica, cultural y organizativa. Además, fortalece la apropiación del proceso por parte de la comunidad, visibiliza su protagonismo y aporta a la soberanía territorial y alimentaria.

A photograph of a person with dark hair tied back, wearing a white t-shirt, working in a garden bed. They are seen through a wire mesh fence. The person is leaning over a rectangular garden bed filled with dark soil, and their hands are visible as they work. In the foreground, a spiral-bound notebook with some drawings is lying on the ground. The background is filled with dense foliage. The entire image has a warm, orange-red color cast.

CAPÍTULO 5.
Formación comunitaria y
fortalecimiento de capacidades

Como parte fundamental del proceso de implementación de huertas agroecológicas, cada jornada de campo debe integrar espacios de formación teórica y práctica orientados al fortalecimiento de capacidades comunitarias. Estos talleres son diseñados para articular conocimientos técnicos con saberes ancestrales y promover la autonomía alimentaria, el cuidado del territorio y la sostenibilidad de los sistemas productivos locales.

Planificación de siembras agroecológicas

Para planear las siembras se abordan principios de diseño agroecológico considerando los calendarios agrícolas locales, la rotación y la asociación de cultivos, así como los criterios de soberanía alimentaria. La planificación se desarrolla de manera participativa, por medio de herramientas como mapas de cultivo, cronogramas comunitarios y ejercicios de observación del entorno. Estas prácticas permiten identificar las particularidades del territorio, reconocer la relación entre los cultivos y organizar de forma colectiva las actividades agrícolas.

Para garantizar la coordinación y el buen funcionamiento del proceso, es importante que una persona del territorio asuma el liderazgo para que oriente las labores y asigne responsabilidades a cada integrante del grupo. De esta manera, se fortalece la toma de decisiones compartidas y se asegura que el manejo de la huerta responda a las necesidades productivas, culturales y ambientales de la comunidad.

Productos orgánicos para el manejo de la huerta

El manejo de plagas y enfermedades en la huerta agroecológica puede realizarse mediante el uso de productos orgánicos que permitan proteger los cultivos sin recurrir a insumos químicos de síntesis. De esta manera, se cuida la salud de las personas, se conserva la biodiversidad y se mantiene el equilibrio natural del ecosistema. En este proceso es fundamental priorizar el uso de biopreparados elaborados con materiales y plantas disponibles en la misma huerta o en el territorio, ya que esto garantiza prácticas más accesibles, sostenibles y adaptadas a las condiciones locales.

Estos biopreparados, además de ser de bajo costo y fáciles de producir, fortalecen la autonomía de las comunidades al reducir la dependencia de productos externos y valorizar el conocimiento tradicional. A continuación, se presentan algunas recetas sencillas para la elaboración de bioinsumos, que pueden integrarse fácilmente al manejo cotidiano de la huerta.

Extracto de ajo

Preparación: triturar cinco dientes de ajo en un litro de agua limpia. Dejar reposar durante 24 horas en un recipiente tapado y colar antes de usar. Se puede conservar refrigerado hasta por cinco días.

Uso: aplicar con bomba de aspersión directamente sobre las hojas, especialmente en el envés, donde suelen ubicarse plagas como pulgones y mosca blanca. Repetir cada 8 a 10 días o después de lluvias intensas (Triadani & Zampini, 2016).

Extracto de ají picante

Preparación: triturar cinco ajíes picantes en 750 ml de agua. Dejar reposar por 24 horas en un recipiente cubierto y colar. Para mejorar la adherencia, se puede añadir una cucharadita de jabón neutro líquido (Triadani & Zampini, 2016).

Uso: aplicar en hortalizas atacadas por insectos masticadores. Realizar la aplicación en horas frescas del día y repetir cada siete a diez días, o cuando se observen nuevos ataques.

Infusión de ruda

Preparación: hervir 100 gramos de hojas frescas de ruda en un litro de agua durante 15 minutos. Dejar enfriar y colar. El preparado puede conservarse hasta tres días en un lugar fresco.

Uso: aplicar directamente sobre el follaje en horas de la tarde, especialmente en plantas jóvenes o plántulas. Repetir cada siete a diez días.

Macerado de ortiga

Preparación: colocar 100 gramos de ortiga fresca en un litro de agua dentro de un balde cubierto. Dejar fermentar entre cinco y siete días. Revolver diariamente. Colar antes de aplicar.

Uso: diluir un vaso del macerado en un litro de agua limpia. Aplicar en hojas y tallos como preventivo y fortificante. Puede repetirse cada 15 días.



Infusión de manzanilla

Preparación: hervir 50 gramos de flores secas de manzanilla en un litro de agua durante 10 minutos. Dejar enfriar, colar y usar de inmediato.

Uso: aplicar en aerosol sobre hojas jóvenes y semilleros cubriendo bien el tallo y la base de la planta. Repetir cada siete días para prevenir hongos en plántulas.

Extracto de cebolla

Preparación: triturar una cebolla mediana en un litro de agua. Dejar reposar por 24 horas y colar. Para mayor efectividad, puede mezclarse con extracto de ajo.

