



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



Figura 2. Altar con plantas del territorio para ritual ancestral en el resguardo.
Foto: Yeison Aguirre Gonzales.

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

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

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

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

Plantas aromáticas

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

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

Plantas medicinales

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

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



Plantas condimentarias

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

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

Plantas alimentarias

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

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

Plantas ancestrales

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

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