



Recetario del 7° Encuentro Provincial de Red de Huertas en Salud
Junín de los Andes, 7 y 8 de noviembre 2025

Recetario Popular de usos de plantas saludables de la huerta a partir de
la recuperación de saberes y construcción colectiva



Índice

1. Introducción	3
2. Zona Sur	3
2.1. Junín de los Andes - Planta: Pañil - Palabra: Cicatrizante	3
2.2. Villa La Angostura - Planta: Pañil - Palabra: Saber ancestral	4
2.3. San Martín de los Andes - Planta: Caléndula - Palabra: Alegría	7
3. Zona Centro	7
3.1. Zapala - Planta: Kale - Palabra: Resiliencia	7
3.2. Mariano Moreno y Las Lajas - Planta: Neneo - Palabra: Resistencia	8
4. Zona Cinturón Verde	9
4.1. Centenario - Planta: Llantén - Palabra: Encuentro	9
4.2. Centenario - Planta: Acelga - Palabra: Sanación / Felicidad / Compañerismo	10
4.3. El Chañar - Planta: Acelga - Palabra: Unidad	10
4.4. El Chocón - Planta: Menta - Palabra: Acompañante	11
5. Zona Confluencia	12
5.1. Neuquén Heller - Planta: Ciboulette - Palabra: Comunitario	12
5.2. Neuquén Almafuerte - Planta: Caléndula - Palabra: Protección	12
5.3. Neuquén Mariano Moreno - Planta: Cola de Caballo - Palabra: Resistencia	14
5.4. Neuquén Sanlos - Planta: Romero - Palabra: Resiliencia	15
5.5. Neuquén Progreso - Planta: Jarilla - Palabra: Nativa	16
5.6. Neuquén Villa María - Planta: Mostaza - Palabra: Cooperación	17
6. Zona Norte	17
6.1. Las Ovejas - Planta: Caléndula - Palabra: Regenerarse	17
7. Plantas y palabras	19
8. Hilando las palabras	20
9. ANEXO	21
9.1. CARTILLA GUÍA ORIENTADORA PARA LA Recuperación de Saberes sobre Plantas Saludables de la Huerta. Diálogos y experiencias para la Construcción Colectiva de Conocimiento y el Recetario de la Red de Huertas en Salud 	21
9.2. CONSIGNA PARA LA RONDA DE PRESENTACIONES	24

1. Introducción

Este compendio no es solo una reunión de recetas, es el latido de un encuentro. Surge de los diálogos del tejido comunitario de la Red de Huertas en Salud de la provincia del Neuquén, para que estos saberes circulen, se intercambien y vivan en las memorias colectivas. Y como dicen los versos de Pachi Herrera que nos compartieron los/as compas de Villa, celebrando la herencia de la tierra:

*Bailecito de los yuyos
que armonizan nuestras almas,
herencia de las abuelas,
frutos de la Pachamama.*

Como en ese bailecito, este recetario también es movimiento: un proceso colectivo de recuperación de saberes sobre **Plantas Saludables de la Huerta**, construido a partir de diálogos y experiencias que aporten al Recetario de la Red de Huertas en Salud. Así llegamos al **7° Encuentro** donde se comparten recetas vinculadas a los usos de plantas para la salud integral.

Estas recetas surgen del relevamiento de saberes que habitan en la experiencia y la voz de huerteras y huerteros: un recetario popular de usos de plantas saludables de la huerta. En este proceso se generaron espacios de escucha y registro orientados a rescatar, valorar y visibilizar conocimientos ya presentes en cada territorio. Cada huerta eligió una planta y una receta para compartir en la instancia de presentación e intercambio colectivo del **Encuentro de la Red**, realizado el 7 y 8 de noviembre de 2025 en **Junín de los Andes**. Además, cada huerta expresaba **una palabra** para representar el principal aporte de esa planta a la salud o a la comunidad.

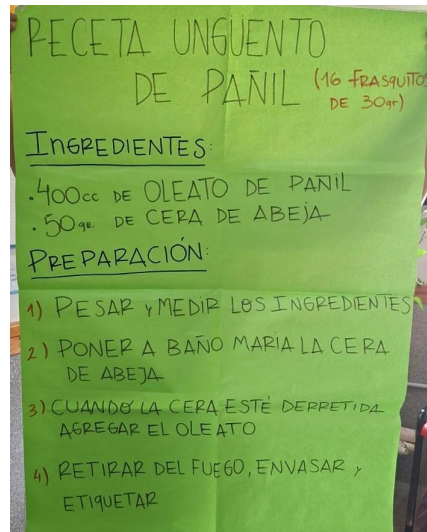
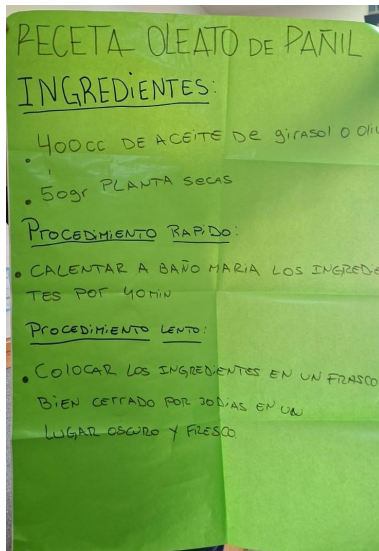
Y aquí va la compartida de cada una de esas recetas y de esas palabras.

2. Zona Sur

2.1. Junín de los Andes - Planta: Pañil - Palabra: Cicatrizante

- **Origen:** Centro de Día, Huerta Lanín y Taller de Plantas Saludables.
- **Oleato**
- **Ingredientes:** 400 cc de aceite (girasol u oliva) y 50 gr de planta seca (pañil).
- **Procedimiento Rápido:** Calentá a baño maría el aceite con los 50gr de pañil por 40 minutos .
- **Procedimiento Lento:** Poné los ingredientes en un frasco bien cerrado y dejalo por 30 días en un lugar oscuro y fresco, donde no le pegue el sol.
- **Ungüento de Pañil** (16 frasquitos de 30 grs)

- Ingredientes: 400cc de oleato de pañil y 50gr de cera de abeja .
- Procedimiento:
 - Pesar y medir los ingredientes.
 - Poner a baño maría la cera de abeja
 - Cuando la cera esté derretida, agregar el oleato de pañil.
 - Retirar del fuego, envasar, etiquetar.



