

Uma  
huerta  
es más  
que  
plantas



# Aloe Vera

Se consume el gel que viene dentro de las hojas de la planta como cicatrizante de úlceras gástricas. Externamente, este gel sirve para tratar quemaduras, heridas y otras afecciones de la piel. El jugo que sale al cortar la hoja se usa en casos de estreñimiento, por su efecto laxante.



Nuestra huerta comunitaria nace con el fin de recuperar un espacio de uso público y comenzar a relacionarnos con las vecinas y los vecinos del barrio.



Así fue como, en torno a las plantas, empezamos a escucharnos, compartir y conocernos.



Comenzamos en noviembre del 2021.  
Lo primero fue la recuperación del suelo.  
Soltamos la tierra para descompactarla, así las  
semillas pueden germinar y luego, las plantas crecer.  
También agregamos compost para nutrir.

Una tierra bien nutrida da alimentos nutritivos.

En la primera siembra  
plantamos:  
choclos,  
porotos,  
zapallos  
y girasoles  
(entremedio, una  
cebolla vieja  
que no volvió  
a brotar).



Es lindo sembrar con la esperanza de lo que ha de crecer  
y luego ver los frutos del trabajo.

Quisimos hacer una huerta porque es, en sí misma, un lugar para la colaboración, donde las personas y la naturaleza trabajamos en conjunto.

Se establecen relaciones de cooperación entre individuos de diferentes especies.





¡Amamos las plantas, y a  
través de ellas nos reparamos  
y construimos como  
comunidad!

Porque una huerta,  
entre otras cosas, es  
una comunidad.

Cosechamos algunos comestibles y otros no tanto.  
¡Guardamos todas las semillas!

Gracias al trabajo en la huerta, hemos  
compartido experiencias y aprendizajes.

A través de escuchas creativas, juntas a tomar  
once y talleres hemos ido creando un lazo  
entre quienes participamos de este espacio.

Esta también es parte de nuestra cosecha.



Necesario es decir que el GAM, desde sus orígenes, fue pensado para el encuentro entre las personas.

¡Se construyó bajo el gobierno de Allende, en sólo 275 días!

En parte, gracias a que la ciudadanía participó activamente de su realización. Se inauguró en abril de 1972 y luego de muchas historias, vuelve a ser un Centro Cultural el año 2010. Para y por las personas.

GAM es colectividad y memoria.



Muchas generaciones de personas han observado a las plantas y trabajado con ellas. Asociado al cultivo hay gran experiencia y conocimiento: prácticas y tradiciones que se han transmitido hasta nuestros días. Alrededor de las plantas hay rico patrimonio cultural: no sólo sabemos cómo cultivarlas, sino que también qué hacer con ellas.

Sabemos recetas de comidas y remedios. Sabemos tejer sus fibras, teñir con sus pigmentos. Sabemos historias familiares de ingredientes secretos.

Seguro que tú también tienes algún saber, algún recuerdo preciado, relacionado al mundo de las plantas.  
¿Cuál es?





## Rosa Mosqueta

Sus frutos se usan en infusión, que se bebe en caso de diarrea, tos, resfrios y afecciones bronquiales.

Externamente, se usa el aceite extraído de sus semillas, que actúa como regenerador de los tejidos de la piel.

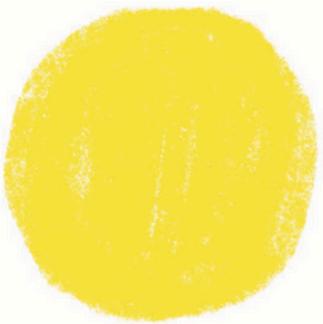
# Caléndula

Se usan sus flores, frescas o secas. Con ellas se prepara una infusión que sirve de calmante para problemas digestivos.

También regula la menstruación. Externamente se usa para calmar irritaciones cutáneas.

