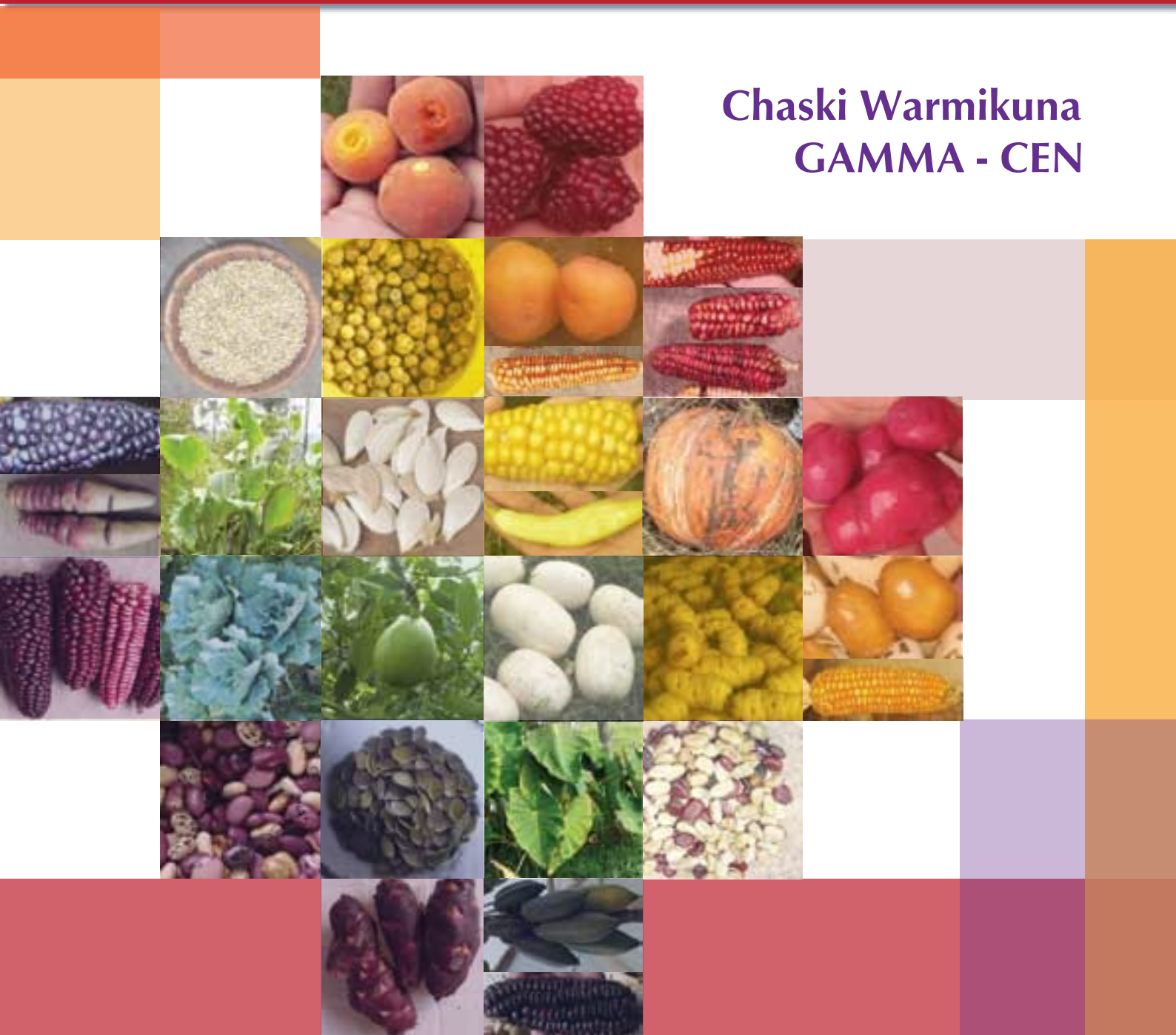


Nuestras semillas, nuestra vida

Chaski Warmikuna
GAMMA - CEN



Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro

SARAGURO - ECUADOR

Elaboración, compilación bibliográfica y netgráfica:

José Julián Estrella López, GAMMA.

Trabajo de campo:

Carlos Chalán; José Julián Estrella

Revisión de textos y edición:

Nidya Pesántez; Sandra López, GAMMA

Fotografía:

José Julián Estrella

Diseño:

Juan Chávez; Xavier Bermeo; Chiara Padovani

Producción:

Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay - GAMMA
Centro de Encuentro con la Naturaleza y Terapia Social - CEN Garupamba

Con el apoyo de:

Fundación Rosa Luxemburg

La presente publicación forma parte del proyecto "Pasos iniciales desde las mujeres para la creación del gobierno especial autónomo de Saraguro".

Ejecutado por GAMMA y el grupo Chaski Warmikuna en el período junio 2011 - noviembre 2011 con el apoyo de la Fundación Rosa Luxemburg.

Saraguro, noviembre 2011



IMPRESIÓN: CENTRO GRÁFICO SALESIANO - CUENCA. 283 17 45

Nuestras semillas, nuestra vida



CHASKI WARMIKUNA

CENTRO DE ENCUENTRO CON LA NATURALEZA Y TERAPIA SOCIAL - CEN

GRUPO DE APOYO AL MOVIMIENTO DE MUJERES DEL AZUAY - GAMMA

CUENCA - ECUADOR

CON EL APOYO DE:

FUNDACIÓN ROSA LUXEMBURG

INDICE

INTRODUCCION	10
METODOLOGIA	12
COMUNIDADES	13
Cañaro	17
Gera	20
Gunudel - Gulagpamba	22
Gurudel	24
Ilincho	26
Kiskinchir	29
Lagunas	31
Matara	33
Ñamarín	35
Oñacapac	37
Puente Chico	39
San Isidro	41
Tambopamba	43
Tucalata	45
Tuncarta	47
Yucucapac	49
SEMILLAS	53
Resumen	54
Formas de preparar.....	55
Algunas consideraciones	63
Descripción de semillas.....	64
ANEXOS	198
INDICE ALFABETICO	203
BIBLIOGRAFIA Y NETGRAFIA	204

Este trabajo es una ofrenda a las mujeres del pueblo Saraguro, por su tesón en el cuidado de las semillas que nuestras abuelas descubrieron y adaptaron para garantizar la seguridad alimentaria desde hace miles de años.

A ellas, a su ingenio, a sus manos, a su trabajo, a su generosidad, a su valentía.

PRESENTACIÓN

El presente documento recoge una lista inicial de semillas encontradas en 16 comunidades del territorio Saraguro.

Este documento es parte del plan que construimos las mujeres de diversas organizaciones del pueblo Saraguro que, tras un proceso inicial de análisis y reflexión sobre nuestra problemática y los grandes desafíos que enfrentamos, decidimos conformar el grupo “Chaski Warmikuna” para aportar, sin protagonismos ni pugna por representaciones, en el proceso de fortalecimiento y autodeterminación de nuestro Pueblo con el apoyo de GAMMA y la Fundación Rosa Luxemburg.

El plan que diseñamos exige el conocimiento de nuestro territorio y de toda su riqueza. Por el tiempo y los recursos, debíamos empezar por algún lado, y apostamos por lo esencial: las semillas.

Después de levantar el inventario de semillas en las 16 comunidades del cantón Saraguro, las Chaski Warmikuna socializamos los resultados en una de las fiestas sagradas de los pueblos del Abya Yala, el Kuya Raymi (2011); como parte de nuestra ofrenda en estas fiestas, organizamos el Yachay Karanakui (intercambio de saberes) en donde hablamos sobre la importancia de las semillas y la obligación de conservarlas, agradecemos a nuestras abuelas por su inteligencia, su perseverancia y su amor en el cuidado y la conservación de cada semilla que hoy nos alimenta. Bendijimos las semillas y las intercambiamos.

El presente documento está construido con base en dos metodologías y con dos tipos de información: a) la investigación de campo para conocer las semillas que aún se cultivan en las 16 comunidades del Cantón Saraguro, con sus usos locales, sus períodos de siembra y cosecha, así como el tiempo que tienen en la comunidad; b) una compilación de información secundaria básica que nos aporta la descripción de las familias, de las especies, la morfología, el origen, las propiedades y los usos generales de las semillas encontradas.

El inventario nos permite conocer las comunidades en las que se cultivan cada una de las semillas y las personas que más semillas conservan por cada comunidad.

Esta investigación ha sido realizada para el Pueblo Saraguro, desde y con las personas que durante siglos han cuidado y mantenido la agro-biodiversidad del territorio que habitan y habitaron, y han garantizado la seguridad alimentaria de su pueblo: las mujeres.

INTRODUCCIÓN

Durante unos 3.500 años - de acuerdo con estudios hechos por la FAO - diversos pueblos asumieron la necesaria tarea de domesticar plantas alimenticias para tener más posibilidades de sobrevivir. Las semillas seleccionadas viajaron del Sur al Norte y de nuevo al Sur, en un intercambio constante entre pueblos domesticadores, poseedores de saberes agrícolas que nos han heredado la mayor parte de lo que es hoy nuestro paquete alimenticio.

En los estudios sobre las plantas domesticadas se sabe ahora que hubo centros de origen, es decir, lugares donde los pueblos hicieron un excelente trabajo de domesticación y desde allí esas plantas viajaron a diferentes lugares. Uno de los centros de origen más importante es el del mundo andino.

Las semillas que este documento presenta son el resultado de miles de años de esfuerzo de los pueblos, especialmente de sus mujeres, que en todas partes han sido las guardianas de las semillas y a quienes debemos nuestra capacidad actual para alimentarnos. Ellas no solamente las conservaron, sino que experimentaron con cada semilla hasta conseguir nuevas variedades y probaron sus usos para optimizar su consumo.

En uno de sus estudios la FAO indica que "...cuatro quintos de los recursos biológicos del planeta se encuentran en las tierras y aguas del tercer mundo". Las regiones tropicales y subtropicales conservan una gran biodiversidad de organismos vivos en ecosistemas únicos. El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente señala que el número total de especies del planeta es enorme, puede llegar hasta 13 millones, de los que se han descrito hasta ahora alrededor de 1,7 millones. Los ambientes más ricos en especies son los bosques húmedos tropicales que, posiblemente, alberguen más del 90% de las especies del planeta. En Latinoamérica los hábitats tropicales, subtropicales y templados son excepcionalmente ricos en biodiversidad. La zona ecológica neotropical contiene un 68% de los bosques lluviosos tropicales del mundo. La región continental de América Latina contiene un 40% de las especies vegetales y animales del planeta y se la considera poseedora de la más alta diversidad florística del mundo. Queda mucho por explorar; por ejemplo, las drogas medicinales desarrolladas hasta ahora provienen de sólo 95 de las 250.000 especies conocidas.

Esta enorme riqueza de la biomasa se encuentra hoy día tremendamente expuesta a explotación, ya que representa un gran centro de interés no sólo para el mundo científico, sino también, y sobre todo, para los grandes capitales económicos de las empresas biotecnológicas y farmacéuticas. En general, la biodiversidad en América Latina no ha beneficiado a sus países generadores. La fuga de recursos genéticos ha provocado un alarmante deterioro ambiental; la pérdida de poblaciones naturales ha colocado a muchas especies en peligro de extinción, ha dividido a pueblos indígenas y ha contribuido al proceso de pérdida cultural, situación francamente alarmante.

Los conocimientos tradicionales constituyen un aporte sustantivo en la cadena de producción farmacológica y biotecnológica. Sin embargo, a pesar de que se han hecho esfuerzos para alcanzar acuerdos acerca de la conservación - como el Convenio de Diversidad Biológica - no se tratan las cuestiones de diversidad en forma holística, sino muy fragmentada en asuntos técnicos, con énfasis en valores comerciales; no se tienen en cuenta las inquietudes y preocupaciones de los pueblos indígenas, su derecho de autodeterminación ni su derecho colectivo sobre conocimientos tradicionales y elementos naturales.

Las mujeres, en particular, poseen los conocimientos más profundos sobre el manejo y uso de las semillas; es necesario fortalecer y revitalizar el papel decisivo que tienen en la conservación y el manejo sostenible de la agro-biodiversidad, pues este hecho nos ofrece la oportunidad de desarrollar sistemas comunitarios de seguridad alimentaria descentralizados en concordancia con los ecosistemas del territorio que habitan. Esto, a su vez, nos lleva a pensar en la necesidad de contar con bancos de germoplasma, bancos de semilla y bancos de granos en el campo, desarrollados y manejados por mujeres y hombres en cada localidad, en cada comunidad.

La agro-biodiversidad también ofrece oportunidades, especialmente a la población de escasos recursos, para crear empresas que generen empleo e ingresos a partir del uso de las plantas en la generación de una variedad de alimentos, medicamentos, nutracéuticos, biocombustibles y otros productos -todos con valor agregado-.

El potencial que ofrece la agro-biodiversidad para hacer frente al cambio climático no se aprecia bien, en parte por la falta de información y educación en esos temas específicos y en parte por la falta de políticas de Estado. A pesar de todos los cambios ya perceptibles, sigue avanzando la frontera agrícola y se sigue viendo o viviendo el conflicto entre existencia de las fuentes de agua y la biodiversidad del bosque versus la producción de comida y/o la generación de ingresos. No es aún una política de Estado proteger, conservar y aprovechar sosteniblemente la biodiversidad. Falta comprender mejor la "función distintiva" de la agro-biodiversidad para la superación del hambre y la pobreza de manera sostenible, desde el punto de vista ambiental, económico y social, e integrar ese conocimiento a las estrategias nacionales. Los alimentos sanos del mañana serán, en su mayor parte, los alimentos abandonados o subutilizados de hoy.

La realización del inventario de semillas que ahora presentamos forma parte de un plan de fortalecimiento del pueblo Saraguro, propuesto desde las mujeres y basado en la recuperación, defensa y cuidado de todos los seres y elementos que forman parte de su territorio, pues están convencidas que esto permitirá vivir de mejor manera el cambio climático que cada día se siente con mayor fuerza y que obliga a tomar medidas colectivas para dar respuesta a este gran desafío.

METODOLOGÍA

El trabajo tuvo cuatro etapas, mismas que fueron aplicadas entre los meses de junio y noviembre:

- Recopilación de la información
- Sistematización de la información
- Investigación bibliográfica
- Elaboración del documento

Para recopilar la información se presentó el proyecto en el Cabildo de cada Comunidad, para que a su vez la propuesta fuera socializada en las Asambleas. Luego de contar con el visto bueno de los cabildos, se procedió a las visitas a cada comunidad. Todo el diseño del plan de trabajo de campo se realizó con las Chaski Warmikuna, quienes además acompañaron en el levantamiento de la información en las comunidades por medio de comisiones y delegaciones concretas.

En algunas comunidades, el Cabildo nos proporcionó una lista de personas que se sabía que guardaban cierta variedad de semillas; en otras fuimos directamente a las casas, y luego de las primeras visitas, nos informaban acerca de quiénes podrían tener mayor variedad de cultivos y semillas.

En cada casa se explicó que se estaba recopilando información acerca de cuántas semillas se tienen y se cultivan, para inventariarlas y, posteriormente, socializar la información con el fin de organizar intercambios y promover la revaloración del campo y las actividades agrícolas. Igualmente se explicó que toda la información recogida quedaría en los Cabildos y en las Comunidades a disposición de todo el Pueblo Saraguro.

Con estas definiciones y compromisos, numerosas personas accedieron a enseñarnos sus semillas, comenzando por los granos y cereales, luego los tubérculos y, por último, sus cultivos más cercanos (huertos).

La recopilación de la información tuvo como herramienta un conjunto de encuestas para conocer la semilla, su origen, la altura de cultivo, las variedades, su tiempo de siembra y de cosecha, sus usos y preferencias.

Para complementar el inventario levantado con el trabajo de campo se realizó una revisión bibliográfica y netgráfica. Con toda la información ya recogida y sistematizada, se levantó el documento que contiene la información general de cada una de las comunidades, la lista global de las semillas encontradas en el territorio y el detalle de cada una de ellas con las especificaciones antes mencionadas, incluida información científica básica.

Para facilitar la lectura, debemos señalar que la codificación de las semillas responde al orden cronológico del levantamiento de la información en el trabajo de campo.

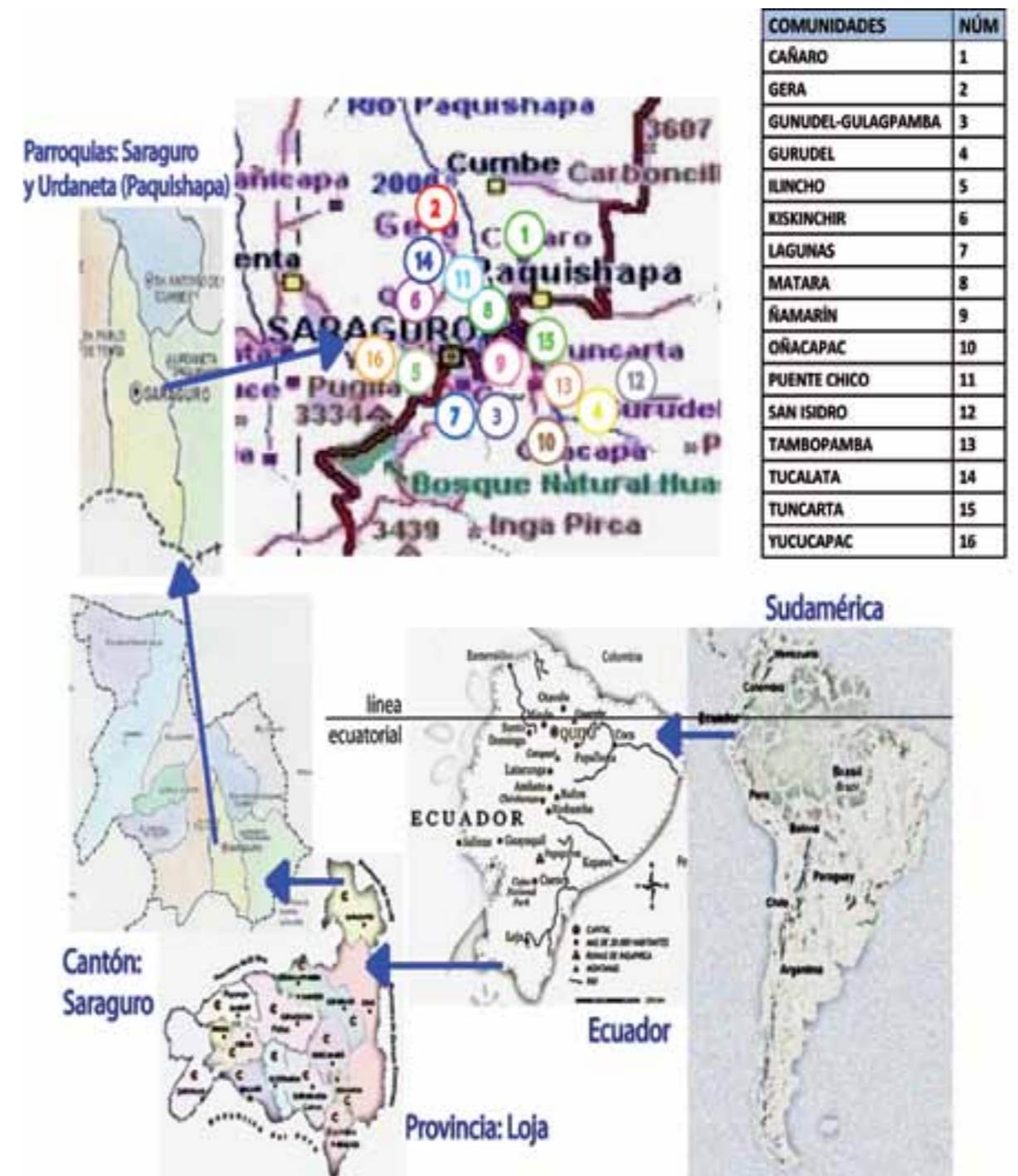
COMUNIDADES



LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN

UBICACIÓN

El inventario se realizó en 16 comunidades del cantón Saraguro, en la provincia de Loja. La provincia se encuentra ubicada al sur del Ecuador en el límite con Perú; sin embargo, el cantón Saraguro se encuentra al norte de la provincia -en el límite con la provincia del Azuay- y ubicado en plena cordillera de los Andes.



ALTURA

El rango de altura de las comunidades se encuentra entre los 2.190 y los 2.760 metros sobre el nivel del mar. El rango de altura, el de altura productiva y el de altura máxima productiva, varía según cada comunidad.

Comunidad	Altura (msnv)	Altura Productiva (msnv)	Altura de mayor productividad (msnv)	Número de Semillas	Porcentaje
Cañaro	2400-2470	2420-2450	2420-2450	125	24,37%
Gera	2190-2430	2370-2420	2400-2420	130	25,34%
Gunudel	2450-2560	2450-2560	2500-2560	115	22,42%
Gurudel	2530-2610	2570-2600	2580-2600	68	13,26%
Ilincho	2620-2760	2620-2760	2680-2720	135	26,32%
Kiskinchir	2540-2610	2550-2590	2550-2570	105	20,47%
Lagunas	2540-2580	2540-2580	2560-2580	84	16,37%
Matara	2360-2480	2390-2460	2390-2410	130	25,34%
Ñamarín	2480-2540	2480-2540	2500-2540	87	16,96%
Oñacpac	2510-2650	2530-2620	2520-2540	91	17,74%
Puente Chico	2280-2320	2290-2310	2290-2310	102	19,88%
San Isidro	2470-2570	2500-2550	2530-2550	76	14,81%
Tambopamba	2450-2560	2480-2550	2470-2490	91	17,74%
Tucalata	2350-2450	2380-2450	2430-2450	123	23,98%
Tuncarta	2330-2430	2350-2410	2390-2410	80	15,59%
Yucucapac	2660-2700	2630-2700	2670-2700	131	25,54%
TOTAL	2190-2760	2290-2760	2495-2521	513	100%

COMUNIDADES

De cada una de las comunidades, se recopiló información de las semillas existentes, del calendario de fiestas y su relación con las actividades agrícolas y las comidas; del calendario agrícola anual y de las personas de la comunidad que cuentan con la mayor cantidad de semillas que se han mantenido de generación en generación.

A continuación se presenta los cuadros con la información general agrupada por comunidad.

Las casillas sombreadas en violeta describen semillas que solamente fueron encontradas en esa comunidad.

CAÑARO

SEMILLAS

Nº	Nombre común
S-111	acelga
S-131	achira
S-132	achira de envolver
S-104	achoccha
S-105	achoccha yambo
S-174	ajo
S-081	arveja blanca
S-064	arveja verde churito
S-083	arveja verde cusi
S-142	avena
S-136	babaco
S-135	camote
S-300	camote rosado
S-144	caña
S-499	caña delgada
S-500	caña delgada morada
S-145	caña morada
S-117	capulí
S-398	cebada pequeña
S-096	cebolla blanca (paiteña)
S-147	cebolla de hoja
S-178	col blanca
S-399	col morada
S-179	col negra
S-109	culantro
S-113	durazno
S-110	espinaca
S-151	frutilla
S-127	granadilla
S-304	guaba
S-134	guato
S-195	guineo
S-015	haba blanca
S-180	haba verde
S-123	higo
S-077	jícama blanca
S-121	joyapa
S-196	lechuga
S-501	lechuga crespita
S-487	lechuga morada
S-502	lenteja
S-126	luma

Nº	Nombre común
S-001	maíz blanco (01)
S-003	maíz blanco (03)
S-222	maíz blanco (08)
S-008	maíz blanco murunga
S-006	maíz morocho (amarillo)
S-007	maíz shima
S-013	maíz yunga
S-060	melloco amarillo (02)
S-057	melloco rojo (puca) (02)
S-061	melloco rojo (puca) (03)
S-184	naranja
S-124	nogal
S-068	oca blanca crema
S-065	oca roja agria
S-348	papa carriza
S-503	papa chagra negra
S-039	papa chaucha amarilla (2)
S-162	papa china
S-201	papa colorada
S-504	papa fri
S-491	pepino
S-031	poroto bola amarillo
S-320	poroto bola amarillo (2)
S-032	poroto bola kindi ruro
S-163	poroto bola café
S-230	poroto bola café claro
S-037	poroto bola mantequilla
S-321	poroto bola crema
S-190	poroto bola morado
S-033	poroto bola negro
S-322	poroto bola rojo
S-202	poroto bola zhirito (01)
S-231	poroto bola zhirito (05)
S-284	poroto bola zhirito (09)
S-354	poroto bola zhirito (10)
S-355	poroto bola zhirito (11)
S-424	poroto bola zhirito (13)
S-445	poroto bola zhirito (16)
S-462	poroto bola zhirito (21)
S-505	poroto bola zhirito (24)
S-506	poroto bola zhirito (25)
S-507	poroto bola zhirito (26)

Nº	Nombre común
S-508	poroto bola zhirito (27)
S-509	poroto bola zhirito (28)
S-510	poroto bola zhirito (29)
S-021	poroto común amarillo
S-208	poroto común lacre
S-288	poroto común lacre claro
S-027	poroto común zhirito (04)
S-030	poroto común zhirito (07)
S-210	poroto común zhirito (10)
S-261	poroto común zhirito (19)
S-270	poroto común zhirito (20)
S-327	poroto común zhirito (26)
S-494	poroto común zhirito (49)
S-511	poroto común zhirito (50)
S-512	poroto común zhirito (51)
S-513	poroto común zhirito (52)
S-514	poroto común zhirito (53)
S-515	poroto común zhirito (54)
S-516	poroto común zhirito (55)
S-517	poroto común zhirito (56)
S-518	poroto común zhirito (57)
S-519	poroto parado (06)
S-165	poroto parado (18)
S-389	poroto parado (20)
S-362	poroto parado (22)
S-520	poroto parado (25)
S-521	poroto parado (38)
S-431	poroto vaca
S-367	rábano
S-115	reinaclaudia
S-368	remolacha
S-085	sambo zhirito
S-150	siglalón
S-125	tomate de árbol
S-116	toronche
S-522	trigo negro
S-523	trigo negro pequeño
S-122	uvilla
S-333	yuca
S-137	zanahoria morada
S-172	zapallo verde
TOTAL	125

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - CAÑARO

Nombre	Edad	Sexo
Carmen Medina	30	M
Alegría Medina	45	M
Mercedes Medina	55	M
Juana Medina	50	M
Encarnación Medina	25	M
María Medina	45	M

CALENDARIO DE FIESTAS - CAÑARO

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa	Primeros granos	Sopa de 3 granos, tamales, humas, chumales
Junio	Corpus, Inti Raymi	Cosecha	Champús, caldo de res con yuca y col
Agosto	5- Virgen de la Nube y 15- Virgen del Tránsito	Arado de tierras	Granos, chicha, wajanku
Diciembre	Navidad	Deshierbe	Granos, caldo de res, chicha

CALENDARIO AGRÍCOLA - CAÑARO

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias													
Verano	X	X	X									X	
maíz						X							
poroto				S	S	S	S						
papa				S	S	S	S			T	C	C	C
haba				S	S	S	S			T	C	C	C
arveja				S	S	S	S				C		Cch
sambo				C					S	S			
zapallo				S	S	S	S		C	C	C	C	C
achoccha													
col													
melloco													
oca													
zanahoria													
hortalizas													
poroto chola													
guineo													
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

GERA SEMILLAS

Nº	Nombre común
S-111	acelga
S-173	achira hoja morada
S-104	achoccha
S-397	ají amarillo largo
S-081	arveja blanca
S-083	arveja verde cusi
S-079	arvejón blanco
S-135	camote
S-300	camote rosado
S-145	caña morada
S-301	caña suca
S-146	cebada
S-398	cebada pequeña
S-147	cebolla de hoja
S-098	cebolla roja
S-094	col corazón
S-399	col morada
S-109	culantro
S-113	durazno
S-110	espinaca
S-151	frutilla
S-127	granadilla
S-134	guato
S-195	guineo
S-307	guineo plátano
S-118	gullán
S-015	haba blanca
S-016	haba roja
S-180	haba verde
S-078	jícama killushunku
S-077	jícama blanca
S-196	lechuga
S-400	limillo amarillo-verde
S-311	limón mandarina
S-126	luma
S-002	maíz blanco (02)
S-003	maíz blanco (03)
S-005	maíz blanco (05)
S-222	maíz blanco (08)
S-265	maíz blanco (09)
S-006	maíz morocho (amarillo)
S-012	maíz morocho (amarillo) (02)
S-010	maíz morocho (amarillo) (03)
S-225	maíz morocho (amarillo) (07)

Nº	Nombre común
S-374	maíz morocho (amarillo) (11)
S-401	maíz morocho (amarillo) (12)
S-011	maíz sapún (sapón) blanco
S-402	maíz sapón blanco (05)
S-403	maíz sapón blanco (06)
S-404	maíz sapón blanco (07)
S-405	maíz yunga blanco
S-073	mashwa amarilla
S-074	mashwa blanca
S-060	melloco amarillo (02)
S-198	nabo runa
S-184	naranja
S-099	orégano pequeño
S-038	papa chaucha amarilla (1)
S-039	papa chaucha amarilla (2)
S-044	papa chaucha negra (2)
S-162	papa china
S-149	penco
S-406	pepino dulce
S-031	poroto bola amarillo
S-320	poroto bola amarillo (2)
S-032	poroto bola kindi ruro
S-163	poroto bola café
S-037	poroto bola mantequilla
S-321	poroto bola crema
S-326	poroto bola crema (2)
S-407	poroto bola naranja
S-033	poroto bola negro
S-408	poroto bola negro-café
S-409	poroto bola rojo-negro
S-203	poroto bola zhirito (02)
S-231	poroto bola zhirito (05)
S-425	poroto bola zhirito (14)
S-445	poroto bola zhirito (16)
S-446	poroto bola zhirito (17)
S-447	poroto bola zhirito (18)
S-448	poroto bola zhirito (19)
S-449	poroto bola zhirito (20)
S-232	poroto chola (05) (torta)
S-236	poroto chola (09) (torta)
S-260	poroto chola (10) (torta)
S-285	poroto chola (11) (torta)
S-356	poroto chola (14) (torta)
S-410	poroto chola (16) (torta)

Nº	Nombre común
S-411	poroto chola (17) (torta)
S-412	poroto chola (18) (torta)
S-019	poroto común café
S-323	poroto común crema
S-208	poroto común lacre
S-209	poroto común morado
S-413	poroto común naranja
S-022	poroto común negro
S-450	poroto común rosado
S-027	poroto común zhirito (04)
S-030	poroto común zhirito (07)
S-455	poroto común zhirito (13)
S-238	poroto común zhirito (15)
S-261	poroto común zhirito (19)
S-270	poroto común zhirito (20)
S-324	poroto común zhirito (23)
S-451	poroto común zhirito (25)
S-327	poroto común zhirito (26)
S-414	poroto común zhirito (38)
S-428	poroto común zhirito (41)
S-452	poroto común zhirito (44)
S-453	poroto común zhirito (45)
S-454	poroto común zhirito (46)
S-415	poroto de agua
S-382	poroto parado (01)
S-361	poroto parado (21)
S-363	poroto parado (30)
S-364	poroto parado (31)
S-191	quinua blanca
S-084	sambo blanco
S-086	sambo verde (shullo)
S-291	sanku (pelma)
S-125	tomate de árbol
S-116	toronche
S-169	trigo
S-416	trigo amazona
S-217	uva
S-122	uvilla
S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-091	zanahoria blanca
S-090	zapallo tomate
S-172	zapallo verde
TOTAL	130

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - GERA

Nombre	Edad	Sexo
Familia de Pedro Gualán	50	M
Rosa María Paqui	50	M
Valvina Sarango	50	M
Rosario Puglla	70	M
María Mercedes Medina	50	M

CALENDARIO DE FIESTAS - GERA

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa	Primeros granos	3 granos, tamales, humas, chumales
Octubre	San Antonio	Siembra	Res con yuca, chicha, wajango
Diciembre	Navidad	Deshierbe	Caldo de res con yuca

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias	X												
Verano	X	X	X	X	X			X					X
maíz		S	S	S									C
poroto		S	S	S									C
papa		S	S	S									C
haba		S	S	S									C
arveja		C	C	C									C
sambo		S	S	S									C
zapallo		se siembra todo el tiempo											
col		se siembra todo el tiempo											
melloco		se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses											
mashwa		se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses											
zanahoria		se siembra todo el tiempo											
hortalizas		se siembra todo el tiempo											
poroto chola		se siembra todo el tiempo											
guineo		se siembra todo el tiempo											
penco		F	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F	C
Meses de escasez													

se siembra todo el tiempo, como cercas

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

GUNUDEL - GULAGPAMBA

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-111	acelga	S-126	luma	S-203	poroto bola zhirito (02)
S-132	achira de envolver	S-001	maíz blanco (01)	S-204	poroto bola zhirito (03)
S-104	achoccha	S-002	maíz blanco (02)	S-205	poroto bola zhirito (04)
S-128	aguacate	S-003	maíz blanco (03)	S-034	poroto chola (01)
S-107	ají rojo	S-265	maíz blanco (09)	S-206	poroto chola (04)
S-174	ajo	S-012	maíz morocho (amarillo) (02)	S-021	poroto común amarillo
S-102	apio	S-011	maíz sapún (sapón) blanco	S-018	poroto común blanco
S-083	arveja verde cusi	S-266	maíz sapún (sapón) blanco (02)	S-019	poroto común café
S-079	arvejon blanco	S-267	maíz sapún (sapón) blanco (03)	S-207	poroto común café oscuro
S-080	arvejon verde	S-268	maíz sapún (sapón) blanco (04)	S-208	poroto común lacre
S-194	arvejon verde oscuro	S-007	maíz shima	S-209	poroto común morado
S-136	babaco	S-269	maíz shima (03) amarillo	S-026	poroto común zhirito (03)
S-135	camote	S-114	manzana	S-030	poroto común zhirito (07)
S-144	caña	S-074	mashwa blanca	S-215	poroto común zhirito (08)
S-145	caña morada	S-060	mel loco amarillo (02)	S-216	poroto común zhirito (09)
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-057	mel loco rojo (puca) (02)	S-210	poroto común zhirito (10)
S-098	cebolla roja	S-197	mel loco verde	S-211	poroto común zhirito (11)
S-148	cebollín	S-198	nabo runa	S-212	poroto común zhirito (12)
S-129	coco	S-124	nogal	S-214	poroto común zhirito (14)
S-178	col blanca	S-159	oca amarilla	S-238	poroto común zhirito (15)
S-094	col corazón	S-067	oca blanca (cuzo oca)	S-270	poroto común zhirito (20)
S-179	col negra	S-065	oca roja agria	S-271	poroto parado (09)
S-093	col verde	S-066	oca roja no agria (arenosa)	S-191	quinua blanca
S-109	culantro	S-199	oca roja no agria (arenosa) (2)	S-087	sambo forma de pera
S-113	durazno	S-100	orégano grande	S-218	sambo guagua
S-110	espinaca	S-101	orégano parecido al romero	S-219	sambo guagua zhiro
S-127	granadilla	S-099	orégano pequeño	S-272	sambo redondo blanco
S-134	guato	S-200	papa bolona originaria	S-273	sambo redondo blanco m v
S-195	guineo	S-046	papa bolona roja	S-150	siglalón
S-015	haba blanca	S-038	papa chaucha amarilla (1)	S-125	tomate de árbol
S-016	haba roja	S-039	papa chaucha amarilla (2)	S-217	uva
S-180	haba verde	S-162	papa china	S-122	uvilla
S-123	higo	S-201	papa colorada	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-112	hinojo	S-108	perejil	S-091	zanahoria blanca
S-078	jícama (killushungu)	S-031	poroto bola amarillo	S-137	zanahoria morada
S-077	jícama blanca	S-032	poroto bola kindi ruro	S-089	zapallo amarillo
S-121	joyapa	S-163	poroto bola café	S-172	zapallo verde
S-196	lechuga	S-033	poroto bola negro		
S-130	limón	S-202	poroto bola zhirito (01)		
		TOTAL	115		

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - GUNUDEL-GULAGPAMBA

Nombre	Edad	Sexo
Familia de Luis Paqui	40	M
Familia de Sabino Cartuche	75	M
Rección Paqui	75	M
Familia de Francisco Salán	50	M
Flor Cartuche	65	M

CALENDARIO DE FIESTAS - GUNUDEL-GULAGPAMBA

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Pawkar Raymi (19- San José)	Granos tiernos	Caldo de res, sopa de 3 granos
Abril	Semana Santa	Granos tiernos	Sopa de 3 granos, caldo de res, champús
Diciembre	Navidad	Deshierbe	Champús, chicha

CALENDARIO AGRÍCOLA - GUNUDEL-GULAGPAMBA

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias													
Verano	X	X	X	X	X								
maíz													
poroto													
papa													
haba													
arveja													
sambo													
zapallo													
achoccha													
col													
mel loco													
oca													
mashwa													
zanahoria													
hortalizas													
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

GURUDEL

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-111	acelga	S-276	maíz shima (04)	S-286	poroto chola (12) (torta)
S-132	achira de envolver	S-277	maíz shima (05)	S-287	poroto chola (13) (torta)
S-104	achoccha	S-278	maíz shima (06)	S-021	poroto común amarillo
S-083	arveja verde cusi	S-279	maíz shima (07)	S-207	poroto común café oscuro
S-144	caña	S-073	mashwa amarilla	S-208	poroto común lacre
S-117	capulí	S-074	mashwa blanca	S-288	poroto común lacre claro
S-096	cebolla blanca (paitaña)	S-060	melloco amarillo (02)	S-022	poroto común negro
S-093	col verde	S-057	melloco rojo (puca) (02)	S-024	poroto común zhirito (01)
S-109	culantro	S-103	nabo	S-215	poroto común zhirito (08)
S-134	guato	S-068	oca blanca crema	S-238	poroto común zhirito (15)
S-274	guato rojo	S-066	oca roja no agria (arenosa)	S-261	poroto común zhirito (19)
S-014	haba blanca (2)	S-038	papa chaucha amarilla (1)	S-270	poroto común zhirito (20)
S-180	haba verde	S-256	papa chola aleja	S-289	poroto común zhirito (21)
S-017	habilla (churo haba)	S-280	papa cuchi amarilla	S-290	poroto común zhirito (22)
S-078	jícama killushungu	S-281	papa cuchi negra	S-084	sambo blanco
S-077	jícama blanca	S-282	papa cuchi roja	S-086	sambo verde (shullo)
S-126	luma	S-032	poroto bola kindi ruro	S-291	sanku (pelma)
S-006	maíz morocho (amarillo)	S-163	poroto bola café	S-125	tomate de árbol
S-010	maíz morocho (amarillo) (03)	S-259	poroto bola zhirito (07)	S-116	toronche
S-224	maíz morocho (amarillo) (06)	S-283	poroto bola zhirito (08)	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-275	maíz morocho (amarillo) (10)	S-284	poroto bola zhirito (09)	S-172	zapallo verde
S-007	maíz shima	S-232	poroto chola (05) (torta)	S-292	zapallo verde claro
S-253	maíz shima (02)	S-285	poroto chola (11) (torta)		
		TOTAL	68		

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - GURUDEL

Nombre	Edad	Sexo
Luis Guayllas	50	H
María Carmela Gualán	55	M
Alegria Ávila Guamán	50	M

CALENDARIO DE FIESTAS - GURUDEL

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa (a veces)	Granos tiernos	Caldo de res con yuca y col, fanesca, 3 granos, colada, tamales, trigo, cebada
Octubre	San Francisco	No hay actividad agrícola asociada	Caldo de res, mote, ají, chicha

CALENDARIO AGRÍCOLA - GURUDEL

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias						X	X	X	X	X	X	X	X
Verano	X	X	X	X	X								
maíz				S	S	S							
poroto				S	S								
papa				S	S								
haba				S	S								
arveja				S	S								
sambo				S	S								
zapallo									C				C
achoccha													
col													
melloco													
oca										S			
mashwa													
zanahoria													
hortalizas													
poroto chola													
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

