



**MIGRANTAS
EN RECONQUISTA**



Pohã Ñana

Crónica de plantas de Mujeres del Paraguay

Pohã Ñana

Crónica de plantas de Mujeres del Paraguay



FÁBRICA DE ESTAMPAS



**MIGRANTAS
EN RECONQUISTA**



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
SAN MARTÍN



IDRC | CRDI

International Development Research Centre
Centre de recherches pour le développement international

Este libro reúne crónicas de plantas recuperadas del relato oral de mujeres del Paraguay durante su proceso de escolarización en el Barrio Los Eucaliptos, José León Suárez, durante el año 2019.

“En guaraní, ñe’é significa palabra y también significa alma. Quién miente la palabra, traiciona el alma. Si te doy mi palabra, me doy...”

Eduardo Galeano



Mi historia con la mandioca

Nací en el campo y desde chiquita conocí la mandioca. Mis padres tienen la chacra cerca de la casa en Paraguay y de ahí llevan la mandioca para comer. Y después cuando iba creciendo ya le ayudaba a mi papa a sembrar la mandioca. Para sembrar hay que enterrar bajo tierra una ramita, tipo pedacito de palo, y de ahí sale la rama y va creciendo de a poco, de tallo largo, más de un metro de color medio gris y con muchas hojas de color verde, parecida a la hoja de la marihuana. Mas menos después de sembrar, a partir de los cuatros meses ya se puede cultivar y comer.

Se cultiva sacando su rama y la raíz debajo de la tierra. Para comerse, se pone a hervir agua en una olla y se pela la mandioca, se lava bien, y luego se pone a cocinar en la olla. Una vez blandita se saca de la olla y listo para comer.

También se hace almidón de mandioca, nosotros hacíamos con la familia, el almidón para la semana santa, para hacer la chipa y mbeju. Para hacer el almidón raspábamos la mandioca, le sacábamos el color marrón, la lavábamos bien y poníamos en un molino manual que tenía rayador, y va rayando. Una vez todo rayado lo colocábamos en una fuente grande y le agregábamos agua y después lo empezábamos a comprimir, volcábamos el recipiente y después sacábamos en el sol para secar, una vez que este seco, ya salía el almidón y de ahí ya hacíamos la chipa y el mbeju.

Lo más difícil era carpir, eso lo hacíamos poco, es muy cansador y hay que tener mucho cuidado con la planta de la mandioca para no cortar con la azada, así se le dice a la máquina que se usa para capir.

Es lo más lindo vivir en el campo, se respira otro aire, la naturaleza me da paz, yo disfrutaba mucho de chiquita ayudando a mi papa a sembrar la mandioca. Lo más hermoso es que la chacra está cerca de casa y veníamos a temer terere, eso a las 10 de la mañana y después volvíamos a la chacra a seguir sembrando hasta que llegue la hora del almuerzo. Volvíamos para almorzar después tomábamos la siesta como dos horas y luego volvíamos a la tarde a la chacra a terminar de sembrar. Lo bueno es que a esa hora no hay que regar, se riega con la lluvia. Lo más divertido era ir después a la tarde en el arroyo que está cerca de casa con mis hermanos, esos momentos son únicos e incomparables.

Y hasta ahora cuando me voy de visita a mis padres al Paraguay le sigo ayudando a mi papa cada tanto en la chacra a sembrar la mandioca.



Yo voy a escribir sobre la planta del ajeno

Cuando yo era chiquita vivía en Paraguay, en mi querido pueblo de San Cosme y Damián, en la calle 4. Mi casa era grande y tengo muchos hermanos, 8 varones y 3 mujeres, y entre ellos yo soy la más chiquita. Vivíamos en el campo y me encantaba trabajar en la chacra. Desde los 11 años de edad ya trabajaba en la chacra con mi papa y mis hermanos. Plantábamos de todas clases de plantas: maíz, mandioca, poroto, sandía, arroz, algodón, banana, etcétera.