2.2. Villa La Angostura - Planta: Pañil - Palabra: Saber ancestral

- **Origen:** CAPS Piedritas, CAPS Barrio Norte, Hospital Villa la Angostura “Dr. Oscar Arraiz” y Grupo Disparate
- **Crema de pañil**



Ingredientes:

- 46 g de hojas de pañil
 - 46 g de alcohol etílico
 - 460 g de aceite de oliva (equivalente a diez veces la cantidad de pañil)
 - 46 g de cera lanette (emulsionante)
 - 3% de cera de abeja
 - 50% de hidrolato de rosas (fase acuosa)
 - 1% de Vitamina E (antioxidante natural)
 - 1% de aceite de lavanda
 - 1% de conservante Cosgard
- LOS PORCENTAJES DEPENDEN DEL TOTAL DE ESTA RECETA

1.Macerado inicial

Colocar las hojas de pañil junto con el alcohol etílico en un recipiente. Dejar macerar durante 24 horas para potenciar las propiedades terapéuticas del pañil antes de la preparación del oleato.

2. Elaboración del oleato

Pasadas las 24 horas, añadir el aceite de oliva a la mezcla anterior. Colocar el recipiente a baño maría y mantener a fuego muy bajo durante aproximadamente dos horas, evitando que el contenido hierva. Remover ocasionalmente para favorecer la extracción de los principios activos.



3. Filtrado del oleato

Filtrar el oleato obtenido y reservarlo para la fase oleosa.



4. Preparación de la fase oleosa

En un recipiente resistente al calor, combinar la cera lanette con la cera de abeja. Añadir el oleato filtrado y calentar a baño maría hasta que las ceras se disuelvan completamente y se obtenga una mezcla homogénea.



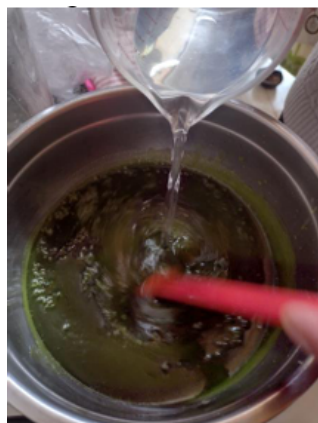
5. Preparación de la fase acuosa

Calentar el hidrolato de rosas a fuego mínimo a baño maría hasta alcanzar la temperatura similar a la de la fase oleosa.



6. Emulsión

Una vez que ambas fases se encuentren a la misma temperatura, verter lentamente la fase acuosa sobre la oleosa mientras se bate con minipimer o batidora hasta lograr una textura cremosa y uniforme.



7. Enfriado y adición de activos

Cuando la mezcla descienda a temperatura ambiente, incorporar la vitamina E, el aceite esencial de lavanda y el conservante Cosgard. Integrar completamente.

8. Reposo y envasado

Dejar reposar la crema durante 24 horas para estabilizar su textura. Luego envasar en frascos de vidrio esterilizados (hervidos 15 minutos y secados a temperatura ambiente).



2.3. San Martín de los Andes - Planta: Caléndula - Palabra: Alegría

- **Origen:** Centro de día y Ctro de Salud Tiro Federal
- **Pomada de Caléndula**
- Macerado en aceite las flores secas (mínimo), guardadas en un frasco oscuro etiquetado con nombre y fecha. Agitarlo cada tanto. Colar con un lienzo. El líquido se coloca en un perol de vidrio al baño maría junto a cera de abeja (si no tenemos cera de abeja , reemplazamos por grasa limpita). Revolver hasta que las partes se unan. Pasar a potecitos y tapar cuando haya enfriado. Etiquetar. Para lápices, usamos jeringas de plástico de 5 cc, a las que quitamos la cabeza. Llenamos y una vez enfriado y durito, se lo expulsa de la jeringa apretando el émbolo, se corta el chorizo y se cubre con papel aluminio o film.

3. Zona Centro

3.1. Zapala - Planta: Kale - Palabra: Resiliencia

- **Origen:** Centro de día, Huerta La Mágica
- **Chips de Kale**
- **Ingredientes:** hojas de kale grandes; ajo en polvo, pimienta negra molida y sal; ralladura y/o jugo de limón; aceite de oliva extra virgen

- Procedimiento:



1-Retira el tallo duro del centro las hojas de kale y trozarlas.

2-Extiende las hojas en una bandeja cubierta con papel de horno, sin amontonarlas, rociarlas con el aceite y colocar condimentos a gusto.

3-Lleva a horno precalentado a 180 ° durante 8-9 minutos. Estar muy atento para evitar que se queme o tome un color demasiado marrón.

- Jugo Verde de Kale



JUGO VERDE DE KALE

Agregar en la licuadora:

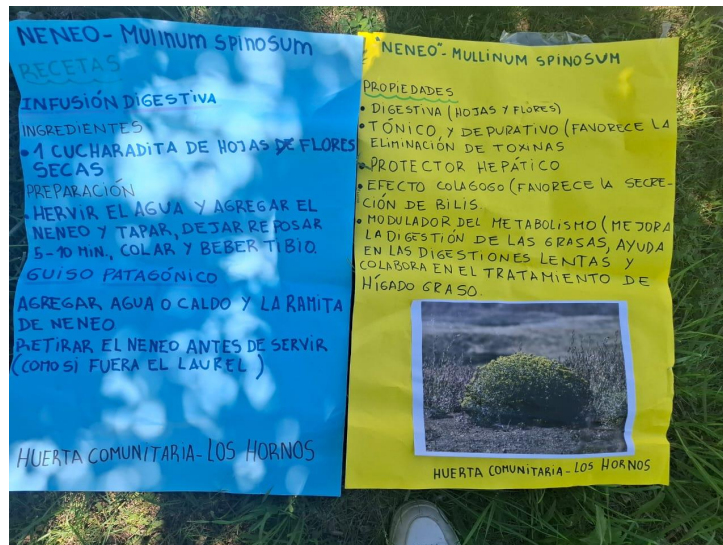
- Apio, 2-3 ramas.
- Pepino, 1 unidad.
- Kale, varias hojas trozadas.
- Manzana verde, 1 unidad.
- Hielo.

Licuar bien y ya puedes disfrutar tu jugo verde!

3.2. Mariano Moreno y Las Lajas - Planta: Neneo - Palabra: Resistencia

- **Origen:** Posta Sanitaria Los Hornos, Hospital Mariano Moreno y Posta Sanitaria Las Lajas, Hospital Las Lajas
- **Infusión Digestiva:** Hervir el agua y agregar 1 cucharadita de hojas y flores secas. Tapar, dejar reposar 5-10 min, colar y beber tibio.
- **Guiso Patagónico:** agregar agua o caldo y la ramita de neneo. Retirla antes de servir (como si fuera laurel).
- **Propiedades:** Digestiva (hojas y flores). Tónico depurativo (favorece la eliminación de toxinas). Protector hepático . Efecto colagogo (favorece la secreción de bilis).