ILINCHO

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-111	acelga	S-008	maíz blanco murunga	S-044	papa chaucha negra (2)
S-131	achira	S-009	maíz canguil	S-040	papa chaucha roja (1)
S-132	achira de envolver	S-006	maíz morocho (amarillo)	S-041	papa chaucha roja (2)
S-104	achoccha	S-012	maíz morocho (amarillo) (02)	S-049	papa morada
S-105	achoccha yambo	S-010	maíz morocho (amarillo) (03)	S-048	papa negra
S-128	aguacate	S-011	maíz sapún (sapón) blanco	S-050	papa rojita
S-106	ají amarillo	S-007	maíz shima	S-047	papa suscalina
S-107	ají rojo	S-013	maíz yunga	S-108	perejil
S-102	apio	S-114	manzana	S-031	poroto bola amarillo
S-081	arveja blanca	S-073	mashwa amarilla	S-032	poroto kindi ruo
S-082	arveja blanca (2)	S-074	mashwa blanca	S-037	poroto bola mantequilla
S-083	arveja verde cusi	S-076	mashwa blanca ojos rojos	S-033	poroto bola negro
S-079	arvejón blanco	S-075	mashwa morada	S-034	poroto chola (01)
S-080	arvejón verde	S-072	mashwa rosada	S-035	poroto chola (02)
S-136	babaco	S-063	melloco (chaucha melloco)	S-036	poroto chola (03)
S-135	camote	S-059	melloco amarillo (01)	S-021	poroto común amarillo
S-117	capulí	S-060	melloco amarillo (02)	S-018	poroto común blanco
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-052	melloco naranja	S-019	poroto común café
S-098	cebolla roja	S-056	melloco rojo (puca) (01)	S-022	poroto común negro
S-129	coco	S-057	melloco rojo (puca) (02)	S-020	poroto común rojo
S-095	col chaucha	S-061	melloco rojo (puca) (03)	S-024	poroto común zhirito (01)
S-094	col corazón	S-053	melloco rumi	S-025	poroto común zhirito (02)
S-093	col verde	S-054	melloco seda	S-026	poroto común zhirito (03)
S-109	culantro	S-055	melloco suny	S-027	poroto común zhirito (04)
S-113	durazno	S-226	melloco zhiro (01)	S-028	poroto común zhirito (05)
S-110	espinaca	S-058	melloco zhiro (02)	S-029	poroto común zhirito (06)
S-127	granadilla	S-120	mora	S-030	poroto común zhirito (07)
S-134	guato	S-103	nabo	S-115	reinaclaudia
S-118	gullán	S-124	nogal	S-084	sambo blanco
S-015	haba blanca	S-067	oca blanca (cuzo oca)	S-087	sambo forma de pera
S-014	haba blanca (2)	S-068	oca blanca crema	S-088	sambo grande zucchini
S-016	haba roja	S-070	oca blanca ojos rojos	S-086	sambo verde (shullo)
S-017	habilla (churo haba)	S-069	oca blanca y roja	S-085	sambo zhirito
S-123	higo	S-071	oca lacre	S-133	simbailo
S-112	hinojo	S-065	oca roja agria	S-119	taxo
S-078	jícama killushungu	S-066	oca roja no agria (arenosa)	S-125	tomate de árbol
S-077	jícama blanca	S-100	orégano grande	S-116	toronche
S-121	joyapa	S-101	orégano parecido al romero	S-122	uvilla
S-130	limón	S-099	orégano pequeño	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-126	luma	S-046	papa bolona roja	S-091	zanahoria blanca
S-001	maíz blanco (01)	S-051	papa bolona roja grande	S-137	zanahoria morada
S-002	maíz blanco (02)	S-042	papa chaucha (1)	S-089	zapallo amarillo
S-003	maíz blanco (03)	S-038	papa chaucha amarilla (1)	S-090	zapallo tomate
S-004	maíz blanco (04)	S-039	papa chaucha amarilla (2)		
S-005	maíz blanco (05)	S-045	papa chaucha amarilla (3)		
S-097	maíz blanco shungu negro	S-043	papa chaucha negra (1)		
		TOTAL	135		

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - ILINCHO

Nombre	Edad	Sexo
Rosa Macas	65	M
Gertrudis Saca	58	M
Luz Angélica Sarango	60	M
Angelita Chalán	40	M
Delfina Lozano	75	M
Alegría Gualán	85	M
Luz Lozano	35	M
Rosa Macas (Bura)	40	M
Adriana Macas	55	M

CALENDARIO DE FIESTAS - ILINCHO

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Pawkar Raymi (Semana Santa)	Primeros frutos, cosecha de maíz y porotos tiernos	Zapallo, granos tiernos, fanesca, caldo, champús, sopa de 3 granos (maíz, poroto, haba) miel, chicha, matiacho
Mayo	Cruces (San Vicente y Pugllaloma)	No hay actividad agrícola asociada	Caldo, champús (no se come granos)
Junio	Inti Raymi (Corpus Christi)	Cosecha	Caldo, champús (no se come granos), chicha
Septiembre	Kuya Raymi	Siembra	
Noviembre	1 ero (Difuntas/os)	No hay actividad agrícola asociada	Pan de maíz (ahora más de trigo), colada morada (maíz negro)
Diciembre	Kapak Raymi (Navidad)	Lampeado, deshierbe	Miel, champús, caldo de res, fréjol, haba, arveja, chicha

CALENDARIO AGRÍCOLA - ILINCHO

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias					X	X	X	X	X	X	X	X	X
Verano	X	X	X	X	X								
maíz			S	S					T				
poroto			S	S					T				
papa			S	S							C		
haba			S	S					C		C		Cch
arveja			C	C						S			
sambo			S	S					C	C	C	C	C
zapallo	se siembra todo el tiempo												
achoccha	se siembra todo el tiempo												
col	se siembra todo el tiempo												
melloco	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
oca	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
mashwa	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
zanahoria	se siembra todo el tiempo												
hortalizas	se siembra todo el tiempo												
Meses de escasez							X						

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

KISKINCHIR

SEMILLAS

Nº	Nombre común
S-111	acelga
S-132	achira de envolver
S-104	achoccha
S-138	ají rocoto
S-139	ají yunga
S-174	ajo
S-079	arvejon blanco
S-080	arvejon verde
S-142	avena
S-298	brócoli
S-144	caña
S-146	cebada
S-096	cebolla blanca (paiteña)
S-147	cebolla de hoja
S-148	cebollín
S-094	col corazón
S-179	col negra
S-302	coliflor
S-109	culantro
S-113	durazno
S-110	espinaca
S-304	guaba
S-134	guato
S-015	haba blanca
S-016	haba roja
S-180	haba verde
S-196	lechuga
S-126	luma
S-001	maíz blanco (01)
S-003	maíz blanco (03)
S-222	maíz blanco (08)
S-469	maíz blanco (20)
S-470	maíz canguil de Perú
S-156	maíz chulpi
S-006	maíz morocho (amarillo)
S-010	maíz morocho (amarillo) (03)

Nº	Nombre común
S-471	maíz morocho (amarillo) (14)
S-007	maíz shima
S-114	manzana
S-073	mashwa amarilla
S-057	melloco rojo (puca) (02)
S-226	melloco zhiro (01)
S-120	mora
S-103	nabo
S-198	nabo runa
S-184	naranja
S-124	nogal
S-159	oca amarilla
S-067	oca blanca (cuzo oca)
S-099	orégano pequeño
S-039	papa chaucha amarilla (2)
S-162	papa china
S-472	papa semichola
S-031	poroto bola amarillo
S-032	poroto bola kindi ruro
S-037	poroto bola mantequilla
S-321	poroto bola crema
S-231	poroto bola zhirito (05)
S-354	poroto bola zhirito (10)
S-473	poroto bola zhirito (23)
S-232	poroto chola (05) (torta)
S-260	poroto chola (10) (torta)
S-356	poroto chola (14) (torta)
S-378	poroto chola (15) (torta)
S-411	poroto chola (17) (torta)
S-412	poroto chola (18) (torta)
S-474	poroto chola (19) (torta)
S-475	poroto chola (20) (torta)
S-476	poroto chola (21) (torta)
S-477	poroto chola (22) (torta)
S-021	poroto común amarillo
S-018	poroto común blanco

Nº	Nombre común
S-207	poroto común café oscuro
S-208	poroto común lacre
S-209	poroto común morado
S-413	poroto común naranja
S-022	poroto común negro
S-020	poroto común rojo
S-026	poroto común zhirito (03)
S-027	poroto común zhirito (04)
S-030	poroto común zhirito (07)
S-210	poroto común zhirito (10)
S-240	poroto común zhirito (17)
S-324	poroto común zhirito (23)
S-327	poroto común zhirito (26)
S-478	poroto común zhirito (47)
S-479	poroto común zhirito (48)
S-262	poroto parado (02)
S-480	poroto parado (07)
S-367	rábano
S-115	reinaclaudia
S-368	remolacha
S-084	sambo blanco
S-086	sambo verde (shullo)
S-085	sambo zhirito
S-125	tomate de árbol
S-481	tomate riñón
S-116	toronche
S-482	tuna
S-217	uva
S-122	uvilla
S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-091	zanahoria blanca
S-137	zanahoria morada
S-483	zapallo pera
TOTAL	105

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - KISKINCHIR

Nombre	Edad	Sexo
María Rosario Ambuludí	55	M
María Delfina Macas	55	M
María Valvina Contento	35	M
Asunción Suquilanda	60	M
Juan Chalán	90	H
Isabel Suquilanda	70	M
Benigna Lima	70	M

CALENDARIO DE FIESTAS - KISKINCHIR

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Abril	5- San Vicente	Primeros granos	Champús, 3 granos, caldo de res, matiucho
Mayo	3- Fiesta de la Cruz	No hay actividad agrícola asociada	
Junio	21- Sara Raymi	Cosecha	Muro tandana (piden colaboración a toda la comunidad), granos, sopa, chicha
Diciembre	Año Viejo	Deshierbe	Chicha, caldo de res

CALENDARIO AGRÍCOLA - KISKINCHIR

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias								X		X	X	X	X
Verano	X	X	X	X	X					X	X	X	
maíz	S	S	S	S						T	C	C	C
poroto	S	S	S	S						T	C	C	C
papa	S	S	S	S						T	C	C	C
haba	S	S	S	S							C		Cch
arveja	C	C	C	C						S	S		
sambo	S	S	S	S						C	C	C	C
zapallo	se siembra todo el tiempo												
achoccha	se siembra todo el tiempo												
col	se siembra todo el tiempo												
melloco	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
oca	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
mashwa	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
zanahoria	se siembra todo el tiempo												
hortalizas	se siembra todo el tiempo												
poroto chola	se siembra todo el tiempo												
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

LAGUNAS

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-111	acelga	S-130	limón	S-187	papa bolona amarilla
S-131	achira	S-126	luma	S-046	papa bolona roja
S-132	achira de envolver	S-001	maíz blanco (01)	S-038	papa chaucha amarilla (1)
S-173	achira hoja morada	S-002	maíz blanco (02)	S-188	papa chaucha blanca
S-175	achira verde flor roja	S-181	maíz blanco (06)	S-047	papa suscalina
S-176	achira verde flor roja (2)	S-156	maíz chulpi	S-189	pera
S-128	aguacate	S-012	maíz morocho (amarillo) (02)	S-108	perejil
S-107	ají rojo	S-010	maíz morocho (amarillo) (03)	S-031	poroto bola amarillo
S-079	arvejo blanco	S-182	maíz morocho (amarillo) (04)	S-032	poroto bola kindi rufo
S-136	babaco	S-007	maíz shima	S-163	poroto bola café
S-146	cebada	S-114	manzana	S-190	poroto bola morado
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-073	mashwa amarilla	S-033	poroto bola negro
S-177	chirimoya	S-074	mashwa blanca	S-191	quinua blanca
S-129	coco	S-063	melloco (chaucha melloco)	S-115	reinaclaudia
S-178	col blanca	S-183	melloco cusi	S-125	tomate de árbol
S-095	col chaucha	S-052	melloco naranja	S-116	toronche
S-094	col corazón	S-056	melloco rojo (puca) (01)	S-192	toronche antiguo
S-179	col negra	S-103	nabo	S-122	uvilla
S-109	culantro	S-184	naranja	S-084	sambo blanco
S-113	durazno	S-124	nogal	S-086	sambo verde (shullo)
S-134	guato	S-159	oca amarilla	S-085	sambo zhirito
S-118	gullán	S-067	oca blanca (cuzo oca)	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-015	haba blanca	S-068	oca blanca crema	S-091	zanahoria blanca
S-016	haba roja	S-070	oca blanca ojos rojos	S-137	zanahoria morada
S-180	haba verde	S-069	oca blanca y roja	S-089	zapallo amarillo
S-123	higo	S-185	oca cóndor (cóndor oca)	S-297	babaco criollo
S-078	jícama killushungu	S-065	oca roja agria		
S-077	jícama blanca	S-186	orégano blanco		
S-121	joyapa	S-099	orégano pequeño		
				TOTAL	84

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - LAGUNAS

Nombre	Edad	Sexo
Mariana Lozano	70	M
María Lozano	65	M
Mariana Lozano (hija)	40	M
Nate Guamán	60	M
Mariana Chalán	45	M
Miguel Cartuche	40	H
Luis Contento	80	H

CALENDARIO AGRÍCOLA - LAGUNAS

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias						X	X	X	X	X	X	X	X
Verano			X	X	X								
maíz			S						T				
poroto			S						T			C	
papa			S								C		
haba			S						C		C		Cch
arveja			C							S			
sambo			S						C	C	C	C	C
zapallo													
col													
mellico													
oca													
mashwa													
zanahoria													
hortalizas													
Meses de escasez							X						

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

se siembra todo el tiempo

se siembra todo el tiempo

se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses

se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses

se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses

se siembra todo el tiempo

se siembra todo el tiempo

MATARA

SEMILLAS

Nº	Nombre común
S-111	acelga
S-132	achira de envolver
S-104	achoccha
S-105	achoccha yambo
S-128	aguacate
S-293	aguacate criollo
S-294	aguacate negro
S-295	aguacate pera
S-296	aguacate rosado
S-138	ají rocoto
S-102	apio
S-083	arveja verde cusi
S-079	arvejon blanco
S-080	arvejon verde
S-136	babaco
S-297	babaco criollo
S-298	brócoli
S-299	café
S-135	camote
S-193	camote blanco
S-300	camote rosado
S-144	caña
S-145	caña morada
S-246	caña piojota
S-301	caña suca
S-148	cebollín
S-177	chirimoya
S-220	chocho
S-095	col chaucha
S-179	col negra
S-093	col verde
S-302	coliflor
S-109	culantro
S-113	durazno
S-434	durazno rojo
S-151	frutilla
S-127	granadilla
S-304	guaba
S-134	guato
S-435	guato verde
S-305	guayaba
S-195	guineo
S-306	guineo orito
S-307	guineo plátano

Nº	Nombre común
S-436	guineo repe
S-118	gullán
S-015	haba blanca
S-308	haba tabla (tabla haba)
S-180	haba verde
S-078	jícama killushunku
S-077	jícama blanca
S-309	lima limón
S-130	limón
S-310	limón dulce
S-311	limón mandarina
S-312	limón pequeñito
S-313	limón zebra
S-126	luma
S-001	maíz blanco (01)
S-248	maíz blanco (11) (cusi)
S-006	maíz morocho (amarillo)
S-010	maíz morocho (amarillo) (03)
S-225	maíz morocho (amarillo) (07)
S-011	maíz sapún (sapón) blanco
S-007	maíz shima
S-013	maíz yunga
S-314	mango
S-437	maracuyá
S-073	mashwa amarilla
S-315	melón
S-120	mora
S-198	nabo runa
S-184	naranja
S-316	naranja criolla
S-317	naranja pequeña
S-124	nogal
S-099	orégano pequeño
S-038	papa chaucha amarilla (1)
S-039	papa chaucha amarilla (2)
S-162	papa china
S-318	papaya
S-149	penco
S-438	pepino blanco
S-439	pepino morado
S-108	perejil
S-440	pimiento
S-319	piña
S-031	poroto bola amarillo

Nº	Nombre común
S-320	poroto bola amarillo (2)
S-032	poroto bola kindi ruo
S-321	poroto bola crema
S-322	poroto bola rojo
S-021	poroto común amarillo
S-019	poroto común café
S-207	poroto común café oscuro
S-323	poroto común crema
S-209	poroto común morado
S-022	poroto común negro
S-020	poroto común rojo
S-030	poroto común zhirito (07)
S-216	poroto común zhirito (09)
S-261	poroto común zhirito (19)
S-270	poroto común zhirito (20)
S-324	poroto común zhirito (23)
S-325	poroto común zhirito (24)
S-327	poroto común zhirito (26)
S-328	poroto común zhirito (27)
S-329	poroto común zhirito (28)
S-330	poroto común zhirito (29)
S-331	poroto común zhirito (30)
S-441	poroto común zhirito (43)
S-382	poroto parado (01)
S-442	poroto parado (05)
S-361	poroto parado (21)
S-363	poroto parado (30)
S-191	quinua blanca
S-115	reinaclaudia
S-084	sambo blanco
S-443	sambo guagua zhiro (2)
S-334	sambo verde-blanco
S-085	sambo zhirito
S-119	taxo
S-192	toronche antiguo
S-122	uvilla
S-332	vadea
S-333	yuca
S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-091	zanahoria blanca
S-137	zanahoria morada
S-090	zapallo tomate
TOTAL	130

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - MATARA

Nombre	Edad	Sexo
Francisco Zhunaula	40	H
Manuel Asunción Cango	85	H
Hortencia Sosoranga	45	M

CALENDARIO AGRÍCOLA - MATARA

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias						X	X	X	X	X			
Verano	X	X	X	X								X	X
maíz					X							X	X
poroto					S							C	C
papa					S					T		C	C
haba					S					T		C	C
arveja					S								Cch
sambo					S				C				
zapallo					S				S	S			
achoccha									C				
col									S				
melloco									C				
oca									S				
mashwa									C				
zanahoria									C				
hortalizas									S				
poroto chola									C				
guineo									C				
aguacate													
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

ÑAMARÍN

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-131	achira	S-017	habilla (churo haba)	S-162	papa china
S-104	achoccha	S-123	higo	S-050	papa rojita
S-128	aguacate	S-078	jícama killushungu	S-149	penco
S-138	ají rocoto	S-154	limillo bola	S-108	perejil
S-139	ají yunga	S-155	limillo largo	S-031	poroto bola amarillo
S-140	arveja mediana	S-001	maíz blanco (01)	S-032	poroto bola kindi ruro
S-141	arveja pequeña negra	S-002	maíz blanco (02)	S-163	poroto bola café
S-083	arveja verde cusi	S-003	maíz blanco (03)	S-164	poroto común lerdo
S-080	arvejon verde	S-156	maíz chulpi	S-165	poroto parado (18)
S-142	avena	S-006	maíz morocho (amarillo)	S-166	poroto parado (19)
S-136	babaco	S-010	maíz morocho (amarillo) (03)	S-167	poroto parado (27)
S-143	berro	S-011	maíz sapún (sapón) blanco	S-168	quinua
S-144	caña	S-114	manzana	S-115	reinaclaudia
S-145	caña morada	S-073	mashwa amarilla	S-084	sambo blanco
S-146	cebada	S-074	mashwa blanca	S-086	sambo verde (shullo)
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-157	mashwa crema	S-170	sambo verde claro
S-147	cebolla de hoja	S-060	melloco amarillo (02)	S-150	sigalón
S-148	cebollín	S-056	melloco rojo (puca) (01)	S-119	taxo
S-095	col chaucha	S-226	melloco zhiro (01)	S-125	tomate de árbol
S-094	col corazón	S-120	mora	S-116	toronche
S-093	col verde	S-159	oca amarilla	S-169	trigo
S-109	culantro	S-067	oca blanca (cuzo oca)	S-122	uvilla
S-113	durazno	S-068	oca blanca crema	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-110	espinaca	S-100	orégano grande	S-091	zanahoria blanca
S-151	frutilla	S-099	orégano pequeño	S-089	zapallo amarillo
S-127	granadilla	S-160	papa blanca	S-171	zapallo cenizo
S-118	gullán	S-046	papa bolona roja	S-172	zapallo verde
S-015	haba blanca	S-038	papa chaucha amarilla (1)		
S-152	haba negra	S-043	papa chaucha negra (1)		
S-153	haba tomate	S-161	papa chaucha semibolona		
				TOTAL	87

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - ÑAMARÍN

Nombre	Edad	Sexo
María Vicenta Guamán	55	M
Clementina Minka	60	M
Carmen Cartuche	45	M
Juana Paqui	50	M

CALENDARIO DE FIESTAS - ÑAMARÍN

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Carnaval, Semana Santa	Primeros frutos, cosecha de maíz y poroto tiernos	Zapallo, granos tiernos, fanesca, caldo, champús, sopa de 3 granos (maíz, poroto, haba) miel, chicha, matiucho
Agosto	15- Virgen de tránsito	Exposición de semillas	Sambo, tortillas, champús, wajanku, chicha, col

CALENDARIO AGRÍCOLA - ÑAMARÍN

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias						X	X	X	X	X	X	X	X
Verano				X	X								
maíz			S										
poroto			S										
papa			S										
haba			S										
arveja			C										
sambo			S										
zapallo			se siembra todo el tiempo										
achoccha			se siembra todo el tiempo										
col			se siembra todo el tiempo										
melloco			se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses										
oca			se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses										
mashwa			se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses										
zanahoria			se siembra todo el tiempo										
hortalizas			se siembra todo el tiempo										
penco		F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C	F,C
Meses de escasez							X						

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

se siembra todo el tiempo, como cercas

OÑACAPAC

SEMILLAS

Nº	Nombre común
S-111	acelga
S-131	achira
S-132	achira de envolver
S-128	aguacate
S-138	ají rocoto
S-139	ají yunga
S-064	arveja verde churito
S-080	arvejon verde
S-117	capulí
S-096	cebolla blanca (paiteña)
S-220	chocho
S-095	col chaucha
S-109	culantro
S-113	durazno
S-151	frutilla
S-127	granadilla
S-134	guato
S-274	guato rojo
S-118	gullán
S-015	haba blanca
S-016	haba roja
S-180	haba verde
S-123	higo
S-078	jícama killushungu
S-077	jícama blanca
S-121	joyapa
S-130	limón
S-001	maíz blanco (01)
S-221	maíz blanco (07) (ausingo)
S-222	maíz blanco (08)
S-006	maíz morocho (amarillo)
S-223	maíz morocho (amarillo) (05)

Nº	Nombre común
S-224	maíz morocho (amarillo) (06)
S-225	maíz morocho (amarillo) (07)
S-007	maíz shima
S-073	mashua amarilla
S-060	melloco amarillo (02)
S-227	melloco bolongo
S-057	melloco rojo (puca) (02)
S-226	melloco zhiro (01)
S-120	mora
S-159	oca amarilla
S-067	oca blanca (cuzo oca)
S-068	oca blanca crema
S-185	oca cóndor (cóndor oca)
S-065	oca roja agria
S-066	oca roja no agria (arenosa)
S-100	orégano grande
S-228	papa blanca con negro
S-229	papa chaucha (2)
S-162	papa china
S-108	perejil
S-032	poroto bola kindi ruro
S-163	poroto bola café
S-230	poroto bola café claro
S-205	poroto bola zhirito (04)
S-231	poroto bola zhirito (05)
S-035	poroto chola (02)
S-206	poroto chola (04)
S-232	poroto chola (05) (torta)
S-233	poroto chola (06) (torta)
S-235	poroto chola (08) (torta)

Nº	Nombre común
S-236	poroto chola (09) (torta)
S-021	poroto común amarillo
S-019	poroto común café
S-207	poroto común café oscuro
S-237	poroto común negro (2)
S-020	poroto común rojo
S-027	poroto común zhirito (04)
S-215	poroto común zhirito (08)
S-238	poroto común zhirito (15)
S-239	poroto común zhirito (16)
S-240	poroto común zhirito (17)
S-241	poroto común zhirito (18)
S-242	poroto parado (13)
S-191	quinua blanca
S-115	reinaclaudia
S-243	sambo amarillo
S-084	sambo blanco
S-086	sambo verde (shullo)
S-085	sambo zhirito
S-150	siglalón
S-119	taxo
S-125	tomate de árbol
S-116	toronche
S-192	toronche antiguo
S-122	uvilla
S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-091	zanahoria blanca
S-137	zanahoria morada
S-172	zapallo verde
TOTAL	91

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - OÑACAPAC

Nombre	Edad	Sexo
Delfina Guamán	55	M
Francisco González	50	H
Rosario Sigcho	45	M
María Rosario Sigcho	65	M
Carmen Sigcho	55	M

CALENDARIO DE FIESTAS - OÑACAPAC

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa (a veces)	Granos tiernos	Caldo, fanesca, 3 granos, colada
Junio	San Pedro	No hay actividad agrícola asociada	
Agosto	29- Santa Rosa	No hay actividad agrícola asociada	Chicha, mote
Septiembre	24- Kuya Raymi	Siembra	
Noviembre	1ero Difuntas/os	No hay actividad agrícola asociada	Tamales
Diciembre	Navidad	Deshierbe	Champús, chicha, chumales, miel, sopa de granos

CALENDARIO AGRÍCOLA - OÑACAPAC

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias													
Verano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
maíz			S	S	S								
poroto			S	S									
papa			S	S									
haba			S	S									
arveja			C	C									
sambo			S	S									
zapallo													
col													
melloco													
oca													
mashwa													
zanahoria													
hortalizas													
poroto													
chola													
Meses de Escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

PUENTE CHICO

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-131	achira	S-130	limón	S-462	poroto bola zhirito (21)
S-132	achira de envolver	S-312	limón pequeño	S-232	poroto chola (05) (torta)
S-104	achoccha	S-001	maíz blanco (01)	S-286	poroto chola (12) (torta)
S-105	achoccha yambo	S-002	maíz blanco (02)	S-378	poroto chola (15) (torta)
S-484	achoccha yambo grande	S-222	maíz blanco (08)	S-411	poroto chola (17) (torta)
S-128	aguacate	S-006	maíz morocho (amarillo)	S-476	poroto chola (21) (torta)
S-139	ají yunga	S-471	maíz morocho (amarillo) (14)	S-493	poroto chola (24) (torta)
S-079	arvejo blanco	S-007	maíz shima	S-018	poroto común blanco
S-080	arvejo verde	S-488	maíz yunga grueso	S-209	poroto común morado
S-136	babaco	S-114	manzana	S-261	poroto común zhirito (19)
S-298	brócoli	S-073	mashwa amarilla	S-324	poroto común zhirito (23)
S-135	camote	S-489	membrillo	S-327	poroto común zhirito (26)
S-193	camote blanco	S-120	mora	S-494	poroto común zhirito (49)
S-144	caña	S-103	nabo	S-382	poroto parado (01)
S-117	capulí	S-184	naranja	S-115	reinaclaudia
S-147	cebolla de hoja	S-124	nogal	S-368	remolacha
S-177	chirimoya	S-101	orégano parecido al romero	S-084	sambo blanco
S-129	coco	S-046	papa bolona roja	S-085	sambo zhirito
S-399	col morada	S-039	papa chaucha amarilla (2)	S-291	sanku (pelma)
S-302	coliflor	S-162	papa china	S-481	tomate riñón
S-109	culantro	S-201	papa colorada	S-116	toronche
S-113	durazno	S-149	penco	S-495	toronja
S-485	durazno pepa seca	S-491	pepino	S-217	uva
S-151	frutilla	S-189	pera	S-122	uvilla
S-127	granadilla	S-108	perejil	S-333	yuca
S-134	guato	S-031	poroto bola amarillo	S-496	yuca morada
S-305	guayaba	S-320	poroto bola amarillo (2)	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-307	guineo plátano	S-032	poroto bola kindi ruro	S-137	zanahoria morada
S-486	guineo repe negro	S-163	poroto bola café	S-089	zapallo amarillo
S-118	gullán	S-037	poroto bola mantequilla	S-497	zapallo amarillo largo
S-015	haba blanca	S-321	poroto bola crema	S-483	zapallo pera
S-180	haba verde	S-033	poroto bola negro	S-172	zapallo verde
S-077	jícama blanca	S-492	poroto bola rojo pintado		
S-196	lechuga	S-202	poroto bola zhirito (01)		
S-487	lechuga morada	S-354	poroto bola zhirito (10)		
				TOTAL	102

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - PUENTE CHICO

Nombre	Edad	Sexo
Pedro Medina	40	H
Luz Gualán	30	M
Delfina Gualán	65	M

CALENDARIO DE FIESTAS - PUENTE CHICO

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa	No hay actividad agrícola asociada	Tamales, humas
Mayo	3- Fiesta de la Crucita	No hay actividad agrícola asociada	Caldo de res, chicha, wajango

CALENDARIO AGRÍCOLA - PUENTE CHICO

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias	X							X	X	X	X	X	X
Verano	X	X	X	X	X	X	X						
maíz			S	S	S		X						
poroto			S	S	S								
papa			S	S	S								
haba			S	S	S								
arveja			C	C	C								
sambo			S	S	S								
zapallo													
achoccha													
col													
melloco													
oca													
mashwa													
zanahoria													
hortalizas													
poroto													
chola													
guineo													
aguacate													
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

SAN ISIDRO

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-132	achira de envolver	S-374	maíz morocho (amarillo) (11)	S-379	poroto común zhirito (35)
S-064	arveja verde churito	S-375	maíz shima (09)	S-380	poroto común zhirito (36)
S-079	arvejon blanco	S-013	maíz yunga	S-381	poroto común zhirito (37)
S-080	arvejon verde	S-057	melloco rojo (puca) (02)	S-382	poroto parado (01)
S-117	capulí	S-376	oca amarilla agria	S-383	poroto parado (03)
S-146	cebada	S-046	papa bolona roja	S-384	poroto parado (11)
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-348	papa carriza	S-385	poroto parado (14)
S-095	col chaucha	S-031	poroto bola amarillo	S-386	poroto parado (15)
S-179	col negra	S-163	poroto bola café	S-387	poroto parado (16)
S-109	culantro	S-321	poroto bola crema	S-388	poroto parado (17)
S-113	durazno	S-190	poroto bola morado	S-389	poroto parado (20)
S-127	granadilla	S-202	poroto bola zhirito (01)	S-390	poroto parado (23)
S-304	guaba	S-377	poroto bola zhirito (12)	S-391	poroto parado (28)
S-134	guato	S-232	poroto chola (05) (torta)	S-392	poroto parado (29)
S-015	haba blanca	S-260	poroto chola (10) (torta)	S-363	poroto parado (30)
S-014	haba blanca (2)	S-378	poroto chola (15) (torta)	S-364	poroto parado (31)
S-016	haba roja	S-021	poroto común amarillo	S-393	poroto parado (32)
S-180	haba verde	S-019	poroto común café	S-394	poroto parado (33)
S-077	jícama blanca	S-022	poroto común negro	S-395	poroto parado (35)
S-126	luma	S-024	poroto común zhirito (01)	S-396	poroto parado (36)
S-001	maíz blanco (01)	S-026	poroto común zhirito (03)	S-084	sambo blanco
S-004	maíz blanco (04)	S-030	poroto común zhirito (07)	S-086	sambo verde (shullo)
S-181	maíz blanco (06)	S-215	poroto común zhirito (08)	S-085	sambo zhirito
S-373	maíz blanco (15)	S-212	poroto común zhirito (12)	S-122	uvilla
S-006	maíz morocho (amarillo)	S-270	poroto común zhirito (20)	TOTAL	76
S-224	maíz morocho (amarillo) (06)	S-324	poroto común zhirito (23)		

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - SAN ISIDRO

Nombre	Edad	Sexo
Victoria Sarango	40	M
Señor Paqui	75	H
Aurora Paqui	70	M
Anita Guamán	35	M
Vilma Guamán	35	M

CALENDARIO DE FIESTAS - SAN ISIDRO

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa	Granos tiernos	Sopa de 3 granos, caldo de res con yuca y col, chicha
Mayo	Cruz	No hay actividad agrícola asociada	3 granos, caldo de res, chicha

CALENDARIO AGRÍCOLA - SAN ISIDRO

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias													
Verano	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X
maíz		S	S										
poroto		S	S										
papa		S	S										
haba		S	S										
arveja		C	C										
sambo		S	S										
zapallo		se siembra todo el tiempo											
col		se siembra todo el tiempo											
melloco		se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses											
oca		se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses											
zanahoria		se siembra todo el tiempo											
hortalizas		se siembra todo el tiempo											
poroto chola		se siembra todo el tiempo											
guineo		se siembra todo el tiempo											
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

TAMBOPAMBA

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-111	acelga	S-010	maíz morocho (amarillo) (03)	S-256	papa chola aleja
S-131	achira			S-257	pelma blanco
S-107	ají rojo	S-224	maíz morocho (amarillo) (06)	S-149	penco
S-244	ajo criollo			S-031	poroto bola amarillo
S-245	alfalfa	S-251	maíz morocho (amarillo) (08)	S-032	poroto bola kindi ruro
S-102	apio			S-163	poroto bola café
S-081	arveja blanca	S-252	maíz morocho (amarillo) (09)	S-230	poroto bola café claro
S-141	arveja pequeña negra			S-205	poroto bola zhirito (04)
S-064	arveja verde churito			S-258	poroto bola zhirito (06)
S-083	arveja verde cusi	S-011	maíz sapún (sapón) blanco	S-259	poroto bola zhirito (07)
S-135	camote			S-260	poroto chola (10) (torta)
S-144	caña	S-007	maíz shima	S-021	poroto común amarillo
S-246	caña piojota	S-253	maíz shima (02)	S-018	poroto común blanco
S-146	cebada	S-073	mashua amarilla	S-207	poroto común café oscuro
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-060	melloco amarillo (02)	S-022	poroto común negro
S-147	cebolla de hoja	S-056	melloco rojo (puca) (01)	S-020	poroto común rojo
S-178	col blanca	S-057	melloco rojo (puca) (02)	S-027	poroto común zhirito (04)
S-179	col negra	S-254	naranjilla	S-261	poroto común zhirito (19)
S-109	culantro	S-067	oca blanca (cuzo oca)	S-262	poroto parado (02)
S-180	haba verde	S-068	oca blanca crema	S-263	poroto parado (04)
S-017	habilla (churo haba)		oca roja no agria (arenosa)	S-264	poroto parado (12)
S-123	higo	S-066	orégano grande	S-165	poroto parado (18)
S-078	jicama killushungu	S-100	orégano grande parecido al romero	S-084	sambo blanco
S-077	jicama blanca	S-101	orégano pequeño	S-086	sambo verde (shullo)
S-121	joyapa	S-099	papa bolona negra	S-125	tomate de árbol
S-155	limillo largo	S-255	papa bolona roja	S-116	toronche
S-126	luma	S-046	papa chaucha amarilla (1)	S-169	trigo
S-001	maíz blanco (01)	S-038	papa chaucha amarilla (2)	S-122	uvilla
S-181	maíz blanco (06)	S-039	papa chaucha amarilla (1)	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-247	maíz blanco (10)	S-043	papa chaucha negra (1)	S-091	zanahoria blanca
S-248	maíz blanco (11) (cusi)	S-044	papa chaucha negra (2)	S-089	zapallo amarillo
S-249	maíz blanco (12) (tucilla)	S-162	papa china	S-172	zapallo verde
S-250	maíz blanco (13)				
S-006	maíz morocho (amarillo)				
				TOTAL	91

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - TAMBOPAMBA

Nombre	Edad	Sexo
Rosario Abril	55	M
Rosa Alejandrina González	65	M
Rosa Guamán Paqui	50	M
Valvina Tene	50	M

CALENDARIO DE FIESTAS - TAMBOPAMBA

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa (a veces)	Granos tiernos	Caldo, fanesca, 3 granos, colada, tamales
Agosto	15 de Agosto, Cruz	No hay actividad agrícola asociada	Vaca, champús
Septiembre	24- Virgen de las Mercedes, San Antonio	Siembra	No se prepara ninguna comida en especial
Diciembre	Navidad	Deshierbe	Champús, chicha, miel, sopa de granos

CALENDARIO AGRÍCOLA - TAMBOPAMBA

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias						X	X	X	X	X	X	X	X
Verano	X	X	X	X	X								
maíz						X							
poroto				S	S								
papa				S	S								
haba				S	S								
arveja				S									
sambo				S									
zapallo				S									
col													
melloco													
oca													
mashwa													
zanahoria													
hortalizas													
poroto chola													
Meses de escasez													

se siembra todo el tiempo
se siembra todo el tiempo
se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses
se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses
se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses
se siembra todo el tiempo
se siembra todo el tiempo
se siembra todo el tiempo

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

TUCALATA

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-131	achira	S-225	maíz morocho (amarillo) (07)	S-411	poroto chola (17) (torta)
S-132	achira de envolver	S-007	maíz shima	S-021	poroto común amarillo
S-104	achoccha	S-074	mashwa blanca	S-018	poroto común blanco
S-105	achoccha yambo	S-060	melloco amarillo (02)	S-019	poroto común café
S-128	aguacate	S-057	melloco rojo (puca) (02)	S-207	poroto común café oscuro
S-138	ají rocoto	S-197	melloco verde	S-323	poroto común crema
S-244	ajo criollo	S-226	melloco zhiro (01)	S-208	poroto común lacre
S-136	babaco	S-159	oca amarilla	S-209	poroto común morado
S-135	camote	S-422	oca amarilla redonda	S-022	poroto común negro
S-144	caña	S-068	oca blanca crema	S-020	poroto común rojo
S-145	caña morada	S-345	oca blanca crema (2)	S-024	poroto común zhirito (01)
S-146	cebada	S-070	oca blanca ojos rojos	S-026	poroto común zhirito (03)
S-398	cebada pequeña	S-065	oca roja agria	S-027	poroto común zhirito (04)
S-147	cebolla de hoja	S-066	oca roja no agria (arenosa)	S-030	poroto común zhirito (07)
S-220	chocho	S-199	oca roja no agria (arenosa) (2)	S-215	poroto común zhirito (08)
S-095	col chaucha	S-187	papa bolona amarilla	S-212	poroto común zhirito (12)
S-399	col morada	S-046	papa bolona roja	S-238	poroto común zhirito (15)
S-109	culantro	S-038	papa chaucha amarilla (1)	S-261	poroto común zhirito (19)
S-110	espinaca	S-039	papa chaucha amarilla (2)	S-270	poroto común zhirito (20)
S-304	guaba	S-423	papa chaucha amarilla (4)	S-324	poroto común zhirito (23)
S-015	haba blanca	S-048	papa negra	S-327	poroto común zhirito (26)
S-152	haba negra	S-149	penco	S-426	poroto común zhirito (39)
S-016	haba roja	S-031	poroto bola amarillo	S-427	poroto común zhirito (40)
S-180	haba verde	S-320	poroto bola amarillo (2)	S-428	poroto común zhirito (41)
S-017	habilla (churo haba)	S-032	poroto bola kindi ruro	S-429	poroto común zhirito (42)
S-121	joyapa	S-163	poroto bola café	S-262	poroto parado (02)
S-196	lechuga	S-230	poroto bola café claro	S-271	poroto parado (09)
S-130	limón	S-202	poroto bola zhirito (01)	S-242	poroto parado (13)
S-126	luma	S-354	poroto bola zhirito (10)	S-165	poroto parado (18)
S-001	maíz blanco (01)	S-424	poroto bola zhirito (13)	S-430	poroto parado (26)
S-002	maíz blanco (02)	S-425	poroto bola zhirito (14)	S-363	poroto parado (30)
S-003	maíz blanco (03)	S-034	poroto chola (01)	S-431	poroto vaca
S-004	maíz blanco (04)	S-035	poroto chola (02)	S-433	sambo de semillas café
S-222	maíz blanco (08)	S-232	poroto chola (05) (torta)	S-219	sambo guagua zhiro
S-265	maíz blanco (09)	S-236	poroto chola (09) (torta)	S-086	sambo verde (shullo)
S-418	maíz blanco (16)	S-260	poroto chola (10) (torta)	S-125	tomate de árbol
S-419	maíz blanco (17)	S-286	poroto chola (12) (torta)	S-169	trigo
S-420	maíz blanco (18)	S-287	poroto chola (13) (torta)	S-122	uvilla
S-421	maíz blanco (19)	S-356	poroto chola (14) (torta)	S-432	yuca de campo
S-008	maíz blanco murunga	S-378	poroto chola (15) (torta)		
S-009	maíz canguil	S-410	poroto chola (16) (torta)		
S-006	maíz morocho (amarillo)				
S-010	maíz morocho (amarillo) (03)				

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - TUCALATA

Nombre	Edad	Sexo
María Encarnación	55	M
María Asunción Gualán Medina	85	M
Baltazar Cartuche	65	H

CALENDARIO AGRÍCOLA - TUCALATA

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias													
Verano	X	X	X	X	X			X		X	X	X	X
maíz		S	S	S									
poroto		S	S	S									
papa		S	S	S									
haba		S	S	S									
arveja		C	C	C									
sambo		S	S	S									
zapallo	se siembra todo el tiempo												
achoccha	se siembra todo el tiempo												
col	se siembra todo el tiempo												
melloco	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
oca	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
mashwa	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
zanahoria	se siembra todo el tiempo												
hortalizas	se siembra todo el tiempo												
poroto chola	se siembra todo el tiempo												
guineo	se siembra todo el tiempo												
aguacate			X										
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

TUNCARTA SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-139	ají yunga	S-225	maíz morocho (amarillo) (07)	S-261	poroto común zhirito (19)
S-144	caña	S-374	maíz morocho (amarillo) (11)	S-327	poroto común zhirito (26)
S-146	cebada	S-461	maíz morocho (amarillo) (13)	S-383	poroto parado (03)
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-007	maíz shima	S-467	poroto parado (08)
S-148	cebollín	S-074	mashwa blanca	S-468	poroto parado (10)
S-213	cedra	S-060	melloco amarillo (02)	S-384	poroto parado (11)
S-220	chocho	S-103	nabo	S-387	poroto parado (16)
S-179	col negra	S-068	oca blanca crema	S-389	poroto parado (20)
S-109	culantro	S-071	oca lacre	S-361	poroto parado (21)
S-113	durazno	S-108	perejil	S-390	poroto parado (23)
S-118	gullán	S-031	poroto bola amarillo	S-465	poroto parado (24)
S-015	haba blanca	S-032	poroto bola kindi rufo	S-363	poroto parado (30)
S-016	haba roja	S-163	poroto bola café	S-466	poroto parado (34)
S-180	haba verde	S-230	poroto bola café claro	S-431	poroto vaca
S-078	jícama killushungu	S-321	poroto bola crema	S-191	quinua blanca
S-001	maíz blanco (01)	S-231	poroto bola zhirito (05)	S-084	sambo blanco
S-002	maíz blanco (02)	S-284	poroto bola zhirito (09)	S-272	sambo redondo blanco
S-003	maíz blanco (03)	S-354	poroto bola zhirito (10)	S-086	sambo verde (shullo)
S-222	maíz blanco (08)	S-462	poroto bola zhirito (21)	S-085	sambo zhirito
S-008	maíz blanco murunga	S-463	poroto bola zhirito (22)	S-291	sanku (pelma)
S-009	maíz canguil	S-286	poroto chola (12) (torta)	S-125	tomate de árbol
S-456	maíz canguil amarillo	S-410	poroto chola (16) (torta)	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-457	maíz canguil rosado	S-021	poroto común amarillo	S-091	zanahoria blanca
S-458	maíz de tostar blanco	S-464	poroto común café (2)	S-137	zanahoria morada
S-459	maíz de tostar blanco negro	S-323	poroto común crema		
S-460	maíz de tostar blanco rojo	S-020	poroto común rojo		
S-006	maíz morocho (amarillo)	S-027	poroto común zhirito (04)		
S-010	maíz morocho (amarillo) (03)	S-238	poroto común zhirito (15)		
				TOTAL	80