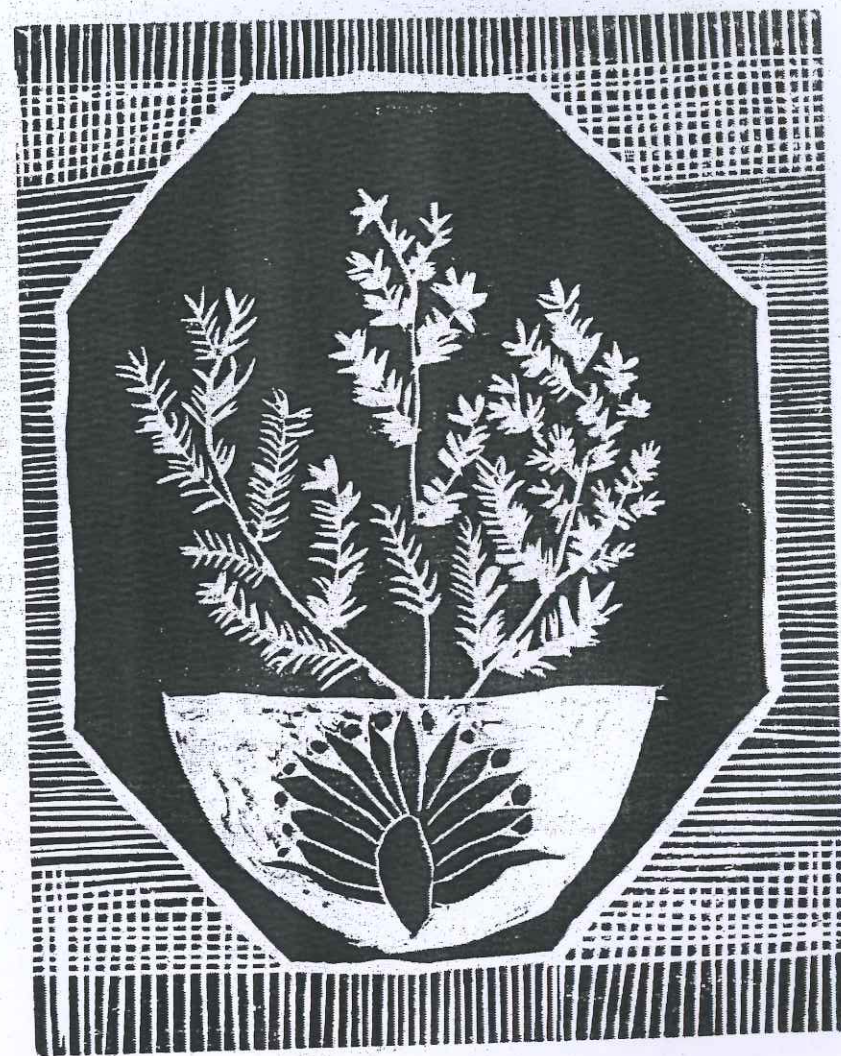
También teníamos una yerbatera y al lado teníamos una quinta llena de plantas de pomelo, naranja, mandarina, durazno, guabirá, níspero. Con mis hermanos saltábamos como monos de una rama a otra. Qué lindo y felices éramos.

No me gustaba quedar en casa a ayudar a mi mamá pero de vez en cuando mi papá me dejaba castigada a ayudar en casa. Un día me dolió mucho el estómago y fue ahí que supe de la existencia de la planta del ajeno. Mi mamá arrancó la hojita del ajeno que tenía en su huerta. Y me hizo un té que es amargo. No me gustaba, así es que tome 3 o 4 traguitos pero enseguida se me pasó el dolor del estómago.

Yo tenía más o menos 7 u 8 años. Voy creciendo, ya me había casado, ya tenía a mis 3 nenas, la más grande tenía 10 años, la otra 8 y la más chiquita de 1 año. Una noche casi me mató el dolor del estómago y yo no tenía la planta de ajeno. No podía ir a buscar en la casa de mi mamá porque era de noche y tenía miedo para salir. Porque estaba sola con mi nena. Al amanecer no daba más de