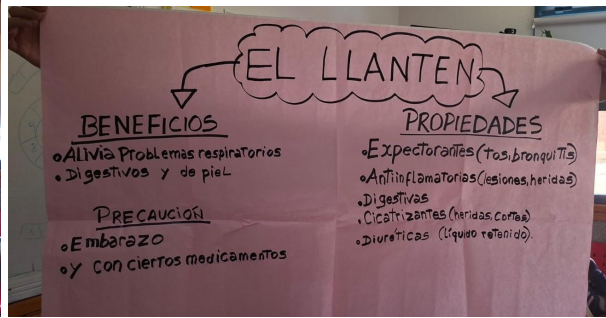
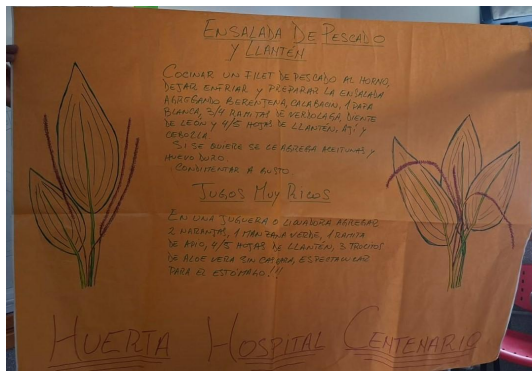
Modulador del metabolismo (mejora la digestión de las grasas, ayuda en las digestiones lentas y colabora con el tratamiento de hígado graso).



4. Zona Cinturón Verde

4.1. Centenario - Planta: Llantén - Palabra: Encuentro

- **Origen:** Hospital Centenario "Dr. Natalio Burd"
- **Ensalada de pescado y llantén:** Cocinar un filete de pescado. Dejar enfriar y preparar la ensalada agregando berenjena, calabacín, una papa blanca, 3 o 4 ramitas de verdolaga, diente de león y 4 o 5 de hojas de llantén, ají y cebolla. Si se quiere se agrega aceitunas y huevo duro. Condimentar a gusto.
- **Jugo muy rico:** En una juguera o licuadora agregar dos naranjas, una manzana verde, una ramita de apio, 4 o 5 hojas de llantén, 3 trocitos de aloe vera sin la cáscara. Espectacular para el estómago!!
- **Beneficios del llantén:** alivia problemas respiratorios, digestivos y de piel.
- **Propiedades del llantén:**
 - Expectorantes (tos, bronquitis)
 - Antiinflamatorias (lesiones, heridas)
 - Digestivas
 - Cicatrizantes (heridas, cortes)
 - Diuréticas (líquido retenido)
- **⚠ Precaución:** embarazo y con ciertos medicamentos.



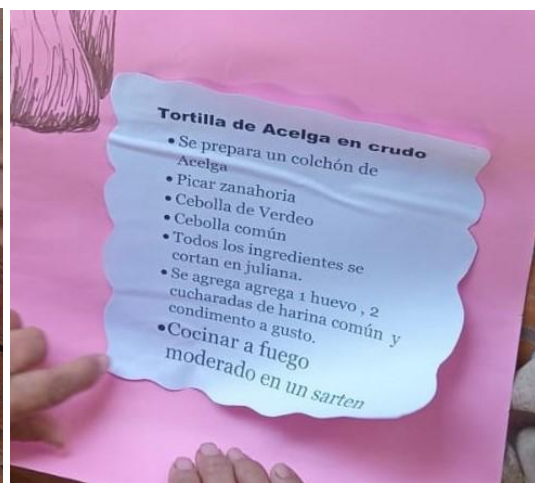
4.2. Centenario - Planta: Acelga - Palabra: Sanación / Felicidad / Compañerismo

- **Origen:** CAPS Sarmiento I
- **Tortilla de acelga en crudo**
- **Ingredientes:** colchón de acelga, zanahoria, cebolla de verdeo, cebolla común
- **Procedimiento:**

Todos los ingredientes se cortan en juliana.

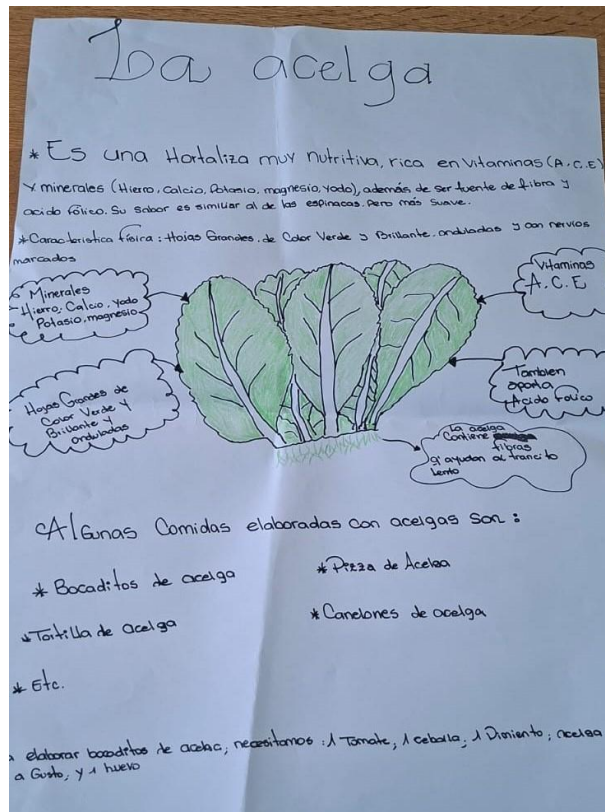
Se agrega un huevo, dos cucharadas de harina común y condimento a gusto.

Cocinar a fuego moderado en una sartén.



4.3. El Chañar - Planta: Acelga - Palabra: Unidad

- **Origen:** Hospital San Patricio del Chañar "Dra. Alicia Cruz"
- **Bocaditos de acelga:** necesitamos un tomate, una cebolla, un pimiento, acelga a gusto y un huevo.
- **Otras comidas:** pizza de acelga, canelones de acelga, tortilla de acelga

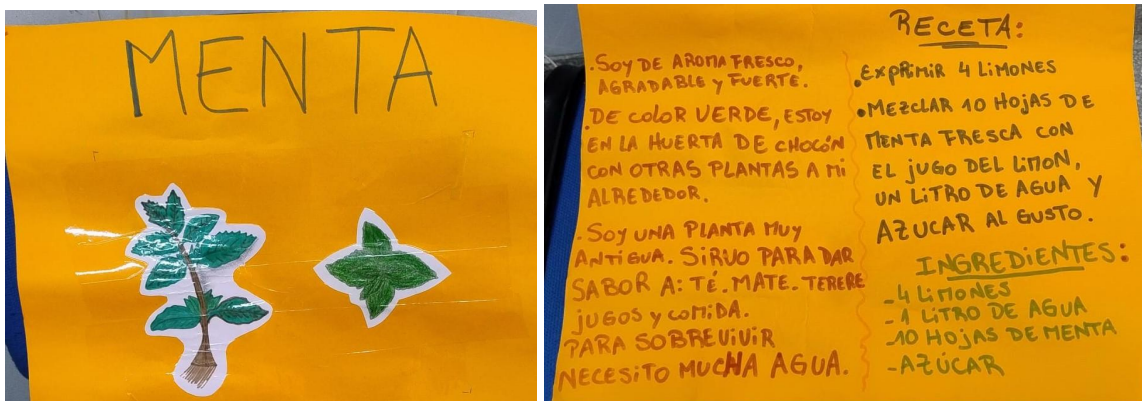


4.4. El Chocón - Planta: Menta - Palabra: Acompañante

- **Origen:** Hospital Villa El Chocón
- **Limonada de menta**
- **Ingredientes:** cuatro limones, un litro de agua, diez hojas frescas de menta, azúcar.
- **Procedimiento:**

Exprimir los limones.