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - TUNCARTA

Nombre	Edad	Sexo
Abel González	50	H
Petrona Tene	65	M
Angelita Guayllas	60	M
Familia de Vicente González	70	M

CALENDARIO DE FIESTAS - TUNCARTA

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Marzo	Semana Santa	Primeros granos	Chicha, champús, sopa de 3 granos
Mayo	15- San Isidro	No hay actividad agrícola asociada	Chicha, champús, caldo de res
Agosto	15- Virgen del Cisne	Arado	Chicha, caldo de res con col y yuca

CALENDARIO AGRÍCOLA - TUNCARTA

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias								X		X	X	X	X
Verano	X	X	X	X	X								
maiz		S	S							T	C	C	C
poroto		S	S							T	C	C	C
papa		S	S										C
haba		S	S										C
arveja		C	C										C
sambo		S	S										C
zapallo	se siembra todo el tiempo												
col	se siembra todo el tiempo												
melloco	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
oca	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
mashwa	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
zanahoria	se siembra todo el tiempo												
hortalizas	se siembra todo el tiempo												
poroto chola	se siembra todo el tiempo												
MESES DE ESCASEZ													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)
 Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

YUCUCAPAC

SEMILLAS

Nº	Nombre común	Nº	Nombre común	Nº	Nombre común
S-111	acelga	S-060	melloco amarillo (02)	S-209	poroto común morado
S-335	acelga lisa	S-342	melloco blanco (01)	S-022	poroto común negro
S-132	achira de envolver	S-343	melloco blanco (02)	S-020	poroto común rojo
S-175	achira verde flor roja	S-344	melloco papa	S-026	poroto común zhirito (03)
S-244	ajo criollo	S-057	melloco rojo (puca) (02)	S-029	poroto común zhirito (06)
S-064	arveja verde churito	S-226	melloco zhiro (01)	S-030	poroto común zhirito (07)
S-079	arvejon blanco	S-120	mora	S-212	poroto común zhirito (12)
S-146	cebada	S-103	nabo	S-238	poroto común zhirito (15)
S-096	cebolla blanca (paiteña)	S-184	naranja	S-270	poroto común zhirito (20)
S-098	cebolla roja	S-124	nogal	S-324	poroto común zhirito (23)
S-148	cebollín	S-068	oca blanca crema	S-327	poroto común zhirito (26)
S-220	chocho	S-345	oca blanca crema (2)	S-357	poroto común zhirito (31)
S-336	ciruela (nispero)	S-071	oca lacre	S-358	poroto común zhirito (32)
S-129	coco	S-346	oca lacre (2)	S-359	poroto común zhirito (33)
S-178	col blanca	S-065	oca roja agria	S-360	poroto común zhirito (34)
S-179	col negra	S-066	oca roja no agria (arenosa)	S-361	poroto parado (21)
S-109	culantro	S-100	orégano grande	S-362	poroto parado (22)
S-113	durazno	S-101	orégano parecido al romero	S-363	poroto parado (30)
S-110	espinaca	S-099	orégano pequeño	S-364	poroto parado (31)
S-151	frutilla	S-046	papa bolona roja	S-365	poroto parado (37)
S-118	gullán	S-347	papa cacho	S-366	quinua colorada
S-015	haba blanca	S-348	papa carriza	S-367	rábano
S-014	haba blanca (2)	S-038	papa chaucha amarilla (1)	S-115	reinaclaudia
S-180	haba verde	S-039	papa chaucha amarilla (2)	S-368	remolacha
S-123	higo	S-201	papa colorada	S-084	sambo blanco
S-078	jícama killushungu	S-281	papa cuchi negra	S-370	sambo blanco (2)
S-121	joyapa	S-349	papa ojo de pollo	S-371	sambo blanco (3)
S-196	lechuga	S-350	papa ratona	S-087	sambo forma de pera
S-130	limón	S-351	pepinillo	S-086	sambo verde (shullo)
S-001	maíz blanco (01)	S-352	pera de azúcar	S-170	sambo verde claro
S-337	maíz blanco (14) (cusi)	S-353	pera jicamosa	S-085	sambo zhirito
S-008	maíz blanco murunga	S-108	perejil	S-150	siglalón
S-223	maíz morocho (amarillo) (05)	S-031	poroto bola amarillo	S-369	sungana
S-225	maíz morocho (amarillo) (07)	S-230	poroto bola café claro	S-125	tomate de árbol
S-007	maíz shima	S-321	poroto bola crema	S-192	toronche antiguo
S-269	maíz shima (03) amarillo	S-033	poroto bola negro	S-169	trigo
S-338	maíz shima (08)	S-354	poroto bola zhirito (10)	S-122	uvilla
S-339	maíz shima (08) amarillo	S-355	poroto bola zhirito (11)	S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)
S-013	maíz yunga	S-034	poroto chola (01)	S-091	zanahoria blanca
S-073	mashwa amarilla	S-232	poroto chola (05) (torta)	S-137	zanahoria morada
S-074	mashwa blanca	S-285	poroto chola (11) (torta)	S-090	zapallo tomate
S-157	mashwa crema	S-356	poroto chola (14) (torta)	S-172	zapallo verde
S-340	mashwa morada con blanco	S-021	poroto común amarillo	S-372	zapallo verde (2)
S-059	melloco amarillo (01)	S-323	poroto común crema	TOTAL	131

PERSONAS QUE CONSERVAN MÁS SEMILLAS - YUCUCAPAC

Nombre	Edad	Sexo
Laura Gualán	35	M
Rosa Pusedá	35	M
Santos Lozano	50	H
Baltazar Lozano	60	H
Familia de Miguel Lozano	45	M

CALENDARIO DE FIESTAS - YUCUCAPAC

Mes	Fiesta	Actividad agrícola asociada	Comida asociada
Julio	16- Virgen del Carmen	No hay actividad agrícola asociada	Sopa de granos con verde, caldo de res, yuca con coles

CALENDARIO AGRÍCOLA - YUCUCAPAC

	Julio / 10	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Lluvias						X	X	X	X	X			
Verano	X	X	X	X	X								
maiz		S	S	S									
poroto		S	S	S									
papa		S	S	S									
haba		S	S	S									
arveja		C	C	C									
sambo		S	S	S									
zapallo	se siembra todo el tiempo												
col	se siembra todo el tiempo												
melloco	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
oca	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
mashwa	se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses												
zanahoria	se siembra todo el tiempo												
hortalizas	se siembra todo el tiempo												
poroto chola	se siembra todo el tiempo												
Meses de escasez													

X- tiempo de lluvia y de verano (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

S- tiempo de siembra (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

T- tiempo de cosecha de granos tiernos (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

C- tiempo de cosecha general (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)

Cch- tiempo de cosecha de papas chauchas (azul: actualmente; rojo: hace 10 años)



SEMILLAS

RESUMEN

EN TOTAL SE ENCONTRARON 513 VARIEDADES DIFERENTES DE SEMILLAS.

FAMILIAS	38
GENEROS	70
ESPECIES	89
VARIEDADES	513

SEMILLAS POR CATEGORÍA

CATEGORIA	CANTIDAD	PORCENTAJE
GRANOS	200	38,99%
CEREALES	80	15,59%
VERDURAS Y HORTALIZAS	81	15,79%
FRUTAS	64	12,48%
TUBERCULOS	88	17,15%
TOTAL	513	100%



El cuadro a continuación presenta cada una de las semillas encontradas en el inventario, la numeración (S-001; S-513) responde a la nomenclatura interna utilizada para el inventario. En total son 513 semillas.

SEMILLAS Y FORMAS DE PREPARAR

Nº	Nombre común	Sopa	Pl. Fte.	Condimento	Bebida	Dulce	Salsa	Crudo	Otro
S-111	acelga	X	X	-	-	-	-	-	-
S-335	acelga lisa	X	X	-	-	-	-	-	-
S-131	achira	-	X	-	-	-	-	-	-
S-132	achira de envolver	-	-	-	-	-	-	-	envoltorio
S-173	achira hoja morada	X	X	-	-	-	-	-	-
S-175	achira verde flor roja	X	X	-	-	-	-	-	-
S-176	achira verde flor roja (2)	X	X	-	-	-	-	-	-
S-104	achoccha	X	X	-	-	-	-	-	-
S-105	achoccha yambo	X	X	-	-	-	-	-	-
S-484	achoccha yambo grande	X	X	-	-	-	-	-	-
S-128	aguacate	-	X	-	-	-	-	-	-
S-293	aguacate criollo	-	X	-	-	-	-	X	-
S-294	aguacate negro	-	X	-	-	-	-	X	-
S-295	aguacate pera	-	X	-	-	-	-	X	-
S-296	aguacate rosado	-	X	-	-	-	-	X	-
S-106	ají amarillo	-	-	-	-	-	X	-	-
S-397	ají amarillo largo	-	-	-	-	-	X	-	-
S-138	ají rocoto	-	-	-	-	-	X	-	-
S-107	ají rojo	-	-	-	-	-	X	-	-
S-139	ají yunga	-	-	-	-	-	X	-	-
S-174	ajo	-	-	X	-	-	-	-	-
S-244	ajo criollo	-	-	X	-	-	-	-	-
S-245	alfalfa	X	X	-	-	-	-	-	-
S-102	apio	-	-	X	-	-	-	-	-
S-081	arveja blanca	X	X	-	-	-	-	-	-
S-082	arveja blanca (2)	X	X	-	-	-	-	-	-
S-140	arveja mediana	X	X	-	-	-	-	-	-
S-141	arveja pequeña negra	X	X	-	-	-	-	-	-
S-064	arveja verde churito	X	X	-	-	-	-	-	-
S-083	arveja verde cusi	X	X	-	-	-	-	-	-
S-079	arvejon blanco	X	X	-	-	-	-	-	-
S-080	arvejon verde	X	X	-	-	-	-	-	-
S-194	arvejon verde oscuro	X	X	-	-	-	-	-	-
S-142	avena	X	-	-	X	-	-	-	-
S-136	babaco	-	-	-	X	X	-	-	-
S-297	babaco criollo	-	-	-	X	X	-	-	-
S-143	berro	-	-	X	-	-	-	-	-
S-298	brócoli	X	X	-	-	-	-	-	-
S-299	café	-	-	-	X	-	-	-	-
S-135	camote	-	X	-	-	-	-	-	-
S-193	camote blanco	X	X	-	-	-	-	-	-
S-300	camote rosado	X	X	-	-	-	-	-	-
S-144	caña	-	-	-	X	X	-	X	-
S-499	caña delgada	-	-	-	X	X	-	X	-
S-500	caña delgada morada	-	-	-	X	X	-	X	-
S-145	caña morada	-	-	-	X	X	-	X	-
S-246	caña piojota	-	-	-	-	X	-	X	-
S-301	caña suca	-	-	-	X	X	-	X	-
S-117	capulí	-	-	-	-	-	-	X	-
S-146	cebada	X	-	-	X	-	-	-	-
S-398	cebada pequeña	X	-	-	X	-	-	-	-
S-096	cebolla blanca (paiteña)	-	-	X	-	-	-	-	-
S-147	cebolla de hoja	-	-	X	-	-	-	-	-
S-098	cebolla roja	-	-	X	-	-	-	-	-
S-148	cebollín	-	-	X	-	-	-	-	-
S-213	cedra	X	X	-	X	-	X	-	-
S-177	chirimoya	-	-	-	-	-	-	X	-
S-220	chocho	-	X	-	-	-	-	-	-
S-336	ciruela (níspero)	-	-	-	-	-	-	X	-
S-129	coco	-	-	-	-	-	-	X	-
S-178	col blanca	X	X	-	-	-	-	-	-

Nº	Nombre común	Sopa	Pl. Fte.	Condimento	Bebida	Dulce	Salsa	Crudo	Otro
S-433	sambo de semillas café	X	X	-	-	X	X	-	-
S-087	sambo forma de pera	X	X	-	-	X	X	-	-
S-088	sambo grande largo zucchinni	X	X	-	-	X	X	-	-
S-218	sambo guagua	X	X	-	X	-	X	-	-
S-219	sambo guagua zhiro	X	X	-	X	-	X	-	-
S-443	sambo guagua zhiro (2)	X	X	-	X	-	X	-	-
S-272	sambo redondo blanco	X	X	-	X	-	X	-	-
S-273	sambo redondo blanco manchas verde	X	X	-	X	-	X	-	-
S-086	sambo verde (shullo)	X	X	-	-	X	X	-	-
S-170	sambo verde claro	X	X	-	X	X	X	-	-
S-334	sambo verde-blanco	X	X	-	-	X	X	-	-
S-085	sambo zhirito	X	X	-	-	X	X	-	-
S-291	sanku (pelma)	X	X	-	-	-	-	-	-
S-150	siglalón	-	-	-	X	X	-	X	-
S-133	simbailo	-	-	-	-	-	-	X	-
S-369	sungana	-	-	-	-	X	-	X	-
S-119	taxo	-	-	-	-	-	-	X	-
S-125	tomate de árbol	-	-	-	X	X	X	X	-
S-481	tomate riñón	X	X	-	-	-	X	X	-
S-116	toronche	-	-	-	X	X	-	X	-
S-192	toronche antiguo	-	-	-	X	X	-	X	-
S-495	toronja	-	-	-	-	-	-	X	-
S-169	trigo	X	X	-	-	-	-	-	pan
S-416	trigo amazona	X	X	-	-	-	-	-	pan
S-522	trigo negro	X	X	-	-	-	-	-	pan
S-523	trigo negro pequeño	X	X	-	-	-	-	-	pan
S-482	tuna	-	-	-	-	-	-	X	-
S-217	uva	-	-	-	-	-	-	X	-
S-122	uvilla	-	-	-	-	X	-	X	-
S-332	vadea	X	X	-	X	-	X	-	-
S-333	yuca	X	X	-	-	-	-	-	-
S-432	yuca de campo	X	X	-	-	-	-	-	-
S-496	yuca morada	X	X	-	-	-	-	-	-
S-092	zanahoria amarilla (tallo rojo)	X	X	-	-	-	-	-	-
S-091	zanahoria blanca	X	X	-	-	-	-	-	-
S-137	zanahoria morada	X	X	-	-	-	-	-	-
S-089	zapallo amarillo	X	X	-	X	-	X	-	-
S-497	zapallo amarillo largo	X	X	-	X	-	X	-	-
S-171	zapallo cenizo	X	X	-	X	-	-	-	-
S-483	zapallo pera	X	X	-	X	-	X	-	-
S-090	zapallo tomate	X	X	-	X	-	X	-	-
S-172	zapallo verde	X	X	-	X	-	-	-	-
S-372	zapallo verde (2)	X	X	-	X	-	-	-	-
S-292	zapallo verde claro	X	X	-	X	-	X	-	-

PL. FTE. (PLATO FUERTE)

ALGUNAS CONSIDERACIONES

Para describir las semillas, se ha utilizado la clasificación taxonómica de cada variedad y especie; es decir, se las ha agrupado según sus relaciones naturales, partiendo de las propiedades más generales hacia las más específicas.

En general, las clasificaciones taxonómicas utilizan características anatómicas (órganos que las componen), morfológicas (de forma), citológicas (análisis celular), fisiológicas (cómo funcionan) geográficas (en qué clima, a qué altura), genéticas (herencia biológica), entre otras; todo esto permite que se construyan agrupaciones según características más o menos similares.

La identificación se hace en un orden jerárquico que permite observar las características comunes más importantes y luego continúa bajando en niveles hasta tener características más específicas de las variedades, incluso, características únicas. Los nombres científicos generalmente están en latín, pues existe un acuerdo basado en su aplicación y entendimiento universal; de otra manera, si nos guiáramos solamente por los nombres comunes o por los nombres locales, no podríamos conocer si una semilla existe también en otros países o lugares; una denominación universal permite entre otras cosas, profundizar en el conocimiento de cada semilla y de sus bondades para la seguridad alimentaria de los pueblos a partir de sus propiedades y usos.

Al conocer las características comunes de las semillas, podemos comprender mejor su ciclo de vida, intentar disminuir los riesgos para su cultivo y cuidado, mejorar y ampliar su uso a partir de sus propiedades, conocer el tipo de clima que necesita o la cantidad de agua que requiere para su mejor crecimiento, etc. Todo esto ayuda significativamente para continuar su cuidado y preservarlas de mejor manera, con lo que se hará honor a toda la sabiduría puesta desde inicios de la humanidad en su domesticación y adaptación.

Si bien los niveles, en orden jerárquico son varios: reino, división, subdivisión, clase, sub-clase, orden, familia, género, especie, variedad; la compilación realizada en este documento se ha organizado en torno a los más conocidos y por lo tanto más manejables en el ámbito local: familia, género, especie y variedad.

AGAVACEAE

FAMILIA

Las agaváceas forman una familia de plantas llamadas monocotiledóneas, esto significa que la planta tiene un cotiledón, esto es cuando de la semilla nace solo con una hojita.

AGAVE "PENCO"

GENERO

El agave también se conoce con el nombre de pita, maguey, cabuya, fique, mezcal, penco o chawarkero. El Agave es originario de México pero ahora lo encontramos en casi toda América. Existen más de 200 especies que pertenecen a este género. Se piensa que este género tiene unos 12 millones de años.

PENCO AZUL

VARIEDAD DE LA ESPECIE AGAVE SALMIANA



Ilustración 1. Penco azul - Matara

DESCRIPCIÓN

El penco azul es una variedad de Agave que en Saraguro se conoce como chawarquero. En otras regiones de América le dicen maguey pulquero, manso o de montaña. Con el jugo del chawarquero se elaboran bebidas tradicionales como el "mishki" y el "wajanku". Este jugo puede tomarse fresco o fermentado.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Tambopamba, Matara, Gera, Tualata, Puente Chico
Altura (msnm)	2370-2430

SIEMBRA

Método	Retoños del tallo central
Siembra	Cualquier época del año, mayormente en cercas o linderos
Cosecha	Mayormente entre agosto y noviembre, cuando florece

USOS

Mishki (chawarmishki), wajanku (pulque), dulce (mosto).

ALLIACEAE

FAMILIA

Las alióideas también son una familia de plantas monocotiledóneas. Esta familia crece bien en las zonas templadas, subtropicales y tropicales de prácticamente todo el mundo. Las especies que la componen pueden ser reconocidas fácilmente por su olor característico (el olor de los ajos y las cebollas es suficientemente singular como para ser denominado "olor aliáceo").

ALLIUM "CEBOLLA Y AJO"

GENERO

Allium es el género de las cebollas, de los ajos, de los puerros y de las cebolletas. Aunque todas tienen un olor muy característico, no todas tienen el sabor fuerte. Este género posee alrededor de 1.250 variedades.

CEBOLLA BLANCA Y ROJA

VARIETADES DE LA ESPECIE ALLIUM CEPA L.



Ilustración 2. Cebolla blanca - Tuncarta



Ilustración 3. Cebolla blanca - Kiskinchir



Ilustración 4. Cebolla blanca y rojo

DESCRIPCIÓN

La cebolla blanca y la roja o "puka calzón" son dos variedades de la especie Allium Cepa que existen en Saraguro. Se dice que la cebolla es una de las primeras plantas cultivadas por los seres humanos y que se originó en Asia Central. Por su composición química se sostiene que tiene una potente acción contra el reumatismo porque las dos variedades de cebolla pueden disolver el ácido úrico (este ácido en exceso dentro del cuerpo provoca enfermedades como la gota, o afecta a los riñones y a las articulaciones); también se la usa para luchar contra las infecciones y, especialmente la "puka calzón", se utiliza para prevenir la osteoporosis. Las hojas de la cebolla son largas y carnosas con un verde muy característico con un toque azulado que la distingue de las otras hierbas.

DISTRIBUCIÓN

	Cebolla blanca	Cebolla roja (puka calzón)
Comunidad (es)	Todas	Ilincho, Gunudel, Yucucapac, Gera
Altura (msnm)	2370-2720	2400-2720

SIEMBRA

Método	Por vástagos o hijuelos; alrededor del bulbo inicial se forman algunos más pequeños, los cuales pueden ser sembrados aparte
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año, se cosecha cuando las hojas comienzan a secarse

USOS

La cebolla es un ingrediente importante de muchos platos: sopas, menestras, preparación con carnes, ensaladas y salsas.

CEBOLLÍN

VARIEDAD DE LA ESPECIE ALLIUM SCHOENOPRASUM



Ilustración 5. Cebollín - Ilincho



Ilustración 6. Cebollín - Gera

DESCRIPCIÓN

El cebollín es una variedad de la especie *Allium schoenoprasum*. Esta plantita también tiene el nombre de cebollino, cebolleta, cebolla verde, cebolla china y ciboulette. Del cebollín se utilizan tanto sus hojas verdes como el bulbo, éste último tiene el sabor muy similar a la cebolla común pero es más pequeño.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Gunudel, Matara, Yucucapac, Tuncarta, Kiskinchir, Gera
Altura (m)	2370-2430

SIEMBRA

Método	Por vástagos o hijuelos; al igual que con la cebolla
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año, se cosecha cuando las hojas comienzan a secarse

USOS

El cebollín se emplea, de igual manera que la cebolla, como un ingrediente en muchos platos para dar sabor ya sea en sopas, menestras, platos con carne de animales, ensaladas y salsas.

CEBOLLA DE HOJA

VARIEDAD DE LA ESPECIE ALLIUM FISTULOSUM



Ilustración 7. Cebolla de hoja - Ilincho



Ilustración 8. Cebolla de hoja - Gunudel

DESCRIPCIÓN

La cebolla de hoja -también conocida como cebolleta- es perenne, es decir plantas que viven más de dos años o durante varias temporadas; nunca forma bulbos. El sabor y el aroma son menos fuertes que el de la cebolla común.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Tambopamba, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro, Ilincho
Altura (msnm)	2370-2720

SIEMBRA

Método	Por vástagos o hijuelos; al igual que con la cebolla
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año, se cosecha cuando las hojas comienzan a secarse

USOS

Aunque la cebolla de hoja se emplea principalmente en salsas y puede comerse cruda, pues su sabor es más delicado que la cebolla común, se la utiliza de manera similar que las otras variedades de cebolla. En Saraguro es muy común comerla cruda con queso y en cuanto a las salsas, su uso más común es en la salsa de ají.

AJO Y AJO CRIOLLO

VARIETADES DE LA ESPECIE ALLIUM SATIVUM



Ilustración 9. Ajo en plantación - Tambopamba



Ilustración 10. Ajo - Tambopamba

DESCRIPCIÓN:

En Saraguro encontramos dos variedades de esta pequeña hortaliza, el ajo normal y el ajo criollo, esta última parece ser producto de una adaptación de la planta a los fríos de altura y se distingue por ser más pequeña (tanto las hojas como las cabezas). El bulbo forma una cabeza dividida en gajos que se conocen comúnmente como dientes. La cabeza del ajo puede contener entre 6 y 12 dientes. Cada diente de ajo se encuentra envuelto en una delgada telita blanca o rojiza que suele ser desprendida antes de consumirlo. Los dientes de ajo tienen la capacidad de germinar incluso sin ser plantados. Se piensa que el origen del ajo es el mismo que el de la cebolla: Asia.

DISTRIBUCIÓN

	Ajo	Ajo Criollo
Comunidad(es)	Gunudel, Kiskinchir, Cañaro	Tambopamba, Yucucapac, Tocalata
Altura (msnm)	2420 - 2590	2380-2700

SIEMBRA

Método	Semilla y luego injerto
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

El ajo tiene un sabor muy fuerte y ligeramente picante, especialmente si está crudo. Su empleo más común es como aliño por su fuerte sabor y aroma. Si bien puede ser utilizado en prácticamente todas las comidas de sal, es especialmente estimado en la preparación de carnes.

ANACARDIACEAE

FAMILIA

La familia de las Anacardiáceas agrupa plantas leñosas (tallos que desarrollan estructuras duras y rígidas), de hojas simples pero también de hojas compuestas. Posee 72 géneros con unas 500 especies propias de países cálidos y templados.

MANGIFERA "MANGO"

GENERO

El mango (Mangífera) es un género perteneciente a la familia de las anacardiáceas y se caracteriza por ser un árbol leñoso de fruta con pulpa carnosa que se cultiva especialmente en zonas tropicales e intertropicales.

MANGO

VARIEDAD DE LA ESPECIE MANGIFERA INDICA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

El mango probablemente originario de la India llegó a América con la invasión portuguesa y, desde las costas del Atlántico, se esparció por la América tropical. El árbol de mango puede superar los 30 m. de altura, especialmente si tiene que competir con otros árboles para alimentarse del sol. Se presume que este tamaño no sería alcanzado en lugares menos cálidos, en donde podría ser cultivado de manera excepcional, como es el caso de la comunidad de Matara en Saraguro. En ésta se han sembrado mangos que han tenido una primera adaptación, sin embargo, aún no alcanzan la edad para florecer y dar fruto, por tanto, su adaptación completa está en prueba. El mango tiene características antioxidantes, vitamina C y vitamina B5. El mango es muy fácil de digerir pero puede tener efecto laxante si se consume en exceso.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390 - 2400

SIEMBRA

Método	Semilla y luego injerto
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Siembra en prueba aún no tienen cosecha

USOS

La manera más común de consumir el mango es como fruta, sin ninguna preparación; también se lo utiliza en jugos, en ensalada de frutas y en ensaladas frías con verduras. Puede comerse antes de que madure, cuando aún está verde y su sabor es semi-ácido (en este caso suele ser consumido con sal), pero la mayoría de personas lo consumen maduro cuando su sabor es dulce.

ANNONACEAE

FAMILIA

Las anonáceas son una familia que tiene 130 géneros y alrededor de 2.300 especies que se distribuyen por los trópicos de todo el planeta. Se plantea que su ciclo evolutivo es muy antiguo.

ANNONA "CHIRIMOYA"

GENERO

Las especies de este género empezaron a cultivarse en la cuenca del río Yauteppec en México, una zona de clima cálido húmedo. Se estima que su cultivo data de hace 3.000 años.

CHIRIMOYA

VARIEDAD DE LA ESPECIE ANNONA CHERIMOLIA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La chirimoya o chirimoyo germina en elevadas altitudes en clima frío, aún cuando el resto de sus parientes germina en altitudes medias de clima templado y bajas de clima cálido; debido a esta capacidad tiene su nombre que viene del quichua "chiri", frío/fría y "muya", semillas: semilla de frío. Esta variedad es nativa del Perú y Ecuador. El fruto es de tipo agregado con forma de corazón, de color verde musgo, usualmente con una superficie escamosa o con prominentes protuberancias. Su valor nutritivo se explica por el elevado contenido de azúcares. Tiene vitamina B1, B2, calcio, hierro y fósforo. Al igual que el resto de su familia, últimos estudios revelan que aporta en la prevención del cáncer.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Lagunas, Matara, Puente Chico
Altura (msnm)	2290-2560

SIEMBRA

Método	Semilla a la cual se le injerta; la planta se siembra cuando esté sin hojas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Julio, agosto, septiembre

USOS

Se come cruda.

ARACEAE

FAMILIA

Las aráceas son una familia de plantas monocotiledóneas herbáceas (de consistencia blanda, tierna, flexible y jugosa) que comprenden unos 104 géneros y más de 3.000 especies.

COLOCASIA "PAPA CHINA"

GENERO

Colocasia es un género de más de 25 especies, es originario de las regiones tropicales y subtropicales de Asia. El tamaño de sus hojas es de entre 20 a 150 cm. de largo, con forma de punta de flecha. Debido a su forma y a su tamaño suelen ser conocidas como oreja de elefante.

PAPA CHINA

VARIEDAD DE LA ESPECIE COLOCASIA ESCULENTA



Ilustración 11. Papa china - Ñamarín



Ilustración 12. Papa china - Gunudel

DESCRIPCIÓN

Colocasia esculenta es conocida fuera del Ecuador como taro, kalo, cará o ñame, dentro de las fronteras del Ecuador se la conoce como papa china. Su origen todavía está en dis-

cusión pero se piensa que viene de la India. Como prácticamente todas las verduras, sus hojas son ricas en vitaminas y minerales. Son buena fuente de tiamina, riboflavina, hierro, fósforo y zinc.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Matara, Gera, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2290 - 2590

SIEMBRA

Método	Pequeñas plantas hijas alrededor de la inicial
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	En cualquier época del año

USOS

Se come cocido en sopas, menestras y otros platos fuertes.

XANTHOSOMA "SANKU (PELMA)"

GENERO

Todas las plantas del género Xanthosoma son nativas de América. Las partes comestibles de este género (sus raíces) son conocidas como quequexque, quequexquel, quequisque, otoe, malanga o yautía.

SANKU

VARIEDAD DE LA ESPECIE XANTHOSOMA SPP



Ilustración 13. Sanku - Puente Chico



Ilustración 14. Sanku - Tuncarta

DESCRIPCIÓN

El Sanku es una variedad de esta planta nativa de América y se cultiva generalmente en altitudes bajas o medianas, en Saraguro sin embargo se la encuentra a 2.500 m. de altura.

Es un tubérculo de piel oscura y pulpa blanca rico en carbohidratos.

DISTRIBUCIÓN

	Sanku	Sanku blanco
Comunidad (es)	Gurudel, Gera, Tuncarta, Puente Chico	Tambopamba
Altura (m)	2290 - 2580	2540 - 2580

SIEMBRA

Método	Pequeñas plantas hijas alrededor de la inicial
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	En cualquier época del año

USOS

Como la mayoría de tubérculos, el sanku se come cocido en agua, frito u horneado.

ARECACEA

FAMILIA

Es una familia de plantas monocotiledóneas y se caracteriza porque es muy fácil de reconocer: palmas o palmeras. Esta familia se encuentra esparcida en las zonas cálidas y templadas.

SYAGRUS "COCO"

GENERO

El género Syagrus de la familia Arecaceae (palmeras) es nativa de Sudamérica, tiene una fruta rica en carbohidratos y grasas y su tamaño y textura depende de la variedad.

COCO

VARIEDAD DE LA ESPECIE SYAGRUS ROMANZOFFIANA



Ilustración 15. Coco - Ilincho



Ilustración 16. Coco - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

En Saraguro, como en otros lugares, las palmeras de esta variedad llegan a medir hasta 12 metros de altura y pueden tener 60 cm. de grosor. El fruto de esta palmera que lleva el nombre de coco, es ovoide y alcanza los 3 cm. de diámetro. No es el mismo coco que producen las palmeras de las zonas cálidas que pueden alcanzar los 30 cm. de diámetro y cuyo consumo es mucho más apetecido que este tipo de coco pequeño de clima templado y frío.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Yucucapac, Puente Chico
Altura (msnm)	2290 - 2740

SIEMBRA

Método	Retoños del tallo central
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Entre julio

USOS

Se come crudo en períodos de escasez pues no es muy apetecido por las comunidades como alimento cotidiano, su uso más común es como alimento para el ganado.

ASTERACEAE

FAMILIA

Esta familia reúne alrededor de 23.000 especies. El nombre "Asteraceae" se deriva del género tipo de la familia Aster. El término Aster proviene del griego que significa astro. Esta familia lleva este nombre por la forma en que se ubican los pétalos que hacen que la flor se parezca a una estrella.

LACTUCA "LECHUGA"

GENERO

El género Lactuca es usualmente conocido como lechuga y abarca más de 100 especies y alrededor de 20.000 variedades, de las que muy pocas se cultivan. La más conocida es la lechuga común que puede ser una planta anual o perenne.

LECHUGA, LECHUGA CRESPA Y LECHUGA MORADA

VARIETADES DE LA ESPECIE LACTUCA SATIVA



Ilustración 17. Lechuga – Kiskinchir



Ilustración 18. Lechuga crespa – Cañaro



Ilustración 19. Lechuga morada - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

Los tres tipos de lechuga crecen en forma de roseta; las hojas se disponen alrededor de un tallo central, corto y cilíndrico. Según las variedades los bordes de las hojas pueden ser lisos, ondulados o aserrados. Las tres variedades de lechugas son ricas en vitaminas, especialmente la A y potasio. Aunque contienen betacaroteno suele no ser evidente porque el color amarillo-naranja típico del betacaroteno, se esconde en el verde de la clorofila.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Gunudel, Yucucapac, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2290 - 2660

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	2 Veces al año

USOS

Únicamente en ensaladas frías.

BASELLACEAE

FAMILIA

Las Baséláceas son una familia de plantas dicotiledóneas, una planta dicotiledónea es la que tiene en su semilla la posibilidad de germinación de dos hojitas; que comprende 25 especies distribuidas en 5 géneros. Son herbáceas, perennes y tuberosas o rizomatosas, originarias de las regiones tropicales de América, África y Asia.

Son hierbas, enredaderas, trepadoras o rastreras, perennes desde cáudices o tubérculos, subsuculentas, mucilaginosas, generalmente glabras, es decir recubiertas; plantas hermafroditas o a veces funcionalmente dioicas (los gametos masculinos y femeninos están en individuos distintos de la misma especie). Sus hojas alternas o subopuestas, simples, enteras o raramente dentadas, generalmente abundantes.

ULLUCUS "MELLOCO"

GENERO

Ullucus tuberosus caldas es originario de la región andina de Sudamérica y solo tiene una especie, aunque esta especie tiene 20 variedades. Se le conoce con los nombres de ulluco (del quechua ulluku), melloco y, en la zona sur andina del Perú y Bolivia, como papa lisa o simplemente lisa.

MELLOCO

VARIEDAD DE LA ESPECIE ULLUCUS TUBEROSUS

DESCRIPCIÓN

En Saraguro encontramos 20 variedades de mellocos, todas son comestibles y ricas en carbohidratos, proteínas y fibras. A más de ser un alimento muy apetecido se la reconoce como cicatrizante interno y externo. Tiene una textura ligeramente gomosa que desaparece una vez que el tubérculo es cocinado, esta característica gomosa está en la piel que es muy delgada y que puede ser retirada con facilidad, pero generalmente se la mantiene porque se acostumbra a comer con todo y piel. De los mellocos también se consumen las hojas de las plantas que son ricas en hierro y cuyo sabor es cercano al de la espinaca.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Particularidad	Variiedad	Comunidades	Altura	Imagen
melloco (chaucha melloco)	largo	grande	amarillo	no	hojas rojas	melloco (chaucha melloco)	Ilincho, Lagunas	2540-2760	8, 7
melloco amarillo (01)	largo	pequeño	amarillo	no	tiene ojos	melloco amarillo (01)	Ilincho, Yucucapac	2620-2760	14, 9
melloco amarillo (02)	largo	pequeño	amarillo	no	no	melloco amarillo (02)	Ilincho, Namarín, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, Gera, Tucalata, Tuncarta, Cañaro	2370-2760	5
melloco blanco (01)	largo	pequeño	blanco	no	no	melloco blanco (01)	Yucucapac	2290-2760	11
melloco blanco (02)	largo	pequeño	blanco	rosado	no	melloco blanco (02)	Yucucapac	2290-2760	17
melloco bolongo	redondo	pequeño	amarillo	no	no	melloco bolongo	Oñacapac	2540-2580	10
melloco cusi	largo	pequeño	amarillo	no	produce más rápido	melloco cusi	Lagunas	2550-2590	4
melloco naranjo	redondo	pequeño	anaranjado	no	no	melloco naranjo	Ilincho, Lagunas	2540-2760	1
melloco papa	largo	grande	rosado	no	baboso, sólo hay en el cerro	melloco papa	Yucucapac	2290-2760	19
melloco rojo (puca) (01)	redondo	pequeño	rosado	no	al cocinar no es baboso	melloco rojo (puca) (01)	Ilincho, Namarín, Lagunas, Tambopamba	2480-2760	1
melloco rojo (puca) (02)	redondo	pequeño	rosado	no	al cocinar es baboso	melloco rojo (puca) (02)	Ilincho, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, San Isidro, Tucalata, Kiskinchir, Cañaro	2380-2760	6, 3
melloco rojo (puca) (03)	largo	pequeño	rosado	no	no	melloco rojo (puca) (03)	Ilincho, Cañaro	2420-2760	20
melloco rumi	redondo	pequeño	morado	no	al cocinar es duro	melloco rumi	Ilincho	2620-2760	16
melloco seda	redondo	pequeño	amarillo	no	baboso	melloco seda	Ilincho	2620-2760	15
melloco suny	redondo	pequeño	morado	no	no	melloco suny	Ilincho	2620-2760	12
melloco verde	redondo	pequeño	verde	no	no	melloco verde	Gunudel, Tucalata	2380-2560	18
melloco zhiro (01)	largo	pequeño	amarillo	rosado	no	melloco zhiro (01)	Ilincho, Namarín, Oñacapac, Yucucapac, Tucalata, Kiskinchir	2480-2760	2
melloco zhiro (02)	redondo	pequeño	amarillo	rosado	no	melloco zhiro (02)	Ilincho	2620-2760	13

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Se siembra todo el tiempo, se cosecha en 6 meses
Cosecha	Algunos se cosechan cuando se ara en la chacra

USOS

Generalmente se los consume enteros y cocinados en agua con sal y pueden ser servidos calientes o fríos. Calientes son muy apetecidos con queso fresco y fríos en ensaladas variadas. En las zonas frías se hacen sopas y guisados.

BROMELIACEAE

FAMILIA

Las bromeliáceas (nombre científico Bromeliaceae) forman una familia de plantas monocotiledóneas perennes terrestres, también se las encuentra apegadas en árboles (epífitas). Son nativas de las regiones tropicales y templadas de América (salvo una sola especie que se encuentra en África). Sus hojas crecen como rosetas y tienen flores muy vistosas.

ANANAS "PIÑA"

GENERO

El género Ananas de la familia Bromeliaceae comprende varias especies de plantas de flor, la más conocida y aprovechada es el ananá o piña. Hoy la piña es uno de los cultivos tropicales más importantes del mundo, de hecho se sabe que el 20% de la producción mundial de frutos tropicales es de piñas.

PIÑA

VARIEDAD DE LA ESPECIE ANANAS COMOSUS



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La piña es una variedad de la especie Ananas, originaria de las zonas bajas y cálidas de América del Sur. Si bien la planta es perenne su fruta aparece cada tres años y cada planta produce una sola fruta de aroma y sabor dulce. En Saraguro esta variedad no es común y de hecho, en el momento de levantar el inventario la planta había sido plantada y se constata una adaptación inicial a la altura, se tiene que hacer seguimiento del proceso pues

aún le faltan dos años para verificar su adaptación completa (frutos). La piña tiene vitamina C y en pocas cantidades vitamina B1 y B6; tiene una encima que se llama bromelina que ayuda a digerir las proteínas, su contenido de fibra es muy alto.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390-2400

SIEMBRA

Método	Reñoños del tallo central
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

Se la consume cruda sola o en ensalada de frutas, también es muy apetecida en jugos y aunque en Saraguro no se la consume con comidas de sal, en la cocina ecuatoriana se la mezcla con alimentos diversos para la cocción de platos fuertes.

CACTACEAE

FAMILIA

Las cactáceas son en su mayoría espinosas, conocidas en conjunto como cactus o cactos. Esta familia es prácticamente exclusiva de América, aunque en los últimos años han logrado adaptarla en otras partes del mundo, por ejemplo en Madagascar o Ceilán.

OPUNTIA "TUNA"

GENERO

Opuntia es un género de la familia de las cactáceas que consta de más de 300 especies todas nacidas en América. La especie tipo es la Opuntia ficus-índica conocida popularmente como nopal, tuna o chumbera; sus frutos son comestibles y de un sabor muy suave y agradable.

TUNA

VARIEDAD DE LA ESPECIE NOPALEA COCHENILLIFERA



Ilustración 40. Tuna - Kiskinchir

DESCRIPCIÓN

La tuna es una de las variedades de la especie *Nopalea Cochenillifera*. Esta variedad tiene dos clases de espinas, unas largas y duras, y otras cortas y finas con aspecto veloso. Florecen una vez al año y sus flores de diversos colores crecen en los filos de las hojas en forma de corona. El fruto tiene una cáscara gruesa y espinosa lo que dificulta su consumo, por dentro su pulpa es suave y llena de semillas. En América se pueden encontrar tunas desde el sur de Canadá hasta el estrecho de Magallanes en Argentina. Los frutos son considerados astringentes y sus hojas calentadas un poquito sirven de emolientes (suaviza inflamaciones). La planta es muy generosa pues puede cultivarse en tierras de poca calidad y con escasez de agua.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Kiskinchir
Altura (msnm)	2550-2590

SIEMBRA

Método	Se clavan las hojas
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	

USOS

Es una fruta exquisita que puede comerse cruda o en preparados como mermeladas, jugos, licores, deshidratada. Sin embargo en Saraguro se consume únicamente cruda.

CANNACEAE

FAMILIA

Las cannáceas (*Cannaceae*) es una familia con un solo género, *Canna*, con veintitrés especies conocidas como «achiras» o «cañas de Indias». Son plantas tropicales y subtropicales nativas de América del Sur.