Uso: aplicar en hortalizas y plantas de hoja. Hacer énfasis en la parte inferior de las hojas. Repetir cada ocho días o cuando reaparezcan los insectos.

Estos biopreparados, cuando se aplican de forma constante y se combinan con prácticas como la rotación de cultivos, asociaciones y el uso de barreras vivas, constituyen una estrategia eficaz y sostenible para el manejo agroecológico de las huertas comunitarias.

Trampas cromáticas

Las trampas cromáticas se basan en la atracción visual que ejercen ciertos colores para el control de insectos. Estas láminas o superficies, recubiertas con un adhesivo, capturan a los insectos al posarse sobre ellas, es decir que funcionan como una herramienta de monitoreo y control biológico.

En la huerta agroecológica son especialmente útiles porque permiten reducir la población de plagas sin necesidad de aplicar productos químicos, contribuyendo al equilibrio del ecosistema. Por ejemplo, las trampas de color amarillo resultan eficaces contra la mosca blanca, los pulgones, minadores y trips; mientras que las de color azul están dirigidas específicamente al control de trips.

Para su uso adecuado, se recomienda instalarlas a una altura de 30-50 centímetros sobre el suelo, distribuyéndolas en los bordes de la huerta, las entradas y los sectores con mayor presencia de plagas. Deben revisarse cada cinco a siete días y reemplazarse cuando la superficie adhesiva se encuentre saturada.

Estas trampas no solo contribuyen al control de plagas, sino que también cumplen un papel fundamental en el monitoreo temprano, ya que ayudan a identificar qué insectos están presentes y en qué cantidad, lo que facilita una toma de decisiones más precisa y oportuna en el manejo de la huerta.

Producción de abonos orgánicos

La producción de abonos orgánicos en la huerta agroecológica es una práctica clave para mantener la fertilidad del suelo y garantizar cultivos sanos sin depender de insumos químicos externos. Elaborarlos a partir de materiales disponibles en la finca o el territorio –como estiércol, restos de cosecha, hojarasca, ceniza, entre otros– permite cerrar ciclos de nutrientes, aprovechar recursos locales y fortalecer la autonomía productiva de la comunidad. Además, estos abonos mejoran la estructura del suelo, aumentan la actividad biológica y contribuyen a la conservación de la biodiversidad. A continuación, se describe la elaboración de abonos orgánicos de fácil preparación y su aplicación en las huertas comunitarias.

Compostaje

Compostar es uno de los métodos más utilizados para producir abonos orgánicos en la huerta. Consiste en la descomposición controlada de residuos, como restos de cosecha, hojas secas, estiércol y residuos de cocina, que bajo condiciones adecuadas de humedad, aireación y temperatura se transforman en un abono rico en nutrientes y materia orgánica (Chiriboga et al., 2015).

El proceso puede tardar entre dos y cuatro meses, por lo que una opción viable al inicio es adquirir abonos compostados en el mercado local, mientras se obtiene el propio.

El compost maduro se reconoce por su color oscuro, textura suelta y olor a tierra húmeda. Su aplicación mejora la fertilidad del suelo, retiene la humedad y aporta nutrientes equilibrados, reduciendo la necesidad de insumos externos.

Bocashi

El bocashi es un abono fermentado de origen japonés que se elabora a partir de materiales locales, como estiércol, tierra, afrecho, carbón o ceniza, melaza y levadura o suero. Su principal ventaja frente al



compostaje tradicional es el tiempo de producción, ya que está listo entre tres y cuatro semanas, siempre que se mantenga aireado y con la humedad adecuada.

El proceso consiste en mezclar los ingredientes, humedecerlos hasta alcanzar la consistencia de una esponja exprimida y formar una pila de aproximadamente un metro de altura. Durante la primera semana, se debe voltear a diario para oxigenar y controlar la temperatura, y luego cada tres a cuatro días (Dibella et al., 2021).

El bocashi se reconoce por su olor agradable, color oscuro y textura suelta. Se aplica directamente en la preparación de camas de siembra, almácigos o como abonado en cobertura. Este mejora la fertilidad del suelo, la actividad biológica y el crecimiento de los cultivos en poco tiempo (Dibella et al., 2021).



CAPÍTULO 6.

Caja de herramientas metodológicas

Acuerdos comunitarios para el establecimiento de la huerta

Como parte del proceso de implementación de las huertas agroecológicas, se seleccionaron dos grupos comunitarios del Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta, conformados principalmente por mujeres con amplio conocimiento en el manejo, uso y cultivo de plantas del territorio. Esta elección respondió al reconocimiento de su experiencia en prácticas agrícolas, saberes medicinales y gestión del entorno doméstico; factores que constituyen un aporte estratégico para el éxito del proyecto.

Durante los espacios de planificación participativa, las comunidades de Brasil y Panesso establecieron lineamientos para el diseño, manejo y sostenibilidad de las huertas, fundamentados en su conocimiento del territorio, las condiciones agroecológicas locales y las prioridades comunitarias.