dolor y me descompense. Y ahí fue que me llevaron a consultar un médico. Este me mandó a hacer todos los estudios y me dijo que tenía principio de gastritis. Me pusieron inyectable para calmar el dolor y me dijo: "te recomiendo que tome té de ajeno todas las mañanas, en ayunas y también antes de dormir". Me acuerdo que tomé el té de ajeno por 2 años enteros. Hasta el sabor ya sabía rico, y me curó esa planta y desde ese día, nunca más faltó en mi huerta. Como hoy, por ejemplo, que la tengo en mi plantera. Sirve para combatir muchas clases de enfermedades. Unas de sus propiedades medicinales tratan de afecciones gástricas, y su uso medicinal es apto para cualquier persona menos las embarazadas. Es muy bueno para el tratamiento de afecciones como la digestión, gases y la eliminación de parásitos intestinales. También se ha usado para los que tienen problema en el hígado y la vesícula, des congestionando el hígado y mejorando sus funciones. Por lo general el ajeno ayuda a reducir las molestias ocasionadas por la indigestión y la acidez estomacal. Para las mujeres el ajeno puede resolver algunos problemas menstruales. Ya que ayuda a la normalización de los ciclos y ayuda a las jóvenes que padezcan periodos irregulares. El ajeno es una planta no muy grande que se puede tener en cualquier parte. Es una planta de más o menos un metro de altura, y sus ramas son muy tiernas, tipo blandito, y sus hojas son finitas de color grises, con pelusita de arriba y de abajo la hoja es más clarita, y tiene una florcita amarilla. Se puede plantar en cualquier lugar y en cualquier época climática. Mi relación siempre con el ajeno ya que posee muchas propiedades medicinales, y es bastante fácil de plantar y se le considera unos de los antibióticos naturales.

Elvira Silvero





Ajeno o lasioñe'a

Nombre Científico: *Artemisia absinthium*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L. Suarez

Recolectora: Elvira

Fecha: 2019



Choclo

Nombre Científico: *Zea mays* subsp. *mays*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L. Suarez

Recolectora: Catalina Riveros

Fecha: 2019

La Planta de Guayaba

La primera vez que la vi fue en Paraguay cuando era chica en la casa de mis abuelos, tenía muchas frutas y subíamos con mis primos en sus ramas para comerlas y bajarlas. Bajar, por que mis abuelos venden en el mercado para mermelada o dulce, o comer la fruta entera y debajo de su árbol jugábamos a la almacén, chiquichuela y muñeca.

Allá en Paraguay hace mucho calor, el árbol está en el patio del frente en la esquina de la casa de mis abuelos. Alrededor del árbol hay mucho pasto, al lado hay un árbol de mandarina, caña de azúcar, atrás de la caña de azúcar hay un árbol de pomelo, también hay menta, remedios yuyo y un árbol de mango.

Cuando era chica en Concepción no había agua, íbamos a buscarla en carreta de Buey, con baldes y cantaros y tambor la traíamos. La sacábamos de un pozo de balde, era muy lejos de nuestra casa, acá en Argentina también sufrimos un poco que no había agua cuando llegamos, la teníamos que traer también de una manguera que pusieron los vecinos.

Después plante acá en Argentina en mi casa porque mi hermano me trajo. La regaba para que salgan los frutos, a mi familia le encanta comer sus frutos. También sirve como remedio para lavar heridas para hacer garga. Yo tomo en mate, mis vecinos me piden para sus remedios las hojas y a mis hijas le lavo, cuando le pica la cola, hago hervir las hojas y les hago bañar.

Con mi familia comemos todas las frutas o como mermelada. Las hojas redondas y duras, más bien como rectangular, color verde, tiene varias ramas. Después de tres años da flor-cita blanco y frutas redonda, verde cuando esta inmaduro y cuando está maduro es amarillo por fuera y adentro rojo. Hay dos clase de guayaba, otros cuando está maduro por afuera es amarillo y adentro blanco.

Deolinda Paniagua



Yo elijo.

El choclo es una planta muy rica, mi papa cosechaba y me hacía chipa guasu. es mi preferido eso, se conoce en guaraní abatíky, también se come el choclo hervido, sirve para comer en puchero.

También para empanada con queso es muy rico también pastel de choclo y varias cosas mas

Lo vi por primera vez cuando era chiquita en el campo.

En la chacra de mi papa, en Paraguay, en San Ignacio. Había arena roja, no había rio, había arboles pero pocos y el choclo estaba creciendo por filas. Tiene espigas tan lindo y en colores, que yo lo sacaba y decía que era muñeca. Ponía todos los colores parados, también hacia que se levantaba y acostaba, hablaba con ella y la tapaba, le ponía colita y hebilla en los pelos de colores

La planta es verde y en una rama tiene varias hojas. Las ramas y las hojas son alargadas. Las espigas tienen pelos que son en colores fucsia, violeta, Amarillo y Marrón.