CANNA "ACHIRA"

GENERO

El género *Canna* de la familia *Cannaceae*, se caracteriza por ser el único. Son plantas herbáceas, erectas y robustas con variedad de flores. El género es propio del clima cálido pero tiene variedades que se adaptan perfectamente al clima frío. El cultivo de la Achira data de hace 4.500 años. Entre sus especies las hay comestibles y ornamentales.

ACHIRA FLOR AMARILLA, ACHIRA MORADA, ACHIRA DE PEPAS, ACHIRA FLOR ROJA, ACHIRA DE ENVOLVER

VARIEDADES DE LA ESPECIE CANNA INDICA



Ilustración 41. Achira de flor roja - Lagunas



Ilustración 42. Achira morada - Lagunas



Ilustración 43. Achira de pepas - Lagunas



Ilustración 44. Achira de hoja - Lagunas



Ilustración 45. Achira de flor amarilla - Lagunas

DESCRIPCIÓN

En Saraguro se identifican 5 variedades diferentes de canna índica: la achira de envolver, la de hojas verdes con flores amarillas (comestible), la de hojas moradas (comestible), la de hojas verdes y flores rojas (comestibles) y la "achira de pepas" que se caracteriza por tener hojas más anchas.

DISTRIBUCIÓN

	Achira flores amarillas	Achira de envolver	Achira hojas moradas	Achira flores rojas	Achira de pepas
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Tambopamba, Tocalata, Puente Chico, Cañaro	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Tocalata, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Lagunas, Gera	Lagunas, Yucucapac	Lagunas
Altura (m)	2300-2740	2290-2740	2400-2580	2540-2680	2540-2580

SIEMBRA

Método	Alrededor del tallo nacen pequeñas plantas que se pueden trasplantar; asimismo, los tubérculos pueden ser sembrados
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Las hojas, sobre todo de la Achira de envolver, se usan para envolver tamales. El tubérculo que forma la raíz es comestible, ya sea en sopas o únicamente cocido como acompañamiento. Se come sobre todo en períodos de escasez de alimentos.

CARICACEAE

FAMILIA

Las caricáceas (Caricaceae) son una familia de plantas que comprende cinco géneros y alrededor de 55 especies. Esta familia es originaria de las Antillas, Mesoamérica y América del Sur. Actualmente ha sido adaptada prácticamente en todos los continentes.

CARICA "PAPAYA"

GENERO

Carica es un género de la familia Caricaceae y cuenta con 22 especies dentro de su grupo.

PAPAYA

VARIEDAD DE LA ESPECIE CARICA PAPAYA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La papaya es una hierba arbórea de crecimiento rápido, de corta vida, de tallo sencillo (pocas veces ramificado), su altura oscila entre los de 2 y los 10 metros de altura. Los frutos poseen una textura suave, pueden ser de color verde, amarillo, naranja o rosa. En la mayoría de los casos pesan entre 500 o 600 g., pero su peso puede superar los 5 kg. Entre sus propiedades se destaca facilitar la digestión de alimentos de difícil asimilación, debido a su alto contenido de papaína. Contiene vitaminas B1, B2 y B3, que regulan el sistema nervioso y el aparato digestivo; es rica en minerales como Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro, Azufre, Silicio, Sodio y Potasio. En Saraguro esta planta ha tenido su primera adaptación

pero aún no se confirma su adaptación total que podrá verse en los próximos meses, por lo pronto, la papaya que se consume en Saraguro proviene de la costa del Ecuador.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390 - 2400

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

La papaya es conocida como fruta de consumo, tanto en forma directa como en jugos y dulces (elaborados con la fruta verde cocinada con azúcar). Las semillas negras tienen un sabor fuerte pero son comestibles. Algunas veces son molidas y usadas como sustituto de la pimienta negra. En algunas partes de Asia las hojas jóvenes de la papaya son hervidas y consumidas como ensalada. En algunas partes del mundo las hojas son preparadas como té para ser consumidas como prevención de la enfermedad de la malaria, aunque no existe evidencia científica real de la efectividad de este tratamiento. En Saraguro se consume principalmente en jugo, dulce o cruda.

VASCONCELLA "BABACO, TORONCHE Y SIGLALÓN"

GENERO

Vasconcellea es un género con alrededor de 20 especies de plantas con flores perteneciente a la familia Caricaceae. Son arbustos o pequeños árboles de corta vida que alcanzan los 5 metros de altura. Son nativos de las regiones tropicales y templadas de Sudamérica. Muchas especies tienen frutos comestibles como el babaco y el babaco criollo.

BABACO Y BABACO CRIOLLO

VARIADADES DE LA ESPECIE VASCONCELLA X HEILBORNII



Ilustración 46. Babaco - Yucucapac



Ilustración 47. Babaco - Cañaro



Ilustración 48. Babaco criollo - Lagunas

DESCRIPCIÓN

Se dice que es un híbrido natural entre el toronche y el chamburo, originario de América del Sur. El babaco puede crecer sobre los 2.000 m. de altura. Es un primo de la papaya pero tolerante al frío. Es un arbusto que no se ramifica y puede alcanzar entre 5 y 8 m. de altura. La fruta es rica en vitaminas A y D2 y es muy apetecida porque aporta a disminuir el ácido úrico.

DISTRIBUCIÓN

	Babaco	Babaco criollo
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Matara, Tucalata, Puente Chico, Cañaro	Matara, Lagunas
Altura (msnm)	2300-2720	2360-2580

SIEMBRA

Método	Esqueje
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	

USOS

El babaco en Saraguro se come generalmente crudo y se toma en jugos, en otras partes del Ecuador la manera más apetecida de consumirlos es en dulce, almíbar o en conserva.

TORONCHE, TORONCHE ANTIGUO Y SIGLALÓN VARIETADES DE LA ESPECIE VASCONCELLA STIPULATA



Ilustración 49. Toronche – Tambopamba



Ilustración 50. Toronche – Kiskinchir



Ilustración 51. Toronche (fruta) – Kiskinchir



Ilustración 52. Toronche antiguo – Lagunas



Ilustración 53. Siglalón - Yucucapac

DESCRIPCIÓN

Estas variedades, el chihualcán, el toronchi y el siglalón, aún se encuentran con facilidad en las comunidades de Saraguro, sin embargo y aún cuando hasta hace pocas décadas se podían encontrar en los mercados, sobre todo de las áreas rurales, hoy casi han dejado de existir. Son árboles pequeños o arbustos de corta vida que alcanzan hasta 5 metros de altura. Su sabor es agri-dulce y muy delicado por lo que son muy apetecidos. Sus características y composición son similares a la del babaco. Las nuevas generaciones, especialmente de la zona urbana desconocen estas variedades.

DISTRIBUCIÓN

	Toronche	Toronche antiguo	Siglalón
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Gera, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Lagunas, Oñacapac, Matara, Yucucapac	Ñamarín, Gunudel, Oñacapac, Yucucapac, Cañaro
Altura (msnm)	2300-2720	2390-2680	2420-2680

SIEMBRA

Método	Esqueje
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	

USOS

Se comen crudos, en fresco o en dulce, tanto en Saraguro como en el resto del país.

CONVOLVULACEAE

FAMILIA

Las Convolvulaceae, son la familia de las campánulas o gloria de la mañana, está formada por unos 60 géneros y más de 650 especies, la mayoría son plantas trepadoras herbáceas, pero también hay árboles, arbustos y hierbas. Pueden ser reconocidas fácilmente por sus flores con forma de embudo. Las hojas y el almidón de las raíces tuberosas de unas determinadas especies se utilizan como alimento.

IPOMOEA "CAMOTE"

GENERO

Ipomoea es un género de plantas perteneciente a la familia de las convolvuláceas, comúnmente son conocidas como campanitas. Comprende 650 especies oriundas de zonas templadas y cálidas de América. La batata o camote es una de las especies más conocidas del género y su cultivo data, según estudios en las costas del Perú, de hace 8.000 años.

CAMOTE AMARILLO, CAMOTE BLANCO Y CAMOTE ROSADO VARIETADES DE LA ESPECIE IPOMOEA BATATAS



Ilustración 54. Camote - Matara



Ilustración 55. Camote



Ilustración 56. Camote - Gera

DESCRIPCIÓN

El nombre Camote se deriva del Náhuatl Camota o Camohtli. En Saraguro encontramos estas tres variedades todas comestibles y de gran valor en la dieta de las comunidades. Es rico en carbohidratos y fibra, es más nutritivo que la papa y posee características antioxidantes así como vitamina A, C y minerales como el fósforo, el potasio y el zinc.

DISTRIBUCIÓN

	Camote amarillo	Camote blanco	Camote rosado
Comunidad (es)	Ilincho, Gunudel, Tambopamba, Matara, Gera, Tucalata, Puente Chico, Cañaro	Matara, Puente Chico	Matara, Gera, Cañaro
Altura (msnm)	2290-2630	2290-2410	2390-2440

SIEMBRA

Método	El tubérculo se utiliza como semilla
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	

USOS

En Saraguro al igual que en el resto del país, se utiliza en comidas de dulce y de sal. En platos de sal se come cocido, asado o frito; en platos dulces se usa para hacer tortas. En algunos lugares es utilizado como forraje y abono verde.

CRUCIFERAE

FAMILIA

Las brasicáceas o crucíferas son una familia con cerca de 338 géneros y 3.709 especies de plantas principalmente herbáceas. Su cultivo está distribuido en todo el planeta pero preferentemente en las zonas templadas y frías.

BRASSICA "COLES Y NABOS"

GENERO

Brassica es un género de la familia Brassicaceae. Este género está compuesto por especies de gran importancia en la horticultura, y de muchas especies silvestres y maleza. El género nace en el oeste de Europa y en las regiones templadas de Asia. Varias de las especies son apetecibles no solo por sus componentes químicos y su sabor, sino porque muchas pueden ser consumidas en todas sus partes.

COLES BLANCA, CHAUCHA, CORAZÓN, MORADA, NEGRA Y VERDE VARIETADES DE LA ESPECIE BRASSICA OLERACEA



Ilustración 57. Col blanca - Tambopamba



Ilustración 58. Col verde - Lagunas



Ilustración 59. Col corazón - Kiskinchir



Ilustración 60. Col chaucha (runa) – Matara Ilustración 61. Col morada - Puente Chico Ilustración 62. Col negra - Gunudel

DESCRIPCIÓN

La variedad repollo o col es una herbácea cuyas hojas de diversas formas (según variedad) constituyen un característico cogollo compacto. No tiene un valor nutritivo muy alto pero tiene características medicinales muy interesantes, como por ejemplo, propiedades anticancerígenas debido a los fitoquímicos y a los glucósidos que contienen todas las crucíferas. Contiene ácido fólico, vitamina C, betacaroteno y fibras, además de los compuestos sulfurados que les confieren propiedades antimicrobianas e insecticidas; sin embargo, son estos últimos compuestos los responsables del olor característico de esta variedad cuando es cocinada y de las dispepsias flatulentas (gases) que pueden producir en algunas personas al ser consumidas.

DISTRIBUCIÓN

	Col blanca	Col verde	Col corazón	Col chaucha (runa)	Col morada	Col negra
Comunidad (es)	Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Yucucapac, Cañaro	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Gurudel, Matara	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Gera, Kiskinchir	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Gera, Tucalata, Puente Chico, Cañaro	Gera, Kiskinchir	Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Matara, Yucucapac, San Isidro, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro
Altura (m)	2420-2700	2400-2720	2400-2720	2400-2720	2290-2450	2400-2680

SIEMBRA

Método	Las coles antiguas; es decir, la chaucha, la corazón, la negra y la blanca se pueden reproducir por esqueje, es decir por ramas; la verde y la morada nacen por semilla
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

En Saraguro como en el resto del país se las utiliza crudas o cocinadas en ensaladas frías o calientes, en sopas y en menestras.

COLIFLOR

VARIEDAD DE LA ESPECIE BRASSICA OLERACEA BOTRYTIS



Ilustración 63. Coliflor - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

La coliflor es una variedad de la especie Brassica oleracea, en el Grupo Botrytis de la familia Brassicaceae. La única parte comestible de la planta es su cabeza blanca (hay variedades cuya cabeza es verde y otras violeta), compuesta por varias ramificaciones que nacen del tallo, estas ramificaciones son similares a pequeños arbolitos unidos en un solo origen, del tallo nacen gruesas hojas verdes. Como en todas las verduras, su principal componente es el agua. Se la considera una buena fuente de fibra dietética, contiene vitamina B6, B5 y en menor cantidad B1, B2 y B3, ácido fólico, y minerales como el fósforo y el potasio. El consumo de la coliflor aporta a la eliminación del exceso de líquidos del organismo y por lo tanto es muy buena para casos de hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina).

DISTRIBUCIÓN

	Col blanca
Comunidad (es)	Matara, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (m)	2290-2590

SIEMBRA

Método	Semillas compradas, se puede dejar retoñar a la planta
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Se pueden utilizar cocinadas en ensaladas frías o calientes y en sopas.

BRÓCOLI

VARIEDAD DE LA ESPECIE BRASSICA OLERACEA ITALICA



Ilustración 64. Brócoli - Kiskinchir

DESCRIPCIÓN

El brécol, bróculi o brócoli (*Brassica oleracea italica*). Esta planta, al igual que la coliflor, tiene una cabeza formada por varias cabecitas florales de color verde, organizadas como arbolitos que nacen del mismo tallo, al contrario que la coliflor, a más de la cabeza verde, el tallo es también comestible. Se cultiva en clima frío.

DISTRIBUCIÓN

	Col blanca
Comunidad (es)	Matara, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (m)	2290-2590

SIEMBRA

Método	Semillas compradas, se puede dejar retoñar a la planta
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Se pueden utilizar cocinados en ensaladas frías o calientes y en sopas.

NABO Y NABO RUNA

VARIETADES DE LA ESPECIE BRASSICA RAPA



Ilustración 65. Nabo - Ilincho



Ilustración 66. Nabo runa - Kiskinchir

DESCRIPCIÓN

Es una planta herbácea de tallo rudimentario y hojas pequeñas, con abundante floración amarilla. Crece entre otros cultivos cuando hay suficiente humedad. El nabo de chacra es consumido antes de que entre en floración pues cuando florece sus hojas, que son la parte comestible, se vuelven amargas. Tiene fibra, minerales como el calcio y el folato (ácido fólico), y entre las vitaminas destaca la C.

DISTRIBUCIÓN

	Nabo	Nabo runa
Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gurudel, Yucucapac, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico	Gunudel, Matara, San Isidro, Puente Chico
Altura (msnm)	2290-2740	2390-2590

SIEMBRA

Método	Se puede reproducir por semilla pero más comúnmente por vástagos
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Los nabos se usan como acompañante en sopas, menestras u otros platos, pero siempre cocidos.

NASTURTIUM "BERRO"

GENERO

Nasturtium es un género de 7 especies de la familia Brassicaceae. Estas plantas se relacionan con el berro y la mostaza por su sabor ocre. Su nombre viene del latín "nariz torcida" en referencia, según algunas personas, a las muecas que se efectúan al comer la planta.

BERRO

VARIEDAD DE LA ESPECIE NASTURTIUM OFFICINALE



Ilustración 67. Berro

DESCRIPCIÓN

El berro se encuentra en Saraguro en muchas de las fuentes de agua limpia, en partes poco profundas, en la parte alta y baja del área protegida del pueblo en zonas de agua. Puede también darse en zonas de pantano y, debido a esto, se recomienda comerlo cocinado. Sus hojas son alargadas y sus flores amarillas. Tiene alto contenido en sales y minerales como potasio, calcio, hierro, azufre y sodio. Se destaca su contenido en fibra y en vitamina A y C. Tiene algunos usos medicinales, especialmente en casos de anemia por su alto contenido de hierro, también se usa en el bocio y la diabetes; en muchas zonas se reconoce su uso en la prevención del cáncer porque elimina los radicales libres.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín
Altura (msnm)	2540-2580

SIEMBRA

Método	Silvestre, aunque también se siembra por medio de ramas
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se usa como condimento en sopas, platos fuertes y ensaladas. En otros países, su consumo es más común que en el nuestro.

RAPHANUS "RÁBANO"

GENERO

Raphanus es un género de la familia Brassicaceae con 88 especies que incluye el rábano cultivado y el rábano salvaje. Este género es nativo de Asia.

RÁBANO

VARIEDAD DE LA ESPECIE RAPHANUS SATIVUS



Ilustración 68. Rábano - Yucucapac

DESCRIPCIÓN

La popularidad del rábano (*Raphanus sativus*) se debe a sus raíces comestibles. No requiere de mucho espacio para ser cultivado y crece muy rápidamente. Esta verdura, tiene raíces cuya piel puede ser blanca, roja pálida, roja muy encendida y negra, pero su pulpa siempre es blanca. Como verdura que es, el agua es su principal componente; entre los minerales se destaca el potasio y en menor cantidad pero nada despreciable, el sodio, el calcio y el fósforo. Contiene vitamina C. Es famoso en la medicina natural porque es un apoyo fuerte para curar la tos, para ello se usa en jarabe.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Yucucapac, Kiskinchir, Cañaro
Altura (msnm)	2420-2670

SIEMBRA

Método	Se siembra el bulbo
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se usa en ensaladas, sin cocinar pero generalmente pasado en mucho limón con sal. También se preparan jarabes para enfermedades del sistema respiratorio.

CUCURBITACEAE

FAMILIA

Las cucurbitáceas (*Cucurbitaceae*) son una familia de plantas originarias de América en su mayor parte. Son herbáceas y se caracterizan porque sus frutos son calabazas de diversas formas y con mucho contenido de agua.

CUCUMIS "PEPINO Y MELÓN"

GENERO

Cucumis es un género con 243 especies de plantas con flores que pertenecen a la familia de las Cucurbitáceas. Las especies más conocidas de este género son *Cucumis sativus* y *Cucumis Melo*.

MELÓN

VARIEDAD DE LA ESPECIE CUCUMIS MELO



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

El melón es una variedad de la especie Cucumis Melo que se da en zonas cálidas y secas. En Saraguro se ha sembrado la planta y tiene su primera adaptación, sin embargo habrá que esperar algunos meses antes de saber si su adaptación ha sido completa, pues como hemos dicho en otros casos, solo sabremos si esto es posible cuando la planta de fruto. Crece como enredadera rastrera. Su fruto es muy aromático, de sabor dulce y tiene mucha agua en su interior. Ofrece más de la mitad de la dosis diaria recomendada de vitamina C. Es excelente depurativo y rehidratante.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390 - 2400

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Todavía no se cuenta con frutos en la zona

USOS

Se come crudo o en jugo.

PEPINILLO, PEPINO, PEPINO BLANCO, PEPINO MORADO VARIETADES DE LA ESPECIE CUCUMIS SATIVUS



Ilustración 69. Pepino blanco - Matara

DESCRIPCIÓN

El pepino es una variedad de la especie Cucumis Sativus, crece como planta rastrera pero en Saraguro suele ser guiado en forma de espaldera levantándolo del piso. Su fruto es una hortaliza verde en el exterior, más o menos oscura pero, según la variedad, también se encuentran pepinos con piel amarillenta. El interior del fruto es una pulpa blanca medio transparente, un poco "aguada" y con pequeñas semillas aplanadas que se encuentran en todo lo largo del fruto. Procede de la India y su cultivo tiene alrededor de 3.000 años, sin embargo, debido a que su consumo se extendió rápidamente por todo el mundo no hay seguridad de dicho origen. Es muy apetecido en muchas poblaciones porque es un hidratante excepcional de la piel por su alto contenido de vitaminas B y V. Es muy buen diurético y por ello se recomienda para cistitis y retención de líquidos. Sin embargo, para algunas personas puede resultar difícil de digerir y esto se debe a que tiene alto contenido de celulosa.

DISTRIBUCIÓN

	Pepinillo	Pepino	Pepino blanco	Pepino morado
Comunidad (es)	Yucucapac	Puente Chico, Cañaro	Matara	Matara
Altura (msnm)	2290-2740	2390-2590	2550-2590	2550-2590

SIEMBRA

Método	Se puede reproducir por semilla pero más comúnmente por vástagos
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

En Saraguro se come directamente en ensaladas frías. En otros lugares del mundo el pepino se consume especialmente encurtido con vinagre.

























CUCURBITA "SAMBO, ZAPALLO Y LIMILLO"

GENERO

El género Cucurbita, de la familia de las cucurbitáceas, está conformado por un grupo de especies que son muy valoradas por sus frutos, sus flores y sus semillas comestibles. Las especies más conocidas son los ayotes, los zapallos, las calabazas, los calabacines y las auyamas. Se piensa que su origen está México y que se cultivó muchos siglos antes de la invasión europea. Esta planta es parte de la trilogía de la milpa (México y Mesoamérica) o chacra (Sudamérica) junto con el maíz y el poroto. El tamaño y el color de los frutos varían de manera sorprendente entre especies.

SAMBO

VARIEDAD DE LA ESPECIE CUCURBITA FICIFOLIA

DESCRIPCIÓN

El sambo es un primo del zapallo y como éste, la planta se aprovecha casi completamente: las flores y los brotes como verdura, el fruto maduro o tierno para platos de dulce o de sal y su semilla como condimento o como una especie de "fruto seco". Es una enredadera que si bien ahora se cultiva, es muy fácil encontrarla en estado silvestre. La pulpa del fruto es venosa y de color blanco.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
sambo amarillo	larga	normal	amarillo	no	no	Oñacapac	2530-2620	5, 9, 14, 24
sambo blanco	larga	normal	blanco	no	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico	2300-2720	
sambo blanco (2)	larga	normal	blanco	amarillo	no	Yucucapac	2630-2700	14
sambo blanco (3)	pera	normal	blanco	no	no	Yucucapac	2630-2700	4
sambo de semillas café	larga	normal	verde oscuro	no	semillas café claro	Tucalata	2380-2450	8
sambo forma de pera	pera	normal	verde oscuro	no	no	Ilincho, Gunudel, Yucucapac	2450-2720	15
sambo grande largo zucchiní	larga-delgada	normal	verde oscuro	no	no	Ilincho	2620-2760	22, 18
sambo guagua	larga	grande	verde oscuro	no	no	Gunudel	2450-2560	9
sambo guagua zhiro	larga	grande	verde oscuro	blanco	no	Gunudel, Tucalata	2380-2560	7
sambo guagua zhiro (2)	larga	grande	verde oscuro	verde claro	no	Matara	2390-2460	9
sambo redondo blanco	redonda	normal	blanco	no	no	Gunudel, Tuncarta	2380-2560	2
sambo redondo blanco manchas verde	redonda	normal	blanco	verde oscuro	no	Gunudel	2450-2560	21, 13
sambo verde (shullo)	larga	normal	verde oscuro	no	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir	2370-2720	11
sambo verde claro	larga	normal	verde claro	no	no	Ñamarín, Yucucapac	2480-2680	12
sambo verde-blanco	larga	normal	verde oscuro-blanco	no	no	Matara	2390-2460	16
sambo zhirito	larga	normal	verde oscuro	verde claro	no	Ilincho, Lagunas, Oñacapac, Matara, Yucucapac, San Isidro, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2290-2740	17

SIEMBRA

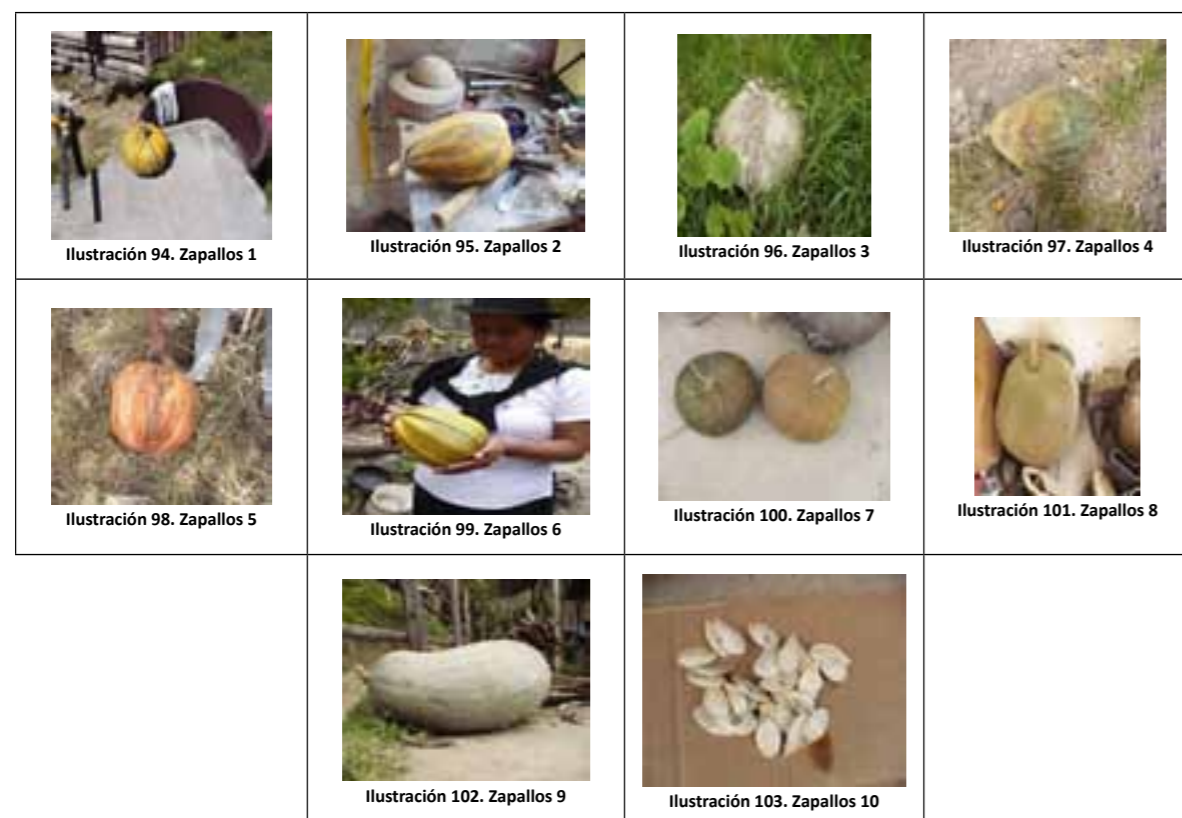
Método	Semillas
Siembra	Se siembra con la chakra, entre agosto y octubre
Cosecha	Se cosecha frutos tiernos a partir de marzo, y luego maduros hasta julio

USOS

Se usan en sopas, ensaladas calientes, acompañados en el plato fuerte, o en dulce y colada. En Saraguro y en otras zonas de la sierra sur del país la preparación más importante del sambo se hace con su semilla, se trata de la salsa de “pepa de sambo” y el ají de pepa, para hacer esta preparación solo se puede utilizar la semilla del sambo maduro.

ZAPALLO

VARIEDAD DE LA ESPECIE CUCURBITA MAXIMA



DESCRIPCIÓN

Al igual que de su primo el sambo, de esta planta se consume su hoja, su semilla, su fruto y su flor. La pulpa de esta baya inmensa es de color amarillo-anaranjado de sabor dulce. Las semillas se abren para acceder a una pulpa blanca comestible. Como todo su género es originaria de América; restos arqueológicos indican que la cultura pre-cerámica Las Vegas en la península de Santa Elena en el Ecuador fue la mayor conocedora de esta planta y la cultivó hace ya 9.000 años. Tiene propiedades diuréticas, como el resto de sus parientes y es útil en la prevención de infecciones respiratorias; protege al estómago de la acidez y la gastritis; también se ha planteado que aporta en la formación de anticuerpos y que es bueno para la vista, las uñas, huesos en general, piel, cabello y ojos. Es una verdura muy noble que no se puede comer en exceso por su efecto laxante. Es muy rica en betacarotenos, lo que se reconoce con facilidad por su color fuerte amarillo-naranja. Tiene mucha fibra y carbohidratos.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Comunidades	Altura	Imagen
zapallo amarillo	redonda	grande	amarillo	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Puente Chico	2300-2720	1
zapallo amarillo largo	larga	grande	amarillo	no	Puente Chico	2290-2310	2, 6
zapallo cenizo	redonda	mediano	verde oscuro	amarillo	Ñamarín	2480-2540	3
zapallo pera	pera	grande	verde oscuro	no	Kiskinchir, Puente Chico	2290-2590	4
zapallo tomate	redonda	mediano	naranja	no	Ilincho, Matara, Yucucapac, Gera	2400-2740	5, 8
zapallo verde	redonda	grande	verde oscuro	no	Ñamarín, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, Gera, Puente Chico, Cañaro	2290-2680	7
zapallo verde (2)	larga	grande	verde opaco	no	Yucucapac	2630-2700	9
zapallo verde claro	redonda	grande	verde claro	no	Gurudel	2570-2600	

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época, y junto con la chacra, necesita mucho cuidado y bastante abono
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Se usan en sopas, ensaladas calientes y acompañados en el plato fuerte. También en dulces y coladas. Si bien la salsa de la pepa de sambo es más conocida que la salsa con la pepa de zapallo, ésta también es elaborada en el sur del país, pero con menos cotidianidad en Saraguro.

LIMILLO

VARIEDAD DE LA ESPECIE CUCURBITA



Ilustración 104. Limillo bola - Ñamarín

DESCRIPCIÓN

Sus propiedades son muy similares a las del zapallo, tanto morfológica como nutricionalmente.

DISTRIBUCIÓN

	Limillo amarillo-verde	Limillo bola	Limillo largo
Comunidad (es)	Gera	Ñamarín	Ñamarín, Tambopamba
Altura (msnm)	2370-2420	2480-2540	2480-2550

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época, y junto con la chacra, necesita mucho cuidado y bastante abono
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Se usa en sopas, ensaladas frías y acompañados en el plato fuerte.

CYCLANTHERA "ACHOKCHA"

GENERO

Cyclanthera es un género con 75 especies de plantas con flores pertenecientes a la familia Cucurbitaceae.

ACHOKCHA ESPINUDA, ACHOKCHA YAMBO Y ACHOKCHA YAMBO GRANDE VARIETADES DE LA ESPECIE CYCLANTHERA PEDATAE



Ilustración 105. Achokcha espinuda - Ilincho



Ilustración 106. Achokcha yambo - Cañaro



Ilustración 107. Achokcha yambo grande - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

Es una hortaliza de la familia de las curcubitáceas muy conocida y utilizada en Saraguro. La achokcha es una planta trepadora que se desarrolla en climas húmedos y templados, su fruto es una baya con suaves espinas cuyo valor es variable desde el verde oscuro hasta el blanco; prácticamente es un fruto. La achokcha como toda su familia es originaria de América, se cree que esta planta fue domesticada en los Andes y de allí se distribuyó a toda América. Esta hortaliza compuesta por un 93% de agua, es rica en fibra por lo cual se recomienda para regímenes dietéticos; entre sus sales y minerales destacan: calcio, hierro, fósforo, selenio, magnesio y zinc. Uno de los compuestos más estudiados es el sitosterol 3 beta-D glicósido que tendría propiedades benéficas asociadas al tratamiento del colesterol. En algunas zonas se utiliza la raíz de la achokcha como dentífrico. Su uso medicinal más conocido es como antiinflamatorio, por ejemplo, lo utilizan contra la otitis y la amigdalitis. Es interesante saber que cuando el fruto está tierno se lo utiliza en la producción de hormonas sexuales por su contenido de luteolina y diosgenina.

DISTRIBUCIÓN

	Achokcha	Achokcha yambo	Achokcha yambo grande
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Gurudel, matara, gera, Tocalata, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Ilincho, Matara, Tocalata, Puente Chico, Cañaro	Puente Chico
Altura (msnm)	2300-2720	2290-2650	2290-2310

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se usa en sopas, ensaladas frías y acompañados en el plato fuerte. Por su característica de ser "hueca", se la utiliza con mucha frecuencia rellena, esta costumbre es más común fuera de Saraguro que en las propias comunidades.

CEDRA**VARIEDAD DE LA ESPECIE SECHIUM EDULE**

Ilustración 108. Cedra - Tuncarta

DESCRIPCIÓN

Cedra es una variedad de la especie *Sechium Edule*, de la familia de las cucurbitáceas. Como muchos de sus parientes es una planta trepadora cuyo fruto es utilizado como hortaliza y, fuera de las fronteras del Ecuador y especialmente en Mesoamérica su nombre común es chayote, aquí su nombre común es cedra. La cedra varía de color, desde el verde oscuro al verde claro (casi blanco), y varía en su apariencia pues algunas variedades tienen espinas y otras no. En la zona de Saraguro no se reconocen muchas utilidades medicinales, sin embargo su cantidad de agua, lo convierte en un excelente alimento para adelgazar, por su alta composición de agua y de potasio es muy útil para las personas que padecen de retención de líquidos.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Tuncarta
Altura (msnm)	2350-2410

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier tiempo
Cosecha	

USOS

Se usa en sopas, ensaladas frías y acompañados en el plato fuerte.

ERICACEAE**FAMILIA**

Las ericáceas (*Ericaceae*) son una familia de plantas que dentro de sus géneros cuenta con árboles, arbustos y matas leñosas y generalmente fruticosas. Es una familia abundante en las zonas templadas y frías. Crecen muy bien en suelos pobres y ácidos. Esta familia está constituida por más de 100 géneros y 1.500 especies distribuidas en todo el globo.

MACLEANIA "JOYAPA Y SUNGANA"**GENERO**

Macleania es un género con alrededor de 70 especies de plantas de flores pertenecientes a la familia *Ericaceae*, distribuidas desde el sur de México hasta el Perú. Ecuador, sin embargo, es el centro de la diversidad de este género.

JOYAPA Y SUNGANA**VARIETADES DE LA ESPECIE MACLEANIA SALAPA**

Ilustración 109. Joyapa - Ilincho



Ilustración 110. Sungana - Yucucapac

DESCRIPCIÓN

La joyapa en Ecuador puede ser conocida con otros nombres como gualicón, lucho, ilucho o gualicón ilucho. En Venezuela su nombre común es cacaguito; en Perú, manzanita; en algunas regiones de Colombia, uvita. El fruto de esta planta es redondo y pequeño (en promedio 1,6 cm. de diámetro), es carnoso y de color morado oscuro cuando está maduro. Los bosques de páramo en América del Sur son su mejor ambiente, por ello son fáciles de encontrar en las alturas de la cordillera de los Andes. La Sungana es muy parecida a la Joyapa, pero es menos común que ésta y menos apetecida aún cuando su sabor también es dulce. Al ser una planta de uso endógeno (no se vende en los mercados fuera de las zonas de producción), no es muy conocida y no se conocen estudios sobre su composición química ni sus valores nutritivos.

DISTRIBUCIÓN

	Joyapa	Sungana
Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Yucucapac, Tucalata, Cañaro	Yucucapac
Altura (msnm)	2380-2760	2630-2700

SIEMBRA

Método	Silvestre
Siembra	-
Cosecha	Entre agosto y octubre

USOS

Se comen crudas, en fresco o en dulce.

EUPHORBIACEAE

FAMILIA

Euphorbiaceae es una familia con 300 géneros y alrededor de 7.500 especies, la mayoría de ellas son matas y hierbas aunque también se pueden encontrar árboles y arbustos (especialmente en las zonas tropicales). No se especifica el origen de esta familia pero una de sus variedades es endémica de América del Sur: la Yuca.

MANIHOT "YUCA"

GENERO

Manihot es un Género de la Familia de las Euphorbiaceae, con 98 especies en América tropical y cálida. La especie Manihot Dulcis es la más apetecida en este continente pues posee las variedades de la yuca, conocida también como mandioca, casabe o casava.

YUCA, YUCA DE MONTE Y YUCA MORADA

VARIETADES DE LA ESPECIE MANIHOT DULCIS



Ilustración 111. Yuca - Matara

DESCRIPCIÓN

Según diversos estudios la yuca es la séptima fuente mayor de alimentos básicos del mundo. De esta planta su raíz contiene la riqueza y puede ser cosechada al año de su siembra, la raíz mientras más tiempo se queda bajo tierra más se endurece y llega un momento en que es incomedible. La cáscara es dura y leñosa, la pulpa, también dura tiene fibras longitudinales rígidas. La yuca posee vitamina A y C. Su composición química y nutritiva constituye un apoyo esencial en la dieta de personas que padecen enfermedades degenerativas como arteriosclerosis, cáncer y el mal de Alzheimer.

DISTRIBUCIÓN

	Yuca	Yuca de monte	Yuca morada
Comunidad (es)	Matara, Puente Chico, Cañaro	Tucalata	Puente Chico
Altura (msnm)	2290-2440	2380-2450	2290-2310

SIEMBRA

Método	El tubérculo se utiliza como semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se come en sopas, como acompañado de platos fuertes o en ensaladas. Aún cuando el almidón de yuca es uno de los derivados más interesantes de este alimento, en Saraguro este uso es desconocido; sin embargo, en la zona norte del litoral del Ecuador, la producción de almidón es una de las pequeñas industrias más rentables para las comunidades campesinas.

GRAMINEAE <POACEAE>

FAMILIA

Las gramíneas o poáceas son una familia de plantas herbáceas y algunos pocos casos, leñosas. Está constituida por 670 géneros y cerca de 10.000 especies, lo que le hace la cuarta familia con mayor riqueza de especies luego de las compuestas, luego de las orquídeas y las leguminosas. Esta familia ha conquistado la mayoría de los nichos ecológicos del planeta, su capacidad de adaptación se debe a su diversidad morfológica, fisiológica y reproductiva y a su capacidad para asociarse con otros organismos. Las gramíneas son el principal alimento en el mundo (junto con las leguminosas).

AVENA "AVENA"

GENERO

Este género de la familia de las gramíneas es reconocido en todo el planeta como alimento humano y como forraje para los animales. Esta planta herbácea es de producción anual.

AVENA

VARIETADES DE LA ESPECIE AVENA SATIVA



Ilustración 112. Avena - Cañaro

DESCRIPCIÓN

Como la mayoría de sus parientes, su gracia visual está en la espiga en donde además, crece el fruto que alimenta al mundo. No tiene mucha resistencia al frío, requiere de mu-

cha agua aunque si es en exceso la planta se daña; sin embargo, por sus raíces profundas puede aprovechar muy bien los nutrientes del suelo razón por la que no requiere de fertilizantes como otros parientes suyos. El rastro de sus orígenes nos lleva a Asia Central, a Europa Central y a Egipto. Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal; es rica en hidratos de carbono de fácil absorción y en fibras que contribuyen al funcionamiento intestinal. Contiene sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre, cinc (zinc), vitaminas B1, B2, B3, B6 y E.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Kiskinchir, Cañaro
Altura (msnm)	2400-2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Un año después de la siembra

USOS

La avena se emplea para sopas con granos y coladas con frutas. En otras latitudes del Ecuador su uso se extiende con el consumo de nuevos tipos de alimentos como la granola. También es muy apetecida en la elaboración de pan.

HORDEUM "CEBADA"

GENERO

Hordeum, es un género de plantas herbáceas perteneciente a la familia de las gramíneas. El género contiene entre 25 y 30 especies de las zonas templadas, solo cuatro de ellas han sido domesticadas: Hordeum vulgare; Hordeum distichum; Hordeum intermedium; Hordeum deficiens. Este género es más resistente al frío que la avena, pero requiere de suelos fértiles y bien drenados, dependiendo de la variedad, unos preferirán suelos fértiles y otros drenados. El género se desarrolla con mucho sol, por tanto, no es recomendable sembrarlo como planta alterna en el interior de los bosques ni en zonas en donde existe exceso de lluvias.

CEBADA

VARIEDAD DE LA ESPECIE HORDEUM VULGARE



Ilustración 113. Cebada - Lagunas



Ilustración 114. Cebada - Gera

DESCRIPCIÓN

Esta variedad, la cebada, es el quinto cereal más cultivado en el mundo. Sirve de alimento para animales y seres humanos. La cebada crece bien en suelos drenados. Su origen se remonta a Medio Oriente. Los restos arqueológicos dan cuenta de que la cebada se utilizaba en la elaboración de pan ya en la edad de piedra. La cebada favorece el tratamiento de estreñimiento o desórdenes digestivos, también es útil en casos de diarreas y acumulación de gases. Es un excelente diurético, por lo que se le considera útil para tratar infecciones urinarias. La planta de cebada es rica en vitaminas B1 (tiamina) B6, y C. Contiene maltina, alcaloides, riboflavina, ácido fólico, y piridoxina. En nuestra región la cebada es mucho más utilizada como alimento que como base para la elaboración de cerveza, de whisky o de ginebra.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Lagunas, Tambopamba, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir
Altura (msnm)	2400-2680

SIEMBRA

Método	Cada grano es una semilla
Siembra	Cualquier época
Cosecha	Junio (aunque el clima y la costumbre varía)

USOS

Se utiliza en sopas, bebidas (coladas) o como acompañante en platos fuertes. Se utiliza molida también como máchica. La cebada es menos utilizada en la elaboración de pan en la zona de Saraguro, pero en otros lugares del país, éste es uno de sus principales usos. Gran porcentaje de la producción de cebada en Ecuador se destina a la producción de cerveza, pero las comunidades la producen para consumo interno.

CEBADA PEQUEÑA

VARIEDAD DE LA ESPECIE HORDEUM DISTICHON



Ilustración 115. Cebada pequeña - Tucalata

DESCRIPCIÓN

El tallo de la cebada pequeña es una caña hueca y su número depende de la planta. La cáscara de la cebada protege el grano contra los depredadores y es de utilidad en los procesos de malteado y cervecería. Al igual que la variedad cebada, la variedad cebada pequeña tiene sus orígenes 21.000 años atrás en Oriente Medio. La cebada pequeña contiene mucho almidón, de otra parte, el complejo hidrato de carbono que posee precisa del organismo un trabajo extra para obtener la glucosa que puede ser aprovechada por el cuerpo poco a poco, lo que hace de este alimento un energético importante. Sus propiedades nutritivas y medicinales son similares a las de la cebada.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Gera, Tucalata, Cañaro
Altura (msnm)	2390 - 2400

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

Se utiliza en sopas, bebidas (coladas) o como acompañante en platos fuertes.