Entrevistas semiestructuradas con sabedores

Se aplicaron entrevistas individuales, grabadas en audio y video, en las que se recogió no solo la información sobre las plantas de mayor uso en el territorio, sino también relatos vinculados a la historia de vida del sabedor y su trayectoria como portador de saberes. Estas entrevistas incluyeron tanto usos alimentarios, medicinales, condimentarios y ancestrales, así como detalles sobre prácticas culturales asociadas a cada planta. La localización exacta de especies se manejó con criterios de protección del conocimiento, evitando su divulgación abierta para preservar la integridad cultural y ecológica.

Adicionalmente, estas entrevistas fueron un espacio para reconocer el papel social y espiritual que desempeñan los sabedores dentro de la comunidad, al igual que los procesos de formación intergeneracional que desarrollan. Al documentar su visión sobre el territorio y los cambios percibidos en la flora local, se identificaron tendencias en la pérdida o transformación de ciertas prácticas, lo que permitirá orientar acciones de recuperación y fortalecimiento cultural.

A continuación, se transcribe un fragmento de la entrevista con doña Enoe, sabedora de la comunidad de Panesso:

Yo pienso que pronto algunas personas, no todos, hemos llevado esto en nuestra vida, porque pues nuestros padres nos enseñaron desde pequeñitos a cultivar, a cuidar la madre tierra, ante todo; porque

acuérdesse que la madre tierra, si no la cuidamos, ella también tiende a que no nos responde y no nos da nada para comer. Y si no cuidamos la madre tierra, que es la que nos da la comida, y en la comida está la vida, porque ningún ser sin comida puede vivir, ¿cierto? Entonces, de pronto, aprendimos eso desde niños con nuestros padres. Mi madre nos enseñó a transformar el cacao. Antiguamente se transformaba en bolitas. Yo sé eso desde niñita. Ese sembrar de todo también lo aprendí con mis padres, ¿cierto? Lo aprendí de mi padre que le gustaba mucho el cacao y él mantenía siempre los cacaos. ¡Aprendimos eso! Más que todo, la que he estado casi toda la vida en el campo y me gusta esto he sido yo. Siempre he sido una mujer del campo, eso también se lo he transmitido a mis hijos. De pronto teníamos, eso que le digo, un papá andariego, pero igual él andaba y manteníamos en el campo, siempre en la tierra.

Encuestas a los grupos de trabajo

Se desarrollaron encuestas individuales, cuyos resultados fueron tabulados y analizados mediante estadística descriptiva para identificar frecuencias y patrones de respuesta. Las encuestas indagaron sobre las especies que las mujeres deseaban cultivar en las huertas, los usos que les asignaban, la disponibilidad en el territorio y su grado de experticia. Esto fue medido en una escala de uno (básico) a cinco (experto).

Diálogo de saberes

Se desarrollaron espacios de diálogo de saberes enfocados en el manejo y uso de las plantas, y se hicieron en torno a las huertas comunitarias. Este ejercicio se efectuó en diferentes momentos, incluyendo dos sesiones plenarias con cada grupo de mujeres. Esto permitió contrastar experiencias, validar información obtenida en otras herramientas y rescatar conocimientos que habían sido desplazados por prácticas más recientes.

El diálogo de saberes funcionó como un espacio colectivo de construcción de conocimiento, en el cual se definieron acuerdos sobre técnicas de cultivo, intercambios de material vegetal y priorización de especies para su siembra y conservación, integrando perspectivas de mujeres, sabedores y custodios.



Gracias a esta metodología fue posible mapear, de manera participativa, las plantas prioritarias para las mujeres, identificar coincidencias y diferencias en sus usos, y evaluar la disponibilidad real de especies en el territorio. Asimismo, los diálogos de saberes permitieron conocer las prácticas de cultivo y generar compromisos colectivos para su aplicación; de esta forma, se fortaleció el papel de las mujeres como protagonistas en la gestión alimentaria y medicinal de sus familias.

Días de campo

Los días de campo se desarrollaron como espacios de aprendizaje colectivo y vivencial. Fueron concebidos con el propósito de promover la apropiación del conocimiento a través de la práctica directa. En ellos, las comunidades no solo recibieron información, sino que participaron activamente en el “aprender haciendo”, mientras integraban saberes técnicos y tradicionales.

Durante estas jornadas se trabajó de manera participativa en el diseño, establecimiento y manejo de las huertas agroecológicas, así como en la siembra y cuidado de las plantas seleccionadas. Cada actividad estuvo orientada a fortalecer la comprensión práctica de los procesos productivos, fomentando la autonomía de las familias y su capacidad para replicar las técnicas aprendidas en sus propios espacios.

Los talleres fueron totalmente prácticos y se realizaron alrededor de las huertas, concebidas como lugares de encuentro comunitario. Este escenario no solo permitió la transmisión de conocimientos agrícolas y ambientales, sino que también reforzó los vínculos sociales, el intercambio de experiencias y la construcción de una visión compartida sobre la gestión sostenible del territorio.

Conversatorios con custodios de semillas

Con los custodios se llevaron a cabo conversatorios enfocados en la disponibilidad de especies presentes en el catálogo comunitario, el cual incluye plantas nativas, ancestrales y naturalizadas. Durante estas sesiones se socializaron y documentaron las formas de multiplicación de cada especie. Aunque no se abordaron técnicas de almacenamiento o conservación a largo plazo, se fortalecieron los acuerdos comunitarios de

intercambio y reciprocidad, en los que la entrega de semillas o plántulas se realiza sin pago monetario, para privilegiar el trueque o el compromiso de devolver semillas una vez obtenida la producción.

