



Directo del monte a su mesa



Plantas medicinales del monte y páramo
nativos de la Comuna de Coyagal

Breve descripción de la comunidad

La Comuna de Coyagal- parroquia Puéllaro – cantón Quito, se encuentra a 1h30 minutos al noroccidente de Quito, está conformada por un promedio de 230 familias campesinas que se dedican a la agricultura y a la ganadería. Son dueños y protectores de un bosque y páramo nativos de aproximadamente 500 hectáreas, de cuyo territorio son defensores y vigilantes.



Créditos

Producción: Kimsaya Fundación de Comunicación
Investigación y Acción para el Desarrollo
Texto: Isabel Rodríguez
Edición: Isabel Rodríguez
Fotografía: Fernanda Rodríguez, Mía Calle, Amaru Calle,
Isabel Rodríguez, Roberto Calle
Diseño y diagramación: El Antebrazo Taller de diseño y
comunicación visual

Con el auspicio de:
Ministerio de Cultura y Patrimonio, Instituto de Fomento
a la Creatividad y la Innovación y Kimsaya Fundación de
Comunicación Investigación y Acción para el Desarrollo

Quito, 2023

El proyecto Coyas. La Randimpa Cultural de la Mujer.

Actualmente, desde KIMSAYA, Fundación de Comunicación, Investigación y Acción para el Desarrollo, estamos impulsando un proceso de fortalecimiento de la comuna de Coyagal, a través del proyecto, "Coyas, la randimpa cultural de la mujer, feria y encuentro de saberes y sabores ancestrales", ganador de Fondos concursables del Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación, IFCl. Este proyecto tiene como finalidad fortalecer los saberes ancestrales de las mujeres Coyas, herederas de las antiguas Coyas Quilago que gobernaron esta región hace más de 500 años, para ello se impulsa un proceso de recuperación del conocimiento sobre plantas medicinales que se encuentran en el monte y páramo nativos de la comuna y el aprendizaje sobre el procesamiento de estas plantas con la finalidad de comercializarlas, como una nueva alternativa para fortalecer la economía familiar.



Agradecimiento

Este pequeño recetario es una muestra de agradecimiento a la memoria de Luz Flores y a la fortaleza de Lucía Navarrete, las dos mujeres de gran sensibilidad y conexión con la naturaleza, con las plantas y los animales que les rodean, a ellas mi admiración. Así mismo, un eterno agradecimiento a todas las mujeres de la comuna de Coyagal, a los hombres, niños y niñas que acompañaron este lindo proceso. Especial agradecimiento a Rodrigo Vergara, Presidente de la Junta de Agua Potable, por ese espíritu soñador que inspira y motiva a la lucha por procesos comunitarios de dignificación para su comunidad, a María Navarrete, maestra de la escuela Manco Capac, su involucramiento y compromiso con todos los procesos comunitarios es admirable. Desde luego, no puedo dejar de agradecer a don Remigio Vergara, presidente de la Comuna, quien junto a su esposa Lourdes Flores y toda su familia son un pilar fundamental en el desarrollo de Coyagal.



Breve descripción del proyecto

Actualmente, desde KIMSAYA, Fundación de Comunicación, Investigación y Acción para el Desarrollo, estamos impulsando un proceso de fortalecimiento de la comuna de Coyagal, a través del proyecto, "Coyas, la randimpa cultural de la mujer, feria y encuentro de saberes y sabores ancestrales", ganador de Fondos concursables del Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación, IFCI. Este proyecto tiene como finalidad fortalecer los saberes ancestrales de las mujeres Coyas, herederas de las antiguas Coyas Quilago que gobernaron esta región hace más de 500 años, para ello se impulsa un proceso de recuperación del conocimiento sobre plantas medicinales que se encuentran en el monte y páramo nativos de la comuna y el aprendizaje sobre el procesamiento de estas plantas con la finalidad de comercializarlas, como una nueva alternativa para fortalecer la economía familiar.



RECETARIO

Este recetario se ha hecho con base en la sabiduría y experiencia de las mujeres de la Comuna de Coyagal



Cacho de venado y lentejilla

El cacho de venado debe el nombre a su forma, similar a la cabeza de un venado y la lentejilla de flor morada, las dos plantitas se encuentran en las partes más altas del páramo de la Comuna de Coyagal.

Preparación

En una olla con agua hirviendo, se coloca el cacho de venado (rama y flor), la lentejilla (con rama y flor), unas hojitas de toronjil, unas ramas de valeriana se tapa la olla y se hierve hasta que el agua se torne de color verdosa o café dependiendo si se usas las plantitas frescas o secas.