SACCHARUM "CAÑA"

GENERO

Saccharum, es un género de plantas herbáceas perteneciente a la familia de las poáceas. Se excluyen de Saccharum los géneros, Erianthus, Miscanthus, Lasiorhachis, Narenga.

CAÑA, CAÑA DELGADA, CAÑA DELGADA MORADA, CAÑA MORADA, CAÑA PIOJOTA, CAÑA SUCA

VARIETADES DE LA ESPECIE SACCHARUM OFFICINARUM



Ilustración 116. Caña – Ñamarín

Ilustración 117. Caña delgada – Cañaro

Ilustración 118. Caña delgada morada – Cañaro



Ilustración 119. Caña morada – Tucalata

Ilustración 120. Caña piojota – Tambopamba

Ilustración 121. Caña suca - Gera

DESCRIPCIÓN

Esta variedad es muy apetecida por el jugo que se obtiene de su tallo que sirve para el consumo directo de las personas, como forraje para animales y para la industria del azúcar y del licor. La caña requiere de abundante agua. Su periodo de crecimiento varía entre 11 y 17 meses, dependiendo de la variedad de caña y de la zona. Requiere de potasio, nitrógeno y fósforo y ciertos oligoelementos para su fertilización. Se piensa que viene de Oriente Medio y del Norte de África. Sus principales componentes son la fibra, hidratos de carbono y con mucha distancia, encontramos potasio.

DISTRIBUCIÓN

	Caña	Caña delgada	Caña delgada morada	Caña morada	Caña piojota	Caña suca
Comunidad (es)	Ñamarín, Gunudel, Tambopamba, Gurudel, Matara, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Cañaro	Cañaro	Ñamarín, Gunudel, Matara, Gera, Tucalata, Cañaro	Tambopamba, Matara	Matara, Gera
Altura (msnm)	2290-2600	2420-2450	2420-2450	2390-2560	2390-2520	2390-2420

SIEMBRA

Método	Vástagos alrededor del tallo
Siembra	No se registra
Cosecha	15 meses después de la siembra

USOS

Se come cruda, se hace miel y se utiliza para hacer bebidas alcohólicas.

TRITICUM "TRIGO"

GENERO

Con la palabra trigo se hace referencia a las especies cultivadas y silvestres que pertenecen al género *Triticum*. El trigo (de color amarillo) junto con el arroz y con el maíz, es el cereal más difundido en el mundo y más consumido por la humanidad. El grano del trigo es utilizado para hacer harina, harina integral, sémola, cerveza y una gran variedad de productos alimenticios.

La palabra trigo viene del vocablo latino *triticum*, que significa 'quebrado', 'triturado' o 'trillado', este vocablo se relaciona con la obligada actividad que debe realizarse para separar el grano del trigo de la cascarilla que lo contiene. Su composición es muy parecida a la de sus parientes. Tiene un alto contenido de vitamina B, especialmente B2 y B3. Carbohidratos y gluten son parte esencial de su composición.

TRIGO, TRIGO AMAZONA, TRIGO NEGRO, TRIGO NEGRO PEQUEÑO VARIETADES DE LA ESPECIE TRITICUM AESTIVUM



Ilustración 122. Trigo - Gera



Ilustración 123. Trigo amazona - Gera



Ilustración 124. Trigo negro - Cañaro

DESCRIPCIÓN

El trigo tiene sus orígenes en la antigua Mesopotamia. Las más antiguas evidencias arqueológicas del cultivo de trigo vienen de Siria, Jordania, Turquía e Irak. Se piensa que fue domesticado por la humanidad hace aproximadamente 8 mil años. Dentro del grano de trigo se encuentra una pequeña partícula que se conoce como "germen" de trigo que contiene vitamina E, ácidos linoleicos, fosfolípidos y otros elementos indispensables para el organismo. Su contenido de proteínas es tres veces superior a la carne y al pescado y cinco veces a los huevos.

Del trigo se obtiene el "salvado" y el "germen" que son muy utilizados como medicinales para problemas digestivos, especialmente como laxante; pero también es utilizado como compuesto vitamínico y energizante.

DISTRIBUCIÓN

	Trigo	Trigo amazona	Trigo negro	Trigo negro pequeño
Comunidad (es)	Ñamarín, Tambopamba, Yucucapac, Gera, Tucalata	Gera	Cañaro	Cañaro
Altura (msnm)	2380-2680	2370-2420	2420-2450	2420-2450

SIEMBRA

Método	Las espigas se utilizan como semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

Se utiliza en sopas, o como acompañado en platos fuertes, en vez de arroz (trigo seco) También se hace harina para pan, colada, postres y galletas. En Saraguro no se utiliza como medicinal y tampoco es muy conocido el beneficio del germen y del salvado, como en otras regiones del país. En Saraguro es un alimento que provee de mucha energía y aporta calorías para el trabajo de campo.

ZEA "MAÍZ"

GENERO

El género *Zea* comprende varias especies de gramíneas, todas de origen americano. De todas las especies la "*Z. mays ssp. mays*", conocida como maíz, es la más valorada social y económicamente; las otras especies reciben el nombre de "teosinte". Las especies del género *Zea* tienen un tallo hueco, parecido al tallo del bambú.

MAÍZ

VARIETADES DE LA ESPECIE ZEA MAYS



Ilustración 125. Maíz 1



Ilustración 126. Maíz 2



Ilustración 127. Maíz 3



Ilustración 128. Maíz 4



Ilustración 129. Maíz 5



Ilustración 130. Maíz 6



Ilustración 131. Maíz 7



Ilustración 132. Maíz 8



Ilustración 133. Maíz 9



Ilustración 134. Maíz 10



Ilustración 135. Maíz 11



Ilustración 136. Maíz 12



Ilustración 137. Maíz 13



Ilustración 138. Maíz 14



Ilustración 139. Maíz 15



Ilustración 140. Maíz 16



Ilustración 141. Maíz 17



Ilustración 142. Maíz 18



Ilustración 143. Maíz 19



Ilustración 144. Maíz 20



Ilustración 145. Maíz 21



Ilustración 146. Maíz 22



Ilustración 147. Maíz 23



Ilustración 148. Maíz 24



Ilustración 149. Maíz 25



Ilustración 150. Maíz 26



Ilustración 151. Maíz 27



Ilustración 152. Maíz 28



Ilustración 153. Maíz 29



Ilustración 154. Maíz 30



Ilustración 155. Maíz 31

DESCRIPCIÓN

Zea mays, comúnmente llamada maíz o millo cuando maduro y choclo o elote cuando tierno, es una gramínea anual originaria de América, cuya producción actual supera al trigo y al arroz. La apariencia del maíz es como de una espiga gigante, cuya mazorca sería el grano de los otros cereales. No tiene tolerancia a la sequía y tampoco a suelos con pocos nutrientes, tampoco es muy fuerte para enfrentar vientos severos o heladas fuertes. El maíz contiene abundantes sales de potasio, taninos, fermentos, aceite esencial, carbohidratos, azúcares, entre otros. Los cabellos de la mazorca de maíz son ampliamente utilizados en Saraguro y en la sierra del Ecuador y Perú en herbolaria, siendo su principal característica la prevención y tratamiento de infecciones renales, y de las vías urinarias; en este caso, es más apetecido el pelo de elote o choclo, es decir, de la mazorca tierna, antes de su maduración. Pero el uso más importante del maíz es como alimento.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
maíz blanco (01)	normal	normal	blanco	no	madura más rápido, no brilla (gen); blanco	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Matara, Yucucapac, San Isidro, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2300-2720	
maíz blanco (02)	normal	normal	negro	no	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Gera, Tucalata, Tuncarta, Puente Chico	2300-2720	
maíz blanco (03)	normal	normal	rojo	no	no	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro	2370-2720	
maíz blanco (04)	normal	normal	blanco-rosado	no	no	Ilincho, San Isidro, Tucalata	2380-2720	
maíz blanco (05)	normal	normal	naranja	no	no	Ilincho, Gera	2400-2720	
maíz blanco (06)	normal	normal	blanco	rojo	no	Lagunas, Tambopamba, San Isidro	2480-2580	
maíz blanco (07) (ausingo)	normal	normal	gris	no	no	Oñacapac	2530-2620	
maíz blanco (08)	normal	normal	rosado	no	no	Oñacapac, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2290-2260	
maíz blanco (09)	normal	normal	amarillo	no	cusí	Gunudel, Gera, Tucalata	2380-2560	
maíz blanco (10)	normal	grande	blanco	no	no	Tambopamba	2480-2550	
maíz blanco (11) (cusí)	normal	normal	blanco	no	3 meses; donado por Ministerio	Tambopamba, Matara	2390-2550	
maíz blanco (12) (tucilla)	normal	normal	blanco	no	tuza delgada	Tambopamba	2480-2550	
maíz blanco (13)	normal	normal	blanco	no	traído de Perú	Tambopamba	2480-2550	
maíz blanco (14) (cusí)	normal	normal	blanco	no	se siembra en diciembre; originario	Yucucapac	2630-2700	
maíz blanco (15)	normal	normal	amarillo	bordes rojo	amarillo con bordes rojo	San Isidro	2500-2550	
maíz blanco (16)	normal	normal	rojo oscuro	no	no	Tucalata	2380-2450	
maíz blanco (17)	normal	normal	rojo-morado	no	no	Tucalata	2380-2450	
maíz blanco (18)	normal	normal	blanco	bordes rojo	no	Tucalata	2380-2450	
maíz blanco (19)	normal	normal	morado oscuro	no	no	Tucalata	2380-2450	
maíz blanco (20)	espinudo	normal	rosado	no	traído de Perú	Kiskinchir	2550-2590	
maíz blanco negro shungu negro	normal	normal	negro	no	shunku negro	Ilincho	2620-2760	
maíz blanco pintado (murunga)	normal	normal	blanco-negro	no	granos blancos y negros (murunga)	Ilincho, Yucucapac, Tucalata, Tuncarta, Cañaro	2370-2720	
maíz canguil	más redondo	pequeño	blanco	no	no	Ilincho, Tucalata, Tuncarta	2370-2670	
maíz canguil amarillo	más redondo	pequeño	amarillo	no	no	Tuncarta	2350-2410	

maíz canguil de Perú	más redondo	pequeño	blanco	no	de Perú, más largo	Kiskinchir	2550-2590	
maíz canguil rosado	más redondo	pequeño	rosado	no	no	Tuncarta	2350-2410	
maíz chulpi	larga	normal	blanco	no	granos más alargados	Ñamarín, Lagunas, Kiskinchir	2480-2590	
maíz de tostar blanco	larga	normal	blanco	no	no	Tuncarta	2350-2410	
maíz de tostar blanco negro	larga	normal	negro	no	no	Tuncarta	2350-2410	
maíz de tostar blanco rojo	larga	normal	rojo	no	no	Tuncarta	2350-2410	
maíz morocho (amarillo)	normal	normal	amarillo suave	no	no	Ilincho, Ñamarín, Oñacapac, Tambopamba, Gunudel, Matara, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2300-2720	
maíz morocho (02)	normal	normal	amarillo	no	mazorca grande (hasta 30 cm)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Gera	2400-2720	
maíz morocho (03)	normal	normal	amarillo profundo	no	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Tambopamba, Gunudel, Matara, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir	2400-2740	
maíz morocho (04)	normal	normal	amarillo	no	traído de Quito, más suave	Lagunas	2540-2580	
maíz morocho (05)	normal	normal	blanco	no	no	Oñacapac, Yucucapac	2530-2700	
maíz morocho (06)	normal	normal	café	no	no	Oñacapac, Tambopamba, Gunudel, San Isidro	2480-2620	
maíz morocho (07)	normal	normal	rojo	no	no	Oñacapac, Matara, Yucucapac, Gera, Tucalata, Tuncarta	2390-2680	
maíz morocho (08)	normal	normal	amarillo profundo	no	granos pequeños	Tambopamba	2480-2550	
maíz morocho (09)	normal	normal	amarillo	no	tuza pequeña	Tambopamba	2480-2550	
maíz morocho (10)	normal	normal	amarillo	bordes naranja	no	Gurudel	2570-2600	
maíz morocho (11)	normal	normal	amarillo-rojo	no	no	San Isidro, Gera, Tuncarta	2380-2550	
maíz morocho (12)	normal	normal	naranja	no	no	Gera	2370-2420	
maíz morocho (13)	normal	normal	amarillo	rayas rojo	cada grano tiene una raya roja	Tuncarta	2350-2410	
maíz morocho (14)	normal	normal	amarillo-negro	no	granos amarillos y negros (murunga)	Kiskinchir, Puente Chico	2290-2590	
maíz sapún (sapón) blanco	más grueso	normal	blanco	no	grueso, para tostar	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Tambopamba, Matara, Gera	2400-2740	
maíz sapún blanco (02)	más grueso	normal	rosado-morado	no	no	Gunudel	2450-2560	
maíz sapún blanco (03)	más grueso	normal	rosado-blanco	no	no	Gunudel	2450-2560	
maíz sapún blanco (04)	más grueso	normal	amarillo-morado	no	no	Gunudel	2450-2560	
maíz sapún blanco (05)	más grueso	normal	rosado	no	no	Gera	2370-2420	
maíz sapún blanco (06)	más grueso	normal	rojo	no	no	Gera	2370-2420	

maíz sapún blanco (07)	más grueso	normal	normal	naranja	no	no	Gera	2370-2420
maíz shima	normal	normal	blanco	no	no	no	Ilincho, Lagunas, Gurudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2290-2740
maíz shima (02)	normal	normal	rosado	no	no	no	Tambopamba, Gurudel	2480-2600
maíz shima (03) amarillo	normal	normal	amarillo	no	no	no	Gurudel, Yucucapac	2450-2680
maíz shima (04)	normal	normal	blanco	rojo	no	no	Gurudel	2570-2600
maíz shima (05)	normal	normal	blanco	café	no	no	Gurudel	2570-2600
maíz shima (06)	normal	normal	rojo	no	no	no	Gurudel	2570-2600
maíz shima (07)	normal	normal	blanco-negro	no	no	granos blancos y negros (murunga)	Gurudel	2570-2600
maíz shima (08)	normal	normal	rosado	no	no	de Santa Isabel	Yucucapac	2630-2700
maíz shima (08) amarillo	normal	normal	amarillo profundo	no	no	no	Yucucapac	2630-2700
maíz shima (09)	normal	normal	blanco-rosado	no	no	no	San Isidro	2500-2550
maíz yunga	más redondo	pequeño	naranja	no	no	de zona caliente	Ilincho, Matara, Yucucapac, San Isidro, Cañaro	2400-2630
maíz yunga blanco	más redondo	pequeño	blanco	no	no	de zona caliente	Gera	2370-2420
maíz yunga grueso	más redondo	grande	naranja	no	no	de zona caliente	Puente Chico	2290-2310

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Se siembra desde fines de septiembre hasta mediados de noviembre, o incluso en diciembre
Cosecha	Se cosecha frutos tiernos a partir de marzo, y luego maduros hasta julio, se guardan granos para todo el año

USOS

Se utiliza tierno y maduro en sopas, acompañados de platos fuertes, ensaladas frías o calientes; se prepara tortillas, pan, postres, tamales, humitas, chumales, etc. Maduro se utiliza también en coladas y bebidas fermentadas. También se hace chuchuga, que es una forma de precocido para que dure más tiempo. Se hace harina para coladas, y también se come solo cocinado acompañando a la mayoría de platos fuertes. Al norte de Saraguro en las provincias de Azuay y Cañar se hacen los chachis o cuchichaquis.

LAMIACEAE

FAMILIA

Las lamiáceas (Lamiaceae) o labiadas, son una familia de 210 géneros y aproximadamente 3.500 especies. Entre sus representantes destacan la menta, el orégano, el tomillo, albahaca, mejorana y el romero. Generalmente son hierbas perennes.

ORIGANUM “ORÉGANO BLANCO”

GENERO

Origanum es un género con 20 especies de hierbas aromáticas de la familia Lamiaceae. Su origen está en la zona mediterránea y en el este de Asia. Las especies de este género, como casi toda la familia, son hierbas perennes entre 30 y 60 cm. de alto. Estas plantas poseen unas diminutas glándulas, productoras de la esencia, que se localizan en las hojas, el cáliz y la corola.

ORÉGANO BLANCO, ORÉGANO GRANDE, ORÉGANO PEQUEÑO, ORÉGANO PARECIDO AL ROMERO

VARIETADES DE LA ESPECIE ORIGANUM VULGARIS



Ilustración 156. Orégano blanco – Lagunas



Ilustración 157. Orégano grande- Yucucapac



Ilustración 158. Orégano parecido al romero – Yucucapac



Ilustración 159. Orégano pequeño - Matara

DESCRIPCIÓN

El orégano, es una herbácea perenne aromática del género *Origanum*, muy utilizada en la cocina, las hojas de esta planta son utilizadas como condimento, tanto secas como frescas, contradictoriamente a lo que siempre se piensa, el orégano es mucho más concentrado en aroma y en sabor cuando las hojas han sido secadas. Entre sus propiedades medicinales se relevan el ser antioxidante, antimicrobiana, tónica y digestiva. Dependiendo de la zona de cultivo será más o menos fuerte, siendo mayor su concentración en climas templados y cálidos y menor en climas fríos.

DISTRIBUCIÓN

	Orégano blanco	Orégano grande	Orégano parecido al romero	Orégano pequeño
Comunidad (es)	Lagunas	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Yucucapac	Ilincho, Gunudel, Tambopamba, Yucucapac, Puente Chico	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Matara, Yucucapac, Gera, Kiskinchir
Altura (msnm)	2540-2580	2450-2720	2290-2740	2400-2740

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se utiliza como condimento en sopas, ensaladas y platos fuertes.

LAURACEAE

FAMILIA

Lauraceae, las Lauráceas, son una familia de Angiospermas del orden Laurales. Consta de 55 géneros con unas 3.500 especies, que se distribuyen por los trópicos Europa, Asia y América, y algunas de sus zonas templadas.

PERSEA "AGUACATE"

GENERO

Persea es un género con aproximadamente 150 especies de árboles de la familia del laurel, Lauraceae. El miembro más conocido de esta familia y de este género es el aguacate o palta.

AGUACATE

VARIEDAD DE LA ESPECIE PERSEA GRATISIMA



Ilustración 160. Aguacate - Matara

DESCRIPCIÓN

La gran variedad de aguacates que alimenta a América, se distribuye desde México hasta Chile. Su valor nutricional es muy alto: contiene grasa, potasio, calcio, magnesio, fósforo, vitaminas C, A, B1, B2, B3, D y E. Muchas personas pensarán que la grasa no es saludable, pero en el caso del aguacate como del aceite de oliva o del aceite de ajonjolí, esta grasa ayuda a contrarrestar los efectos de las grasas saturadas contenidas en los aceites animales. Su composición aporta en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, en la prevención y reducción del colesterol elevado y se estudia su utilidad en el tratamiento del Alzheimer, la depresión y la esclerosis múltiple.

DISTRIBUCIÓN

	Aguacate	Aguacate criollo	Aguacate negro	Aguacate pera	Aguacate rosado
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Matara, Tucalata, Puente Chico	Matara	Matara	Matara	Matara
Altura (msnm)	2300-2720	2390-2420	2390-2420	2390-2420	2390-2420

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

Se come en ensaladas básicamente, únicamente como alimento de plato fuerte (sal). En el norte de la costa ecuatoriana y en el Brasil se consume en helados, yogurts, jugos y batidos. En Brasil solo se come como fruto dulce, en el norte de la costa ecuatoriana (Manabí) se lo consume de las dos maneras.

MIMOSACEAE

FAMILIA

La familia mimosaceae contiene alrededor de 55 géneros y aproximadamente 2.200 especies. Esta familia se encuentra distribuida por los trópicos y por las zonas templadas de todo el planeta. Esta familia es de árboles y de arbustos.

INGA "GUABA"

GENERO

Inga es un género de árboles y arbustos tropicales con flores generalmente blancas. Las especies de este género producen un fruto comestible dulce.

GUABA

VARIEDAD DE LA ESPECIE INGA CODONANTHA



Ilustración 161. Guaba - Matara

DESCRIPCIÓN

La guaba es una planta andina con un fruto que viene encerrado en una vaina cuyo tamaño varía de acuerdo a la variedad. La vaina en la que viene el fruto es verde oscuro, en el interior se encuentran separadas unas esponjitas blancas que tienen en su corazón la semilla de la planta. Las esponjitas blancas son la parte dulce y comestible de esta planta. Los pueblos indígenas andinos que domesticaron esta planta, la utilizaron como vomitivo para curar envenenamientos, indigestiones e infecciones intestinales (no la fruta), sus hojas son utilizadas como antiinflamatorio, antiséptico y cicatrizante, son de uso externo, las hojas no pueden ser ingeridas vía oral.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara, San Isidro, Tucalata, Kiskinchir, Cañaro
Altura (msnm)	2390 - 2550

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

En Saraguro se aprovecha exclusivamente el fruto y se lo come crudo. En otros lugares de América se utiliza también la semilla como alimento: se las cocina y muele, la masa se condimenta y se le agrega huevo o queso y se hacen tortillas. En algunos lugares las secan y las conservan como a cualquier otra leguminosa para consumirla después.

MYRTACEAE

FAMILIA

Las Mirtáceas (Myrtaceae) son una familia de árboles y arbustos ricos en aceites esenciales. Esta familia tiene alrededor de 130 géneros y 2.900 especies aproximadamente, crece en las regiones tropicales y subtropicales del planeta; se piensa que su origen está en América: Caribe, Norte de Sur América, América Central.

PSIDIUM "GUAYABA"

GENERO

Este género tiene unas cien especies de arbustos y árboles pequeños. La fruta es dulce y, dependiendo de la variedad, es redonda o en forma de pera, de piel verde pálido, amarillo bajito (muy madura), rosa o roja, y de pulpa habana o anaranjada con muchas pepitas duras y un aroma muy fuerte.

GUAYABA

VARIEDAD DE LA ESPECIE PSIDIUM GUAJAVA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La guayaba nativa de América, es rica en vitaminas A, B y C, con una pulpa milagrosa para disminuir los niveles de colesterol malo en el cuerpo. En cuanto a sabor si bien la guayaba es muy dulce, también encontramos una variedad un poco ácida que es muy buena para hacer preparados, especialmente dulces.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara, Puente Chico
Altura (msnm)	2290-2410

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

Se come cruda, en jugos o en dulce.

MORACEAE

FAMILIA

Las Moráceas, son una familia de árboles y arbustos cuya savia se caracteriza por tener una sustancia llamada látex. La familia cuenta con aproximadamente 55 géneros y 25.000 especies.

FICUS "HIGO"

GENERO

El género Ficus posee unas 800 especies de árboles, arbustos y trepadoras de la familia Moraceae. El género ha heredado de la familia la savia lechosa llamada látex que se puede observar al cortar o herir cualquier parte de la planta.

HIGO

VARIEDAD DE LA ESPECIE FICUS CARICA



Ilustración 162. Higo - Ilincho



Ilustración 163. Higo - Matara

DESCRIPCIÓN

El higo es una variedad de la especie Ficus carica. Esta variedad produce la fruta comestible conocida como higo o breva, debemos resaltar que existen especies de este género

cuyo fruto no es comestible. Como generalmente se sabe, este fruto es una mezcla de fruto y de flor por su estructura. Este fruto/flor es polinizado por pequeñas avispas que avanzan por la abertura inferior que posee para fertilizarlo. La higuera produce frutos generalmente dos veces al año: febrero - marzo y agosto - septiembre. En Saraguro la época más importante de higo, es febrero - marzo, de hecho se usa la fruta en los dulces del carnaval. Su origen no está muy claro pero se cree que Oriente Medio y la zona mediterránea lo acogieron por primera vez. Contiene la sustancia cradina que es un fermento digestivo y de alto contenido en fibra que sirve de laxante; tiene ácido cítrico, ascético y málico; además potasio, magnesio y calcio, y vitaminas A, del grupo B (1, 2, 3) y C. Contiene un 80% de agua como muchas otras frutas y altos contenidos en hidratos de carbono como glucosa, sacarosa y fructosa.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Yucucapac, Cañaro
Altura (msnm)	2420-2720

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro se lo come en dulce, como en la mayoría del país; este dulce tiene una elaboración compleja debido a que se hace con higos verdes que crudos, son tóxicos. En otros lugares del planeta se utiliza como sabor contrastante de platos de sal, también se hace licor con la fruta y por supuesto postres. Con el fruto seco se realiza el denominado "pan de higo". En algunos lugares las hojas del higo son utilizadas para tinte.

MUSACEAE

FAMILIA

Las musáceas (nombre científico Musaceae) son una familia de plantas monocotiledóneas con unas 40 especies repartidas en 3 géneros (Musa, Musella, y Ensete).

MUSA "GUINEO Y PLÁTANO"

GENERO

El género Musa es el género tipo de la familia de las musáceas, comprende 50 especies. Son grandes plantas herbáceas de origen asiático.

GUINEO

VARIEDAD DE LA ESPECIE MUSA PARADISIACA



Ilustración 164. Orito - Matara



Ilustración 165. Guineo repe negro - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

El género Musa contiene como uno de sus representantes más conocidos del mundo al guineo, que también lleva el nombre de plátano, banana, banano, cambur o topocho. Hay variedades naturales e híbridas obtenidas por la experimentación humana a partir de las especies silvestres. Esta fruta prefiere el sol cuando no habita lugares muy calurosos. El banano no es un árbol sino una "megaforbi", una herbácea gigante. Su fruto tarda en desarrollarse entre 80 y 180 días. Esta fruta es rica en potasio, en menor medida pero también en importante cantidad, contiene fósforo y calcio; tiene vitamina A, B1, B2, B3 y C. Contiene más calorías y menos agua que otras frutas.

DISTRIBUCIÓN

	Guineo	Orito	Repe	Repe negro
Comunidad (es)	Gunudel, Matara, Gera, Cañaro	Matara	Matara	Puente Chico
Altura (msnm)	2390-2560	2390-2460	2390-2460	2290-2310

SIEMBRA

Método	Vástagos alrededor de la planta
Siembra	En cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se comen como frutas cuando están maduros. Estando verdes acompañan sopas o platos fuertes. En otras partes del país se lo utiliza como base de la ensalada de fruta, se usa para

hacer postres y para hacer pan. Por su alto contenido de potasio y por ser un energético reconocido, esta fruta es muy utilizada entre los deportistas, se lo consume mucho en batido con leche y con yogurt. Su hoja se utiliza como envoltorio para cocinar recetas especiales y en muchos casos, las hojas son utilizadas como platos. Dentro y fuera del país y en lugares de mayor producción las hojas de banano se utilizan como fibra para ciertos tejidos, artesanías y elementos utilitarios como envoltorios (esto casi se consigue directamente de la hoja sin mucho tratamiento).

PLÁTANO

VARIEDAD DE LA ESPECIE MUSA SAPIENTUM



Ilustración 166. Plátano - Gera

DESCRIPCIÓN

El plátano, que tampoco es un árbol, puede alcanzar los 10 m. de altura; posee unas hojas muy grandes pero no tan fuertes para soportar los vientos. Contiene cobre, flúor, yodo y magnesio, vitamina C y del complejo B como la tiamina, riboflavina, piridoxina y cianocobalamina; a más de esto posee carbohidratos. Es la fruta más completa para alimentación humana.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara, Gera, Puente Chico
Altura (msnm)	2290-2420

SIEMBRA

Método	Vástagos alrededor de la planta
Siembra	En cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

El plátano puede comerse verde y maduro. Verde puede consumirse exclusivamente cocinado, asado o frito (crudo no es comestible). Cuando está maduro puede comerse crudo, cocinado, asado o frito. En el Ecuador, especialmente en la costa, el plátano sustituye al

pan y, en los lugares de Saraguro en donde se produce esta planta, suele ser utilizado de la misma manera. Las recetas con plátano van desde comidas muy elaboradas hasta sencillos postres.

OXALIDACEAE

FAMILIA

Las oxalidáceas (Oxalidaceae) son una familia de plantas herbáceas y a veces leñosas, incluye poco más de cinco géneros y aproximadamente 950 especies. Tiene flores solitarias que se encuentran en la cima de la planta. Esta familia se adapta a diversos climas y es originaria de América.

OXALIS "OCA"

GENERO

El género Oxalis es propio de América y aunque actualmente su uso se va perdiendo en las ciudades, es muy común su consumo en las zonas rurales.

OCA

VARIEDADES DE LA ESPECIE OXALIS TUBEROSA

 Ilustración 167. Ocas 1	 Ilustración 168. Ocas 2	 Ilustración 169. Ocas 3	
 Ilustración 170. Ocas 4	 Ilustración 171. Ocas 5	 Ilustración 172. Ocas 6	 Ilustración 173. Ocas 7
 Ilustración 174. Ocas 8	 Ilustración 175. Ocas 9	 Ilustración 176. Ocas 10	 Ilustración 177. Ocas 11
 Ilustración 178. Ocas 12		 Ilustración 179. Ocas 13	

DESCRIPCIÓN

La variedad oca, es conocida en nuestro continente por diversos nombres: apiha, apiña, apilla, kawi, lamaki, timbo, quiba, papa roja o huisai; dependiendo de la región y el clima donde se cultiva. La oca es un cultivo tradicional de la región andina. Su cosecha tarda más que la cosecha de la papa pero es una variedad muy resistente a las plagas por lo que su producción es más segura que la de la primera. La oca es un tubérculo al igual que la papa pero su sabor es completamente diferente. Una de las características de la oca es su capacidad para desarrollarse en altitudes que alcanzan los 4.000 msnm. Las variedades más conocidas son tres: la amarilla, la roja y la morada. Una vez que se cosecha se la pone al sol, mientras más tiempo esté expuesta, más dulce se hace. Su consumo es bueno para personas con problemas hepáticos o renales, se dice también que tiene propiedades antiafrodisíacas.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
oca amarilla	larga	normal	amarillo	no	no es agria	Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tucalata, Kiskinchir	2400-2620	1, 2
oca amarilla agria	larga	normal	amarillo	no	agria	San Isidro	2500-2550	
oca amarilla redonda	redonda	normal	amarillo	no	redonda	Tucalata	2380-2450	5
oca blanca (cuzo oca)	larga	normal	crema - casi blanco	no	no	lincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Kiskinchir	2450-2760	3
oca blanca crema	larga	normal	crema	no	no	lincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, Tucalata, Tuncarta, Cañaro	2370-2760	2, 4, 6
oca blanca crema (2)	redonda	normal	crema	no	redonda; oca de sopa	Yucucapac, Tucalata	2410-2700	5
oca blanca ojos rojos	larga	normal	crema	ojos rojos	no	lincho, Lagunas, Tucalata	2380-2760	2
oca blanca y roja	larga	normal	crema-rojo	no	no	lincho, Lagunas	2540-2760	7
oca cóndor (cóndor oca)	larga	normal	morado oscuro	lacre	no	Lagunas, Oñacapac	2530-2620	8
oca lacre	larga	normal	lacre	no	no	lincho, Yucucapac, Tuncarta	2370-2720	10
oca lacre (2)	redonda	normal	lacre	no	redonda; machicosa	Yucucapac	2630-2700	9
oca roja agria	larga	normal	rosado	no	agria	lincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Yucucapac, Tucalata, Cañaro	2380-2760	11
oca roja no agria (arenosa)	larga	normal	rosado	no	no agria, menos jugosa	lincho, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, Tucalata	2380-2760	12
oca roja no agria (arenosa) (2)	redonda	normal	rosado	no	no agria, menos jugosa	Gunudel, Tucalata	2400-2560	13

SIEMBRA

Método	Los tubérculos se utilizan como semillas
Siembra	Enero - marzo
Cosecha	Agosto - octubre

USOS

En Saraguro, se utiliza en sopas, como acompañado de plato fuerte, pero mayormente en coladas dulces o cocida con panela y leche o agua. Su sabor es intenso, ligeramente ácido; de acuerdo a cómo se prepare su textura va desde almidonada y harinosa, cuando está completamente cocida, hasta crocante cuando se la asa o fríe. Las hojas tiernas también pueden consumirse en ensaladas o preparados de sal.

PAPILIONACEAE <LEGUMINOSEAE> <FABACEAE>

FAMILIA

Las fabáceas (Fabaceae) son una familia de árboles, arbustos y hierbas perennes o anuales. Tiene aproximadamente 730 géneros y unas 19.400 especies; es la tercera familia con mayor riqueza de especies. Las leguminosas, junto con las frutas, los cereales y algunas raíces tropicales han sido esenciales en la alimentación y evolución humana. Su cultivo se realiza principalmente en regiones templadas o frías, existen pocas excepciones que se cultivan en regiones tropicales.

ERYTHRINA "GUATO"

GENERO

Erythrina es un género de la familia Fabaceae; incluye arbustos y árboles que pueden llegar a medir 30 m. Otra de sus denominaciones es árbol del coral. Si bien este género suele ser reconocido por sus flores rojas, existen variaciones: naranja, amarillo, salmón, verde y blanco. Incluye alrededor de 100 especies.

GUATO, GUATO FLORES ROJAS Y GUATO VERDE

VARIETADES DE LA ESPECIE ERYTHRINA EDULIS



Ilustración 180. Guato - Gunudel



Ilustración 181. Guato - Oñacapac

DESCRIPCIÓN

Se conoce también como chachafruto, frijól mompás, sachaporoto, pajuro, etc. Se origina en América del Sur en los Andes, entre los 1.200 y los 2.600 msnm. La variedad que existe en Saraguro llega generalmente a los 14 m. de altura. Florece en racimos de color rojo

oscuro o anaranjado, posteriormente sus vainas alcanzan de 20 a 25 cm. de largo y cada una tiene de 2 a 6 semillas. Es considerado una especie pionera. Es rico en carbohidratos, proteínas y fibra con alto contenido de potasio. Se utiliza para mejorar el funcionamiento renal. Su cultivo mejora la fertilidad del suelo pues ayuda a la fijación del nitrógeno.

DISTRIBUCIÓN

	Guato	Guato de flores rojas	Guato verde
Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Gurudel, Matara, San Isidro, Gera, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Gurudel	Matara
Altura (msnm)	2290-2560	2570-2600	2390-2460

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	

USOS

En Saraguro se guarda para tiempos de escasez, se prepara igual que los porotos. En otros países se utiliza para la elaboración de harinas, fritos, encurtidos y concentrados de manera industrial.

LENS "LENTEJA"

GENERO

El género Lens de las leguminosas contiene cuatro especies de hierbas pequeñas, tiene flores blancas y frutitos pequeños redondos y achatados que vienen en vaina.

LENTEJA

VARIETADES DE LA ESPECIE LENS CULINARIS



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

Es una planta anual herbácea. Se dice que su origen está en Medio Oriente, más concretamente en Turquía y en Siria, de los estudios arqueológicos que se han hecho, se sostiene que su uso data de hace 11 mil años. Las lentejas son ricas en potasio, fósforo, calcio y hierro, además aportan proteínas e hidratos de carbono.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Cañaro
Altura (msnm)	2420-2450

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Junto con la chacra
Cosecha	Cada año

USOS

Se usa en sopas o en acompañados de platos fuertes.

LUPINUS "CHOCHO"

GENERO

Lupinus es un género botánico de leguminosas con alrededor de 200 especies originarias del Mediterráneo y de América. Las plantas de este género son llamadas altramuza, chocho, lupín o lupino.

CHOCHO <TAWRE>

VARIEDAD DE LA ESPECIE LUPINUS MUTABILIS



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La variedad de chocho es muy apreciada por su alto contenido de proteínas (mayor que el de la soya) y de calcio. Se desarrolla muy bien en altitudes que van desde los 2.000 a los 3.800 msnm. Además contiene carbohidratos y alcaloides (esparteína, lupinina, lupanidina) que se emplean para controlar ectoparásitos y parásitos intestinales de los animales. Esta leguminosa es originaria de los Andes del Perú, Bolivia y Ecuador.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Oñacapac, Matara, Yucucapac, Tucalata, Tuncarta
Altura (msnm)	2390-2680

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

El chocho tiene que ser desaguado muchas veces antes de utilizarlo, una vez que está desaguado, se lo consume en muchísimas preparaciones, especialmente en ensaladas. En el norte del país se acostumbra comerlo con una variedad de maíz pequeño llamado chulpi, en esta combinación el maíz debe estar tostado.

MEDICAGO "ALFALFA"

GENERO

Medicago es un género que se conoce como medick o tréboles, su variedad más conocida es la alfalfa. Muchas especies de este género son hierbas bajas, rastreras, pero la alfalfa puede erguirse hasta un metro de altura.

ALFALFA

VARIEDAD DE LA ESPECIE MEDICAGO SATIVA



Ilustración 182. Alfalfa - Tambopamba

DESCRIPCIÓN

Esta variedad perteneciente a la familia de las leguminosas es muy importante para la vida comunitaria especialmente porque sirve de forraje para los animales domésticos a pesar de que su uso también es importante en la dieta humana. Se afirma que su origen está en Irán y que se domesticó para alimento de los caballos. Tiene una cantidad de minerales, vitaminas y aminoácidos que se aprovechan para combatir la anemia; su alto contenido de vitamina D y de calcio lo convierte en un buen aliado para prevenir y tratar la artritis y artrosis. Debido a estos componentes y a la fibra que posee, se la utiliza también como suplemento alimenticio.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Tambopamba
Altura (msnm)	2480-2550

SIEMBRA

Método	Se expande sola
Siembra	En cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se utiliza como acompañado en sopas y ensaladas, más por sus valores nutricionales que por su sabor.

PACHYRHIZUS "JICAMA"

GENERO

Pachyrhizus es un género con 18 especies de plantas tropicales y subtropicales que producen grandes raíces primarias frecuentemente comestibles.

JICAMA Y JICAMA AMARILLA <KILLUSHUNGU>

VARIETADES DE LA ESPECIE PACHYRHIZUS EROSUS



Ilustración 183. Jicama blanca - Tambopamba

DESCRIPCIÓN

Esta variedad tiene su riqueza en la raíz que es la parte comestible, el resto de la planta es tóxica. Cuando está sin piel, se parece a una papa cruda o a una pera, su piel no es comestible. Tiene un sabor dulce y almidonado y está llena de agua. Se origina en México y Centro América, de allí su nombre originario: Xicamatl. El tubérculo está compuesto en un 90% de agua, contiene calcio, fósforo, potasio, hierro y trazas de proteína y lípidos. Su dulce no es metabolizado por el organismo humano por lo que se plantea que es un alimento ideal para personas que sufren diabetes.

DISTRIBUCIÓN

	Jicama amarilla	Jicama blanca
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, San Isidro, Gera, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2400-2740	2290-2740

SIEMBRA

Método	El tubérculo se utiliza como semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	En cualquier época

USOS

Generalmente se consume cruda, con sal, limón y ají en ensaladas. También se come cocinada, asada o frita y en sopas. Es común la preparación de jugo de jicama. En Saraguro las prefieren como frutas, se saca de la tierra, se lava, se pela y se come directamente.

El forraje de la planta es bueno para el ganado y sus semillitas (no el tubérculo) contienen un insecticida natural llamado rotenona que se extrae para producción de insecticidas naturales. El aceite de las semillas puede usarse para el consumo humano una vez detoxificado.

PHASEOLUS "POROTO"

GENERO

Phaseolus es un género en la familia Fabaceae con unas cincuenta especies de plantas, todas nativas de América. Las especies de este género son conocidas vulgarmente como porotos, frijoles, habichuelas o judías de acuerdo a las distintas regiones en las que se encuentran.