Estos conversatorios también sirvieron para analizar la situación actual de la biodiversidad cultivada en el Resguardo, al igual que para reconocer amenazas como la introducción de semillas comerciales híbridas o la pérdida de variedades por abandono. Al visibilizar el rol de los custodios como proveedores confiables de material vegetal, se fortalecieron las redes comunitarias de intercambio y apoyo mutuo, las cuales garantizan la circulación de semillas sanas, adaptadas y culturalmente significativas.

Lo anterior se puede corroborar en el relato de doña Enoe, quien menciona: “pero siempre hemos tenido cacao ancestral. O sea, no cacao mejorado, o injertos. Siempre tenemos ancestrales, ¿cierto? Los cacaos, por la resistencia”.

La labor de los custodios consiste en preservar, multiplicar y proveer semillas y plantas a las familias del Resguardo, generalmente sin intercambio monetario. En lugar de pago, recurren al trueque o establecen acuerdos solidarios, como poner la condición de que, una vez que la planta produzca nuevas semillas o se pueda multiplicar, se les devuelva una parte para mantener el ciclo de conservación y distribución. Con relación a la preservación de las plantas don Tobías, en una visita a su parcela, nos contó lo siguiente:

Me dediqué a sembrar de todo lo que más me gusta, a sembrar las plantas que nuestros ancestros cultivaron; por ejemplo, los bores, las arracachas, las mafafas, los ñames, el sagú y todas las variedades de yucas y plátanos que aquí están. Y las cidras y todas aquellas cosas. Y los tubérculos que ahí están.

Conversar con don Tobías significó adentrarse en el mundo de la circulación de las semillas, pues él tiene un gusto muy especial por el trueque y el intercambio de estas. En seguida se muestra una parte de su relato, el cual está relacionado con esta actividad:

(...) entonces, de ahí para acá comenzamos a participar en los mercados en Ecovida, en Manizales, y también comenzamos a participar en los mercados que tenían por allá en Antioquia, por allá en Rionegro. También, participamos de mercados por allá en un pueblo cerca de donde hacen las ollas de barro, en el Carmen, en el Carmen de Viboral.



Nosotros fuimos por allá y de ellos hemos venido aprendiendo muchísimas cosas. Y también de por allá han venido por aquí y nos han visitado, y hemos intercambiado muchas semillas (...). Y se han hecho trueques a nivel comunitario, a nivel de municipios, y a nivel departamental y a nivel nacional. Hay semillas que, por ejemplo, el sachá inchi —eso es peruano, eso fue traído— eso no fue producido, eso fueron semillas que vinieron de otras partes de los diferentes países donde se cultivan todas esas semillas.

Aquí hay semillas que no son de aquí, son traídas de otras partes; pero, que en los trueques y en los mercados campesinos, y en el intercambio, pues, los que son juiciosos, pues traen las semillas y las reproducen, y el que no, pues no pasa nada, pero se queda ahí. Entonces, eso hace pues que esto le dé vida, porque es que todo mundo no es custodio, o quieren ser custodios, o guardianes, o sembrar las semillas, pero no lo hacen. Llevan las semillas y cuando no las tienen se pudren en el paquete y no las siembran, entonces hay que multiplicarlas; entonces, para sostener las semillas, hay que sembrarlas siempre, siempre, siempre, siempre, y no cansarse de sembrar.

Los custodios suelen tener en sus parcelas diversidad de plantas de una misma familia y género. Don Abel, médico tradicional y custodio de semillas cercano a la comunidad del Brasil, menciona algunas de sus razones para mantener esta práctica:

Y entonces sí me llama la atención la variedad de cosas. Y a veces le llega la plaga a uno, pero el otro resiste, ¿cierto? Entonces se mantiene, no hay una pérdida total. A veces es lo que pasa mucho en los monocultivos.

Como parte de su historia como médico tradicional, don Abel nos cuenta que tiene un reconocimiento entre los habitantes de la región,

(...) por ejemplo, esta señora que me llamó ahora es de Arauca... Arauca, Caldas. Me llaman de Chichiná, Manizales... En Supía tengo un consultorio muy bueno, pero solo para los domingos. Llega mucha gente de muchas partes. Llega mucha parte indígena, no indígena, gente así, blanca. Gente de los pueblos. Y los comentarios andan y ruedan, don Abel es buenísimo pa' que le quite eso. Entonces, váyase a buscarlo.

Conclusiones

El establecimiento de huertas en el Resguardo Colonial Cañamomo Lomapieta puede ser una estrategia integral que garantiza el acceso a alimentos frescos, nutritivos y libres de agroquímicos. Más allá de la producción agrícola, estas huertas fortalecen la autonomía de las familias al disminuir la dependencia de mercados externos y de semillas comerciales, que en muchos casos generan dependencia económica. Asimismo, al conservar semillas nativas y criollas, adaptadas a las condiciones locales, se asegura la continuidad de prácticas agrícolas sostenibles y resilientes frente a cambios ambientales y crisis alimentarias.