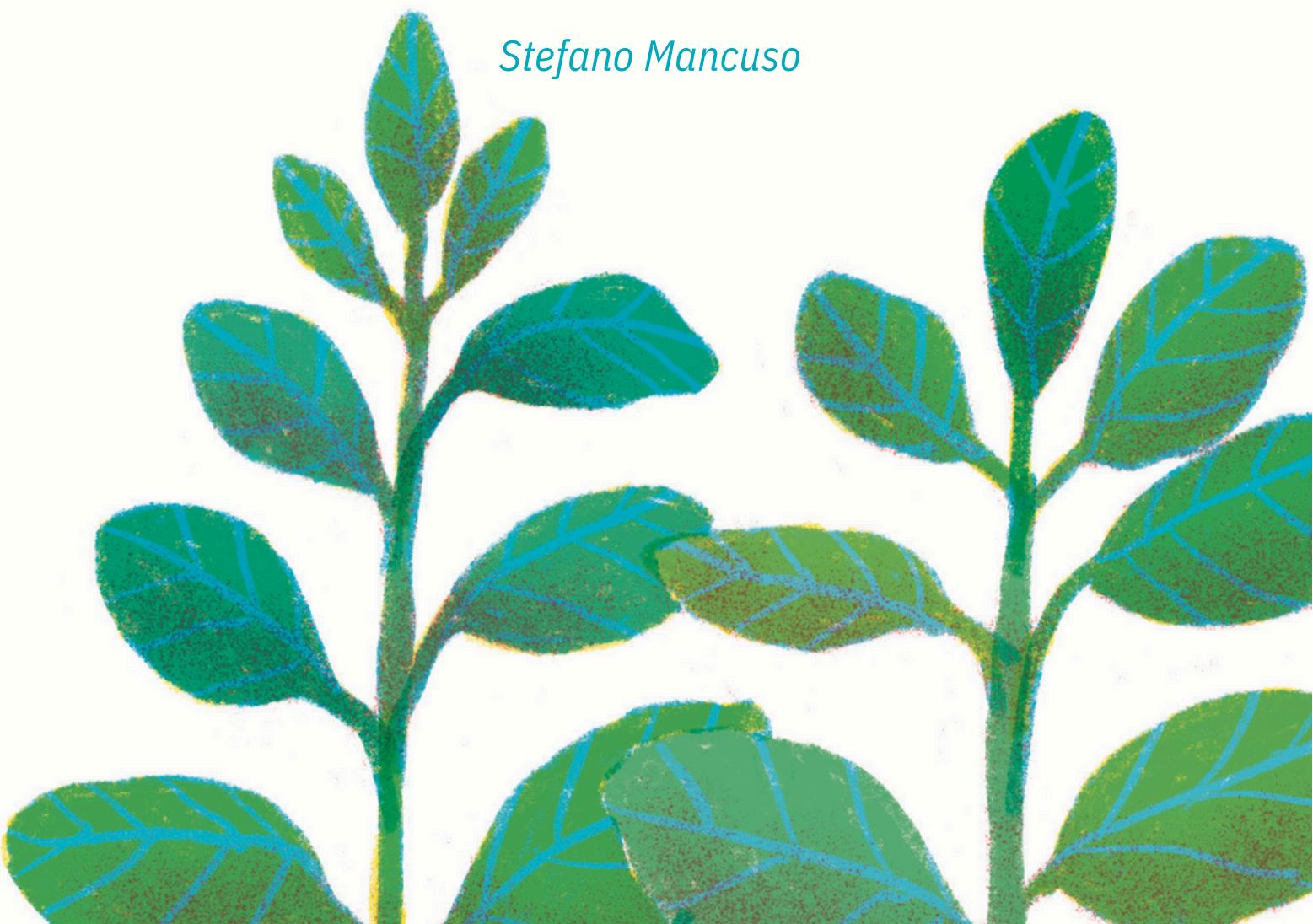


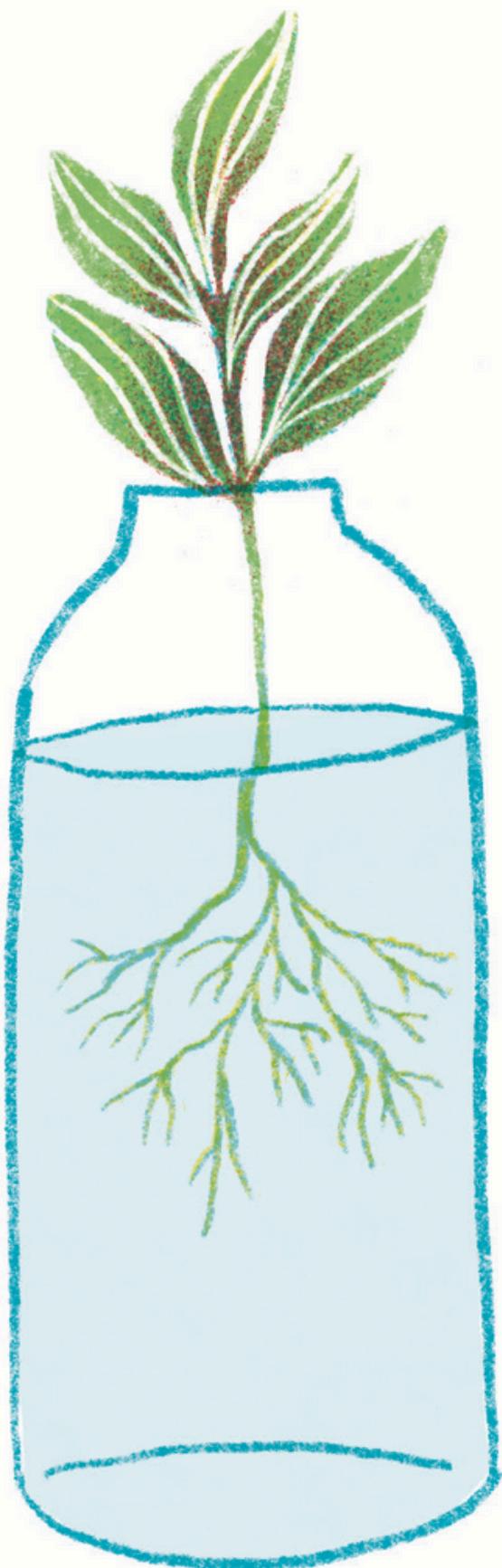
Las plantas constituyen casi el 82% de la vida de nuestro planeta. Nos proporcionan alimentos, medicinas, madera, combustible y fibras. Además, brindan cobijo a multitud de otros seres vivos, producen el oxígeno que respiramos, mantienen el suelo, regulan la humedad y contribuyen a la estabilidad del clima (FAO).



*“La Nación de las Plantas reconoce y garantiza la práctica de la ayuda recíproca y el apoyo mutuo entre las comunidades naturales de seres vivos”.*

*Stefano Mancuso*





A lo largo del tiempo, la humanidad ha aprendido el arte de cultivarlas. Si quieres cultivar plantas, una forma de reproducirlas es a través de esquejes o lo que solemos conocer como “patillas”.

Se saca un fragmento del tallo, las hojas o la raíz y se espera a que saque sus propias raíces. Hay diferentes técnicas, la más usual es poner este trozo de la planta directo en un sustrato o en agua, con algún enraizante. Un enraizante natural es el agua que nos queda al remojar las lentejas o al cocinar camotes.

¡También se usa el agua con canela!



Otra forma de reproducir plantas es a través de semillas. Las semillas están en constante adaptación. Es más probable que tengas éxito, si tus semillas vienen de plantas que crecieron en un clima similar al del lugar en que las sembrarás.

Muchos alimentos que consumimos son semillas: las legumbres o los cereales como la avena, el arroz y la quínoa. También las almendras y avellanas. ¡Y el choclo!

Las semillas son el primer eslabón en la cadena alimentaria. Se dice que son patrimonio de la humanidad.

# Romero

Con las hojas se prepara una infusión que se usa para ayudar a la digestión, así como en cólicos y dolores menstruales. Se puede usar de forma externa como cicatrizante y antiséptico.

Se aplica la infusión en compresas que producen calor localmente, utilizándose para aliviar dolores reumáticos.





**GAM**

Centro  
de las artes,  
la cultura  
y las personas

PROYECTO HUERTA COMUNITARIA  
Área de Vinculación y Mediación GAM

Creación y diseño: AMIGOUNIVERSOMINILAB  
Impresión: OJOPOROJO