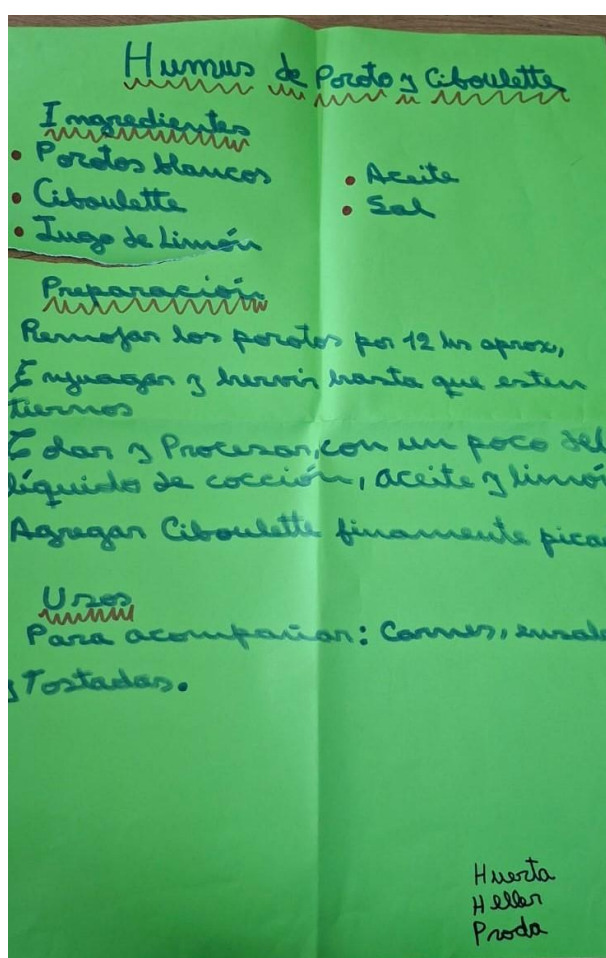
Mezclar las hojas de menta con el jugo de limón, el agua y azúcar a gusto.



5. Zona Confluencia

5.1. Neuquén Heller - Planta: Ciboulette - Palabra: Comunitario

- **Origen:** Hospital "Dr. Horacio Heller"
- **Humus de poroto y ciboulette**
- **Ingredientes:** porotos blancos, ciboulette, jugo de limón, aceite, sal.
- **Procedimiento:**
 - Remojar los porotos por doce horas aproximadamente
 - Enjuagar y hervir hasta que estén tiernos
 - Colar y procesar con un poco del líquido de cocción, aceite y limón
 - Agregar ciboulette finamente picado



5.2. Neuquén Almafuerde - Planta: Caléndula - Palabra: Protección

- **Origen:** CAPS Almafuerde
 - "CUANDO ME AUMENTEN LAS PENAS LAS FLORES DE MI JARDÍN HAN DE SER MIS ENFERMERAS Y SI ACASO YO ME AUSENTO ANTES QUE TÚ TE ARREPIENTAS HEREDARÁS ESTAS FLORES VEN A CURARTE CON ELLAS" — **Violeta Parra**

- **Ungüento de caléndula**

Pesamos: 25 gramos de Caléndula seca o 250 g de flor fresca; 250 gr de aceite; 40 gr de Cera de Abeja.

Baño María: flores con aceite durante una hora.

Pesamos cera de abeja.

Colar las flores; el aceite lo llevamos a baño maría con la cera.

Envasar.

- **PARTES USADAS:** Pétalos de flores para macerados e infusiones; hojas y tallos para aceites, verrugas y callos.
- **USO EXTERNO:** Piel herida, raspaduras, eccemas, quemaduras y alergias. Actúa como cicatrizante, antiséptico y antiinflamatorio. Se indica para hemorroides, acné, grietas del pezón, hongos en el pie, ayuda al flujo, cistitis e infecciones urinarias y baños de asiento.
- **USO INTERNO** (en infusión, tintura o jarabe):
 - Antiinflamatorio gástrico.
 - Cólicos y úlceras (digestivas).
 - Bulimia y gastritis.
 - Dolores menstruales.
 - Antiespasmódico.
- **Composición:** Pétalos (flavonoides, mucílagos, aceites frutales, saponina, carotenoides de hojas, esteroides, ácidos orgánicos).

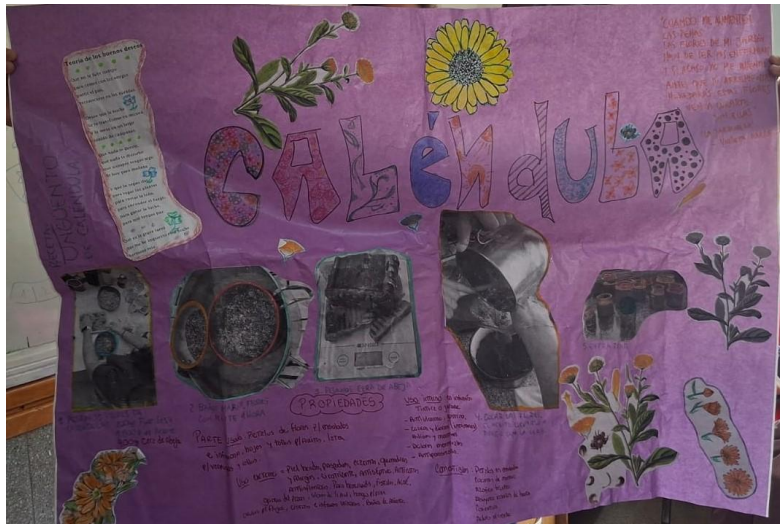
Teoría de los buenos deseos, *Hamlet Lima Quintana*

Que no te falte tiempo para comer con los amigos
partir el pan, reconocerse en las miradas.

Deseo que la noche se te transforme en música
y la mesa en un largo sonido de campanas.

Que nada te desvíe, que nada te disturbe
que siempre tengas algo de hoy para mañana
y que lo sepas dar para regar las plantas
para cortar la leña, para encender el fuego,
para ganar la lucha, para que tengas paz.

Que es la grave tarea que me he impuesto esta noche
hermano mío.