POROTO

VARIEDAD DE LA ESPECIE PHASEOLUS VULGARIS



Ilustración 184. Porotos 1



Ilustración 185. Porotos 2



Ilustración 186. Porotos 3



Ilustración 187. Porotos 4



Ilustración 188. Porotos 5



Ilustración 189. Porotos 6



Ilustración 190. Porotos 7



Ilustración 191. Porotos 8



Ilustración 192. Porotos 9



Ilustración 193. Porotos 10



Ilustración 194. Porotos 11



Ilustración 195. Porotos 12

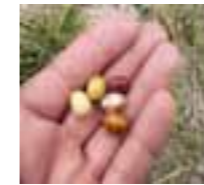


Ilustración 196. Porotos 13



Ilustración 197. Porotos 14



Ilustración 198. Porotos 15



Ilustración 199. Porotos 16



Ilustración 200. Porotos 17



Ilustración 201. Porotos 18



Ilustración 202. Porotos 19



Ilustración 203. Porotos 20



Ilustración 204. Porotos 21



Ilustración 205. Porotos 22



Ilustración 206. Porotos 23



Ilustración 207. Porotos 24



Ilustración 208. Porotos 25



Ilustración 209. Porotos 26

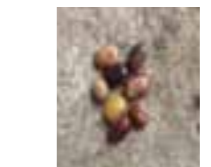


Ilustración 210. Porotos 27



Ilustración 211. Porotos 28



Ilustración 212. Porotos 29

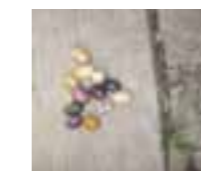


Ilustración 213. Porotos 30



Ilustración 214. Porotos 31



Ilustración 215. Porotos 32



Ilustración 216. Porotos 33



Ilustración 217. Porotos 34

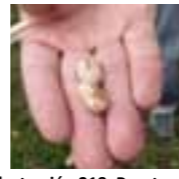


Ilustración 218. Porotos 35



Ilustración 219. Porotos 36



Ilustración 220. Porotos 37



Ilustración 221. Porotos 38



Ilustración 222. Porotos 39



Ilustración 223. Porotos 40



Ilustración 224. Porotos 41



Ilustración 225. Porotos 42



Ilustración 226. Porotos 43



Ilustración 227. Porotos 45



Ilustración 228. Porotos 46



Ilustración 229. Porotos 44



Ilustración 230. Porotos 47



Ilustración 231. Porotos 48



Ilustración 232. Porotos 49



Ilustración 233. Porotos 50



Ilustración 234. Porotos 51



Ilustración 235. Porotos 52



Ilustración 236. Porotos 53

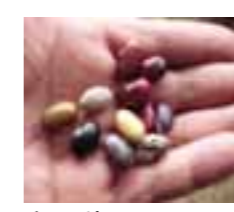


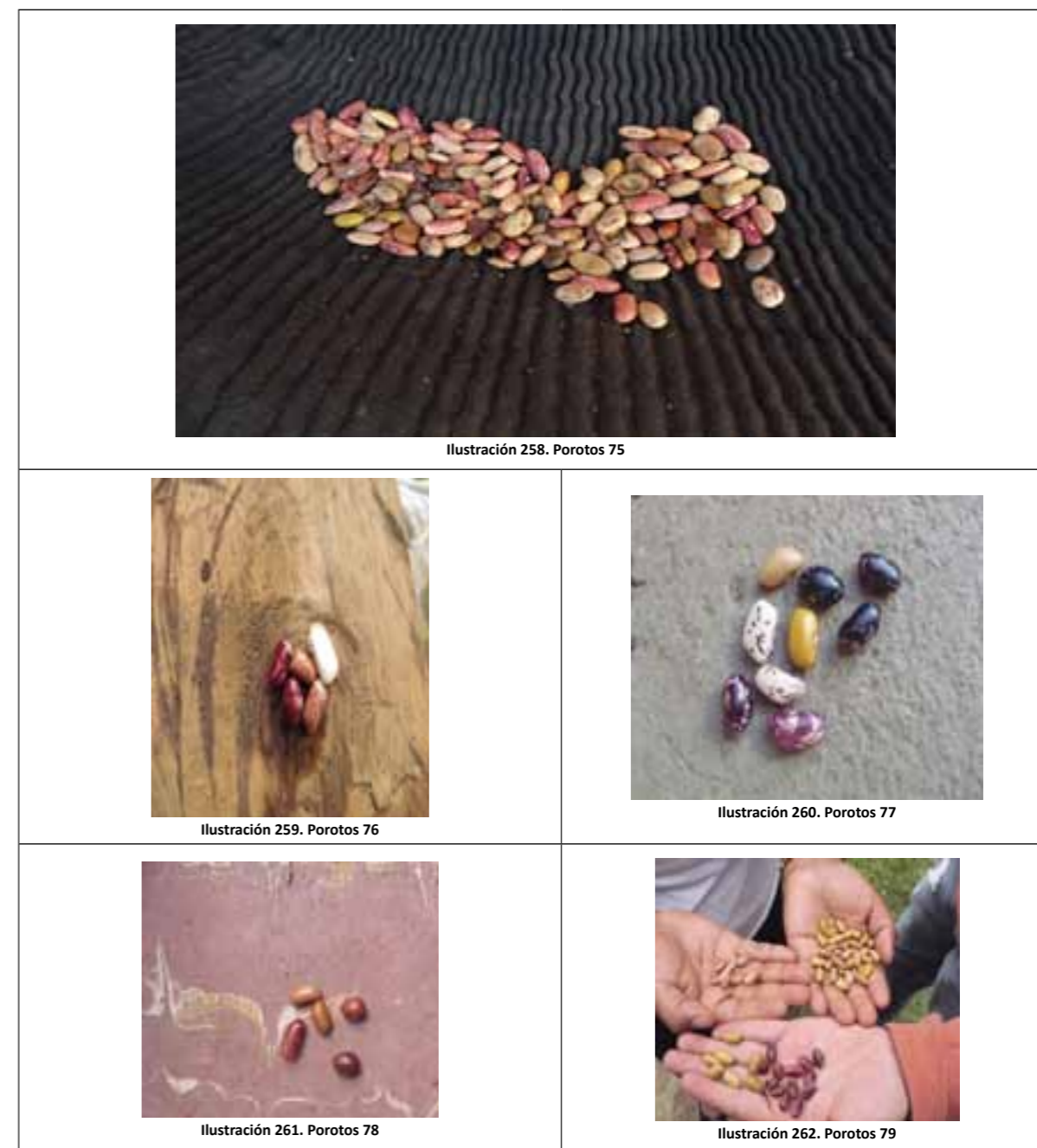
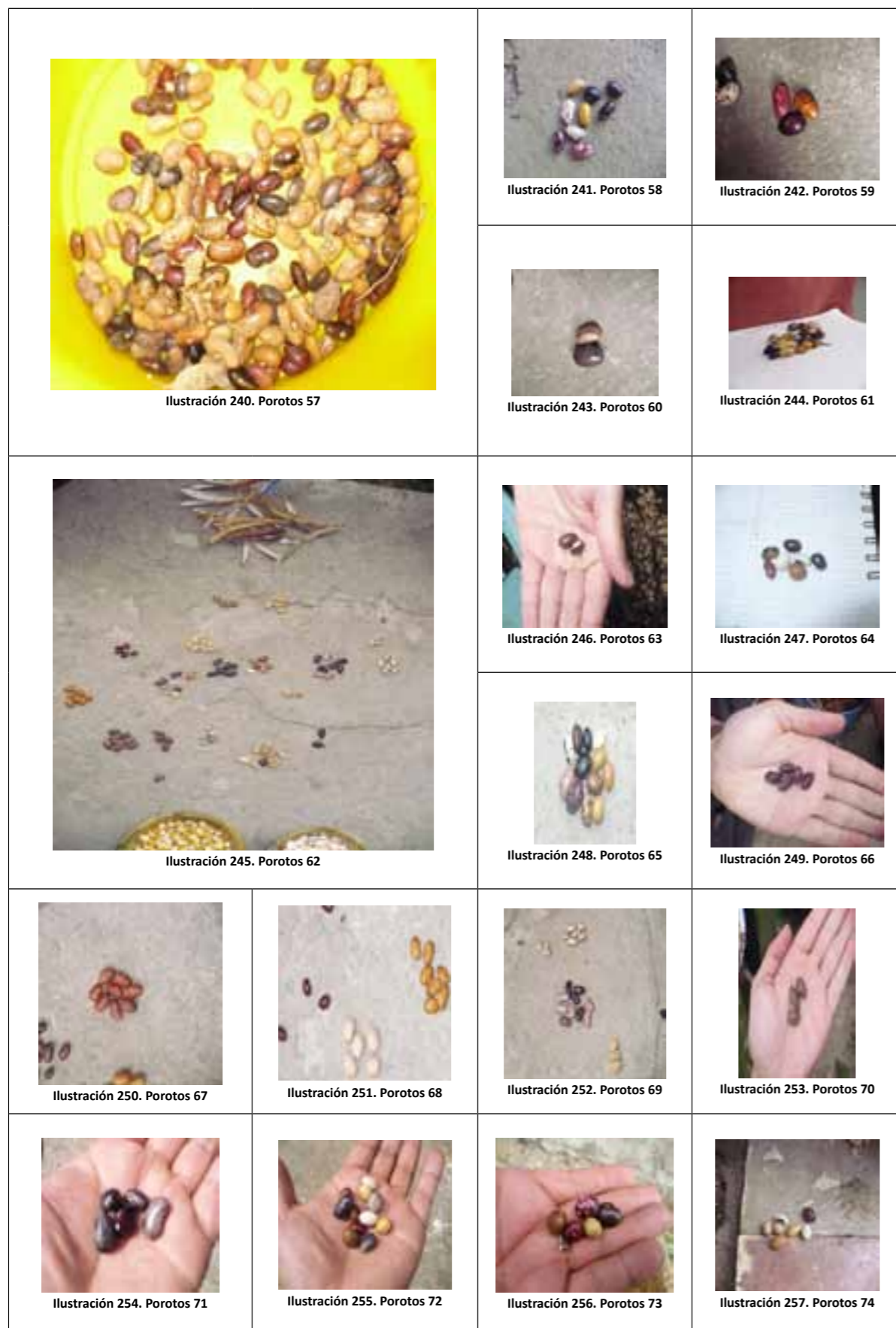
Ilustración 237. Porotos 54



Ilustración 238. Porotos 55



Ilustración 239. Porotos 56



DESCRIPCIÓN

El poroto es una especie anual de la familia de las leguminosas de América, que actualmente se cultiva en todo el mundo. Existen numerosas variedades que se consumen cuando están en vaina y sus granos aún no han crecido, cuando sus granos están tiernos y cuando sus granos están maduros; cuando los granos están ya tiernos o maduros no puede comerse la vaina que se va endureciendo a medida que el grano va creciendo. En cada etapa sus propiedades varían, sin embargo, se puede generalizar diciendo que contienen carbohidratos, proteínas, fósforo, calcio, magnesio, entre los más importantes.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
poroto bola amarillo	redonda	normal	amarillo suave	no	no	Ilincho, Namarín, Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2300-2720	
poroto bola amarillo (2)	redonda	normal	amarillo profundo	no	no	Matara, Gera, Tucalata, Puente Chico, Cañaro	2290-2450	
poroto bola blanco (kindi ruro)	redonda	normal	blanco	no	no	Ilincho, Namarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2300-2720	
poroto bola café	redonda	normal	café	no	no	Namarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Puente Chico, Cañaro	2290-2600	
poroto bola café claro	redonda	normal	café claro	no	no	Oñacapac, Tambopamba, Yucucapac, Tucalata, Tuncarta, Cañaro	2380-2680	
poroto bola chaucha (mantequilla)	redonda	normal	amarillo	no	sin brillo	Ilincho, Gera, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2290-2740	
poroto bola crema	redonda	normal	crema	no	no	Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2390-2650	
poroto bola crema (2)	redonda	grande	crema	no	no	Gera	2370-2420	
poroto bola morado	redonda	normal	morado	no	no	Lagunas, San Isidro, Cañaro	2420-2580	
poroto bola naranja	redonda	normal	naranja	no	no	Gera	2370-2420	
poroto bola negro	redonda	normal	negro	no	no	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Yucucapac, Gera, Puente Chico, Cañaro	2290-2740	
poroto bola negro-café	redonda	normal	negro-café	no	no	Gera	2370-2420	
poroto bola rojo	redonda	normal	rojo	no	no	Matara, Cañaro	2400-2450	
poroto bola rojo pintado (chabelo)	redonda	normal	rojo	lacre	no	Puente Chico	2290-2310	
poroto bola rojo-negro	redonda	normal	rojo-negro	no	no	Gera	2370-2420	
poroto bola zhirito (01)	redonda	normal	crema	morado oscuro	no	Gunudel, San Isidro, Tucalata, Puente Chico, Cañaro	2290-2560	
poroto bola zhirito (02)	redonda	normal	lacre	crema y café	no	Gunudel, Gera	2370-2560	
poroto bola zhirito (03)	redonda	normal	morado-crema	lacre	no	Gunudel	2450-2560	
poroto bola zhirito (04)	redonda	normal	crema	café	no	Gunudel, Oñacapac, Tambopamba	2480-2620	
poroto bola zhirito (05)	redonda	normal	crema	negro	no	Oñacapac, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro	2400-2620	
poroto bola zhirito (06)	redonda	normal	café	crema	no	Tambopamba	2480-2550	
poroto bola zhirito (07)	redonda	normal	morado	café	no	Tambopamba, Gurudel	2480-2600	
poroto bola zhirito (08)	redonda	normal	blanco	lacre	no	Gurudel	2570-2600	
poroto bola zhirito (09)	redonda	normal	amarillo	no	mancha crema	Gurudel, Tuncarta, Cañaro	2400-2600	
poroto bola zhirito (10)	redonda	normal	morado oscuro	crema	no	Yucucapac, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2290-2640	
poroto bola zhirito (11)	redonda	normal	crema	raya blanca	raya crema	Yucucapac, Cañaro	2420-2680	
poroto bola zhirito (12)	redonda	normal	morado-gris	negro	no	San Isidro	2500-2550	

poroto bola zhirito (13)	redonda	normal	café claro	no	mancha crema	Tucalata, Cañaro	2390-2450	
poroto bola zhirito (14)	redonda	normal	café oscuro	no	mancha crema	Gera, Tucalata	2370-2450	
poroto bola zhirito (16)	redonda	normal	rosado	no	mancha crema	Gera, Cañaro	2400-2450	
poroto bola zhirito (17)	redonda	normal	crema	no	mancha blanca	Gera	2370-2420	
poroto bola zhirito (18)	redonda	normal	lacre	crema-lacre	mancha crema	Gera	2370-2420	
poroto bola zhirito (19)	redonda	normal	crema-lacre	lacre	mancha crema	Gera	2370-2420	
poroto bola zhirito (20)	redonda	normal	rosado	crema	no	Gera	2370-2420	
poroto bola zhirito (21)	redonda	normal	lacre	café	no	Tuncarta, Puente Chico, Cañaro	2290-2450	
poroto bola zhirito (22)	redonda	normal	negro	café	no	Tuncarta	2350-2410	
poroto bola zhirito (23)	redonda	normal	naranja	café	no	Kiskinchir	2550-2590	
poroto bola zhirito (24)	redonda	normal	lacre	crema	mancha blanca	Cañaro	2420-2450	
poroto bola zhirito (25)	redonda	normal	crema	lacre	mancha blanca	Cañaro	2420-2450	
poroto bola zhirito (26)	redonda	normal	crema-gris	negro	no	Cañaro	2420-2450	
poroto bola zhirito (27)	redonda	normal	café	lacre	no	Cañaro	2420-2450	
poroto bola zhirito (28)	redonda	normal	negro	crema	no	Cañaro	2420-2450	
poroto bola zhirito (29)	redonda	normal	amarillo-crema	no	no	Cañaro	2420-2450	
poroto chola (01)	larga	grande	morado claro	morado oscuro	no	Ilincho, Gunudel, Yucucapac, Tucalata	2380-2720	
poroto chola (02)	larga	grande	blanco	café	no	Ilincho, Oñacapac, Tucalata	2380-2720	
poroto chola (03)	larga	grande	amarillo	no	no	Ilincho	2620-2760	
poroto chola (04)	larga	grande	crema	negro	no	Gunudel, Oñacapac	2450-2620	
poroto chola (05) (torta)	larga	grande	morado	no	no	Oñacapac, Gurudel, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico	2290-2680	
poroto chola (06) (torta)	larga	grande	morado	café	no	Oñacapac	2530-2620	
poroto chola (08) (torta)	larga	grande	crema-rojo	no	no	Oñacapac	2530-2620	
poroto chola (09) (torta)	larga	grande	negro	morado	no	Oñacapac, Gera, Tucalata	2380-2620	
poroto chola (10) (torta)	larga	grande	crema	café	no	Tambopamba, San Isidro, Gera, Tucalata, Kiskinchir	2400-2550	
poroto chola (11) (torta)	larga	grande	blanco	no	no	Gurudel, Yucucapac, Gera	2400-2700	
poroto chola (12) (torta)	larga	grande	morado	negro	no	Gurudel, Tucalata, Tuncarta, Puente Chico	2400-2600	
poroto chola (13) (torta)	larga	grande	crema	naranja	no	Gurudel, Tucalata	2380-2600	
poroto chola (14) (torta)	larga	grande	negro-crema	no	no	Yucucapac, Gera, Tucalata, Kiskinchir	2380-2680	

poroto chola (15) (torta)	larga	grande	crema	no	no	San Isidro, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico	2290-2550
poroto chola (16) (torta)	larga	grande	naranja	no	no	Gera, Tucalata, Tuncarta	2370-2450
poroto chola (17) (torta)	larga	grande	morado-negro	no	no	Gera, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico	2290-2590
poroto chola (18) (torta)	larga	grande	café	crema	no	Gera, Kiskinchir	2400-2590
poroto chola (19) (torta)	larga	grande	crema-café	no	no	Kiskinchir	2550-2590
poroto chola (20) (torta)	larga	grande	gris-negro	crema	no	Kiskinchir	2550-2590
poroto chola (21) (torta)	larga	grande	crema-café-negro	no	no	Kiskinchir, Puente Chico	2290-2590
poroto chola (22) (torta)	larga	grande	café	no	no	Kiskinchir	2550-2590
poroto chola (24) (torta)	larga	grande	negro	no	no	Puente Chico	2290-2310
poroto común amarillo	larga	normal	amarillo suave	no	no	Ilincho, Gunnedel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Tuncarta, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro	2400-2740
poroto común blanco	larga	normal	blanco	no	no	Ilincho, Gunnedel, Tambopamba, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico	2290-2740
poroto común café	larga	normal	naranja	no	no	Ilincho, Gunnedel, Oñacapac, Matara, San Isidro, Gera, Tuncarta	2400-2740
poroto común café (2)	larga	grande	café	no	no	Tuncarta	2350-2410
poroto común café oscuro	larga	normal	café oscuro	no	no	Gunnedel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Tuncarta, Kiskinchir	2390-2620
poroto común crema	larga	normal	crema	no	no	Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta	2390-2650
poroto común lacre	larga	normal	lacre	no	no	Gunnedel, Gurudel, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro	2380-2600
poroto común lacre claro	larga	normal	lacre claro	no	no	Gurudel, Cañaro	2420-2600
poroto común lerdo	larga	normal	negro	no	9 meses	Ñamarín	2480-2540
poroto común morado	larga	normal	morado oscuro	no	no	Gunnedel, Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico	2290-2590
poroto común naranja	larga	normal	naranja claro	no	no	Gera, Kiskinchir	2400-2590
poroto común negro	larga	normal	negro	no	no	Ilincho, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Kiskinchir	2400-2740
poroto común negro (2)	larga-aplanada	grande	negro	no	no	Oñacapac	2530-2620
poroto común rojo	larga	normal	café	no	no	Ilincho, Oñacapac, Tambopamba, Matara, Yucucapac, Tuncarta, Tuncarta, Kiskinchir	2400-2740
poroto común rosado	larga	normal	rosado	no	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (01)	larga	normal	negro	crema	no	Ilincho, Gurudel, San Isidro, Tuncarta	2380-2720
poroto común zhirito (02)	larga	normal	blanco	café	no	Ilincho	2620-2760
poroto común zhirito (03)	larga	normal	café	crema	no	Ilincho, Gunnedel, Yucucapac, San Isidro, Tuncarta, Kiskinchir	2380-2720
poroto común zhirito (04)	larga	normal	naranja	café	no	Ilincho, Oñacapac, Tambopamba, Gera, Tuncarta, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro	2370-2720
poroto común zhirito (05)	larga	normal	morado claro	morado oscuro	no	Ilincho	2620-2760

poroto común zhirito (06)	larga	normal	morado oscuro	morado claro	no	Ilincho, Yucucapac	2620-2740
poroto común zhirito (07)	larga	normal	morado oscuro	crema	no	Ilincho, Gunnedel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro	2400-2740
poroto común zhirito (08)	larga	normal	pardo	negro	no	Gunnedel, Oñacapac, Gurudel, San Isidro, Tuncarta	2400-2600
poroto común zhirito (09)	larga	normal	crema-morado	café	no	Gunnedel, Matara	2390-2560
poroto común zhirito (10)	larga	normal	crema-lacre	café oscuro	no	Gunnedel, Kiskinchir, Cañaro	2420-2590
poroto común zhirito (11)	larga	normal	negro	crema y café	no	Gunnedel	2450-2560
poroto común zhirito (12)	larga	normal	morado suave	crema	no	Gunnedel, Yucucapac, San Isidro, Tuncarta	2380-2700
poroto común zhirito (13)	larga	normal	crema-gris	café	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (14)	larga	normal	crema-amarillo	negro	no	Gunnedel	2450-2560
poroto común zhirito (15)	larga	normal	lacre/crema	crema/lacre	no	Gunnedel, Oñacapac, Gurudel, Yucucapac, Gera, Tuncarta, Tuncarta	2380-2700
poroto común zhirito (16)	larga	normal	negro	no	mancha café	Oñacapac	2530-2620
poroto común zhirito (17)	larga	normal	negro	gris	no	Oñacapac, Kiskinchir	2530-2620
poroto común zhirito (18)	larga	grande	negro-morado	no	no	Oñacapac	2530-2620
poroto común zhirito (19)	larga	normal	crema	café	no	Tambopamba, Gurudel, Matara, Gera, Tuncarta, Tuncarta, Puente Chico, Cañaro	2290-2600
poroto común zhirito (20)	larga	normal	crema	negro	no	Gunnedel, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Cañaro	2400-2700
poroto común zhirito (21)	larga	normal	gris	morado	no	Gurudel	2570-2600
poroto común zhirito (22)	larga	normal	morado	no	raya crema	Gurudel	2570-2600
poroto común zhirito (23)	larga	normal	crema	morado	no	Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico	2390-2650
poroto común zhirito (24)	larga	normal	morado oscuro	no	raya crema	Matara	2390-2460
poroto común zhirito (25)	larga	normal	crema-morado	morado	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (26)	larga	normal	crema-gris	negro	no	Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2390-2650
poroto común zhirito (27)	larga	normal	crema-morado	negro	no	Matara	2390-2460
poroto común zhirito (28)	larga	normal	crema	morado	puntos morados	Matara	2390-2460
poroto común zhirito (29)	larga	normal	naranja-negro	negro	no	Matara	2390-2460
poroto común zhirito (30)	larga	normal	rojo-crema	no	no	Matara	2390-2460
poroto común zhirito (31)	larga	normal	gris	crema	no	Yucucapac	2630-2700
poroto común zhirito (32)	larga	normal	negro	no	raya crema-gris	Yucucapac	2630-2700
poroto común zhirito (33)	larga	normal	crema-negro	no	no	Yucucapac	2630-2700
poroto común zhirito (34)	larga	normal	pardo-crema	no	no	Yucucapac	2630-2700

poroto común zhirito (35)	larga	grande	negro	blanco	no	San Isidro	2500-2550
poroto común zhirito (36)	larga	normal	morado	lacre	no	San Isidro	2500-2550
poroto común zhirito (37)	larga	normal	blanco-morado	lacre	no	San Isidro	2500-2550
poroto común zhirito (38)	larga	normal	amarillo	rojo	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (39)	larga	normal	crema-café	café	largo: crema-café manchas café	Tucalata	2380-2450
poroto común zhirito (40)	larga	normal	mitad negro - mitad crema	mitad crema - mitad negro	no	Tucalata	2380-2450
poroto común zhirito (41)	larga	normal	rojo	crema	no	Gera, Tucalata	2370-2450
poroto común zhirito (42)	larga	normal	crema	gris	no	Tucalata	2380-2450
poroto común zhirito (43)	larga	normal	negro	café	no	Matara	2390-2460
poroto común zhirito (44)	larga	normal	naranja	negro	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (45)	larga	normal	rosado	gris	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (46)	larga	normal	rosado	rojo	no	Gera	2370-2420
poroto común zhirito (47)	larga	normal	naranja-café	café	no	Kiskinchir	2550-2590
poroto común zhirito (48)	larga	normal	crema-negro	negro	no	Kiskinchir	2550-2590
poroto común zhirito (49)	larga	normal	morado	crema-negro	no	Puente Chico, Cañaro	2290-2450
poroto común zhirito (50)	larga	normal	café	no	mancha crema	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (51)	larga	normal	lacre	café y negro	no	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (52)	larga	normal	café	crema-lacre	no	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (53)	larga	normal	crema	lacre	no	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (54)	larga	normal	lacre	gris y naranja	no	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (55)	larga	normal	naranja oscuro	naranja claro	no	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (56)	larga	normal	lacre oscuro	crema	no	Cañaro	2420-2450
poroto común zhirito (57)	larga	normal	morado-crema	no	opaco	Cañaro	2420-2450
poroto de agua	larga	pequeño	crema	no	no	Gera	2370-2420
poroto parado (01)	larga	pequeño	amarillo	no	no	Matara, San Isidro, Gera, Puente Chico	2290-2550
poroto parado (02)	larga	pequeño	blanco	no	no	Tambopamba, Tucalata, Kiskinchir	2380-2550
poroto parado (03)	larga	más pequeño	blanco	no	no	San Isidro, Tuncarta	2390-2550

poroto parado (04)	redonda	pequeño	café	no	no	Tambopamba	2480-2550
poroto parado (05)	redonda	pequeño	amarillo	no	no	Matara	2390-2460
poroto parado (06)	redonda	pequeño	amarillo	no	sin brillo	Cañaro	2420-2450
poroto parado (07)	redonda	pequeño	blanco	no	no	Kiskinchir	2550-2590
poroto parado (08)	redonda	pequeño	café	café oscuro	no	Tuncarta	2350-2410
poroto parado (09)	redonda	pequeño	lacre	crema	no	Gunudel, Tucalata	2380-2560
poroto parado (10)	redonda	pequeño	rojo	rojo oscuro	no	Tuncarta	2350-2410
poroto parado (11)	larga	pequeño	café claro	no	no	San Isidro, Tuncarta	2390-2550
poroto parado (12)	larga	pequeño	café	blanco	no	Tambopamba	2480-2550
poroto parado (13)	larga	pequeño	café	crema	no	Oñacapac, Tucalata	2380-2620
poroto parado (14)	larga	pequeño	café	negro	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (15)	larga	pequeño	café oscuro-café claro	no	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (16)	larga	pequeño	café	no	no	San Isidro, Tuncarta	2390-2550
poroto parado (17)	larga	pequeño	café-naranja	negro	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (18)	larga	pequeño	lacre	no	no	Ñamarín, Tambopamba, Tucalata, Cañaro	2420-2550
poroto parado (19)	larga	pequeño	lacre-negro	no	no	Ñamarín	2480-2540
poroto parado (20)	larga	pequeño	crema	no	no	San Isidro, Tuncarta, Cañaro	2390-2550
poroto parado (21)	larga	pequeño	crema	lacre	no	Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta	2390-2650
poroto parado (22)	larga	pequeño	crema	morado oscuro	no	Yucucapac, Cañaro	2420-2680
poroto parado (23)	larga	pequeño	crema	negro	no	San Isidro, Tuncarta	2390-2550
poroto parado (24)	larga	pequeño	crema-café	café	no	Tuncarta	2350-2410
poroto parado (25)	larga	pequeño	crema-negro	no	no	Cañaro	2420-2450
poroto parado (26)	larga	pequeño	crema-rosado	no	no	Tucalata	2380-2450
poroto parado (27)	larga- delgada	pequeño	blanco	no	3 meses	Ñamarín	2480-2540
poroto parado (28)	larga	pequeño	gris	negro	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (29)	larga	pequeño	gris claro	negro	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (30)	larga	pequeño	lacre	crema	no	Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta	2390-2650

poroto parado (31)	larga	pequeño	morado claro	crema	no	Yucucapac, San Isidro, Gera	2400-2680
poroto parado (32)	larga	pequeño	morado oscuro	no	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (33)	larga	pequeño	morado claro	no	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (34)	larga	pequeño	naranja	café	no	Tuncarta	2350-2410
poroto parado (35)	larga	pequeño	negro	no	opaco	San Isidro	2500-2550
poroto parado (36)	larga	pequeño	negro-gris	no	no	San Isidro	2500-2550
poroto parado (37)	larga	pequeño	negro-naranja	no	no	Yucucapac	2630-2700
poroto parado (38)	larga	pequeño	rosado	no	no	Cañaro	2420-2450
poroto vaca	larga	normal	blanco-negro	no	no	Tucalata, Tuncarta, Cañaro	2400-2450

SIEMBRA

Método	Semillas. Sembrar porotos de diferentes colores ayuda a protegerlos de la lluvia y de las plagas. El poroto chola no se siembra en chakra, sino en cercas, y el poroto parado se puede sembrar también en huerto
Siembra	Agosto-noviembre
Cosecha	En marzo-abril los tiernos, en mayo-julio los maduros

USOS

En Saraguro se consume principalmente cuando ya está en grano sea tierno o seco. Tanto tierno como seco o maduro, se utiliza en sopas, en menestras, en ensaladas o simplemente cocinados con sal. En menos cantidad se consume las vainas antes de que el grano crezca. En el resto del país su uso es muy similar.

PISUM "ARVEJA"

GENERO

Pisum es un género de leguminosas de la familia de las Fabaceae cuyo origen se sitúa entre el sudoeste de Asia y el nordeste de Africa. Cuenta en su género con unas 5 especies como máximo, aunque no hay consenso en las propuestas de clasificación taxonómica.

ARVEJA

VARIEDAD DE LA ESPECIE PISUM SATIVUM



DESCRIPCIÓN

Conocida también como guisante, alverja, arveja o chícharo, con origen de hace unos 10.000 años en Oriente próximo según la investigación de restos fosilizados en yacimientos arqueológicos, su aparición es relativamente posterior a la del trigo y de la cebada. Es una pequeña semilla comestible de la planta que se cultiva para su consumo. Alguna de sus variedades permite también consumir las vainas tiernas como la "tirabesque". Su raíz es profunda, las hojas terminan en zarcillos. Las semillas, de cuatro a diez, se encuentran en vainas de hasta 10 cm. de largo. Tiene grandes propiedades para la tierra, pues los nódulos de sus raíces ayudan a la fijación del nitrógeno. Se consume tierna o madura, sin

embargo esta última contiene más proteínas, grasas, fibra e hidratos de carbono. La arveja contiene vitaminas del grupo B, vitamina K y C, así como pequeñas cantidades de beta-carotenos, además de hierro, fósforo, magnesio zinc y potasio. Se recomienda consumirla combinada con cereales para obtener proteínas de mayor calidad.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
arveja blanca	redonda	pequeño	crema	da en 3 meses, tiene flores blancas	Ilincho, Tambopamba, Gera, Cañaro	2400-2720	1, 5
arveja blanca (2)	redonda	pequeño	crema	da en 3 meses, tiene flores moradas	Ilincho	2620-2760	2
arveja mediana	redonda	mediano	crema	da en 4 meses	Ñamarín	2480-2540	3
arveja pequeña negra	redonda	pequeño	verde oscuro	da en 3 meses	Ñamarín, Tambopamba	2480-2550	4
arveja verde churito	redonda	pequeño	verde	da en 4 meses	Oñacapac, Tambopamba, Yucucapac, San Isidro, Cañaro	2420-2680	5
arveja verde cusi	redonda	pequeño	verde	da en 3 meses	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Tambopamba, Gurudel, Matara, Gera, Cañaro	2400-2740	6
arvejon blanco	redonda	grande	crema	da en 6 meses	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Kiskinchir, Puente Chico	2290-2740	7
arvejon verde	redonda	grande	verde	da en 6 meses	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Oñacapac, Matara, San Isidro, Kiskinchir, Puente Chico	2300-2720	8
arvejon verde oscuro	redonda	grande	verde oscuro	da en 7 meses	Gunudel	2450-2560	9

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Abril - junio
Cosecha	Septiembre - octubre

USOS

Se consume en ensaladas frías, sopas y diversos guisos. También se ha industrializado su distribución para consumo a través de enlatados y conservas. En Saraguro se utiliza para sopas, como acompañado de platos fuertes o para ensaladas frías.

VICIA "HABA"

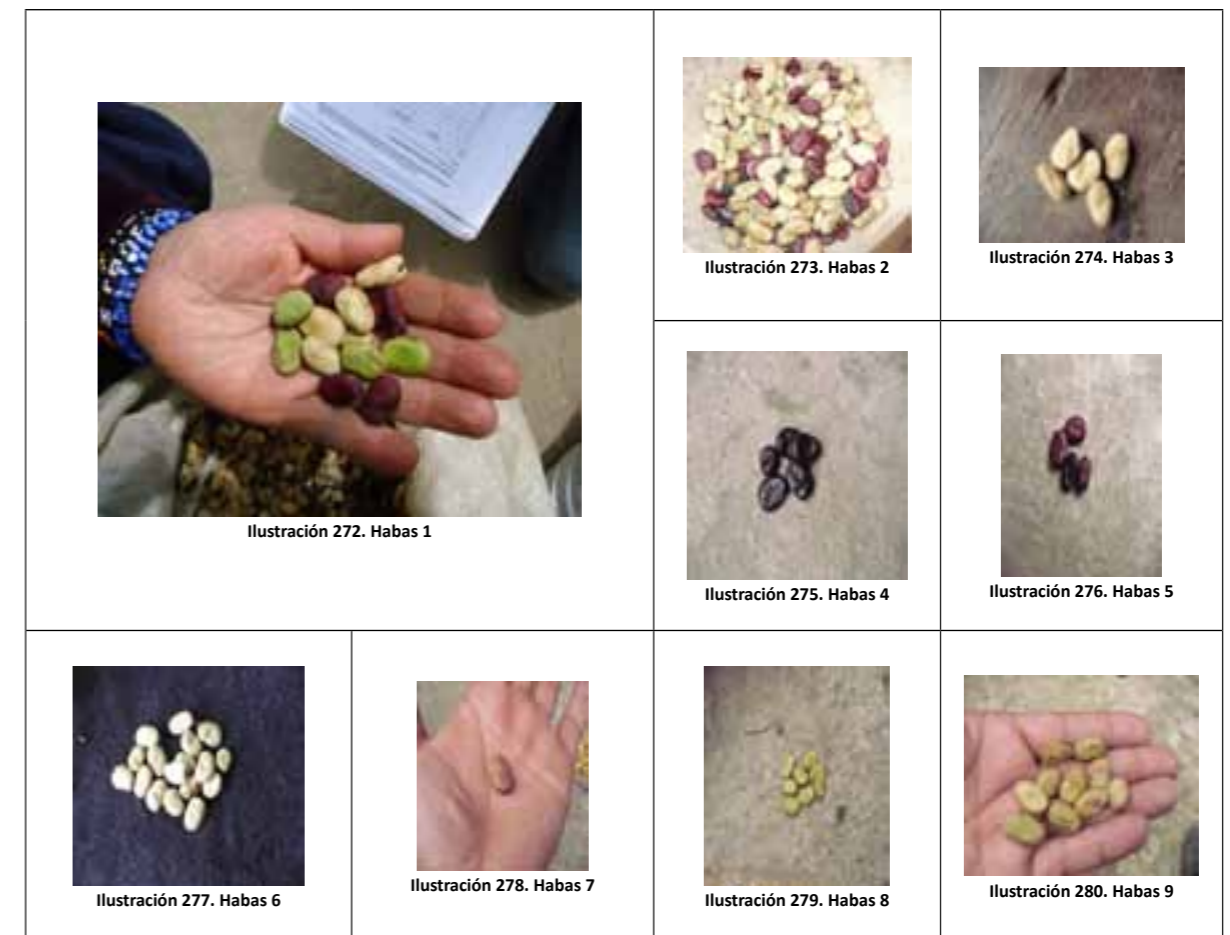
GENERO

El vezo (Vicia) es un género con aproximadamente 140 especies de fanerógamas de la familia Fabaceae. Originario de Europa, Asia y África. Solo una especie, Vicia faba, haba o habichuela, es cultivada para consumo humano; la mayoría (Vicia sativa, Vicia ervilia, Vicia

articulata, Vicia narbonensis, Vicia villosa, Vicia benghalensis, Vicia pannonica) se cultivan para forraje o grano de legumbre para alimentación del ganado. Se utiliza también como abono verde. Algunas otras especies son de flores salvajes y otras por su parte, se han identificado como fuentes de lectinas (proteínas).

HABA

VARIEDADES DE LA ESPECIE VICIA FABA



DESCRIPCIÓN

Vicia faba, el haba, es una planta trepadora herbácea de cultivo anual. Da el nombre a su familia: fabáceas, de la cual es la especie tipo. Es originaria de la cuenca mediterránea y del Asia central. Se cultiva especialmente en zonas frías y templadas, por ello, los Andes la tienen en Ecuador, Perú y Bolivia. Tiene un tallo semirecto, erguido, fuerte y anguloso. Crece hasta 1,6 m. Sus hojas alternas, con forma oval redondeada, color verde oscuro. Sus flores en racimos, son fragantes y grandes, pueden alcanzar unos 4 cm., su color blanco con violeta o púrpura a veces negro. Es una planta hermafrodita (capaz de autopolinizarse). Su fruto es una vaina que llega hasta los 30 cm. de longitud, en su interior están las semillas. Pueden consumirse tiernas o maduras. Como otras fabáceas, ayuda a fijar el nitrógeno en el suelo, aunque una parte es para su autoconsumo. Es rica en carbohidratos y proteínas, mientras más madura, más almidón tiene. Tiene alto contenido de potasio, fósforo y magnesio. El color oscuro o negro en sus vainas es señal de peligro para su consumo.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
haba blanca	normal	mediano	crema	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2300-2720	1, 2
haba blanca (2)	normal	grande	crema	grande, traída de España	Ilincho, Gurudel, Yucucapac, San Isidro	2500-2740	3
haba negra	normal	mediano	negro	de Quito, plantas grandes	Ñamarín, Tucalata	2380-2500	4
haba roja	normal	mediano	rojo	no	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir	2370-2720	5
haba tabla (tabla haba)	tabla	mediano	verde	originaria; verde; plana	Matara	2390-2460	6
haba tomate	normal	mediano	naranja	no	Ñamarín	2480-2540	7
haba verde	normal	mediano	verde	no	Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2290-2700	8
habilla (churo haba)	normal	pequeño	verde	no	Ilincho, Ñamarín, Tambopamba, Gurudel, Tucalata	2380-2720	9

SIEMBRA

Método	Semillas, se siembra en la chakra
Siembra	Septiembre - octubre
Cosecha	En marzo los primeros frutos, luego hasta julio

USOS

En Saraguro se utiliza en sopas, o también para acompañar platos fuertes, cocinadas solamente o en preparaciones como menestras. Se consume tierna o madura, se acompaña con queso. Cuando está tierna su cocción es más rápida.

PASSIFLORACEAE

FAMILIA

Passifloraceae es una familia tropical de fanerógamas (es decir, plantas con órganos sexuales), que se ha naturalizado en zonas templadas. Su origen es de América tropical y subtropical. Generalmente su cultivo es ornamental por la belleza de sus lianas y sus flores; no siempre sus frutos son comestibles.

PASSIFLORA "GRANADILLA, MARACUYÁ, GULLÁN, TAXO"

GENERO

Passiflora es el género más importante de la familia Passifloraceae, cuenta con más de 530 especies en su grupo. Distribuido en América tropical principalmente; solamente 22 especies crecen en el Sur de Asia, Australia y Oceanía. Su nombre fue dado por Carlos

Linneo ("el padre de la taxonomía"), proviene del latín *flos passionis* que significa literalmente flor de la pasión, flor del sufrimiento, en alusión a la Pasión de Cristo; según los primeros misioneros españoles en América, cada parte de la flor representa algún aspecto de la crucifixión.

GRANADILLA

VARIEDAD DE LA ESPECIE PASSIFLORA COERULEA



Ilustración 281. Granadilla - Ilincho

DESCRIPCIÓN

De la familia de las pasifloras, debe su nombre a su parecido con el fruto de la granada, árbol cultivado en Europa. Los españoles (que llegaron a América) al no conocer esta planta, le llamaron granadilla; posteriormente, como el resto de especies de su familia, recibió también el nombre de flor de la pasión. Es de origen centroamericano. Su fruto es ovoide, tiene cáscara dura amarilla o naranja, dependiendo de su madurez puede adquirir tonos violáceos; por dentro es acolchado para proteger las semillas que son duras y de color oscuro, tendiente a negro. La pulpa es gelatinosa, transparente de color amarillo verdoso. La granadilla es muy jugosa y dulce. Casi tres cuartas partes de su peso son agua. Tiene vitaminas como la C y la A, esta última (betacaroteno) importante para la piel, el pelo, la visión y el sistema inmunológico. Tiene además potasio, fósforo y magnesio. Utilizada para perder peso y para combatir el estreñimiento.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Oñacapac, Matara, San Isidro, Gera, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2300-2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En el caso de la granadilla no pasa igual que con otras especies de la familia, su piel dura no se arruga fácilmente cuando madura; es su color el que da la señal de madurez, mientras más oscura, más madura, y por lo tanto más dulce. Se realiza un corte en la piel y se saca sus semillas, inseparables de la pulpa. Localmente, en Saraguro y en general en el Ecuador se come únicamente cruda.

MARACUYÁ

VARIEDAD DE LA ESPECIE PASSIFLORA EDULIS



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

Esta especie es sumamente apreciada por su fruto y en menor medida por sus flores, aunque en la actualidad las propiedades de la pasiflora para el sistema nervioso son muy valoradas. Su centro de origen es la Amazonía, la flor del maracuyá (mburukujá en guaraní) es la flor nacional de Paraguay. Como otras de su familia, es una planta trepadora, puede alcanzar hasta 9 m. de longitud y vivir hasta 10 años. El fruto tiene forma oval redonda, de tamaño variable, siendo más pequeñas las silvestres que las ornamentales, como las otras de su familia, su pulpa es carnosa, el maracuyá sin embargo es mucho más jugoso. El color es diferente según las variedades. Su pulpa y sumo son ricos en calcio, hierro y fósforo. Tiene también vitaminas A y C. La flor y la fruta en general tienen un efecto relajante pronunciado en el caso de la infusión de flores, se utiliza incluso como tranquilizante ligero, o relajante muscular.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390-2460

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier tiempo
Cosecha	

USOS

En Saraguro se utiliza para hacer frescos, jugos y dulce. En el Ecuador cada vez gana más campo la cocina fusión que gusta mucho del maracuyá por su sabor ligeramente ácido que permite combinaciones exquisitas. También se utilizan sus hojas para ensaladas, aunque según la variedad, pueden tener efectos sedantes.