La experiencia recogida en este manual evidencia que los saberes tradicionales transmitidos oralmente durante generaciones constituyen el pilar de las prácticas agroecológicas. Los sabedores interpretan los ciclos de la naturaleza, los custodios de semillas resguardan la diversidad genética de los cultivos y las mujeres mantienen vivas las prácticas de cultivo, la preparación de remedios y la conservación de alimentos. Este tejido de saberes colectivos permite diseñar sistemas agrícolas más sostenibles, enraizados en la cosmovisión indígena y alineados con los principios de equilibrio entre las personas y la naturaleza.

Este manual muestra que la cooperación entre la comunidad y los equipos técnicos-externos fortalece el diálogo intercultural y enriquece las prácticas locales con herramientas modernas de diagnóstico, diseño y manejo. Este proceso no sustituye el conocimiento ancestral, sino que lo complementa, pues respeta sus dinámicas y aporta nuevas perspectivas.

Las mujeres del resguardo no solo lideran las labores cotidianas de siembra, manejo y cosecha, sino que también cumplen un rol fundamental en la selección de semillas, la preparación de alimentos y la elaboración de medicinas tradicionales. Su protagonismo se refleja en el fortalecimiento de la economía familiar, la seguridad alimentaria y la educación de niños y jóvenes en torno al cuidado de la tierra. Reconocer su papel como guardianas de la biodiversidad y la cultura es indispensable para consolidar procesos de empoderamiento comunitario y asegurar la salvaguarda y continuidad de los saberes ancestrales.

Glosario

Agroecología: enfoque que integra prácticas agrícolas sostenibles con el conocimiento tradicional para producir alimentos que estén en armonía con la naturaleza y las comunidades.

Agrobiodiversidad: variedad de plantas, animales, semillas y microorganismos utilizados en la agricultura que son esenciales para mantener la seguridad alimentaria y la regulación de los sistemas productivos.

Arvenses: plantas que crecen de manera espontánea en los cultivos. Algunas pueden ser consideradas malezas, pero otras aportan beneficios, como alimento, medicina o cobertura del suelo.

Bioinsumos: preparados naturales elaborados a partir de microorganismos, plantas o minerales que se utilizan para nutrir los cultivos o protegerlos de plagas y enfermedades.

Calendario agrícola: herramienta participativa que se define desde las lógicas comunitarias y permite organizar las actividades de siembra, cuidado y cosecha de acuerdo con los ciclos naturales, las fases lunares y el conocimiento ancestral.

Cosmovisión indígena: forma de comprender el mundo que integra lo espiritual, cultural y natural, orientando la relación respetuosa y equilibrada entre las personas, la tierra, los seres vivos y el tejido de vida en el territorio.

Diálogo de saberes: encuentro entre conocimientos tradicionales y técnicos o científicos donde se complementan de manera armónica y enriquecen para resolver necesidades comunitarias.

Memoria colectiva: conjunto de saberes, historias y prácticas transmitidas de generación en generación que fortalecen la identidad y la continuidad cultural de la comunidad.

Soberanía alimentaria: derecho de los pueblos a producir, consumir y decidir sobre sus propios alimentos de acuerdo con su cultura, identidad y condiciones del territorio.

Sustrato: mezcla de tierra y materiales orgánicos utilizada como base para la siembra y el crecimiento saludable de las plantas.

Terrazas (conservación de suelos): práctica de construcción de escalones o franjas en terrenos inclinados que evita la erosión, facilita el cultivo y protege el suelo.

Territorio: espacio de vida que teje lo físico y cultural donde las comunidades desarrollan su vida, sus prácticas productivas y sus vínculos espirituales con la naturaleza.

Trueque: intercambio de productos, semillas o servicios sin uso de dinero. Está basado en la valoración y el respeto por el trabajo, la dignidad, la resistencia cultural, la solidaridad y la reciprocidad comunitaria.