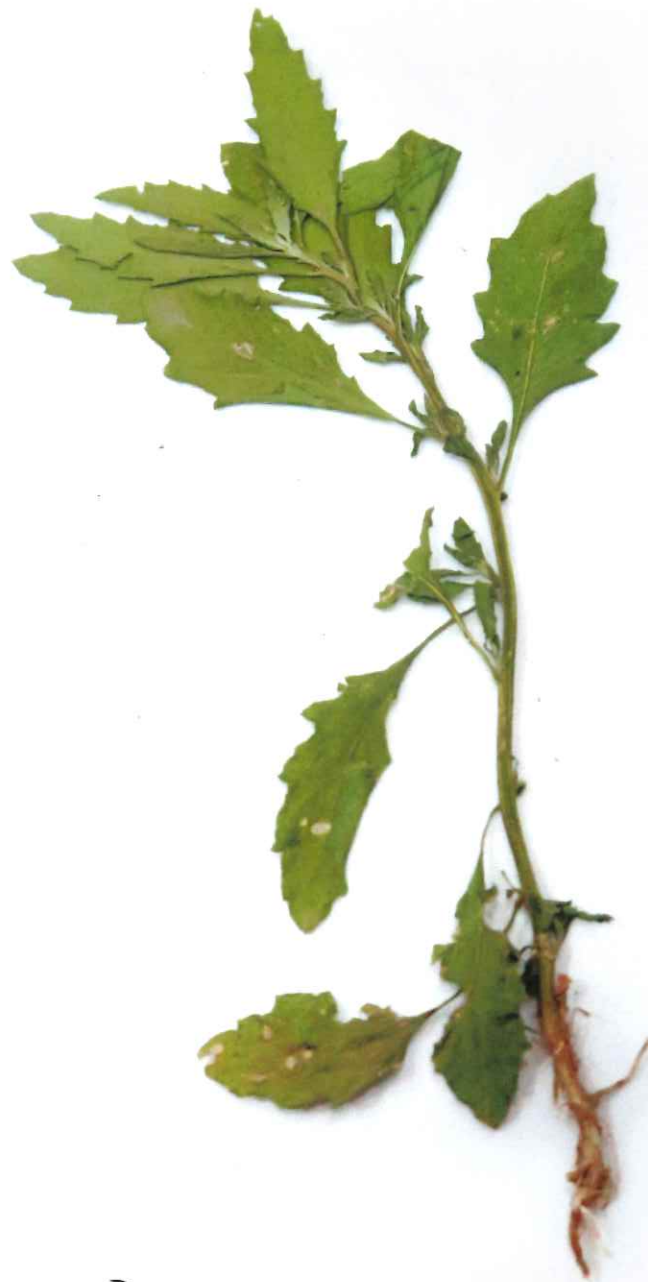
Se cultiva de semilla y después sale y crece y tiene espigas. Tan bonito siempre hay en mes de octubre y noviembre. A mí me gusta el choclo y creo que es muy saludable. A mis hijos le encanta, es más rico que el maíz.

Había loros que querían comer el choclo, entonces mi papa hizo un espanta pájaro, para cuidarlos. También me decían mis hermanos que ahí había fantasmas, el Jasy ya Tere por ejemplo, y yo lo creía y desde entonces no pude ir a buscar más para jugar. Supongo que eso solo me decían para no que no traiga las espigas para jugar, pero yo lo creía y tenía miedo. Entonces cuando lo traen para cocinar, yo lo sacaba de vuelta, que me ponía a llorar que me dieran más, como que era la más chiquita, me malcriaba. Yo crecí con mi papa hasta los nueve años, después fui a vivir en la casa de mi tía en la ciudad hasta los quince años, y después me vine a Buenos Aires.