GULLÁN

VARIEDAD DE LA ESPECIE PASSIFLORA MIXTA



Ilustración 282. Gullán - Ilincho



Ilustración 283. Flor de Gullán - Ilincho

DESCRIPCIÓN

Originario de América, como otras de la familia, el gullán es una planta trepadora, su flor es muy bella y su fruto tiene muy buen sabor. Tiene también usos medicinales sobre todo para el sistema nervioso como otras pasifloras, particularmente se utiliza también como insecticida. Sus hojas son obovadas, trilobuladas y aserradas en los filos. Su fruto tiene de 7 a 10 cm. de largo, es verde claro cuando recién nace y al madurar se vuelve rojo o amarillo. Su pulpa es firme y carnosa con pequeñas semillas negras. Tiene una gran variabilidad genética que permite diversidad en cuanto a tamaño, forma, rendimiento, color, alturas de cultivo, etc.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta, Puente Chico
Altura (msnm)	2300-2720

SIEMBRA

Método	Silvestre
Siembra	Silvestre
Cosecha	

USOS

Se utiliza para hacer jugos o frescos.

TAXO**VARIEDAD DE LA ESPECIE PASSIFLORA MOLLISIMA**

Ilustración 284. Taxo - Ilincho



Ilustración 285. Flor de Taxo - Ilincho

DESCRIPCIÓN

Se domesticó en los valles interandinos de Sudamérica, se cultiva entre los 1.000 y 3.500 msnm. sobre todo en la sierra. En general se aprecia más por su valor medicinal (enfermedades del sistema nervioso) que alimenticio, aunque tiene un alto contenido de vitamina C. Se utiliza también para disminuir las molestias de la menopausia y del síndrome premenstrual. Es bueno para controlar problemas de insomnio y de la tiroides; finalmente, como otras de su grupo, es utilizada para malestares urinarios, para los cálculos renales y problemas estomacales. Existen muchísimas variedades aún no clasificadas.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Oñacapac, Matara
Altura (msnm)	2400-2740

SIEMBRA

Método	Silvestre
Siembra	Silvestre
Cosecha	

USOS

Se consumen su pulpa y semillas en forma cruda. También se preparan jugos, mermeladas y helados. En algunos lugares se produce vino de taxo. En Saraguro sobre todo se utiliza en jugos o frescos.

QUENOPODIACEAE**FAMILIA**

Chenopodioideae es una subfamilia de las amarantáceas, reclasificada recientemente, en vista de los estudios que comprueban su origen genético ancestral común. Proviene del Asia Central. La familia incluye unas 1.400 especies y algo más de 100 géneros. Se adaptan bien a climas con concentración salina. Son por lo general plantas herbáceas (con

pocos ejemplares arbustos o trepadoras) anuales o perennes. En sus raíces pueden tener solutos no tóxicos, de hecho, algunas de ellas (raíces) son comestibles.

BETA "ACELGA Y REMOLACHA"**GENERO**

Beta es un género de fanerógamas de la subfamilia de las Amaranthaceae (amarantáceas). Las especies más conocidas de este género son la acelga y la remolacha, algunos estudios las dividen en dos especies, otros las ubican en una sola.

ACELGA Y ACELGA LISA**VARIETADES DE LA ESPECIE BETA VULGARIS VAR. CICLA**

Ilustración 286. Acelga - Yucucapac

DESCRIPCIÓN

La acelga pertenece a la familia de las amarantáceas, muchas clasificaciones la juntan con la remolacha en una sola especie, sin embargo, la diferencia clave radica en la utilización de sus hojas (acelga) y raíces (remolacha) de manera diferenciada. Tiene su origen en Europa meridional; su cultivo se da preferentemente en clima templado. Es una verdura muy rica con aportes importantes de vitaminas, fibra, ácido fólico y minerales (hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio). Las hojas exteriores más verdes contienen más vitaminas y betacarotenos. Su sabor, a veces aterrado, no gusta a todas las personas. Su contenido de sodio es el más alto frente a otros vegetales.

DISTRIBUCIÓN

	Acelga	Acelga Lisa
Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel-Gulagpamba, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, Gera, Kiskinchir, Cañaro	Yucucapac
Altura (msnm)	2400-2740	2630-2700

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Se consume toda la planta: hojas, pecíolos o pencas. La cocción es igual que para la espinaca, de la cual es pariente cercana. Las hojas tiernas se pueden consumir crudas en ensaladas. En Saraguro se prefiere su consumo en sopas, con papas o granos y en ensaladas calientes.

REMOLACHA

VARIEDAD DE LA ESPECIE BETA VULGARIS VAR. ALTISSIMA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

A diferencia de la acelga, la remolacha tiene raíces carnosas, justamente esta es su parte comestible. Sus hojas de 15 a 30 cm. de largo, son grandes, anchas y rugosas, tiene color verde oscuro y brillante; pecíolo largo, grueso y acanalado de color blanco ligeramente verdoso. La raíz es tuberosa y roja. Encontramos su origen en las costas europeas. En cuanto a sus propiedades, tiene alto contenido de hierro (tubérculo) y vitamina C (hojas), por lo que es un poderoso antianémico. Su contenido en vitaminas y azúcar (sacarosa) es de mucho valor nutritivo. Su jugo contiene betacianina que es la que le da el tono rojo oscuro que se puede observar en la orina. Se utiliza para protección del hígado y tiene alto contenido de zinc, potasio y cobre. Se le conoce también como remolacha de mesa, remolacha colorada, remolacha de huerta, betabel.

DISTRIBUCIÓN

	Remolacha
Comunidad (es)	Yucucapac, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2290-2650

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	
Cosecha	

USOS

En Saraguro se consume cocinada en ensaladas; actualmente se comienza a industrializar sobre todo por su alto contenido de sacarosa, como endulzante natural.

CHENOPODIUM "KINWA"

GENERO

Con cerca de 150 especies de plantas fanerógamas, Chenopodium es un género conocido también como cenizos o quinoas. Incluye diversas plantas de uso alimentario por ejemplo: Chenopodium pallidicaule, Chenopodium album, Chenopodium bonus-henricus, y Chenopodium ambrosioides. Su característica principal es la alta resistencia a climas y suelos adversos. Se utilizan para alimento humano y forraje.

KINWA, KINWA ORIGINARIA BLANCA, KINWA ORIGINARIA ROJA

VARIETADES DE LA ESPECIE CHENOPODIUM QUINUA



Ilustración 287. Kinwa colorada - Yucucapac



Ilustración 288. Kinwa blanca - Matara



Ilustración 289. Kinwa blanca - Gera

DESCRIPCIÓN

La quinua, quínoa o kinwa (*Chenopodium quinoa*) es el cultivo de mayor diversidad genética. Es un pseudocereal de la subfamilia Chenopodioideae. Se le denomina pseudocereal porque no pertenece a la familia de las gramíneas en que están los cereales "tradicionales", pero debido a su alto contenido de almidón su uso es el de un cereal. De origen andino, fue desde hace más de 5.000 años uno de los principales alimentos de los pueblos preincaicos e incaicos. Crece desde el nivel del mar hasta los 4.000 m. en los Andes; actualmente la mejor altura para su cultivo son los 2.500 msnm. Es una planta de cultivo anual, dicotiledónea (dos hojitas iniciales) que puede alcanzar de 1 a 3 m. de alto. Las flores son pequeñas y no tienen pétalos, son hermafroditas y generalmente se autofertilizan. El diminuto fruto es seco, tiene 2 mm. de diámetro. Se constituye en uno de los principales alimentos de la región andina por su alto valor nutritivo, es fuente natural de proteína vegetal, su valor calórico es mayor que el de otros vegetales; su composición de aminoácidos esenciales le da un valor biológico que se puede comparar con la leche o los huevos.

DISTRIBUCIÓN

	Kinwa	Kinwa originaria blanca	Kinwa originaria colorada
Comunidad (es)	Ñamarín (traída de Perú)	Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Matara, Gera, Tuncarta	Yucucapac
Altura (msnv)	2480-2540	2400-2540	2630-2700

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Luego de un año de sembrada; puede producir algunas veces

USOS

La quinua en Saraguro se utiliza casi exclusivamente en sopa, juntándola con granos y verduras, pero también se la puede preparar en plato fuerte, como menestra, o comerla con queso.

SPINACIA “ESPINACA”

GENERO

Con 12 especies de plantas herbáceas, la Spinacia, originaria de Asia Central pertenece a la subfamilia Amaranthaceae.

ESPINACA

VARIEDAD DE LA ESPECIE SPINACIA OLERACEA



Ilustración 290. Espinaca – Gunudel



Ilustración 291. Espinaca - Ilincho

DESCRIPCIÓN

Originaria de Persia, la espinaca es una planta de cultivo anual, se valora por sus hojas verde oscuras con alto contenido de calcio, vitamina A, E, yodo y varios antioxidantes.

Se pueden diferenciar las plantas hermafroditas de las masculinas y las femeninas debido a que estas últimas tienen un número mayor de hojas en su base, se demoran más en desarrollar la semilla, pero son más productivas. Es altamente energética, remineralizante, fortalece la sangre y ayuda a evitar hemorragias.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Gunudel, Yucucapac, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Cañaro
Altura (msnm)	2380-2720

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	En cualquier época del año

USOS

Se utilizan sus hojas como verdura cruda o cocinada. Se utiliza en sopas y ensaladas calientes o frías, en salsas con queso o con ají.

ROSACEAE

FAMILIA

Las rosáceas (Rosaceae) son una familia de plantas dicotiledóneas pertenecientes al orden superior de las Rosales. Por el número de especies (cerca de 3.000), es una de las familias más importantes en el mundo vegetal. Entre sus géneros más numerosos están el Potentilla con 300 especies, el Prunus con 200, la Rosa y la Spiraea con 100 cada uno. Incluye la mayoría de las especies de frutas más apetecidas: manzana, pera, membrillo, durazno, ciruela, cereza, frutilla, almendra, zarzamora, frambuesa, etc. Incluye también especies ornamentales como las rosas cuya valoración social también es muy alta. Son originarias de las regiones templadas y subtropicales del hemisferio norte.

CYDONIA “MEMBRILLO”

GENERO

Cydonia es un género de plantas que forma parte de la familia de las Rosáceas. Tiene una sola especie, es decir es monotípico; esta especie es *Cydonia oblonga* o *vulgaris*, conocida como membrillo o membrillero. Es un árbol de tamaño más bien mediano que tiene su origen en la región del Cáucaso, al sudoeste cálido de Asia.

MEMBRILLO

VARIEDAD DE LA ESPECIE CYDONIA VULGARIS



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

Cydonia vulgaris u oblonga como se ha visto, es la única especie del género Cydonia. Es un frutal cercano por su forma al manzano y al peral. El membrillo, su fruto, es amarillo-dorado, puede tener hasta 12 cm. de largo y 9 cm. de ancho. La pulpa es dura y muy aromática. Anteriormente compartía el género con cuatro especies más; sin embargo, el “membrillo chino” (*Pseudocydonia sinensis*) y otros tres membrillos con flores, fueron cambiados al género *Chaenomeles* debido a características diferentes. Entre sus principios activos se cuentan los taninos (semillas), la pectina, y las vitaminas A y B. Es utilizado como demulcente (acción de protección), antiarréico y diurético; además las semillas son astringentes. Se utiliza también externamente para la piel (escaldaduras, hemorroides, sabañones, grietas, etc.).

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Puente Chico
Altura (msnm)	2290-2310

SIEMBRA

Método	Por estacas
Siembra	
Cosecha	

USOS

Se come crudo, aunque es muy agrio, o en mermelada. Se utiliza en pastelería o como complemento con otras frutas para potenciar su sabor en las mermeladas.

FRAGARIA “FRUTILLA”

GENERO

Fragaria, conocido también como Freseras, es un género de plantas rastreras con varias especies en su grupo. Su nombre se deriva del latín “fraga” justamente por su fragancia.

Su fruto comestible es la principal razón para que su cultivo se haya extendido por todo el mundo. Las variedades comerciales son por lo general híbridos, por ejemplo, *Fragaria Ananassa*, que ha reemplazado a *Fragaria vesca*, debido al mayor tamaño de sus frutos.

FRUTILLA

VARIEDAD DE LA ESPECIE FRAGARIA VESCA



Ilustración 292. Frutilla – Yucucapac



Ilustración 293. Frutilla - Matara

DESCRIPCIÓN

La fresa salvaje o frutilla silvestre (*Fragaria vesca*) es una herbácea de cultivo largo. Perteneció a la familia de las rosáceas. Es originaria de Europa y Asia, varios hallazgos arqueológicos dan cuenta de su prehistórica existencia. Es muy bajita, con tallos rastreros y hojas trifoliadas; de su roseta basal surgen todo el tiempo nuevos tallos de los que nacerán otras plantas. El fruto comestible, es un engrosamiento del receptáculo floral cuyos aquenios (diminutos frutos secos) son en realidad el fruto. Aunque crece silvestremente en los bosques con luz mediana se da mejor en suelos ricos en humus y nutrientes. Es una gran fuente de vitamina C, potasio, magnesio y calcio. Como medicina es rica en taninos y utilizada como astringente. Sus hojas sirven para combatir la anemia y las inflamaciones del hígado.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Oñacapac, Yucucapac, Matara, Gera, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2290-2700

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

En Saraguro se consume cruda, o en dulce.

MALUS “MANZANA”

GENERO

Malus es un género de árboles y arbustos, que abraza diversas especies híbridas naturales o intervenidas; esto es la manzana en sus múltiples variedades.

MANZANA

VARIEDAD DE LA ESPECIE MALUS DOMESTICA



Ilustración 294. Manzana – Ilincho



Ilustración 295. Flor de Manzana - Ilincho

DESCRIPCIÓN

Malus doméstica, es un árbol de la familia de las rosáceas: el manzano -con más de 1.000 especies-, cuyo fruto apreciado ha servido de alimento para la humanidad desde hace más de 15.000 años. El árbol es de tamaño mediano, puede alcanzar hasta unos 12 m. de altura; las hojas son ovaladas un poco dentadas en los filos. El fruto puede tener colores desde el verde hacia el rojo, su pulpa puede ser jugosa o arenosa. Contiene azúcares, pectina y vitamina C; además es fuente de fibra, potasio, calcio y fósforo, por ello se recomienda especialmente para fortalecer la memoria. Tiene acción antiinflamatoria, antidiarréica, diurética, depurativa y anticancerígena, entre muchas otras. Este conjunto de propiedades la convierte en uno de los frutos más apetecidos y comercializados mundialmente.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (msnm)	2300-2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro se come principalmente cruda, en jugos o mermeladas. Es muy utilizada en pastelería y se utiliza tanto su pulpa como su cáscara. Para bebés es muy usual la compota de manzana, con todas sus propiedades nutritivas. En otros lugares se utiliza también para preparar bebidas alcohólicas pues tiene un alto contenido de azúcar.

PRUNUS “DURAZNO, REINA CLAUDIA Y CAPULÍ”

GENERO

El género Prunus, compuesto por árboles y arbustos, incluye varias especies en su grupo. Se cultivan principalmente por sus frutos: el ciruelo, el cerezo, el melocotonero o duraznero, el albaricoquero o damasco y el almendro. Si bien la mayoría de clasificaciones lo incluyen en la familia Rosaceae, ocasionalmente se lo considera una familia propia: Prunaceae o Amygdalaceae; debido a la gran hibridación que presenta este género, se dificulta una exacta clasificación botánica.

CIRUELA <NÍSPERO>, REINA CLAUDIA

VARIEDADES DE LA ESPECIE PRUNUS DOMESTICA



Ilustración 296. Ciruela (níspero) – Yucucapac

DESCRIPCIÓN

El ciruelo, especie del género Prunus doméstica, es un árbol que alcanza hasta unos 6 m. de altura. Sus hojas son ovaladas y dentadas. Presenta muchas variedades, esto se evidencia en los diversos colores y tamaños de sus frutos, en la consistencia de la pulpa y en su color que puede variar entre amarillo, rojo, verde o blanco. Su principal propiedad es la de laxante, en cuanto a su composición, se destaca su alto contenido de vitaminas, sales minerales de hierro, calcio, magnesio, potasio y sodio.

DISTRIBUCIÓN

	Ciruela	Reinaclaudia
Comunidad (es)	Yucucapac	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacpac, Matara, Yucucapac, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnv)	2630-2700	2300-2720

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

Localmente, en Saraguro y en general, en el sur del Ecuador se comen únicamente crudas, en otros países se deshidratan y se comercializan con base en sus bondades como laxante (ciruela pasa).

DURAZNO, DURAZNO ABRIDOR, DURAZNO ROJO VARIEDADES DE LA ESPECIE PRUNUS PERSICA



Ilustración 297. Durazno – Yucucapac



Ilustración 298. Durazno abridor - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

También de la familia de las Rosáceas, el durazno, conocido en otros lugares como melocotón o pisco es de origen Chino. Los durazneros, cerezas, ciruelas y damascos, debido a sus frutas de hueso, son conocidos también como drupas. La fruta es de piel aterciopelada, carne amarilla o blanquecina que se separa generalmente fácil del hueso. El durazno tiene un sabor muy dulce con aroma delicado. Su pulpa encierra una semilla grande y tallada. Entre sus propiedades se cuentan la tonificación estomacal, la protección del hígado, riñones y corazón; es un gran purificador de la sangre y para combatir la debilidad pulmonar.

DISTRIBUCIÓN

	Durazno	Durazno abridor	Durazno rojo
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Puente Chico	Matara
Altura (msnv)	2300-2720	2290-2310	2390-2460

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

En Saraguro se comen únicamente crudos, o en dulce; en el Ecuador y en otros países, se utiliza también para la preparación de salsas y en pastelería. Los duraznos en conserva se comercializan desde hace años en Latinoamérica.

CAPULÍ VARIEDAD DE LA ESPECIE PRUNUS SEROTINA O CAPULI



Ilustración 299. Capulí árbol



Ilustración 300. Frutos tiernos de capulí

DESCRIPCIÓN

Capulín, capulín blanco, capulí, capolí, palman, cerezo, detse, capolin, cerezo de México, taunday, jonote, puan, xengua, cherry salvaje, guinda; son algunos de los nombres con los que se le conoce en Latinoamérica. Originario de América, principalmente conocido en México, El Salvador, Guatemala y el Ecuador, fue un alimento muy importante para los pueblos ancestrales. Este árbol puede alcanzar los 15 m., aunque existen ejemplares excepcionales que han alcanzado hasta 38 m. Su fruto es pequeño y redondo, alcanza hasta unos 2 cm. de diámetro; la piel es roja (por el fisaleno), rojo oscura, tendiendo a morada negra, la pulpa es verde pálido de sabor dulce. La fruta del capulí se utiliza como diurético y para el tratamiento de la gota y de la artritis por su aporte para la eliminación del ácido úrico. Es rica también en vitamina C, ácidos cítrico y málico. Sus hojas en infusión tienen usos medicinales: reducir la fiebre, frenar la diarrea, aliviar el dolor de cabeza o las inflamaciones internas. Su madera es muy cotizada para la construcción de instrumentos de cuerda, sobre todo de guitarras, también se utiliza para hacer pipas de tabaco o figuras talladas, pero también se usa en ebanistería.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Oñacapac, Gurudel, San Isidro, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2290-2740

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro, se come crudo o en dulce; se utiliza en la preparación de coladas, con maíz negro y otras frutas, esto último en toda la región cañari del Ecuador. Fermentado se utiliza como bebida alcohólica.

PYRUS "PERA"

GENERO

Pyrus, es otro de los géneros de plantas perteneciente a la familia de las Rosáceas. Cuenta en su grupo con unas 30 especies, todas con frutos carnosos. Es muy valorado su cultivo sobre todo para la obtención de su fruto conocido como pera. Tiene origen en la zona templada de Europa y Asia.

PERA, PERA DE AZÚCAR Y PERA JICAMOSA VARIEDADES DE LA ESPECIE PYRUS COMMUNIS



Ilustración 301. Pera - Ilincho



Ilustración 302. Pera - Puente Chico

DESCRIPCIÓN

Pyrus communis, el peral común de la familia de las rosáceas, con cerca de 30 variedades, es un árbol caducifolio -es decir que pierde sus hojas durante una parte del año-. Se han encontrado excavaciones arqueológicas con vestigios de este árbol que datan de hace unos 5.000 años, su origen está en Europa oriental y Asia menor. Su tamaño varía entre los 2 m. y 20 m. de altura y si bien vive generalmente un promedio de 65 años, excepcionalmente puede llegar hasta los 400 años. Sus hojas son ovaladas medianas, al principio peludas y después lampiñas, sus flores blancas o blanco rosadas y su fruto en pomo, de colores verde a café (marrón) por fuera y blanco en su carne. Según las variedades los hay desde 3 o 4 cm. hasta aquellos de 18 cm. Es una de las frutas más apreciadas por sus propiedades nutricionales: el grupo vitamínico B para regulación del sistema nervioso; su fibra para el aparato digestivo; vitaminas A y C, rica en minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, azufre, sodio, silicio y potasio. A todo lo anterior se suman sus grandes propiedades astringentes o cicatrizantes.

DISTRIBUCIÓN

	Pera	Pera de azúcar	Pera jicamosa
Comunidad (es)	Lagunas, Puente Chico	Yucucapac	Yucucapac
Altura (msnv)	2290-2580	2630-2700	2630-2700

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

En Saraguro se comen crudas; en otras regiones del Ecuador se consumen también en compotas, o también en preparaciones con carne, por su especial sabor y textura. En otros países se elabora sidra de pera (bebida alcohólica).

RUBUS "MORA"

GENERO

El género *Rubus* agrupa a especies de plantas pertenecientes a la familia de las rosáceas, subfamilia Rosoideae.

MORA

VARIEDAD DE LA ESPECIE RUBUS FRUTICOSUS



Ilustración 303. Mora - Matara



Ilustración 204. Mora - Matara (2)



Ilustración 305. Mora - Yucucapac

DESCRIPCIÓN

La mora del género *rubus*, es de producción abundante, su fruto rojo, carnoso y jugoso es muy utilizado en confitería. Es un arbusto vigoroso y resistente conocido ya en el neolítico por sus propiedades medicinales. Su reproducción es natural, crece fácilmente en los bordes de caminos y quebradas. Sus tallos pueden superar los 5 m. y, como es trepadora, requiere soporte para su conducción. Las hojas son trímeras o pentámeras y están cubiertas de una vellosidad blanquecina por el envés. Sus flores son blancas o rosáceas. El fruto es

una polidrupa (muchos frutos carnosos, cada uno con su semilla) que cuando recién nace es blanquecina, luego roja y finalmente negra cuando madura. Sus hojas tienen taninos, pectina, vitaminas C, E y potasio. Se usan como astringente y cicatrizante (hemorroides, aftas, dermatitis) y para controlar hemorragias internas o menstruaciones prolongadas. Sirve también para curar enfermedades del sistema digestivo. Es bactericida y fungicida.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Oñacpac, Matara, Yucucapac, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (msnm)	2300-2720

SIEMBRA

Método	Silvestre, por ramas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro se consume cruda o en mermeladas. También se hacen jugos o coladas. En el Ecuador es muy común la mermelada de mora tanto casera como industrializada. Se utiliza en pastelería.

RUBIACEAE

FAMILIA

Las rubiáceas (Rubiaceae) son una familia de plantas conocida también como “de la rubia”, galio blanco o familia del café. Tiene unos 600 géneros y más de 10.000 especies, pues juntó en su seno a otras familias como “Dialypetalanthaceae”, “Henriqueziaceae”, “Naucleaceae” y “Theligonaceae” (Angiosperm Phylogeny Group), formando la familia Rubiaceae con tres subfamilias: Rubioideae, Cinchonoideae e Ixoroideae.

COFFEA “CAFÉ”

GENERO

Los cafetos (Coffea) son un género con más de 25 especies pertenecientes a la familia Rubiaciae, todas ellas procedentes del África tropical y de unas pocas islas del Océano Índico (Madagascar entre ellas). En la actualidad su cultivo está extendido y es valorado sobre todo por las semillas que tostadas y molidas permiten la elaboración del café, bebida estimulante, aromática y deliciosa de gran popularidad. Para el sector industrial las variedades más cotizadas son la coffea Arábica, la coffea Caneophora o Robusta y la coffea Liberica.

CAFÉ

COFFEA ARABICA L.



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La planta del café, originaria de la antigua Abisinia (Etiopía) es la especie más apreciada y antigua que se conoce. Se cultiva entre los 500 y los 2.000 msnm. El fruto rojo tiene forma ovalada, es pequeño y su maduración tarda de 7 a 9 meses. El café Arábica se cultiva en toda Latinoamérica. En dosis moderadas tiene muchas propiedades, es bueno para mantener en forma la memoria, es vasodilatador, por lo que ayuda a detener el dolor de cabeza en el momento inicial, previene algunas enfermedades neurodegenerativas, incluso previene la diabetes; recientes investigaciones plantean inicialmente que ayudaría a retrasar el desarrollo de la enfermedad de Parkinson o a prevenir el Alzheimer.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390-2460

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro, como en otros lugares del Ecuador, se tuesta, se muele y se toma como bebida caliente acompañando el desayuno o cualquier otra comida.

RUTACEAE

FAMILIA

Rutaceae, las Rutáceas, son una familia de plantas angiospermas perteneciente al orden Sapindales. Agrupa alrededor de 160 géneros y 1.600 especies.

CITRUS "CÍTRICOS"

GENERO

El género Citrus cuyo nombre común es cítrico, incluye especies de arbustos o arbolitos pequeños perennes de entre 5 y 15 m. de alto. Su origen está en Asia tropical y subtropical. El sabor ácido tan característico de las frutas de este género se debe a la vitamina C y al ácido cítrico que contienen en altas cantidades. Son frutas muy comercializadas; en el inventario local de Saraguro, se encontró 5 variedades: el limón, la mandarina, la naranja, la toronja y la lima.

LIMA LIMÓN

VARIEDAD DE LA ESPECIE CITRUS LIMETTA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La limeta o lima, es una especie cítrica, ovalada, de tamaño mediano (entre 5 y 12 cm.) parecida al limón dulce por su tamaño, grosor de piel y color amarillento, pero diferente en su sabor. Su característica es una bajísima astringencia y acidez en el sabor y los pezones en sus extremos. Originaria del sudeste de Asia. Es un árbol pequeño que puede alcanzar unos 8 m. de altura, en su tronco tiene muchas espinas que pueden tener hasta 7 cm.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Matara
Altura (msnm)	2390 - 2400

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

En Saraguro se come cruda y es muy apetecida por su sabor dulce y tajadas gruesas.

LIMÓN, LIMÓN DULCE, LIMÓN MANDARINA, LIMÓN PEQUEÑO, LIMÓN CEBRA VARIIDADES DE LA ESPECIE CITRUS LIMONUM



Ilustración 306. Limón - Puente Chico



Ilustración 307. Limón dulce - Matara



Ilustración 308. Limón pequeño - Matara



Ilustración 309. Limón cebra - Matara

DESCRIPCIÓN

Arbol frutal pequeño perenne, el limonero, puede alcanzar más de 4 m. de altura. Su fruto, el limón, es comestible, tiene sabor ácido. Las hojas y flores son muy fragantes. La madera del árbol tiene corteza lisa, es dura y amarillenta. Su centro de origen es el Asia. Entre sus propiedades se valora sobre todo el alto contenido de vitamina C, (alrededor de 500 mg. por litro) y de ácido cítrico. Tiene usos medicinales diversos: desintoxicante y purificador, muy eficaz contra microbios y virus; por la vitamina C ayuda en la prevención y tratamiento de afecciones respiratorias. Antiguamente se utilizaba para curar heridas, aplicando su jugo de manera directa.

DISTRIBUCIÓN

	Limón	Limón dulce	Limón mandarina	Limón pequeño	Limón Cebra
Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Matara, Yucucapac, Tucalata, Puente Chico	Matara	Matara, Gera	Matara, Puente Chico	Matara
Altura (msnv)	2290-2630	2390-2460	2390-2460	2290-2460	2390-2460

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

Se utiliza principalmente en jugos o frescos y también en ensaladas. Sirve también para elaborar algunos postres como la espumilla (batido de clara de huevo con azúcar) y en general para saborizar algunos postres. Sus rodajas se utilizan como adorno en algunas bebidas. En el Ecuador y Perú, el tradicional ceviche, no podría existir sin el limón.

NARANJA, NARANJA CRIOLLA Y NARANJA PEQUEÑA VARIEDADES DE LA ESPECIE CITRUS SINENSIS



Ilustración 310. Naranja - Matara

DESCRIPCIÓN

La naranja es una fruta cítrica comestible producida por el árbol de naranjo dulce (*Citrus sinensis*). Su origen se encuentra en la India, en Vietnam y en el sureste de la China. El árbol mediano, un poco más grande que el limón, con frutos amarillos, más o menos grue-

sos y carnosos; conformados comúnmente por once tajadas u hollejos. Es más pequeña que la toronja y más grande que la mandarina. Al igual que otras especies de la familia, contiene mucha vitamina C, además de flavonoides y aceites esenciales. En la actualidad existen muchos híbridos de naranjos que pertenecen sobre todo a las especies *Citrus maxima*, *Citrus reticulata* (mandarina) y *Citrus medica* (cidro).

DISTRIBUCIÓN

	Naranja	Naranja criolla	Naranja pequeña
Comunidad (es)	Lagunas, Matara, Yucucapac, Gera, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	Matara	Matara
Altura (msnv)	2290-2660	2390-2460	2390-2460

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

Se comen crudas, en jugos, frescos o se utiliza en ensaladas.

TORONJA

VARIEDAD DE LA ESPECIE CITRUS MAXIMA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

El árbol del pomelo o toronja, árbol de la familia de las rutáceas, es conocido también como toronjo, pomelo o pomelo rosado. Es una especie híbrida espontánea entre la pampelmusa (*Citrus maxima*) y la naranja dulce (*Citrus sinensis*) originada en el Caribe hace

unos 300 años. En poco tiempo ha ganado mucha popularidad y en la actualidad se consume tanto por sus propiedades alimenticias como por su uso medicinal. Se utiliza como diurético, anticancerígeno, ayuda para combatir el estrés, la anemia; es también desintoxicante y depurador. Contiene mucha fibra por lo que es muy usado en las dietas para adelgazar.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Puente Chico
Altura (msnm)	2290 - 2310

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

En Saraguro se consume cruda o en jugo, tiene un sabor ligeramente amargo.

SAPOTACEAE

FAMILIA

Familia de plantas fanerógamas, las Sapotaceae forman parte del orden Ebenales. Esta familia está conformada por 65 géneros y aproximadamente 800 especies de árboles perennes y arbustos. Muchas de las especies producen frutos comestibles, en nuestro país se producen por ejemplo el caimito y el sapote.

POUTERIA "LUMA"

GENERO

Pouteria es un género de la familia de las Sapotáceas. Todas las especies son árboles y casi todas producen frutos comestibles.

LUMA

VARIEDAD DE LA ESPECIE POUTERIA LUCUMA



Ilustración 311. Luma - Ilincho

DESCRIPCIÓN

La luma (*Pouteria lucuma*), es la especie de *Pouteria* que más se ha extendido. El árbol perenne alcanza los 15 m. de altura. Las flores pequeñas de color amarillo verdoso, son hermafroditas. Su fruto, la luma o lucma (en la región andina) es oblongo (más largo que ancho) tiene el ápice (tallito superior que le junta a la rama) redondeado en forma de cono; está recubierto por una piel delicada verde que cuando está madura tiende hacia el café (marrón). Su centro de origen es la precordillera central andina del Perú. El consumo de su fruto y la utilización de su madera, en la época incaica, está documentado de manera extensa. La lucma es una fuente de carbohidratos, minerales y vitaminas. Los azúcares (glucosa, fructosa, sucrosa e inositol) aportan una gran cantidad de energía. Tiene también un alto contenido de almidón por lo que en algunos lugares se procesa en forma de una harina dulce, nutritiva con concentraciones de hierro, betacaroteno y niacina.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Gurudel, Matara, San Isidro, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Cañaro
Altura (msnm)	2400-2740

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	

USOS

En Saraguro se come cruda. Varios días después de su caída, el fruto está listo para consumir, tiene un sabor intenso y se emplea también en pastelería (postres, dulces, helados), aunque esto último no es costumbre en Saraguro.

SOLANACEAE

FAMILIA

Las solanáceas son una familia cosmopolita de plantas dicotiledóneas, herbáceas o leñosas con hojas alternas simples, que pertenece al orden Solanales. Esta familia incluye unos 98 géneros con 2.700 especies de gran diversidad tanto en sus hábitos, preferencias geográficas y morfología. La mayor diversidad de halla en América del Sur y América Central, de donde son originarias. Incluye alimenticias importantes y apetecidas en todo el mundo como la papa (*Solanum tuberosum*), el tomate (*Solanum lycopersicum*), la berenjena (*Solanum melongena*), y los ajíes o pimientos (*Capsicum*) utilizados con mucha intensidad en países como México, Perú o la India. Forman parte de esta familia muchas especies cuyos organismos son en la actualidad modelos para investigar cuestiones biológicas fundamentales por su información celular, molecular y genética.

CAPSICUM “AJÍES Y PIMIENTOS”

GENERO

Capsicum es un género americano de plantas angiospermas, dicotiledóneas de las regiones tropicales y subtropicales de América, que comprende a los ajíes, chiles, guindillas o pimientos pertenecientes a la familia de las solanáceas.

AJÍ AMARILLO, AJÍ ROJO Y PIMIENTO VERDE

VARIETADES DE LA ESPECIE CAPSICUM ANNUM



Ilustración 312. Ají amarillo - llincho



Ilustración 313. Ají rojo - llincho



Ilustración 314. Pimiento verde

DESCRIPCIÓN

Capsicum annum es el nombre científico de las variedades de ají, pimiento y Morrón. El nombre “chile” proviene del Nahuatl. Es originaria de Mesoamérica donde fue domesticada y aún se encuentran variedades silvestres como el chiltepín o chile loco (nombres comunes). El tallo tiene muchas ramas que alcanzan hasta 1,5 m. Sus flores son blancas y su piel así como sus formas y tamaños son muy diversas: rojo, amarillo, verde, púrpura; alargado, redondo; pequeño, mediano. Prefiere el clima cálido y seco, aún cuando se cultiva en climas diversos. Se emplea cotidianamente en la cocina pero tiene también usos medicinales. Contiene capsaicina, carotenos, capsorrubina, luteína, cobre y es una excelente fuente de vitamina C, aunque la pierde en el proceso de deshidratación (desección).

DISTRIBUCIÓN

	Ají amarillo	Ají rojo	Pimiento verde
Comunidad (es)	Ilincho	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Tambopamba	Matara
Altura (msnv)	2620-2720	2450-2720	2390-2420

SIEMBRA

Método	Por semillas
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Los ajíes son utilizados únicamente en salsas, con tomate de árbol, pepa de sambo, cebolla, perejil, etc., el pimiento, además de emplearse en salsas, se emplea también en ensaladas frías o para condimentar las sopas o las menestras.

AJÍ ROCOTO

VARIETADE DE LA ESPECIE CAPSICUM PUBESCENS



Ilustración 315. Ají rocoto - Oñacapac

DESCRIPCIÓN

Capsicum pubescens, el ají rocoto, se conoce también como locoto en Bolivia y Chile, o, chile de cera en México, chile manzano o perón. Su nombre proviene del quechwa luqutu o rukutu. Su origen es americano pero no existe claridad sobre si procede de América del Sur o de Mesoamérica. La mayor cantidad de variedades, sin embargo se cultivan en Sudamérica. En Perú se han encontrado restos arqueológicos con bayas secas del fruto con antigüedad de unos 2.000 años.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ñamarín, Oñacapac, Matara, Tocalata, Kiskinchir
Altura (msnm)	2390-2590

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Cualquier época del año
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

En Saraguro se utiliza de manera similar a otros ajíes, únicamente en salsas, con tomate de árbol o riñón, sambo, cebolla, perejil, culantro, etc.

**AJÍ YUNGA AMARILLO Y AJÍ YUNGA ROJO
VARIETADES DE LA ESPECIE CAPSICUM SINENSE**



Ilustración 316. Ají yunga amarillo – Gera



Ilustración 317. Ají yunga rojo – Puente Chico

DESCRIPCIÓN

Vocablo kichwa, yunga significa caliente. Se denomina así esta variedad porque generalmente crece en lugares calientes, en el caso del Ecuador, en el oriente, la costa o los valles bajos de la sierra. También se le conoce como ají limo. Se le distingue al ají yunga de otras especies porque tiene de 3 a 5 flores por nudo. Sus frutos miden desde 1 hasta 12 cm. de longitud y pueden ser de formas diversas. Los colores también son variados, rojo, amarillo, tomate (ladrillo o naranja) o café (marrón) cuando está maduro. Si bien generalmente no se cultiva sobre los 1.500 msnm., en Saraguro en las comunidades de Gera y Puente Chico (2.290 – 2.200 msnm.) se está produciendo con éxito. Contiene calcio, fósforo, ácido ascórbico; también calorías y carbohidratos por lo que es importante fuente de energía.

DISTRIBUCIÓN

	Ají yunga amarillo	Ají yunga rojo
Comunidad (es)	Gera	Ñamarín, Oñacapac, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (m)	2400-2420	2290-2570

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Cualquier época del año
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

En Saraguro, como con las otras variedades, el ají yunga se utiliza únicamente en salsas, con tomate de árbol o riñón, sambo, cebolla, perejil, culantro, etc.

CYPHOMANDRA “TOMATE DE ÁRBOL”

GENERO

Este género perteneciente a la familia de Solanáceas, tiene una sola especie y una sola variedad: el tomate de árbol. Su centro de origen es la zona andina de Perú, Chile, Argentina, Bolivia, Colombia y Ecuador, aunque el rango nativo no está resuelto. La fruta, en el Ecuador, ha dado nombre al color que resulta de la mezcla entre el rojo y el amarillo; llamado en otros países naranja o anaranjado, en nuestro país se denomina tomate.

TOMATE DE ÁRBOL

VARIEDAD DE LA ESPECIE CYPHOMANDRA BETACEA



Ilustración 318. Tomate de árbol – Ecuador

DESCRIPCIÓN

El tomate de árbol prefiere climas templados a fríos y altitudes de entre los 1.500 a 2.600 msnm. El árbol es pequeño, alcanza unos 2,5 m., se cultiva en climas templados y fríos, en altitudes de 1.500 a 2.600 msnm. Sus hojas son alternas con nervamiento pronunciado, tienen un pecíolo robusto, con unos 4 a 8 cm. de largo, muy útil para su cosecha y manipulación. Las flores son pequeñas de color blanco-rosáceo ubicadas en racimos terminales. El fruto es ovoide, de tamaño mediano (hasta unos 10 cm.) con piel lisa, los colores varían desde el color “tomate claro” hacia el rojo o violáceo (tono de algunas hibridaciones de este género-especie-variedad). Es una fruta con alto valor nutricional, contiene mucha fibra y proteína; vitaminas A, C y K y algunas del grupo B. Es rica en minerales como calcio, hierro y fósforo. Medicinalmente su fruto se utiliza para afecciones de la garganta, especialmente para la inflamación de las amígdalas o para la angina.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Yucucapac, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Cañaro
Altura (msnm)	2370-2720

SIEMBRA

Método	Semillas o esquejes
Siembra	Cualquier época
Cosecha	

USOS

Se consume crudo o cocido, en el sur del Ecuador se prepara en salsa con diversos tipos de ajíes o salsas dulces para acompañar cierto tipo de carnes. También se utiliza para la preparación de un dulce tradicional que lleva por nombre "ratoncitos" y que es tomate cocido en azúcar o miel.

PHYSALIS "UVILLA"

GENERO

Physalis o uchuva, uno de los géneros de las solanáceas, tiene su centro de origen en América del Sur; su cultivo remonta al período incaico en el Perú. Actualmente tiene más de 50 especies silvestres. Su característica principal es el fruto anaranjado, amarillento y pequeño, muy redondo, envuelto en una cáscara grande. En Perú se le conoce como aguaymanto o capulí, en el Ecuador se conoce como uvilla. Su cultivo está creciendo en los últimos años en muchos países, contrariamente a lo que sucedía hace algunas décadas en las que se le combatía para erradicarla.

UVILLA

VARIEDAD DE LA ESPECIE PHYSALIS PERUVIANA



Ilustración 319. Uvilla - Ilincho



Ilustración 320. Uvilla - Matara

DESCRIPCIÓN

La uvilla (*Physalis peruviana*) es una planta herbácea, considerada hace algunos años como una maleza sin valor. Es una planta en estado silvestre y ella misma, de manera natural ha ido mejorando su estructura para resistir el ataque de plagas y enfermedades. Es una baya carnosa, dulce y un poquito ácida, bastante jugosa con forma redonda o a veces ovoide. Está cubierta por un capacho de 5 sépalos que la protege contra insectos, pájaros,

y condiciones climáticas extremas. Contiene mucha fibra, fósforo y vitamina A. Su cultivo es cada vez más valorado.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2300 - 2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro se consume cruda o en mermelada.

SOLANUM "PAPA, TOMATE, NARANJILLA"

GENERO

Solanum es un género de plantas que pertenece a la familia Solanaceae. Forman parte de él tres especies cultivadas en todo el mundo: papa, tomate y berenjena. Varias especies del género tienen tubérculos, pero éste es el grupo menos popular, aunque más importante por su consumo. La investigación sobre su cultivo es muy importante pues parecen ser resistentes a temperaturas bajas, insectos, virus y hongos. Existen muchos programas de mejoramiento genético, sobre todo de la papa.