Beneficios en infusión:

- Estas dos plantitas, junto al toronjil y la valeriana, en infusión alivian dolores del corazón.
- Son antidepresivos, le mejoran el ánimo y curan la tristeza.





Matico

El auténtico matico (porque también hay una planta muy similar) se encuentra entre la frontera del monte y páramo de la Comuna de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan las hojas y cogollos del matico, se tapa la olla y se hierve hasta que el agua se torne de color verdosa o café, dependiendo si se usa la planta fresca o seca.

Beneficios en infusión:

- Sirve para los resfriados.
- Desinflama, cicatriza y desinfecta el cuerpo tanto interna como externamente.



Tarqui de Castilla

Esta planta se encuentra en los matorrales de las quebradas de los altos páramos de la comuna de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan las hojas de tarqui, se tapa la olla y se hierve hasta que el agua se torne un poco verdosa o café, dependiendo si se usa la planta fresca o seca.

Beneficios en infusiones:

- Además de su gran aroma y sabor, alivia el dolor de estómago
- También se puede hacer baños para aliviar dolores corporales.



Poliza de castilla

La poliza de castilla se encuentra en el páramo, su aroma es similar al del cacao, se usa en forma de infusión y en baños.

Preparación

Para baños:

En una olla con agua hirviendo, se coloca una buena cantidad de hojas y ramas secas o frescas, se tapa la olla y hierve hasta que el agua se torne de color verdosa o café dependiendo si se usa la planta fresca o seca.

Como té

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas o cogollos sean tiernos o secos, se tapa la olla y se hierve por unos segundos y listo para servirse caliente.

Beneficios:

- Para baños corporales, cuando hay irritación en la piel o granos.
- Como té, desinflama y alivia los malestares propios de las infecciones a la piel.



Sunfo

Es una planta rastrera que se encuentra en las partes más altas del páramo de Coyagal, tiene un delicioso aroma y sabor.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas o ramas tiernas o secas, se tapa la olla y se deja hervir por unos segundos.

Beneficios en infusión:

- Ideal para contrarrestar el malestar del soroche.
- Alivia el dolor del estómago.



Mortiño

El mortiño se encuentra al pie del páramo de la comuna de Coyagal sobre el monte. Su fruto es utilizado para preparar la colada morada y para hacer jugo, contiene gran cantidad de vitaminas.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas tiernas o secas del mortiño, se tapa la olla y se hierve por un par de minutos.

Beneficios en infusión de las hojas:

- Alivia los resfriados
- Ayuda en pacientes con diabetes.



Menta de monte

Se encuentra en el monte de la comuna Coyagal, tiene un color verde más oscuro que la menta común y su sabor es más intenso.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas tiernas o secas de menta, se tapa la olla y se hierve por un par de minutos.

Beneficios en infusión:

- Alivia dolores de estómago.
- Alivia dolores musculares, gracias al mentol que contienen sus hojas.



Cerote

Es un arbusto que se encuentra en el monte de la comuna de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas tiernas o secas de cerote, se tapa la olla y se hierve por algunos minutos.

Beneficios en infusión de las hojas:

- Es diurético
- Ayuda con problemas renales
- Contrarresta afecciones del hígado
- Ayuda a adelgazar



Arrayan de castilla

Se encuentra al pie del monte de la comuna de Coyagal. Sus hojas en infusión alivian la tos, además es ideal para condimentar las coladas y el dulce de zambo.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas tiernas o secas, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Alivia la tos.



Arrayan de monte

Se encuentra al pie del monte de la comuna de Co-yagal, como se aprecia en la foto sus hojas son más anchas que el arrayán de castilla.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas tiernas o secas, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Es antiinflamatorio y antibacteriano
- Alivia la congestión nasal de nariz y pulmones.
- Tratamiento del reumatismo y dolor de hueso.
- Además, se mastican sus hojas y sirve para endu-recer y limpiar la dentadura.



Colca

Es un arbusto que se encuentra al pie del monte de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se coloca las hojas tiernas o secas o los cogollos de la planta, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Alivia los dolores menstruales.
- Las matronas les dan también a las mujeres embarazadas, cuando tienen resfriados en el vientre.
- Evita los abortos



Tipo

El tipo se encuentra al pie del monte de Coyagal, tiene un aroma y un sabor delicioso.

Preparación:

En una olla con agua o leche, se coloca las hojas tiernas o secas o los cogollos de la planta, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Se prepara en infusión con leche o en agua y alivia los resfriados y la tos



Fresa de monte

La fresa de monte es una plantita que se encuentra en el nacimiento del monte de la comuna de Coyagal, similar a la frutilla, también da frutos.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan las hojas tiernas o secas de fresa de monte, calaguala, cola de caballo y cerote, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Junto a la calaguala, el caballo chupa y el cerote tienen sus funciones desinflamatorias y desirritantes.
- Se hierven bastante y esa agua ya fría se toma, ayuda con afecciones renales, vías urinarias y próstata.