Catalina Riveros



1950
1951
1952
1953
1954
1955
1956
1957
1958
1959
1960
1961
1962
1963
1964
1965
1966
1967
1968
1969
1970
1971
1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023
2024
2025



Paico ka'arē

Nombre Científico: *Dysphania ambrosioides*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzzone, Jose L. Suarez

Recolectora: Nidia

Fecha: 2019



Carqueja

Nombre Científico: *Baccharis articulata*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L.Suarez

Recolectora: Gloria

Fecha: 2019

Voy a escribir sobre la planta de la Carqueja

Soy Gloria Maria Lecoque Silvero, nacida el 02 de julio de 1986, en el pueblo de San Salvador de Villa Rica del Espíritu Santo, Departamento del Guaira, Paraguay. Desde que tengo conocimiento de mi niñez es escuchado sobre el remedio Carqueja . Mi mamá siempre tomaba él te de carqueja para el estómago o para la alergia cuando se brotaba, que era como una roncha roja que pica muchos. A mi también me daba cuando me sentía mal del estómago, y también soy alérgica cuando se me rosa por la piel alguna etiqueta, me aprieta muchos el pantalón y me pica la piel, mi mama ya me preparaba él te de Carqueja cuando me salía la roncha, a mi hermano también le daba cuando se sentía mal.

A los 20 años de edad me vine a la Argentina ,le pedí a mi mama que me trajera la planta para plantar. Pero nos dimos cuenta que era una planta más silvestre, no de casa. Pegada a nuestra casa allá en Paraguay hay una estancia y en una parte dela propiedad conocemos que hay, teníamos que caminar unos 3000 metros para llegar a orilla de un arroyo, ahí siempre había en la orilla del arroyo, hay piedras, es hermoso el lugar. Nunca me prendió en maceta, asique la tengo seca la rama guardada en frasco de vidrio. Es una planta que puede crecer hasta un metro de altura, es medio dura, tiene tres caras la hoja y ramas finita y unas pequeñas florcitas bancas

Hará un año que casi se murió mi mamá por una alergia, le agarro todo el cuerpo eran una roncha que no le paraban de picar. Se le cerró hasta la garganta, nos agarró una desesperación, no sabíamos que hacer la presión se le bajo a 3.4. Como estamos retirados del centro de salud tuvimos la idea de prepararle té de Carqueja, con eso se curó, le hizo muy bien.

La primera vez que conocí la planta yo tenía 10 o 11 años, cuando íbamos a buscar la planta con mi mamá en el campo a orilla de un arroyo. Sé que hasta hoy en día sigue en el mismo lugar.

¿Cómo se prepara?

Una cucharada de Carqueja en un litro de agua y tomar 3 veces al día, es Amarga. La Carqueja es una planta que cada vez está siendo valorada, posee muchas propiedades curativas por ser diurética y antiséptica. Su nombre vulgar es Carqueja o Carquejilla en Argentina y yagareté kaa en voz Guaraní que significa: yerba del leopardo en Paraguay.

Es un arbusto silvestre que crece en Uruguay, Brasil, Argentina, Bolivia y Paraguay.

En los últimos años, hubo un aumento en la comercialización de la Carqueja. Se exporta como viagra natural a países Europeos y a Estados Unidos.

Es una de las plantas curativas más importante de mi vida, que le salvo la vida a mi mamá, le recomiendo a todos y todas. Desde ya muchas gracias.

Gloria Lecoque Silvero





Nispero

Nombre Científico: *Eriobotrya japonica*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L.Suarez

Recolectora: Rosana

Fecha: 2019



Salvia

Nombre Científico: *Salvia officinalis*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L.Suarez

Recolectora: Floriana

Fecha: 2019

La Salvia

Tenía 14 años y vivía en Paraguay, distrito de Bella Vista, vacay km, en el campo.

Mi casa era de madera con el techo de tablilla y pacholi, el patio era enorme 30 x 30. Ahí había variedad de plantas frutas por ejemplo: naranja, mandarina, guayaba, limón, pindó, etc.

Mi mamá tenía una huerta llenos de verduras y hierba medicinales. Lo tenía todo en un rincón del terreno, todo amurado con tacuara para que los animales no arruinen las verduras y las hierbas. Alrededor de la huerta teníamos mandioca y maíz para nuestro consumo y para los animales.

Un día de eso me acuerdo que me bajo la menstruación. La primera vez me dolía mucho la panza y sentí algo como que me orinaba y me fui al baño para ver si era sangre. En ese día tenía un vestido de avioncitos y se me mancho el vestido, encima era nuevo. Ahí vio mi mamá mi vestido con sangre, me dijo que eso era normal, que no me asuste porque eso me iba a pasar todo el tiempo, una vez al mes por 3 o 2 días. A mí no me gusto para nada, porque me dolía mucho la panza, entonces ella me hizo un té de salvia y me hizo pasar el dolor. Desde ese día uso la salvia en mate y cuando le duele la panza o los ovarios a alguien, le hago, también a mis hijos, té de salvia con menta.