TOMATE RIÑÓN

VARIEDAD DE LA ESPECIE SOLANUM LYCOPERSICUM



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

Solanum lycopersicum, es una planta solanácea, originaria de tierras altas en la costa occidental de Sudamérica y de México, actualmente es cultivada en todo el mundo y valorada por su exquisito fruto comestible: el tomate. Existen todavía en los Andes muchas variedades silvestres que aun no han sido estudiadas. El fruto tiene tonos del amarillento al rojo, debido a la presencia de los pigmentos licopeno y caroteno. Su sabor es ligeramente ácido y puede medir desde 1 cm. de ancho en las variedades silvestres, hasta 15 o más cm. en las cultivadas. Es una gran fuente de hidratos de carbono y minerales como el potasio y el magnesio. Tiene importante contenido de vitaminas del grupo B y vitamina C que junto con el licopeno son antioxidantes e inmunológicas.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Kiskinchir, Puente Chico
Altura (msnm)	2290 - 2590

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

Se consume en ensaladas frías o como ingrediente para preparar sopas y platos fuertes. Se utiliza en refrito con cebolla y ajo. En todo el mundo se consume tanto fresco como preparado, las preparaciones industrializadas incluyen salsas, puré, jugos, deshidratados o enlatados.

NARANJILLA

VARIEDAD DE LA ESPECIE SOLANUM QUITOENSE



Ilustración 321. Naranja - Tambopamba

DESCRIPCIÓN

La naranjilla (lulo, coconilla, obando, nuquí) es una planta solanácea que crece silvestremente en los Andes, entre los 1.200 y los 2.100 msnm. Es propia de las tierras altas y clima cálido de Colombia, Panamá, Perú, Costa Rica y Ecuador. Crece bajo sombra y da frutos

de manera continua. Sus hojas son aterciopeladas hasta de 45 cm. de largo, los bordes ondulados y un pecíolo de hasta 15 cm. El fruto, la naranjilla, es ovoide o redonda, tiene entre 4 cm. y 6 cm. de diámetro, su color es amarillo verdoso o anaranjado y está cubierto por pequeñas espinitas o vellos. Internamente se puede ver dividida en 4 espacios llenos de pulpa verde o amarillenta, separados por membranas bien diferenciadas. Aporta vitamina A, ácido ascórbico, calcio, fósforo, entre sus componentes principales. Es conocido su uso medicinal en afecciones de las amígdalas. En Saraguro su cultivo es experimental.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Tambopamba
Altura (msnm)	2480 - 2550

SIEMBRA

Método	Planta pequeña
Siembra	
Cosecha	Aún no carga

USOS

Se utiliza principalmente para preparar jugo o también en preparaciones medicinales con miel. Se pueden preparar helados con leche o crema, en el Ecuador es una fruta muy consumida.

PAPA

VARIIDADES DE LA ESPECIE SOLANUM TUBEROSUM



DESCRIPCIÓN

Solanum tuberosum, la papa, es una planta herbácea, caducifolia y tuberosa. Su centro de origen es América del Sur, región en donde existen infinitas variedades, solo en el Ecuador se habla de más de 200. De sus rizomas se originan los tubérculos a través de un engrosamiento que se produce por alargamiento de las células parenquimáticas (células fundamentales de la planta). Durante la formación del tubérculo, el crecimiento del brote se detiene y son las células internas y externas las que se dividen y crecen. Los tubérculos están cubiertos por una fina piel que con el tiempo se engrosa, en su superficie existen “ojos” que resguardan las yemas que darán origen a nuevos tallos cuando se convierta en semilla. Su color es diverso: amarillo, rojo, púrpura, violeta y su carne puede ser amarilla, azulada, blanquecina o violeta. Contiene mucho almidón, cuya amilosa es una molécula con propiedades gelificantes, por lo que tiene muchas propiedades industriales. La papa tiene también carbohidratos, proteínas, vitaminas B3 y B6, potasio, vitamina C, magnesio, fósforo, entre las más importantes. El cultivo es de gran rendimiento y por ello, es superado solamente por los cereales más importantes del mundo: trigo, maíz y arroz.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Particularidad	Comunidades	Altura	Imagen
papa blanca	larga	normal	blanco	no	no	Namarín	2480-2540	
papa blanca con negro	redonda	normal	blanco-negro	no	parecida a la chaucha	Oñacpac	2530-2620	
papa bolona amarilla	redonda	normal	amarillo	no	no	Lagunas, Tucalata	2380-2580	
papa bolona negra	redonda	normal	morado	no	no	Tambopamba	2480-2550	
papa bolona originaria	redonda	grande	amarillo	no	no	Gunudel	2450-2560	
papa bolona roja	redonda	normal	rojo	no	no	Ilincho, Namarín, Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Yucucapac, San Isidro, Tucalata, Puente Chico	2300-2760	
papa bolona roja grande	redonda	grande	rojo	no	no	Ilincho	2620-2760	
papa cacho	cacho	normal	blanco	no	como chaucha	Yucucapac	2630-2700	
papa carriza	larga	normal	gris	no	no	Yucucapac, San Isidro, Cañaro	2400-2700	
papa chagra negra	larga	normal	morado oscuro	no	no	Cañaro	2420-2450	
papa chaucha (1)	redonda	normal	morado-amarillo	no	no	Ilincho	2620-2760	
papa chaucha (2)	larga	normal	amarillo	no	comprada, más grande	Oñacpac	2530-2620	
papa chaucha amarilla (1)	redonda	normal	amarillo	no	no	Ilincho, Namarín, Lagunas, Gunudel, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, Gera, Tucalata	2400-2760	
papa chaucha amarilla (2)	larga	normal	amarillo	no	no	Ilincho, Gunudel, Tambopamba, Matara, Yucucapac, Gera, Tucalata, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro	2620-2760	
papa chaucha amarilla (3)	larga-delgada	normal	amarillo	no	no	Ilincho	2620-2760	
papa chaucha amarilla (4)	larga-delgada	grande	amarillo	no	no	Tucalata	2380-2450	
papa chaucha blanca	larga	normal	blanco	no	no	Lagunas	2540-2580	
papa chaucha negra (1)	redonda	normal	morado	no	morada redonda	Ilincho, Namarín, Tambopamba	2480-2760	
papa chaucha negra (2)	larga	normal	morado	no	morada larga	Ilincho, Tambopamba, Gera	2400-2760	
papa chaucha roja (1)	redonda	normal	rojo	no	roja redonda	Ilincho	2620-2760	
papa chaucha roja (2)	larga	normal	rojo	no	roja larga	Ilincho	2620-2760	
papa chaucha semibolona	redonda	grande	amarillo-rojo	no	no	Namarín	2480-2540	
papa chola aleja	redonda	grande	rojo	no	no	Tambopamba, Gurudel	2480-2600	
papa colorada	redonda	grande	rojo	no	no	Gunudel, Yucucapac, Puente Chico, Cañaro	2290-2700	
papa cuchi (cuchi papa) amarilla	larga	normal	amarillo	no	no	Gurudel	2570-2600	
papa cuchi negra	larga	normal	morado oscuro	no	no	Gurudel, Yucucapac	2570-2700	
papa cuchi roja	larga	normal	rojo	no	no	Gurudel	2570-2600	
papa fri	larga	normal	gris	no	no	Cañaro	2420-2450	
papa morada	larga	normal	morado	no	no	Ilincho	2620-2760	
papa negra	larga	normal	morado oscuro	no	no	Ilincho, Tucalata	2380-2760	
papa ojo de pollo	redonda	normal	amarillo	ojos rojos	no	Yucucapac	2630-2700	
papa ratona	cacho de toro	normal	blanco-negro	no	de Quito	Yucucapac	2630-2700	
papa rojita	larga	normal	rojo	no	no	Ilincho, Namarín	2480-2760	
papa semichola	redonda	grande	rojo	no	no	Kiskinchir	2550-2590	
papa suscalina	larga	normal	morado	no	no	Ilincho, Lagunas	2540-2760	

SIEMBRA

Método	El tubérculo se usa como semilla
Siembra	Septiembre
Cosecha	En mayo, las chauchas se cosechan en julio

USOS

En Saraguro se consume en sopas, como ingrediente principal (locro de papas, plato tradicional del Ecuador) o también como acompañado. Se utiliza en guisos para el plato fuerte y se puede servir frío para acompañar ensaladas. También se hace tamales de papa.

TRAPAEOLACEAE

FAMILIA

La familia de las trapaeoláceas (Tropaeolaceae) abraza tres géneros de plantas que pertenecen al orden de las brasicales. Hierbas anuales o perennes, son plantas hermafroditas. En general sus hojas son alternas, de láminas enteras; sus pecíolos largos generalmente tienen el mismo largo de la hoja, o incluso más. Su origen está en los Andes centrales, entre Bolivia y Ecuador.

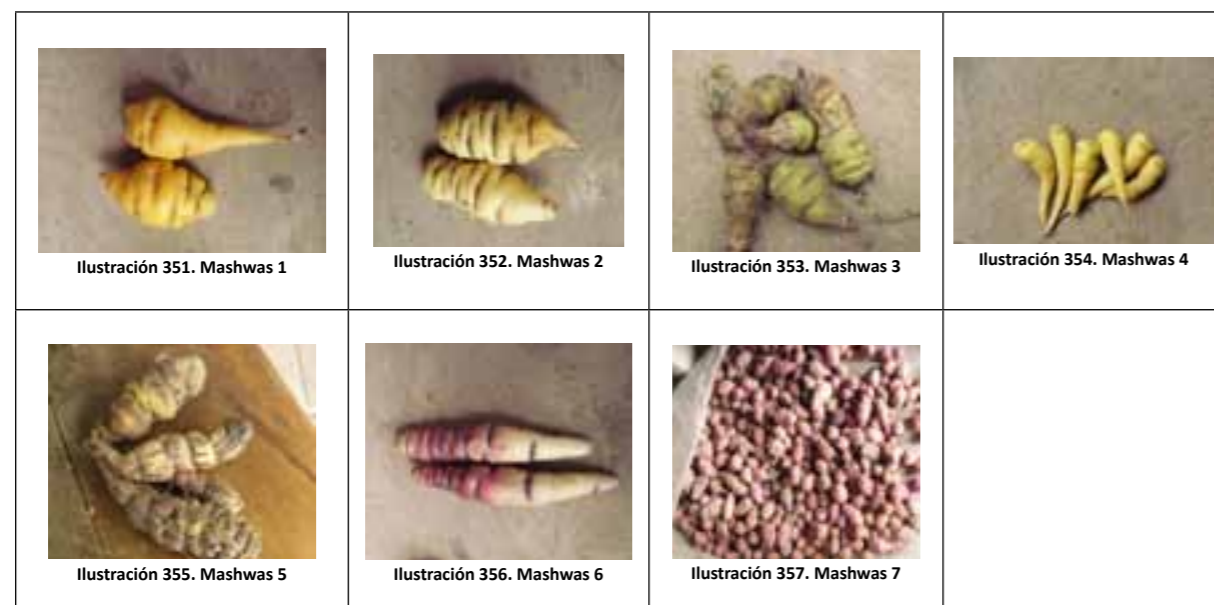
TRAPAEOLUM "MASHWA"

GENERO

De la familia de las trapaeoláceas, la mashwa (Trapeolum) es por lo tanto originaria de los Andes centrales aunque su cultivo se ha extendido a Colombia. Es un cultivo muy rústico y por ello, se realiza a veces en suelos pobres, sin utilizar fertilizantes y pesticidas; su rendimiento puede duplicar al de la papa.

MASHWA

VARIETADES DE LA ESPECIE TRAPAEOLUM TUBEROSUM



DESCRIPCIÓN

La mashwa es un cultivo de altura (3.500 – 4.100 msnm.), tiene su centro de origen en los Andes centrales (Perú, Ecuador y Bolivia). Sus hojas son alternas con nervaduras pronunciadas; sus flores solitarias van desde el anaranjado hasta el rojo. El fruto es esquizocarpo (contiene más de una semilla), producto del fenómeno de la fascinación (división y crecimiento celular). Los tubérculos son parecidos a la oca pero se les diferencia por su forma alargada y cónica. Su color es variado: gris, amarillo, rojizo, morado, blanco y negro, algunas tienen pintas moradas o púrpuras. Actualmente se utiliza en la industria de la medicina para producir antibióticos, se le atribuye propiedades curativas del hígado y riñones. A los tubérculos se les atribuye propiedades anafrodisiacas, se narra que los incas la incluían en la alimentación de sus soldados. Hoy se sabe que los niveles de testosterona se reducen significativamente en ratas machos alimentados con mashwa.

DISTRIBUCIÓN

Nombre común	Forma	Tamaño	Color	Manchas	Comunidades	Altura	Imagen
mashwa amarilla	larga	normal	amarillo	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, Gera, Kiskinchir, Puente Chico	2300-2760	1
mashwa blanca	larga	normal	blanco	no	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Gurudel, Yucucapac, Gera, Tucalata, Tuncarta	2370-2760	2
mashwa blanca ojos rojos	larga	normal	blanco	ojos rojos	Ilincho	2620-2760	3
mashwa crema	larga	normal	crema	no	Ñamarín, Yucucapac	2500-2700	4
mashwa morada	larga	normal	morado	no	Ilincho	2620-2760	5
mashwa morada con blanco	larga	normal	morado-blanco	no	Yucucapac	2630-2700	6
mashwa rosada	larga	normal	rosado	no	Ilincho	2620-2760	7

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	En cualquier época
Cosecha	

USOS

En Saraguro se consume en coladas con agua y frutas o con leche. En los Andes se utiliza para la preparación de sancochos o asados; existe una preparación que consiste en exponer los tubérculos para que reciban la helada en la noche, se llama thayacha, al día siguiente se sirven con miel de caña.

UMBELLIFERAE <APIACEAE>

FAMILIA

La familia Apiaceae de plantas fanerógamas pertenece al orden de las apiales. Incluye diversas especies de hierbas y arbustos, conocidos generalmente como umbelíferas, pues

este era el nombre original de la familia y por ello se mantiene vigente.

APIUM "APIO"

GENERO

Apium (apio) es un género con cerca de 20 especies. Son plantas de talla media hacia alta, bianuales o perennes. Se cultivan en terrenos húmedos o humedales. Algunas especies son comestibles, como por ejemplo el apio (*Apium graveolens*), que se cultiva en Saraguro.

APIO

VARIEDAD DE LA ESPECIE APIUM GRAVEOLENS



Ilustración 358. Apio - Gunudel-Gulagpamba

DESCRIPCIÓN

El apio (*Apium graveolens*) tiene su centro de origen en la zona mediterránea. Tiene tallos estriados que juntos forman uno más grueso con hojas apretadas y sobrepuestas. Se puede cultivar todo el año. Es una verdura equilibrante con uso medicinal, junto con la zanahoria y el tomate en jugo, ayudan para calmar los nervios. También es depurativo, regenerador sanguíneo y tiene función diurética por su contenido del aceite volátil: apiol; y también es laxante. Tiene alto contenido de fibra y es remineralizante. Ayuda a la eliminación de cálculos renales y externamente se puede utilizar como cicatrizante.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Gunudel, Tambopamba, Matara
Altura (msnm)	2400-2720

SIEMBRA

Método	Semillas, preferentemente en semillero
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

En Saraguro, y en general en el Ecuador, el apio se utiliza en ensaladas y como ingrediente para preparar sopas, menestras y carnes.

ARRACACIA "RACACHA (ZANAHORIA) BLANCA, AMARILLA Y MORADA" GENERO

Arracacia es un género de fanerógamas con más de 50 especies dentro esta familia de las Apiáceas. Originaria de América, su variedad más importante es la arracacha, *Arracacia xanthorrhiza*.

RACACHA BLANCA, AMARILLA Y MORADA

VARIIDADES DE LA ESPECIE ARRACACIA XANTHORRHIZA



Ilustración 359. Racachas blancas y moradas - Yucucapac



Ilustración 360. Racacha morada - Yucucapac

DESCRIPCIÓN

La arracacha, apio criollo, racacha, virraca, zanahoria blanca o mandioquinha salsa (*Arracacia xanthorrhiza*), originaria de los Andes, actualmente se cultiva en Colombia, Brasil, Perú, Bolivia, Venezuela y Ecuador entre los 600 y 3.200 msnm. Igual que la zanahoria y el apio, pertenece a la familia de las apiáceas. La planta tiene tronco cilíndrico con muchos brotes de donde nacen los peciolos y las flores púrpuras. La raíz es su parte comestible, de color blanco, amarillo o morado, según la variedad, se parece a una zanahoria. Es muy importante por su digestibilidad pues, tiene un almidón muy fino así como alto contenido de calcio, fósforo y vitamina A, sobre todo la variedad amarilla (betacaroteno). Por estos importantes elementos, se recomienda su consumo en la niñez, para personas ancianas o personas convalecientes. Toda la planta es aprovechable como forraje, alimento o medicina.

DISTRIBUCIÓN

	Racacha Blanca	Racacha Amarilla	Racacha Morada
Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel-Gulagpamba, Oñacapac, Tambopamba, Matara, Tucucapac, Gera, Tuncarta, Kiskinchir	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel-Gulagpamba, Oñacapac, Tambopamba, Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta, Kiskinchir	Ilincho, Lagunas, Gunudel-Gulagpamba, Oñacapac, Matara, Tucucapac, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2400-2740	2400-2740	2290-2740

SIEMBRA

Método	Por semillas, más comúnmente por vástagos, pequeños "hijos" del tubérculo central que se pueden sembrar aparte
Siembra	En cualquier época del año
Cosecha	Durante todo el año

USOS

Se usan como hortalizas en sopas, ensaladas y como acompañamiento de menestras o carnes. También se puede hacer tortillas con huevo.

CORIANDRUM "CULANTRO"

GENERO

CULANTRO

VARIEDAD DE LA ESPECIE CORIANDRUM SATIVUM



Ilustración 361. Culantro - Ilincho

DESCRIPCIÓN

El culantro o cilantro (*Coriandrum sativum*) es una hierba anual perteneciente también a la familia apiácea, es la única especie de su género. Su centro de origen está en el sureste de los Estados Unidos, Centroamérica y Las Antillas. Es una pequeña planta con hojas dentadas y puntas fuertes, de aroma fuerte que contienen calcio, hierro y vitamina B2; frescas concentran más propiedades.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacpac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, San Isidro, Gera, Tucalata, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2300 - 2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

En Saraguro se utiliza como condimento en sopas, ensaladas y platos fuertes. En el Ecuador, la preparación de muchos platos típicos utiliza el culantro para aromatizar (menestras, ceviche, sopas de porotos, salsa de ají, etc.).

DAUCUS "ZANAHORIA"

GENERO

Daucus, es el género de plantas herbáceas de la familia Apiaceae, su especie más conocida es la zanahoria. Al interior de su familia, se diferencian de otros géneros por sus hojas pinnasectas (2 a 3) y por sus frutos que tienen costillas primarias y secundarias con características diferentes.

ZANAHORIA

VARIEDAD DE LA ESPECIE DAUCUS CAROTA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La zanahoria (*Daucus carota*) es una de las hortalizas más importantes. La zanahoria silvestre es originaria de Europa y Asia sudoccidental (Irán). Lo que más atrae es su raíz, mucho más grande que la de las otras especies. Luego de nacida la planta, forma rosetas mientras forma la raíz principal más gruesa. Su tallo crece hasta 1 m. La raíz es de color anaranjado más o menos intenso, dependiendo del cultivo, la altura, el suelo. Tiene propiedades diuréticas, astringentes y cicatrizantes. Contiene vitamina A, E y vitaminas del grupo B (1,2,6). Es conocida su función de protección y cuidado de la vista.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilíncho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Tambopamba, Gurudel, Matara, Yucucapac, Gera, Tuncarta, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (msnm)	2300 - 2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Cualquier época
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

Se comen en trocitos, crudas o cocidas. Se preparan en sopas o ensaladas y platos fuertes. Se consume también en jugo puro o mezclado con naranja o remolacha.

FOENICULUM "HINOJO"

GENERO

Foeniculum vulgare (hinojo), es la única especie de su género: *Foeniculum*. Nativa de la costa del mar Mediterráneo, actualmente se cultiva en zonas templadas de todo el mundo donde crece silvestremente.

HINOJO

VARIEDAD DE LA ESPECIE FOENICULUM VULGARE



Ilustración 362. Hinojo - Ilíncho

DESCRIPCIÓN

El nombre *Foeniculum* en latín, significa paja de heno, y *Vulgare*, común; el hinojo, tiene hojas aromáticas muy finas y se cultiva de manera natural y espontánea, de ahí la explicación del nombre de esta variedad. Es una planta herbácea que puede alcanzar fácilmente los 2 m. de altura. Sus hojas son delgadas y terminan en aguja, sus flores se agrupan en ramilletes de 20 a 50 florecitas. Se consumen tanto sus hojas como su raíz que es un bulbo parecido a la cebolla. Tiene propiedades diuréticas y contiene potasio, fósforo, calcio, magnesio y vitamina C, entre otros. Las semillas se usan externamente para aliviar la conjuntivitis.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilíncho, Gunudel
Altura (msnm)	2450 - 2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

En Saraguro se utiliza como condimento para platos fuertes y sopas. Se utilizan los tallos y las hojas como hierbas aromáticas, las semillas como especia y el bulbo como hortaliza.

PETROSELINUM "PEREJIL"

GENERO

Petroselinum, el perejil, es una herbácea que se utiliza como condimento al igual que el culantro. El perejil y perejil italiano son las más utilizadas.

PEREJIL

VARIEDAD DE LA ESPECIE PETROSELINUM SATIVUM



Ilustración 363. Perejil - Ilíncho

DESCRIPCIÓN

El perejil, del género *petroselinum* es parte de la familia de las Apiáceas. En la actualidad se cultiva en todo el mundo, aunque su origen es Europeo y Asiático. Es una planta herbácea de cultivo generalmente bienal, aunque puede cultivarse también anualmente. Puede crecer hasta 60 cm, sus hojas son muy divididas y sus flores son verde tendiendo al amarillo. Contiene potasio, fósforo, calcio, magnesio y en menor proporción, hierro y zinc. Se utiliza como diurético y en infusión para la hipertensión.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Ñamarín, Lagunas, Gunudel, Oñacapac, Matara, Yucucapac, Tuncarta, Puente Chico
Altura (m)	2300 - 2720

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	Todo el tiempo
Cosecha	Todo el tiempo

USOS

En Saraguro se usa como condimento para sopas y platos fuertes. Se utiliza para contrarrestar el sabor fuerte del ajo y la cebolla, por ejemplo.

VITACEAE

FAMILIA

Vitaceae es una familia de plantas leñosas, con hojas en oposición, sus flores son paniculiformes (una sobre otra) y sus frutos en bayas. Esta familia cuenta con unas 600 especies.

VITIS "UVA"

GENERO

La vid (*Vitis* spp.), de la familia Vitaceae, con unas 60 especies, es originaria de Asia. Se cultiva en todas las regiones templadas del mundo, entre los 30 y 50 grados de latitud en ambos hemisferios. El jugo de la fruta de algunas especies de vid se utiliza para la producción de vino; existen también plantas silvestres, no cultivadas, cuyo sabor es áspero o agrio.

UVA

VARIEDAD DE LA ESPECIE VITIS VINIFERA



No se incluye ilustración local

DESCRIPCIÓN

La *Vitis* vinífera, uva, pertenece a la familia de las Vitaceae. Tiene un tronco muy irregular en su forma, su nombre es cepa (que es la denominación de la uva), luego tiene vástagos nudosos y flexibles, cada uno es un sarmiento y cada sarmiento puede dar lugar a una nueva planta. Las hojas son alternas, grandes y divididas en cinco lóbulos muy puntados; las flores son verdosas y se organizan en racimos, su fruto es la uva. Existen hallazgos que permiten saber que ya en el neolítico se cultivaba la vid y, en Egipto y en Asia Menor, se producía vino. Las uvas tienen fósforo, calcio y en menores proporciones vitamina B1 y proteínas, entre otros componentes. Se utilizan medicinalmente como laxante, además la fruta es muy suave de digerir para personas convalecientes o delicadas de salud. Por la misma razón ayuda al funcionamiento digestivo, al hígado y al bazo; se utiliza para tratar cólicos biliares, gota, artritis y afecciones al sistema circulatorio. Su mayor utilización, es sin duda, la viticultura.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Gunudel, Gera, Kiskinchir, Puente Chico
Altura (m)	2290 - 2590

SIEMBRA

Método	Semillas
Siembra	
Cosecha	

USOS

En Saraguro se consume cruda; en otros países, incluido en los últimos años el Ecuador, se utiliza para la elaboración de vinos.

YUGLANDACEAE

FAMILIA

Juglandaceae, es una familia del orden de las Fagales. Está conformada por 12 géneros de árboles caducifolios, monoicos (estructuras sexuales feninas y masculinas en el mismo individuo), resinosos y olorosos, suman en total unas 60 especies que se dan generalmente en las zonas templadas del hemisferio norte.

JUGLANS "NOGAL"

GENERO

Juglans o nogales es un género de las Juglandaceae; sus árboles caducifolios pueden tener hasta 40 m. de alto; sus hojas son pinadas y también grandes, de 20 a 90 cm. Abarca 21 especies distribuidas por diversas regiones templadas de Europa, Asia y América. Su nombre proviene del latín "jovis glans", que significa "bellotas de Júpiter" un fruto apropiado para un dios, y debió ser calificado así tanto por su sabor cuanto por sus propiedades.

NOGAL

VARIEDAD DE LA ESPECIE JUGLANS REGIA

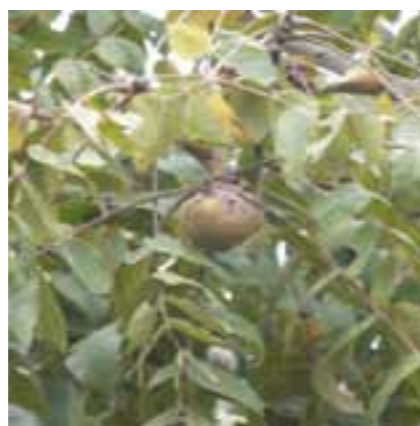


Ilustración 364. Nogal - Matara

DESCRIPCIÓN

Juglans regia, el nogal común, es valorado tanto por sus frutos cuanto por su madera. Puede alcanzar los 35 m. de altura. Es de crecimiento lento, tiene hojas muy grandes (entre 20 a 40 cm.), rojas al brotar y luego verde oscuro. Es originario de Oriente Medio. Produce un fruto seco, el tocte, de alto valor nutritivo: proteínas, vitaminas del grupo B, fósforo, potasio, vitamina C, aceites vegetales y ácidos grasos omega 3. Ayuda a reducir el colesterol. Por otra parte, su madera es muy cotizada para la ebanistería.

DISTRIBUCIÓN

Comunidad (es)	Ilincho, Lagunas, Gunudel, Matara, Yucucapac, Kiskinchir, Puente Chico, Cañaro
Altura (msnm)	2290 - 2740

SIEMBRA

Método	Semilla
Siembra	Cualquier época
Cosecha	

USOS

Su fruto es delicioso y se come crudo o en preparaciones con panela. Aunque es difícil separarlo de su cáscara, el esfuerzo vale la pena. También se puede utilizar como las nueces, para diversas recetas de repostería.

ANEXOS

ANEXO 1

COMUNIDADES: altura máxima y mínima

Nº	Comunidad	alturas mínima y máxima en trabajo de campo (m.s.n.m)
1	Cañaro	2420 - 2450
2	Gera	2370 - 2420
3	Gunudel-Gulagpamba	2450 - 2560
4	Gurudel	2570 - 2600
5	Ilincho	2620 - 2760
6	Kiskinchir	2550 - 2590
7	Lagunas	2540 - 2580
8	Matara	2390 - 2460
9	Ñamarín	2480 - 2540
10	Oñacapac	2530 - 2620
11	Puente Chico	2290 - 2310
12	San Isidro	2500 - 2550
13	Tambopamba	2480 - 2550
14	Tucalata	2380 - 2450
15	Tuncarta	2350 - 2410
16	Yucucapac	2630 - 2700

ANEXO 2

COMUNIDADES: altura (msnm) y semillas

Comunidad	Altura	Altura Productiva	Altura de mayor productividad	Número de Semillas	Porcentaje
Cañaro	2400-2470	2420-2450	2420-2450	125	24,37%
Gera	2190-2430	2370-2420	2400-2420	130	25,34%
Gunudel	2450-2560	2450-2560	2500-2560	115	22,42%
Gurudel	2530-2610	2570-2600	2580-2600	68	13,26%
Ilincho	2620-2760	2620-2760	2680-2720	135	26,32%
Kiskinchir	2540-2610	2550-2590	2550-2570	105	20,47%
Lagunas	2540-2580	2540-2580	2560-2580	84	16,37%
Matara	2360-2480	2390-2460	2390-2410	130	25,34%
Ñamarín	2480-2540	2480-2540	2500-2540	87	16,96%
Oñacapac	2510-2650	2530-2620	2520-2540	91	17,74%
Puente chico	2280-2320	2290-2310	2290-2310	102	19,88%
San isidro	2470-2570	2500-2550	2530-2550	76	14,81%
Tambopamba	2450-2560	2480-2550	2470-2490	91	17,74%
Tucalata	2350-2450	2380-2450	2430-2450	123	23,98%
Tuncarta	2330-2430	2350-2410	2390-2410	80	15,59%
Yucucapac	2660-2700	2630-2700	2670-2700	131	25,54%
TOTAL	2190-2760	2290-2760	2495-2521	513	100%

TAXONOMIA DE LAS SEMILLAS DE SARAGURO

Género	División	Clase	Subclase	Orden	Familia	N°	Varietades	Nombre común
agave	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	asparagales	agavaceae	1	1	penco
allium	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	asparagales	alliaceae	2	6	cebolla y ajo
mangifera	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	sapindales	anacardiaceae	3	1	mango
annona	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	magnoliales	annonaceae	4	1	chirimoya
colocasia	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	alismatales	araceae	5	1	papa china
xanthosoma	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	alismatales	araceae	6	2	sanku pelma
syagrus	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	arecales	arecaceae	7	1	coco
lactuca	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	asterales	asteraceae	8	3	lechuga
ullucus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	caryophyllales	basellaceae	9	18	melloco
ananas	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	poales	bromeliaceae	10	1	piña
nopalea	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	caryophyllales	cactaceae	11	1	tuna
canna	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	zingiberales	cannaceae	12	5	achira
carica	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	brassicales	caricaceae	13	1	papaya
vasconcella	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	brassicales	caricaceae	14	5	toronche
ipomoea	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	solanales	convolvulaceae	15	3	camote
brassica	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	brassicales	cruciferae	16	10	col y coliflor
nasturtium	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	brassicales	cruciferae	17	1	berro
raphanus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	brassicales	cruciferae	18	1	rábano
cucumis	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	cucurbitales	cucurbitaceae	19	6	pepino y melón
cucurbita	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	cucurbitales	cucurbitaceae	20	28	sambo
cyclanthera	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	cucurbitales	cucurbitaceae	21	3	achoccha
sechium	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	cucurbitales	cucurbitaceae	22	1	cedra
macleania	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	Ericales	ericaceae	23	2	joyapa y sungana
manihot	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	malpighiales	euphorbiaceae	24	3	yuca

Género	División	Clase	Subclase	Orden	Familia	N°	Varietades	Nombre común
avena	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	poales	gramineae (poaceae)	25	1	avena
hordeum	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	poales	gramineae (poaceae)	26	2	cebada
saccharum	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	poales	gramineae (poaceae)	27	6	caña
triticum	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	poales	gramineae (poaceae)	28	4	trigo
zea	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	poales	gramineae (poaceae)	29	64	maíz
origanum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	lamiales	lamiaceae	30	4	orégano
persea	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	laurales	lauraceae	31	5	aguacate
inga	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	mimosaceae	32	1	guaba
ficus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	urticales	moraceae	33	1	higo
musa	fanerógamas	angiospermas	monocotiledóneas	zingiberales	musaceae	34	5	guineo (y plátano)
psidium	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	myrtales	myrtaceae	35	1	guayaba
oxalis	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	oxalidales	oxalidaceae	36	14	oca
erythrina	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	37	3	guato
lens	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	38	1	lenteja
lupinus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	39	1	chocho
medicago	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	40	1	alfalfa
pachyrhizus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	41	2	jícama
phaseolus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	42	177	poroto
pisum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	43	9	arveja
vicia	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fabales	papilionaceae (leguminoseae)	44	8	haba
passiflora	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	violales	passifloraceae	45	4	granadilla, taxo, gullán y maracuyá
beta	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	caryophyllales	quenopodiaceae	46	3	acelga y remolacha
chenopodium	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	caryophyllales	quenopodiaceae	47	3	quinua
spinacia	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	caryophyllales	quenopodiaceae	48	1	espinaca
cydonia	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	rosales	rosaceae	49	1	membrillo
fragaria	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	rosales	rosaceae	50	1	frutilla
malus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	rosales	rosaceae	51	1	manzana

Género	División	Clase	Subclase	Orden	Familia	N°	Variedades	Nombre común
prunus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	rosales	rosaceae	52	6	reina claudia
pyrus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	rosales	rosaceae	53	3	pera
rubus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	rosales	rosaceae	54	1	mora
coffea	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	gentianales	rubiaceae	55	1	café
citrus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	geraniales	rutaceae	56	10	cítricos (limón, lima, naranja, toronja)
pouteria	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	ericales	sapotaceae	57	1	luma
capsicum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	solanales	solanaceae	58	6	ají
cyphomandra	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	solanales	solanaceae	59	1	tomate de árbol
physalis	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	solanales	solanaceae	60	1	uvilla
solanum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	solanales	solanaceae	61	38	papa, naranjilla y tomate
trapaolium	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	brassicales	trapaeolaceae	62	7	mashua
apium	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	apiales	umbelliferae (apiaceae)	63	1	apio
arracacia	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	apiales	umbelliferae (apiaceae)	64	2	zanahoria blanca
coriandrum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	apiales	umbelliferae (apiaceae)	65	1	culantro
daucus	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	apiales	umbelliferae (apiaceae)	66	1	zanahoria
foeniculum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	apiales	umbelliferae (apiaceae)	67	1	hinojo
petroselinum	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	apiales	umbelliferae (apiaceae)	68	1	perejil
vitis	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	vitales	vitaceae	69	1	uva
juglans	fanerógamas	angiospermas	dicotiledóneas	fagales	yuglandaceae	70	1	nogal
TOTAL							513	

INDICE ALFABETICO

Acelga, 155
 Achira, 80
 Achokcha, 100
 Aguacate, 118
 Ají, 176
 Ajo, 68
 Alfalfa, 131
 Apio, 188
 Arveja, 147
 Avena, 105
 Babaco, 83
 Berro, 91
 Brócoli, 88
 Café, 168
 Camote, 86
 Caña, 138
 Capulí, 165
 Cebada, 107
 Cebolla, 65
 Cebolla de hoja, 67
 Cebollín, 66
 Cedra, 108
 Chirimoya, 70
 Chocho, 130
 Coco, 73
 Col, 87
 Coliflor, 89
 Culantro, 190
 Durazno, 164
 Espinaca, 158
 Frutilla, 160
 Granadilla, 150
 Guaba, 120
 Guato, 128
 Guayaba, 121
 Guineo, 123
 Gullán, 153
 Haba, 148
 Higo, 122
 Hinojo, 192
 Jícama, 132
 Joyapa, 103
 Lechuga, 74
 Lenteja, 129

Lima limón, 170
 Limillo, 99
 Limón, 171
 Luma, 174
 Maíz, 111
 Mango, 69
 Manzana, 162
 Mashua, 186
 Maracuyá, 152
 Melloco, 75
 Melón, 93
 Membrillo, 159
 Mora, 167
 Nabo, 87
 Naranja, 172
 Naranjilla, 182
 Nogal, 196
 Oca, 126
 Orégano, 117
 Papa, 181
 Papa china, 71
 Papaya, 82
 Penco, 64
 Pepino, 93
 Pera, 166
 Perejil, 193
 Pimiento, 176
 Piña, 78
 Plátano, 125
 Poroto, 133
 Quinoa, 157
 Rábano, 92
 Reina claudia, 163
 Remolacha, 155
 Sanku pelma, 72
 Sambo, 95
 Siglalón, 84
 Sungana, 103
 Taxo, 154
 Tomate de árbol, 179
 Tomate rinón, 181
 Toronche, 84
 Toronja, 173
 Trigo, 110

Tuna, 79
 Uva, 194
 Uvilla, 180
 Yuca, 104
 Zanahoria, 191
 Zanahoria blanca, 189
 Zapallo, 98

BIBLIOGRAFIA

- INFORME FINAL DEL PROYECTO DE DESARROLLO PRODUCTIVO DE LA COMUNIDAD ACHUAR AG-0570; FEDERACIÓN INTERPROVINCIAL DE LA NACIONALIDAD ACHUA DEL ECUADOR FINAE; 2003.
- Los páramos ecuatorianos; Patricio Mena Vásconez y Robert Hofstede; Ecuador, 2006.
- Enciclopedia Universal; Círculo de Lectores. 2006.
- http://www.semager.es/keywords/es_vasconcellea-stipulata.html
- <http://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/1661/1/CD-2218.pdf>
- <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/los-alimentos-andinos-nutritivos-y-baratos-210763-210763.html>
- http://translate.google.com.ec/translate?hl=es&sl=en&u=http://www.nap.edu/openbook.php%3Frecord_id%3D1398%26page%3D252&ei=9ymHTvvnwAsSRgQfPoZGVDw&sa=X&oi=translate&ct=result&resnum=6&ved=0CEUQ7gEwBQ&prev=/search%3Fq%3DTORONCHE,%2BTORONCHE%2BANTIGUO%2BY%2BSIGLAL%25C3%2593N%26hl%3Des%26biw%3D1280%26bih%3D583%26prmd%3Dimvnsb
- <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/brassicaceae/raphanus-sativus/fichas/ficha.htm>
- <http://www.solovegetales.com/ver-articulo.php?id=57>
- <http://www.elmercurio.com.ec/258417-cuencanos-tienen-otro-espacio-para-comprar-productos-limpios.html>
- <http://www.aromaverde.org/contenido/camarona.html>
- <http://www.botanical-online.com/medicinalsyuca.htm>
- <http://www.natulinea.com/propiedades-alimentos/propiedades-de-la-yuca/>
- <http://www.plantasparacurar.com/composicion-de-la-cebada/>
- <http://gruposdeconsumo.blogspot.com/2011/02/llenando-el-estomago-y-algo-mas.html>
- http://www.misabueso.com/salud/Ca%C3%B1a_de_az%C3%BAcar
- <http://www.interhiper.com/Medicina/Fitoterapia/CanaAzucar.htm>
- <http://hierbamedicinal.es/la-guaba-y-sus-cualidades-curativas>
- <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/platano-platanos-banano-bananos.htm>
- <http://www.rednaturaleza.com/pl%25E1tano-%2528musa-sapientum%2529-dts1809.htm>
- <http://pcweb.info/erythrina-edulis/>
- <http://www.winrock.org/fnrm/factnet/factpub/FACTSH/edulis.htm>
- <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/legumbres/lentejas.htm>
- <http://www.zapaloverde.com/articulos/82-el-chocho-rica-fuente-de-proteinas>
- http://www.elciudadano.gov.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=781:iniap-investigopropiedades-del-chocho-como-agente-fungicida
- <http://www.monografias.com/trabajos30/alfalfa/alfalfa.shtml#compon>
- <http://www.plantasparacurar.com/categoria/plantas-medicinales/002-plantas-medicinales-por-nombre-cientifico/medicago-sativa/>
- http://www.unavarra.es/servicio/herbario/pratenses/htm/Medi_sati_p.htm
- <http://www.nutriologo.net/2007/09/26/bondades-y-carbohidratos-de-la-jicama/>
- <http://foroantiguo.infojardin.com/showthread.php?t=180311>
- http://www.uc.cl/sw_educ/cultivos/legumino/arveja.htm
- <http://www.conocetucocina.com.ar/propiedades/pn00785.htm>
- <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/maracaya.htm>
- <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/curubas-taxo-tumbo-parcha-tacso-passiflora-mollisima.htm>
- <http://animalesyplantasdeperu.blogspot.com/2008/01/tumbo-passiflora-mollisima-hbk.html>
- <http://www.cuidadodelasalud.com/medicina-natural/valor-nutricional-de-las-espinaacas-sus-beneficios-de-la-hoja-de-espinaaca/>
- <http://www.infoagro.com/hortalizas/espinaaca.htm>
- http://www.natureduca.com/med_espec_zarza.php
- <http://www.monografias.com/trabajos52/demanda-lucuma/demanda-lucuma2.shtml>
- http://www.pac.com.ve/index.php?option=com_content&view=article&catid=61&Itemid=84&id=4304
- <http://www.crystal-chemical.com/naranjil.htm>
- http://www.concope.gov.ec/Ecuaterritorial/paginas/Apoyo_Agro/Tecnologia_innovacion/Agricola/Cultivos_Tradicionales/Cultivos/Frutas/frutas_am/textos/naranji.htm
- <http://www.sabelotodo.org/agricultura/frutales/naranjilla.html>
- <http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/daucus-carota.htm>
- http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-22454-DETALLE_REPORTAJESPADRE
- http://www.peruecologico.com.pe/econegocios_uva.htm
- <http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/vitis-vinifera.htm>
- <http://www.beisa.dk/Publications/BEISA%20Book%20pdfer/Capitulo%2022.pdf>

Agradecemos a la tierra, por darnos las semillas... a las mujeres, por cuidarlas.