Referencias

- Abdel-Naime, W., Fahim, J., Fouad, M. A., & Kamel, M. (2020). Botanical studies on the stem and root of *Melissa officinalis* L. (lemon balm). *Journal of Advanced Biomedical and Pharmaceutical Sciences*, 3, 184-189. <https://doi.org/10.21608/jabps.2020.29774.1085>
- Afrasiabian, F., Ardakani, M. M., Rahmani, K., Azadi, N. A., Alemohammad, Z. B., Bidadaki, R., Karimi, M., Emtiazy, M., & Hashempur, M. (2018). *Aloysia citriodora* Palau (lemon verbena) for insomnia patients: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial of efficacy and safety. *Phytotherapy Research*, 33(2), 350-359. <https://doi.org/10.1002/ptr.6228>
- Bahramsoltani, R., Rostamiasrabadi, P., Shahpiri, Z., Marques, A. M., Rahimi, R., & Farzaei, M. H. (2018). *Aloysia citrodora* Paláu (Lemon verbena): A review of phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, 222, 34-51. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2018.04.021>
- Caicedo, L. J. (s. f.). Los títulos de Cañamomo Lomapieta. *Recopilación y análisis de los títulos del Resguardo Indígena Cañamomo Lomapieta entre 1627 y 1994*. Resguardo Indígena Cañamomo Lomapieta. <https://resguardolomapieta.org/wp-content/uploads/2020/06/TITULOS-DEL-RESGUARDO-CANAMOMO-LOMAPRIETA.pdf>
- Chanda, S., & Ramachandra, T. (2019). *Phytochemical and pharmacological importance of turmeric (Curcuma longa): A review*, 9, 16-23. <https://consensus.app/papers/phytochemical-and-pharmacological-importance-of-chanda-ramachandra/be461b0d044f55b3b7147bb1f3bb4986/>
- Chiriboga, H., Gómez, G., & Andersen, J. (2015). *Manual. Abono orgánico sólido (compost) y líquido (biol)*. Bioinsumo para mejorar las propiedades físico-químicas de los suelos. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Paraguay. <https://hdl.handle.net/11324/2648>
- Dibella, E., Aguilera, M. P., & Silva Furlani, N. (2021). *Elaboración de abono orgánico Bocashi: construcción de tecnologías apropiadas*. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6213512>
- Fuloria, S., Mehta, J., Chandel, A., Sekar, M., Rani, N. N. I. M., Begum, M. Y., Subramaniam, V., Chidambaram, K., Thangavelu, L., Nordin, R., Wu, Y. S.,

- Sathasivam, K. V., Lum, P. T., Meenakshi, D. U., Kumarasamy, V., Azad, A. K., & Fuloria, N. K. (2022). A comprehensive review on the therapeutic potential of *Curcuma longa* Linn. in relation to its major active constituent curcumin. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 820806. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.820806>
- González-Minero, F. J., Bravo-Díaz, L., & Ayala-Gómez, A. (2020). *Rosmarinus officinalis* L. (Rosemary): An ancient plant with uses in personal healthcare and cosmetics. *Cosmetics*, 7(4), Article 77. <https://doi.org/10.3390/COSMETICS7040077>
- Goud, B., Dwarakanath, V., & Swamy, B. (2015). A review on history, controversy, traditional use, ethnobotany, phytochemistry and pharmacology of *Artemisia absinthium* linn. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Applied Sciences*, 4, 77-107. <https://consensus.app/papers/a-review-on-history-controversy-traditional-use-dwarakanath-swamy/9b634592a4b95f63a65390b56b264e29/>
- Hammer, M., & Junghanns, W. (2020). *Rosmarinus officinalis* L.: Rosemary. In J. Novak, & W. D. Bluthner (eds.), *Medicinal, Aromatic and Stimulant Plants. Handbook of Plant Breeding* (vol. 12, pp. 501-521). https://doi.org/10.1007/978-3-030-38792-1_15
- Hernández Navarrete, C. E. (2024). *Producción de aceite esencial de albahaca morada (Ocimum basilicum L.) en cultivo suplementado con luz LED* [tesis de maestría, Universidad Autónoma de Querétaro]. Repositorio Institucional DGBSDI-UAQ. <https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/11367>
- Kumoro, A. C., Wardhani, D. H., Retnowati, D. S., & Haryani, K. (2021). A brief review on the characteristics, extraction and potential industrial applications of citronella grass (*Cymbopogon nardus*) and lemongrass (*Cymbopogon citratus*) essential oils. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 1053, Article 012118. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/1053/1/012118>
- López Blanco, M. F. (2021). *Utilización de plantas aromáticas y medicinales en producción hortícola periurbana como parte del proceso de transición agroecológica* [tesis de grado, Universidad Nacional de La Plata]. Repositorio Institucional de la UNLP. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/119482>
- Mahendran, G., Verma, S. K., & Rahman, L.-U. (2021). The traditional uses, phytochemistry and pharmacology of spearmint (*Mentha spicata* L.): A review. *Journal of Ethnopharmacology*, 278, Article 114266. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.114266>
- Mahleyuddin, N. N., Moshawih, S., Ming, L. C., Zulkifly, H. H., Kifli, N., Loy, M. J., Sarker, M. R., Al-Worafi, Y. M., Goh, B. H., Thuraisingam, S., & Goh, H. P. (2022). *Coriandrum sativum* L.: A review on ethnopharmacology, phytochemistry,