5.3. Neuquén Mariano Moreno - Planta: Cola de Caballo - Palabra: Resistencia

- **Origen:** CAPS Mariano Moreno
- **Purín de cola de caballo** (equisetum)

Cola de caballo.

Agua.

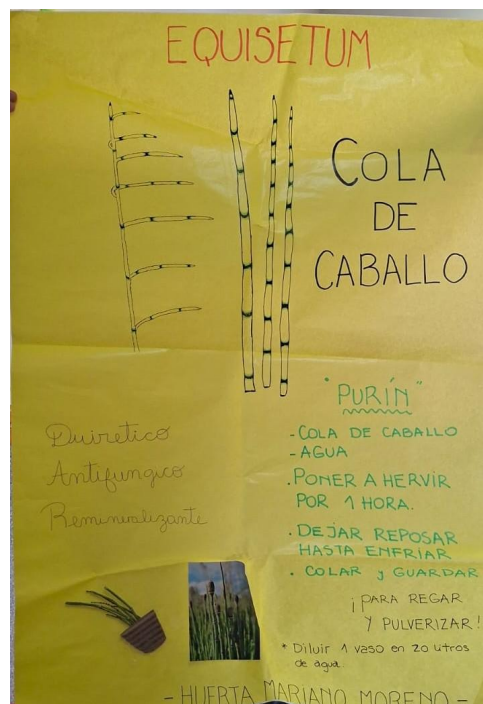
Poner a hervir una hora.

Dejar reposar hasta enfriar.

Colar y guardar.

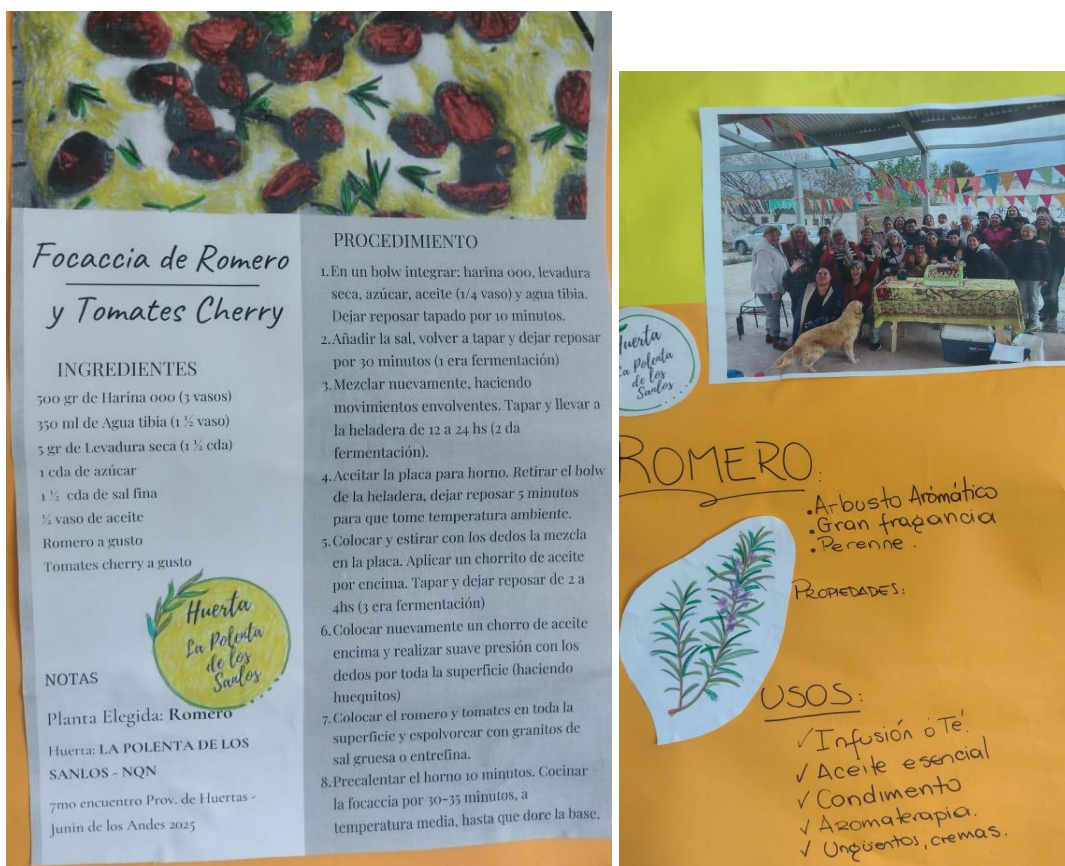
Para regar y pulverizar: diluir un vaso en veinte litros de agua

Diurético. Antifúngico. Remineralizante.



5.4. Neuquén Sanlos - Planta: Romero - Palabra: Resiliencia

- **Origen:** CAPS San Lorenzo Sur y Norte, Huerta La Polenta de los SanLos
- **Focaccia de Romero y Tomates Cherry**
- **Ingredientes:**
 - 500 gr de Harina 000 (3 vasos)
 - 350 ml de Agua tibia (1 ½ vaso)
 - 5 gr de Levadura seca (1 ½ cda)
 - 1 cda de azúcar
 - 1 ½ cda de sal fina
 - ½ vaso de aceite
 - Romero a gusto
 - Tomates cherry a gusto
- **Procedimiento:**
 1. En un bowl integrar: harina 000, levadura seca, azúcar, aceite (1/4 vaso) y agua tibia. Dejar reposar tapado por 10 minutos.
 2. Añadir la sal, volver a tapar y dejar reposar por 30 minutos (1era fermentación)
 3. Mezclar nuevamente, haciendo movimientos envolventes. Tapar y llevar a la heladera de 12 a 24 hs (2da fermentación).
 4. Aceitar la placa para horno. Retirar el bowl de la heladera, dejar reposar 5 minutos para que tome temperatura ambiente.
 5. Colocar y estirar con los dedos la mezcla en la placa. Aplicar un chorrito de aceite por encima. Tapar y dejar reposar de 2 a 4 hs (3 era fermentación)
 6. Colocar nuevamente un chorro de aceite encima y realizar suave presión con los dedos por toda la superficie (haciendo huequitos)
 7. Colocar el romero y tomates en toda la superficie y espolvorear con granitos de sal gruesa o entrefina.
 8. Precalentar el horno 10 minutos. Cocinar la focaccia por 30-35 minutos, a temperatura media, hasta que dore la base.
- **Romero:** arbusto aromático, gran fragancia, perenne
- **Usos:**
 - infusión o té
 - aceite esencial
 - condimento
 - aromaterapia
 - ungüentos, cremas



5.5. Neuquén Progreso - Planta: Jarilla - Palabra: Nativa

- **Origen:** CAPS B° Progreso
- **Ungüento de Jarilla**

Colocar 1 taza de jarilla triturada en un envase limpio y cubrir con 2 tazas de aceite de girasol.