Botoncillo

Se encuentra en los bordes de los caminos del monte de la comuna de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan las flores tiernas o secas, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Alivia la fiebre
- Se mastica la flor para aliviar dolores de muelas.



Popa

La popa es una planta que crece pegada a un árbol y sus flores y pepas sirven para hacer emplastos, ungüento que se coloca en las lesiones y fracturas, ayuda a desinflamar.



Calaguala

La calaguala es un helecho, cuya raíz sirve para una serie de enfermedades. Se usa junto a otras hierbas como la fresa de monte, la cola de caballo y el cerote.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan la calaguala, la fresa de monte, la cola de caballo y el cerote, se tapa la olla y se hierve por algunos minutos.

Beneficios en infusión:

- El agua fría se toma por varios días, de preferencia durante las mañanas en ayunas, desinflama y desirrita todo lo que tiene que ver con los riñones, vías urinarias y próstata.



Caballo chupa o cola de caballo

El Caballo Chupa o cola de Caballo, se encuentra alrededor de las fuentes de agua o los lugares más húmedos del monte de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan la cola de caballo, la calaguala, la fresa de monte y el cerote, se tapa la olla y se hierve por algunos minutos.

Beneficios en infusión:

- Junto a la calaguala, la fresa de monte y el cerote sirve para aliviar los malestares por inflamación de vías urinarias, problemas renales y de próstata.
- Controla la presión arterial
- Ayuda a adelgazar



Trinitaria

La Trinitaria se encuentra en las laderas en el límite de los terrenos cultivables y el monte de la comuna de Coyagal.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan la trinitaria, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión

- Sirve para calmar el dolor de estómago y las infecciones estomacales.
- Controla las diarreas



Orejuela

Es una planta rastrera que crece en los caminos de la comuna de Coyagal. Sus hojas se parecen a orejas, por ello su nombre.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan las hojas de la planta, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Combate la bilis o más conocido como colerín.
- Es relajante muscular.
- Regula la fiebre.



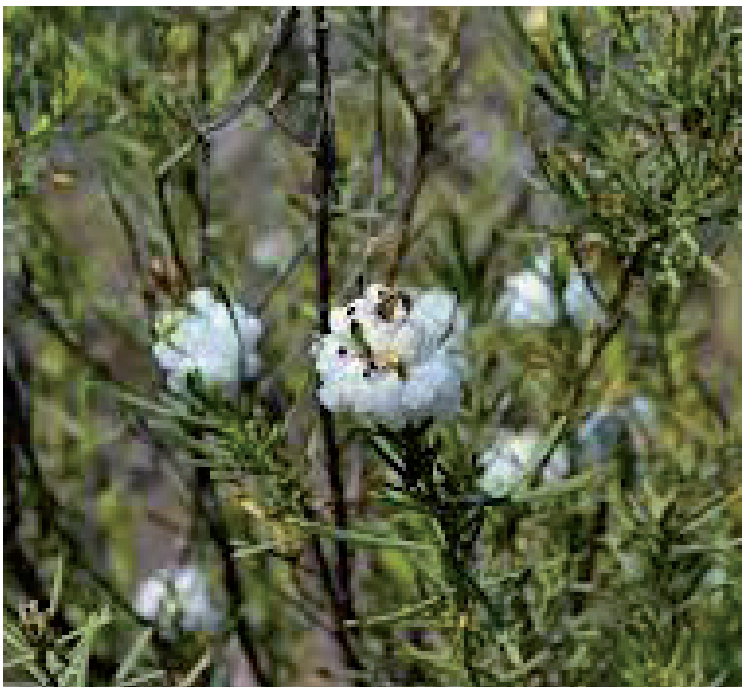
Laurel hoja gruesa

Se encuentra al pie del monte de la comuna de Co-yagal, se prepara para baños, cuando el cuerpo está resfriado.



Laurel hoja delgada

Se encuentra al pie del monte de la comuna de Co-yagal. La hoja seca, sirve para condimento de alimentos.



30

Romerillo

Arbusto que se encuentra en el páramo. Contiene quercertina, un potente antibiótico.

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, se colocan las hojas y flores de la planta, se tapa la olla y se hierve por unos minutos.

Beneficios en infusión:

- Alivia los resfriados



**Ministerio
de Cultura y Patrimonio**

**Instituto de Fomento
a la Creatividad y la Innovación**



Fundación de comunicación,
investigación y acción para el desarrollo

www.kimsaya.org
0999821033 info@kimsaya.org