La salvia es una planta de hojas verdes suavemente con pelitos cortos y ramas largas y flacas, que tiene flores chiquitas de color violeta, posee un aroma estupendo se puede poner en el té o en el mate.

Tengo en mi terraza la planta en una maceta grande, mi marido la riega todos los días, yo solo voy para arrancar las hojas. También mi vecina viene a pedirme para mate. Muchas veces casi se me seca porque yo no lo cuido.

Floriana Sanchez



Mi Historia con el Níspero

Cuando era chica ya en mi patio creció una planta llamada níspero que era una planta frutal con hojas verdes con frutos chicos y amarillos. Esto era en Paraguay. A mí y a mis hermanos nos encantaba, incluso a mis papas. Cuando vi la planta por primera vez era muy pequeña, como de mi altura, con el tiempo creció tanto que nos trepábamos por él. Nos sentábamos en el árbol y sentados comíamos del níspero. Una vez junte sus semillas para plantarlo, solo una vez prendió creció, pero no daba frutos y las otras veces no crecía. Era muy rica la fruta la agarrábamos del árbol y directo lo comíamos. A veces nuestra mama las hervía con un poquito de azúcar y poquito de agua para almíbar. En esta época que empieza el calor da frutos, en mi casa ahora no la tengo, pero las veo en las casas de mis vecinos, en José León Suarez, Argentina.

De chiquita vivíamos en el campo, alrededor de nuestra casa teníamos muchos frutos, además del níspero había plantas de Naranja, mandarina, durazno, limón, pomelo y guayaba también pelón.

La tierra era roja, muy fértil, plantábamos flores también alrededor de nuestra casa, teníamos también mucho pasto alrededor.

Ahora en mi barrio no hay tanto pasto como antes que había en mi casa y no tengo tantos frutos. Cuando veo el níspero me acuerdo de mi infancia y de Paraguay por acá en las verdulerías no hay, en algunas casas las veo, pero en verdulerías no. No sé por qué será.

Rosana Patiño





Guayaba

Nombre Científico: *Psidium guajava*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L. Suarez

Recolectora: Deolinda

Fecha: 2019



Burrito o ka'á jaguá

Nombre Científico: *Aloysia polystachya*

Lugar de recolección: B. Eucalipto, Lanzone, Jose L. Suarez

Recolectora: Francisca

Fecha: 2019

EL PAICO

Yo elegí el paico que en guaraní se escribe kããré. Lo elegí porque de chica a mí y a mis hermanos, mi mamá nos preparaba una infusión de esa hierba que crece en cualquier lugar del patio. Es una planta de mediana estatura, mide entre 50 o 60 centímetros. La planta no tiene flor, solo le sale semillas entre las ramas. Me trae muchos recuerdos que mamá nos daba por la mañana en ayuno. La verdad no nos gustaba pero la teníamos que tomar porque es antiparasitario y bueno para la digestión.

En esa época el kaare no se comercializaba. No sé si ahora se vende. Casualidad que también, acá en Buenos Aires, encontré la planta en la calle del barrio de Lanzone. Nosotras nunca lo compramos. Encima es una planta que sale en cualquier lado.

Yo con el tiempo le seguía dando a mis hijas y ahora mi hija a su hija, o sea a mi nieta. Seguir las costumbres de nuestros padres y abuelos es mantener vivos nuestra naturaleza.

Yo soy de Paraguay Cordillera Central donde la tierra es colorada. La planta del Kaare es conocida en todas partes y se le utiliza las hojas y tallos. Tiene olor como a menta con hojas chiquitas. En Paraguay el clima es tropical y muy bueno para las plantas.

Nidia Aranda

Guayaba remedio casero de la Pacha Mama

Todo empezó en una granja que era de mi abuelo, se llamaba Alejandro Medina. Él era como mi papá.

Lo amaba con toda el alma, un día cuando fui a visitarlo, me agarró un dolor de garganta, que ni mi propia saliva podía tragar.