- and cardiovascular benefits. *Molecules*, 27(1), Article 209. <https://doi.org/10.3390/molecules27010209>
- Menyiy, N. E, Mrabti, H. N., Omari, N. E, Bakili, A. E., Bakrim, S., Mekkaoui, M., Balahbib, A., Amiri-Ardekani, E., Ullah, R., Alqahtani, A., Shahat, A. A., & Bouyahya, A. (2022). Medicinal uses, phytochemistry, pharmacology, and toxicology of *Mentha spicata*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022(1), Article 7990508. <https://doi.org/10.1155/2022/7990508>
- Muñoz Centeno, L. M. (2004). *Plantas medicinales españolas Calendula officinalis L. (Asteraceae)*, 37-41. <https://consensus.app/papers/plantas-medicinales-espanolas-calendula-officinalis-l-centeno/04c186b4b-7495992905674672faf3f71/>
- Nadirah, P., Destiara, M., & Istiqamah, I. (2022). Etnobotani serai wangi (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle) desa batang kulur kecamatan kelumpang barat kotabaru. *Al Kawnu : Science and Local Wisdom Journal*, 1(2), 63-68. <https://doi.org/10.18592/ak.v1i2.6228>
- Peña-Guamán, C., Guerrero-Tipantuña, M., Arcos-Bósquez, V., & Bayas-Morejón, F. (2021). Cosmovisión etnobiológica de la cultura ancestral florística de la comunidad Kichwa quindihua (Ecuador). *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(3), 3109-3130. <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/1775>
- Pollio, A., Natale, A., Appetiti, E., Aliotta, G., & Touwaide, A. (2008). Continuity and change in the Mediterranean medical tradition: *Ruta* spp. (rutaceae) in Hippocratic medicine and present practices. *Journal of Ethnopharmacology*, 116(3), 469-482. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2007.12.013>
- Resguardo Indígena Cañamomo Lomapieta. (2009). *Plan de vida: fases de autorreconocimiento y avance de formulación*. Resguardo Indígena Cañamomo Lomapieta, Riosucio y Supía, Caldas, Colombia.
- Rojas-Sandoval, J. (2016). *Ambrosia peruviana* (Peruvian ragweed). CABI Compendium. <https://doi.org/10.1079/isc.119793.20203482709>
- Saharia, D. (2024). Cultivating health: A comprehensive study on antimicrobial activity and phytochemical composition of coriander (*Coriandrum sativum*) seeds. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.17025>
- Shang, A., Cao, S.-Y., Xu, X.-Y., Gan, R.-Y., Tang, G.-Y., Corke, H., Mavumengwana, V., & Li, H.-B. (2019). Bioactive Compounds and Biological Functions of Garlic (*Allium sativum* L.). *Foods*, 8(7), Article 246. <https://doi.org/10.3390/foods8070246>

- Silalahi, M. (2021). Essential oils and uses of *Eryngium foetidum* L. *GSC Biological and Pharmaceutical Sciences*, 15(03), 289-294. <https://doi.org/10.30574/gsc-cbps.2021.15.3.0175>
- Silva, P. I. C., Pantoja, L. V. P. S., Conceição, B. C., Barbosa, M. E. O., Soares, L. F. R., Prediger, R. D., Fontes-Júnior, E. A., Freitas, J. J. S., & Maia, C. S. F. (2025). Unraveling the neuropharmacological properties of *Lippia alba*: A scientometric approach. *Pharmaceuticals*, 18(3), Article 420. <https://doi.org/10.3390/ph18030420>
- Szopa, A., Pajor, J., Klin, P., Rzepiela, A., Elansary, H. O., Al-Mana, F. A., Mattar, A. M., & Ekiert, H. (2020). *Artemisia absinthium* L. Importance in the history of medicine, the latest advances in phytochemistry and therapeutical, cosmetological and culinary uses. *Plants*, 9(9), Article 1063. <https://doi.org/10.3390/plants9091063>
- Triadani, O., & Zampini, J. L. (2016). *El control de plagas en la huerta familiar (y el jardín)*. INTA Ediciones; Ministerio de Agroindustria. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/08/inta_control_de_plagas_en_la_huerta.pdf
- Tudu, C. K., Dutta, T., Ghorai, M., Biswas, P., Samanta, D., Olekšák, P., Jha, N. K., Kumar, M., Radha, Proćków, J., Pérez de La Lastra, J. M., & Dey, A. (2022). Traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicology of garlic (*Allium sativum*), a storehouse of diverse phytochemicals: A review of research from the last decade focusing on health and nutritional implications. *Frontiers in Nutrition*, 9, Article 949554. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.929554>
- Vella, F. M., Pignone, D., & Laratta, B. (2024). The Mediterranean species *Calendula officinalis* and *Foeniculum vulgare* as valuable source of bioactive compounds. *Molecules*, 29(15), Article 3594. <https://doi.org/10.3390/molecules29153594>
- Vinasco, H. (2015). *Desarrollo de estándares y mecanismos para la protección de pueblos étnicos frente a proyectos mineros y energéticos en Colombia (segunda fase): consolidación de estrategias de control territorial a través de la implementación de los derechos a la consulta y el consentimiento previos, libres e informados, en el Palenque del Alto Cauca y el Resguardo Indígena Cañamomo Lomapieta (Caldas), mediante alianzas inter-étnicas e internacionales*. <https://www.forestpeoples.org/sites/default/files/documents/Resguardo%20Revista%20Final%202015l.pdf>
- Virchea, L.-I., Gligor, F. G., Frum, A., Mironescu, M., Myachikova, N. I., & Georgescu, C. (2021). Phytochemical analysis and antioxidant assay of *Melissa officinalis* L. (lemon balm). *BIO Web of Conferences*, 40, Article 02004. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20214002004>

Autoría

Bayron Giovanni Obando-Enríquez

Correo: bobando@agrosavia.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7669-442X>

Ingeniero agroforestal y magíster en Agroforestería Tropical de la Universidad de Nariño. Investigador en sistemas agroforestales y especies forestales nativas de la zona andina colombiana. Ha participado en proyectos enfocados en reconversión productiva, servicios ecosistémicos, ganadería sostenible, agroecología y sistemas territoriales de innovación. Actualmente es profesional de apoyo a la investigación en la Red de Cultivos Permanentes. Está adscrito al Centro de Investigación La Selva de AGROSAVIA, sede Eje Cafetero. Su trabajo contribuye al desarrollo de estrategias para el manejo sostenible y la conservación de los recursos naturales.