Cerrar el frasco y dejar macerar en un lugar cálido por 2 semanas ó hacer baño maría suave 1 hora.

Para filtrar, colar el aceite con una gasa o filtro de café para retirar restos vegetales.

Preparación:

Derretir 40 grs. de cera de abeja a baño maría.

Agregar aceite de jarilla filtrado y mezclar bien hasta integrar.

Envasado: verter el ungüento caliente en envases esterilizados y dejar enfriar destapado.

Conservación: guardar en lugar fresco y oscuro.

Dura entre 6 y 12 meses.

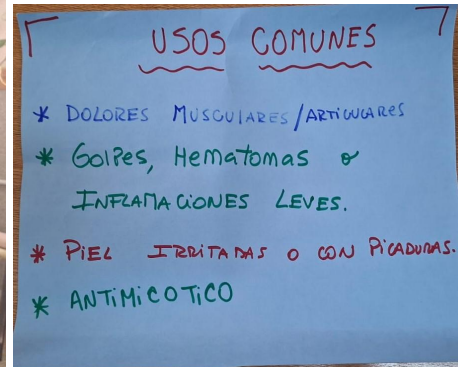
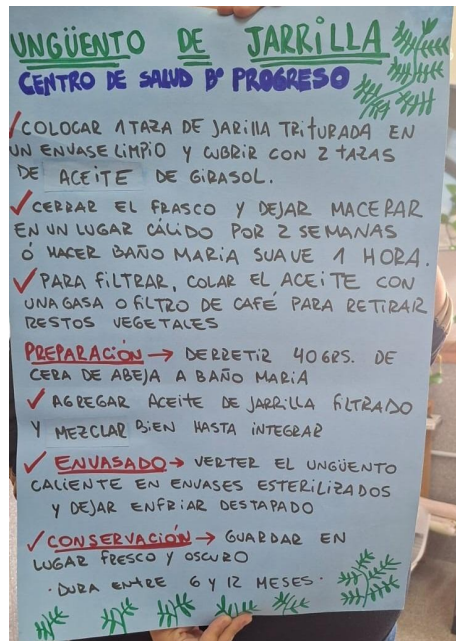
- **Usos comunes**

Dolores musculares / articulares

Golpes, hematomas e inflamaciones leves.

Piel irritada o con picaduras.

Antimicótico



5.6. Neuquén Villa María - Planta: Mostaza - Palabra: Cooperación

6. Zona Norte

6.1. Las Ovejas - Planta: Caléndula - Palabra: Regenerarse

- **Origen:** Puesto Sanitario Bella Vista, Hospital Las Ovejas
Cosechando cambios. Mujeres y Tierra
Caléndula, la chinita
- **Características generales**
nombre común: caléndula, maravilla, botón de oro.
nuestra zona: "la chinita"
familia: asteraceae (como las margaritas y los girasoles)
origen: regiones del mediterráneo. hoy se cultiva en todo el mundo.
- **Descripción**
altura: entre 20 y 50 cm.
flores: de color amarillo intenso o anaranjado, parecido a pequeñas margaritas.
hojas: verdosas, algo carnosas y con aroma herbal.
floración: casi todo el año, especialmente en primavera-verano.
- **Cuidados básicos**
luz: prefiere pleno sol.
suelo: bien drenado, fértil y suelto.

riego: moderado. no tolera el exceso de agua.

multiplicación: por semillas, que germinan fácilmente.

- **Propiedades medicinales**

Cicatrizante: la caléndula es famosa por su capacidad para acelerar la cicatrización de heridas, quemaduras y cortes. Sus propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas ayudan a reducir el dolor y la hinchazón, promoviendo una recuperación más rápida.

Antiinflamatoria: se utiliza para aliviar la inflamación en diversas condiciones, como artritis y dermatitis. Su aplicación tópica puede ayudar a calmar irritaciones y enrojecimientos de la piel.

Antimicrobiana: la caléndula tiene propiedades que combaten infecciones, lo que la hace útil en el tratamiento de heridas infectadas y problemas cutáneos como el acné y forúnculos.

Digestiva: se puede usar en infusiones para aliviar problemas digestivos como gastritis, úlceras y cólicos. Su efecto calmante ayuda a regular el sistema digestivo.

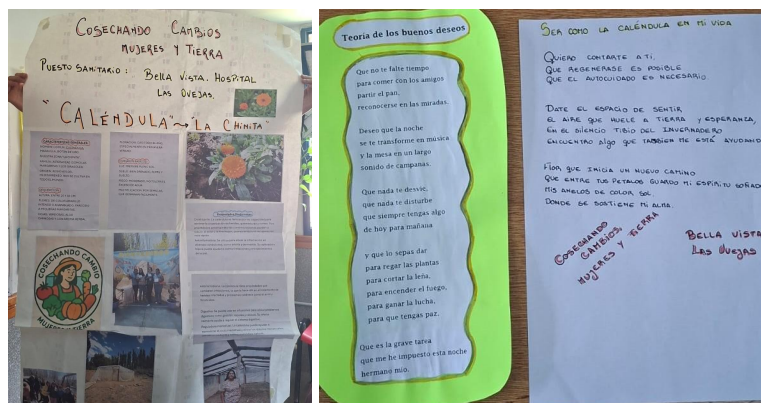
Reguladora menstrual: la caléndula puede ayudar a normalizar el ciclo menstrual y aliviar los dolores menstruales.

Ser como la caléndula en mi vida

Quiero contarte a ti,
que regenerarse es posible
que el autocuidado es necesario.
Date el espacio de sentir
el aire que huele a tierra y esperanza,
en el silencio tibio del invernadero
encuentro algo que también me está ayudando
Flor que inicia un nuevo camino
que entre tus pétalos guardo mi espíritu soñador
mis anhelos de color sol
donde se sostiene mi alma.

cosechando cambios, mujeres y tierra. bella vista las ovejas

+ Teoría de los buenos deseos, de Hamlet Quintana Lima



7. Plantas y palabras

	planta	palabra	lugar
1	acelga	sanación, felicidad, compañerismo / unidad	Sarmiento I (Centenario) / Chañar
2	caléndula	alegría / protección / regenerarse	San Martín de los Andes / CAPS Almafuerte (Neuquén) / Puesto Bella Vista (Las Ovejas)
3	ciboullette	comunitario	Heller (Neuquén)
4	cola de caba	resistencia	CAPS Mariano Moreno (Neuquén)
5	jarilla	nativa	CAPS Progreso (Neuquén)
6	kale	resiliencia	Zapala
7	llantén	encuentro	Hospital Centenario
8	menta	acompañante	Chocón
9	mostaza	cooperación	CAPS Villa María (Neuquén)
10	neneo	resistencia	Mariano Moreno y Las Lajas
11	pañil	cicatrizante / saber ancestral	Junín de los Andes y Villa La Angostura
12	romero	resiliencia	CAPS SanLos (Neuquén)

8. Hilando las palabras



En la huerta, cada planta guarda un **saber ancestral y nativo** que viaja de mano en mano, de abuelas a huerteras, de semillas a comunidades. Las huertas son espacios de **encuentro** donde el cuidado se vuelve gesto **acompañante**, un tejido **comunitario** que abraza, sostiene y también cuida los vínculos. Entre hojas, raíces y aromas brotan la **alegría** y la **felicidad**, alimentadas por el **compañerismo**, la **unidad** y la **cooperación** que nacen cuando trabajamos la tierra juntos y juntas. Como las plantas **cicatrizantes**, la huerta también es **protección** y **sanación**, enseña la **resistencia** y la **resiliencia**, la paciencia de la tierra para **regenerarse**, volver a brotar y sostener la vida.