Entonces, mi abuelo Alejandro le dijo a mi mamá Mariana que me preparara hojas de guayaba hervida y que me pusiera a hacer gargas de ellas. Yo tan adolorida lloraba de la desesperación, de no poder tragar y no poder comer nada.

Mi madre, con todo el amor del mundo, me preparó las hojas de la guayaba y me la trajo para hacer garga. Empecé a hacer y hacer, hasta que llegó la tarde, y ya podía tragar mi propia saliva.

Ya el dolor se iba desapareciendo poco a poco. Desde ese día, pude aprender que las hojas de la guayaba era un remedio casero de la pacha mama. La naturaleza nos había brindado la bendición de poder disfrutar de una fruta tan rica, como la guayaba, y al mismo tiempo que sirve para curar enfermedades.

Desde muy chica aprendí de mis abuelos, y luego iba aprendiendo de mi mamá un montón de cosas.

Como uno puede utilizar lo que la naturaleza nos regala con tantas plantas tan bonitas, que lo podemos usar como santo remedio. Entonces viaje para la Argentina, para conocer.

Desde que llegue, me ha pasado de todo. Puse en práctica lo que aprendí de mi familia allá en el Paraguay. Las hojas de las guayabas, es la que uso más ya que sirve para un montón de enfermedades, como la infección vaginal, infección de piel, heridas. Sirve para el dolor de garganta e inflamación de garganta etc. de cosas. Uno va descubriendo cuando empieza a compartir sus pequeñas aventuras y experiencias que voy contando a mis amigas y amigos, y ellos también comparten conmigo sus experiencias y remedios yuyos que han utilizado para varias inquietudes. Fue así que pude descubrir donde estaba un árbol de guayaba, como estaba tan lejos de mi país, yo creía que esa planta no lo podría encontrar por acá donde vivo, en el barrio Lanzones, General San Martín. Cuando lo vi le pedí varias hojas a la señora que me regalara, para ponerlas a secar y poder guardarlas en un frasco, así tendría a mano mis hojas de guayaba. Santo remedio.

Lilian Fernandez





Las plantas de mi infancia

Recuerdo que cuando yo era pequeña y me sentía mal del estómago mi mamá con todo el cariño me preparaba un té de la planta de burrito. Eso me hacía sentir mejor, además tiene rico sabor, eso lo sé porque lo sigo tomando hasta ahora.

Es fácil plantar la planta de burrito en el patio de tu casa. De una ramita, puedes ponerla en una maceta o directamente la puedes plantar en el suelo. Solo se necesita regar cada tanto y mantenerla en el sol. El burrito es un arbolito verde con varias ramas y no tan alto con hojas finitas de color verdoso. Sirve para la digestión del estómago.

Mucha gente tiene en su patio esa planta, también venden en las ferias sea en maceta o en ramitas. La mayoría de mi familia tiene la planta de burrito.

Puedes consumir la planta de burrito a través del mate, el té o el tereré, después de una comida pesada como la salsa. Yo cada tanto lo tomo en el mate, no cada vez que me siento mal si no cada tanto.

Esa no era la única planta que teníamos en mi patio, también teníamos por ejemplo: menta, oregano, ajenojo, verbena, cedrón y árboles frutales como el árbol de pomelo, de naranja, mandarina etc.

Se los recomiendo para niños y adultos: té de menta, manzanilla, yerba de lucero

La Menta es verde con hojitas chiquitas, se toma en el mate, té y terere. Es bueno para los nervios lo pueden consumir niños y adultos sirve para muchas cosas más, por ejemplo helados, para hacer pasta dental y algunos medicamentos fármaco, o sea, de laboratorio, también muchas golosinas tienen el sabor menta.

El cedrón se toma para la presión alta ,es bueno para el corazón, se puede utilizar las hojas frescas o secas .Es un arbolito de altura mediana de hojas largas un poco gruesas con punta fina .Esta planta no es tan fácil de conseguir y mantener vivos. Tiene sabor a limonada.

Ajenjo es una hierba medicinal casera, un poco amargo tiene varias ramitas finas, con muchas hojas, es para tomar cuando las personas tienen problemas del estómago. Se puede tomar en muchas formas como té ,o en el mate algunas personas utilizan para mantener bajo su colesterol y diabetes de forma diaria.

Francisca Vallejos