Rosa Helen Mira Herrera

Correo: rmira@agrosavia.co

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-7429-5274>

Ingeniera agrónoma de la Universidad Nacional de Colombia, sede Medellín. Actualmente cursa estudios de la Maestría en Sociedades Rurales en la Universidad de Caldas con énfasis en el desarrollo rural y comunitario. Ha participado en proyectos del área de entomología y del departamento de semillas de AGROSAVIA, específicamente con la producción de semillas de calidad en las especies de frijol y maíz. Cuenta con experiencia en facilitación de procesos de extensión rural con pequeños productores de hortalizas y café. Además, se desempeña como profesional de apoyo a la investigación en AGROSAVIA, en la sede Eje Cafetero. Está adscrita al Centro de Investigación La Selva en Antioquia.

Laura Vanesa Cañas-Ortiz

Correo: lcanas@agrosavia.co

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-3999-831X>

Ingeniera agrónoma egresada de la Universidad de Caldas, sede Manizales. Su experiencia se enfoca en el desarrollo rural, el control biológico y la gestión sostenible de los recursos naturales en diversos sistemas productivos del país. Cuenta con una sólida formación académica, complementada con experiencia práctica en agricultura, extensión rural y asistencia técnica a cultivos. Posee habilidades en monitoreo de campo y conocimientos especializados en entomología agrícola; particularmente, en el manejo de insectos plaga, lo que le permite aportar a la sostenibilidad y eficiencia de los sistemas agropecuarios.

Dora Aleyda Ayala León

Correo: doraaya29@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-1369-8443>

Agrónoma de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) de Colombia. Actualmente está cursando la Especialización en Responsabilidad Social y Ambiental. Ha participado en el desarrollo y coordinación de actividades agrícolas y pecuarias, el establecimiento de diversos cultivos y el liderazgo comunitario. Es apasionada por la investigación de los productos, semillas y plantas de su territorio. Apoyó la construcción de la cartilla *Escuela Agroecológica, en defensa de la Pachamama* del Resguardo Cañamomo Lomaprieta (2016). En este momento, se desempeña como profesional en el programa de Soberanía Alimentaria del resguardo indígena de origen colonial Cañamomo Lomaprieta, del municipio de Riosucio y Supía Caladas.

Nilgen Edith Hernández Campeón

Profesional en Agronomía, con más de veinte años de experiencia en sistemas agropecuarios y procesos sociales con comunidades indígenas. Ha trabajado en áreas, programas y sistemas propios del resguardo indígena de origen colonial Cañamomo Lomaprieta (RICL), vinculados con la estructura

organizativa en territorio, salud, patrimonio natural, SIG propio, y en las áreas administrativas de MINGA-AIC EPS indígena. Se ha desempeñado por más de ocho años como coordinadora del área de Soberanía Alimentaria y ha sido parte fundamental de la Asociación de Cabildos Indígenas de Caldas (Acical). También, ha participado como técnica del proyecto Pidar, avicultura y plátano, con el Consejo Regional Indígena de Caldas (Cridec) en comunidades de este departamento. Ha fungido como autoridad indígena de tres comunidades del RICL, es mando quinto de la guardia indígena y es parte activa de la misma.

Este manual es una invitación a descubrir las huertas ancestrales como espacios vivos donde la memoria, la cultura, la biodiversidad y la agroecología se entrelazan. Fruto de un trabajo colaborativo entre el Resguardo de Origen Colonial Cañamomo Lomapieta y AGROSAVIA (Centro de Investigación La Selva, sede Eje Cafetero), este manual es una guía paso a paso del proceso de diseño, establecimiento y manejo de huertas agroecológicas con plantas aromáticas, medicinales, condimentarias, alimentarias y de valor ancestral. A través de relatos de sabedores y sabedoras, custodios y custodias de semillas y grupos de mujeres, el lector aprenderá no solo prácticas de cultivo y elaboración de biopreparados, sino también el sentido ancestral y cultural de cada especie.

Esta obra brinda, además, herramientas metodológicas, participativas, de empoderamiento, gobernanza comunitaria y estrategias sencillas para conservar y multiplicar la agrobiodiversidad local, a partir de conocimientos técnicos y saberes tradicionales. También busca fortalecer la organización comunitaria, la soberanía alimentaria, la economía familiar, la transmisión intergeneracional del conocimiento y el mantenimiento de especies vegetales de interés en el resguardo, reconociendo el papel fundamental de las mujeres como guardianas de la biodiversidad, de los custodios en la conservación del material vegetal y de los sabedores como memoria y herencia viva del territorio.

978-958-740-859-1



9 789587 408591

Distribución gratuita
PROHIBIDA SU VENTA