9. ANEXO

9.1. CARTILLA GUÍA ORIENTADORA PARA LA

Recuperación de Saberes sobre Plantas Saludables de la Huerta.

Diálogos y experiencias para la Construcción Colectiva de Conocimiento y el Recetario de la Red de Huertas en Salud 

OBJETIVO

Favorecer a que cada huerta construya colectivamente su propio recetario de usos de plantas para la salud integral, a partir del relevamiento de saberes que surgen de la experiencia y la voz de huerteras y huerteros: **recetario popular de usos de plantas saludables de la huerta**. En esta instancia, la intención no es brindar talleres sobre propiedades, sino generar un espacio de escucha y registro que rescate, valore y visibilice los conocimientos ya presentes en cada territorio. A partir de estos recetarios, cada huerta podrá elegir con qué planta y con qué receta se presentará en la instancia de presentación colectiva del próximo Encuentro de Red a realizarse el 7 y 8 de noviembre de 2025, en Junín de los Andes.

FUNDAMENTACIÓN

La propuesta de construir colectivamente recetarios de usos de plantas saludables en cada huerta comunitaria y terapéutica surge de la misma propuesta de huerteras y huerteros convocados en el encuentro de Red de Huertas en Salud del año pasado (2024).

Los espacios de huerta son fundamentales para recuperar, valorar y proyectar saberes populares vinculados a la salud, la producción y el cuidado del ambiente. Desde una mirada agroecológica, estos conocimientos constituyen un saber situado, profundamente enraizado en la experiencia, el entorno, la historia y cultura de cada territorio.

El proceso parte de un enfoque basado en la escucha activa y el registro colectivo, en lugar de la transmisión de conocimiento de manera vertical, promoviendo a través del diálogo la construcción de saberes y conocimientos propios de cada huertera/o y de cada territorio. Se busca habilitar espacios donde huerteras y huerteros compartan sus conocimientos sobre el uso de plantas medicinales, alimenticias, cosméticas y de preparados naturales para los cultivos, construyendo un recetario propio que refleje su diversidad cultural, prácticas cotidianas y formas de habitar la salud en todas sus dimensiones. Este ejercicio no solo permite visibilizar y sistematizar saberes comunitarios, sino que también fortalece la identidad local y la continuidad de memorias colectivas, muchas veces desplazadas por lógicas biomédicas, académicas, científicas o productivistas.

La experiencia acumulada en el trabajo con huertas demuestra que estos espacios cumplen un rol clave como estrategia integral de salud, educación popular, comunicación comunitaria y desarrollo local en clave agroecológica. En este marco, el recetario no solo registra recetas: *funciona como una herramienta de planificación productiva*, permitiendo decidir qué especies cultivar, cómo multiplicarlas y qué productos elaborar. *Integra salud y producción, y contribuye a la generación de valor agregado comunitario a través de prácticas como el secado, la maceración, la preparación de tinturas, ungüentos, infusiones y biopreparados*. Estas acciones aportan al fortalecimiento de economías familiares relacionadas con el autocuidado, el intercambio de saberes y la elaboración de

preparados naturales, *con posibilidad de circulación en ferias locales o estrategias de intercambio solidario.*

Además, al ampliar la mirada sobre lo que se produce en la huerta, esta iniciativa fomenta la diversidad biológica, rescatando especies y variedades locales que muchas veces sobreviven gracias al conocimiento de las comunidades. Cada planta tiene nombres, usos y significados propios que refuerzan los lazos entre producción, salud, cuidado, territorio y cultura. *La incorporación de estas plantas en la planificación de la huerta permite diversificar la producción y construir una propuesta más integral.*

Desde una perspectiva formativa, este proceso enriquece las prácticas pedagógicas agroecológicas, promoviendo metodologías de educación popular que fortalecen la apropiación comunitaria del conocimiento y la participación activa en el espacio. Sistematizar saberes, dialogar desde la experiencia y construir en colectivo son prácticas que resisten la homogeneización del saber técnico y abren nuevas posibilidades de articulación con políticas públicas de producción, salud, ambiente y cultura. *Asimismo, permiten pensar la producción agroecológica no solo como abastecimiento alimentario, sino como estrategia de salud comunitaria, autonomía territorial y construcción de circuitos económicos alternativos.*

Así, estos procesos tienen un gran potencial para profundizar los enfoques agroecológicos en diversas dimensiones: producción, salud integral, economía social, autonomía comunitaria y cuidado del ambiente.

Como cierre de este proceso, se invita a cada huerta a seleccionar una planta y una receta significativa para el grupo de cada huerta, para ser compartida en el próximo encuentro de la Red, que se realizará los días 7 y 8 de noviembre en Junín de los Andes. Esta presentación será una instancia de celebración, intercambio y valorización de los saberes que cada territorio cultiva, en el marco de una construcción colectiva orientada a la producción en salud y sustentabilidad.

PROPUESTAS de DINÁMICAS

Talleres para la Recuperación de Saberes sobre Plantas Saludables de la Huerta.

Diálogos y experiencias para la Construcción Colectiva de Conocimiento y el Recetario de la Red de Huertas en Salud 

TALLER INICIAL puntapié

1. Introducción y Presentación

- Breve bienvenida, presentación y objetivo general del taller.
- Cada participante se presenta con su nombre y nombre herbal, el nombre de una planta que le resuene.
- Explicación de la dinámica: no se busca enseñar propiedades, sino recoger y compartir saberes comunitarios.

2. Recorrido y Recolección (1° Consigna - Reconocimiento y selección)

- Se realiza una caminata por la huerta.
- Cada persona selecciona hasta tres plantas que use y conozca su uso y propiedades, y recoge hojas o flores de esas plantas.

3. Primera Ronda de Compartida (2° Consigna - Por qué?)

- En círculo/ronda, cada participante comparte brevemente QUÉ plantas eligió y POR QUÉ.

- Se busca construir un espacio de respeto y valoración de los conocimientos previos.

4. Segunda Ronda de Compartida: Saberes y Recetas (3° Consigna - Para qué y cómo? Recetas y Usos)

- Cada persona comparte los usos que conoce de las plantas seleccionadas.
- Se mencionan recetas, preparaciones y formas de aplicación.

5. Cierre

- Se invita a compartir y construir una reflexión sobre la importancia de estos saberes para la red y el recetario. Y primeras ideas para continuar con el trabajo.

RECOMENDACIONES PARA EL TALLER

 **Registro:** Será necesario para el taller que el equipo dinamizador defina previamente quiénes irán registrando, para luego poder sistematizar los saberes y recetas compartidos. Además del equipo dinamizador, se pedirá a los equipos de las huertas que tomen registro para poder dar continuidad a la recopilación y cosecha de recetas.

Los registros podrán ser en afiches, notas escritas, fotografías, grabaciones de audio, video.

Es importante priorizar lo que dicen las/os huerteras/os, tratar de no intervenir en sus relatos para escuchar de ellas/os sus propias recetas y modos de expresarse en relación a su vínculo con las plantas. Y después sí hacer aportes técnicos, nutricionales, medicinales.

 **Seguimiento:** Se pedirá a los equipos que puedan dar continuidad y profundizar la actividad para seguir recuperando, registrando y cosechando los saberes, prácticas, historias y recetas.

Cada equipo deberá subir en formato de word las recetas y los registros organizados al drive de la red, o podrá enviarlo a las referentes del Recetario (Andrea, Pamela y Mariana).

Para facilitar este proceso, al final del documento se sugieren algunas actividades de profundización. Si surgen otras dinámicas y actividades que puedan ser compartidas podrán registrarlas para compartir al grupo de la red, la idea es que tanto el recetario, como sus herramientas puedan ser sistematizadas.

 **Formato sugerido para registro en el word a compartir:**

Por cada planta:

Nombre o nombres de la planta, considerando sus diferentes nombres populares (pueden haber varias recetas con la misma planta).

Propiedades: si hubiesen conocimientos y prácticas asociadas al uso de esa planta para la salud de la huerta o las personas.

Receta o usos: nombre de la receta o usos, historia si tuviese alguna asociada, ingredientes, proceso de preparación, recomendaciones, comentarios.

Si lo desean, el nombre de las/os huerteras/os que compartieron las recetas o modos de uso.

 **Tiempo:** las recetas deberán ser compartidas en formato word antes del mes de Octubre, para poder trabajar en el diseño del recetario.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS PARA SEGUIR EXPLORANDO

Como primera opción para continuar con la recuperación de las recetas de la huerta, se puede pedir a las/os huerteras/os que traigan al siguiente encuentro anotado o escrita la receta, si fuese que necesitará también más tiempo para desarrollarla. También podrían grabarlas y enviarlas en audio al

grupo de whatsapp de la huerta. (Hay algunas herramientas de transcripción de audios que podemos sugerir para facilitar esa tarea).

Herbario

- * Hacer una recorrida por la huerta, aprovechar las hojas secas del invierno y seleccionar algunas. También puede ser con hojas frescas y flores (eso depende la estación, disponibilidad y deseo).
- * Con ellas se puede hacer un juego para reconocer qué plantas son, hacer un listado, pegarlas en una hoja en blanco y escribir allí junto a las hojas su nombre, si conocemos propiedades, modos de uso y recetas (como quien arma un herbario).

Dibujo

- * Se pueden seleccionar las hojas, ponerlas en una hoja y copiar su diseño, invitando a la observación, el tacto, deteniéndose en su forma, sus bordes, nervaduras, la forma del aire a su alrededor. De ese modo intentar recuperar a través del dibujo las características de esa planta u hoja y seguir como en el Herbario con sus propiedades y recetas.

Collage de Tisana

- * Se hace una invitación a realizar tisanas. Se explica la actividad.
- * Se comienza con una recorrida por la huerta seleccionando las plantas que utilizarían para realizar un té (o dos). Pueden recoger variedades de hojas, plantas y flores de la huerta que reconozcan y tengan el hábito y el saber para tomarlas.
- * Se dispondrá de hojas con el dibujo de una taza. Allí cada unx pondrá dentro las hojitas y flores recolectadas, armando la mezcla de hierbas seleccionadas para cada tisana. Luego escribirá o podrá explicar la combinación y para qué la prepara y la toma, cuáles son sus efectos. Si es una receta que le contaron o enseñaron, si tiene alguna variante. También si la usan para la salud de la huerta como un purín o macerado para controlar insectos, hongos....
- * Puede haber una tetera o una jarra o termo con agua caliente y seleccionar algunas hierbas para hacer una tisana. Mientras la tisana reposa y enfría un poco, se invita a que lxs participantes realicen la actividad.

Descripción sensoperceptiva

- * Invitar a lxs participantes a una experiencia perceptiva y descriptiva de remembranza.
- * Se seleccionan plantas aromáticas de la huerta.
- * En una ronda, se reparten las hojas y se invita a sentir con las manos su temperatura, su textura, apretarlas, frotarlas para que desprendan su aroma, olerlas, describir su aroma, parecido a qué, a qué me recuerda el aroma.
- * Se va registrando unx a unx lo que van describiendo.
- * Quienes se animan pueden jugar con los ojos cerrados, a adivinar a través del aroma de qué planta se trata.
- * Luego con ese listado de plantas se van completando los saberes que todxs tienen sobre cada planta, y las recetas que recordaron.

9.2. CONSIGNA PARA LA RONDA DE PRESENTACIONES

Consigna para la Ronda de Presentaciones

Para la presentación de este encuentro, cada huerta se presentará a partir de la elección de una planta que los represente y su receta. Esta receta puede ser de una comida, una preparación para la salud de la huerta, una infusión, una crema...

La idea es que puedan plasmarla en una cartulina, tendrán hasta 5 minutos para presentarse y compartir su receta con lxs demás.

Al momento de la presentación quienes quieran pueden hacerlo **en primera persona, como si fueran la planta**, por ejemplo: *“Soy la menta, crezco en el borde del bancal. Me gusta que me usen en infusiones para el dolor de panza y en agüitas refrescantes.”*

Además podrán acompañarla de otras cositas que harán a la dinámica de presentación y compartida de ese día.

PREPARATIVOS PARA LA PRESENTACIÓN

1. Cartulina

Cada huerta deberá preparar **una cartulina (de un color claro)** con la siguiente información:

- **La planta elegida:** puede estar **dibujada, seca pegada, en collage** o en **foto**.
- **Información breve** que quieran compartir sobre esa planta (nombres, usos, historia, propiedades, etc.).
- **La receta o preparación elegida:** nombre de la receta, ingredientes, proceso de preparación, recomendaciones, comentarios.

👉 La información en la cartulina debe ser **sintética y visualmente clara**, así facilita el armado del recetario del encuentro que será compartido en formato digital.

2. Palabra

Cada huerta deberá preparar **un cartel (hoja A4) con una palabra** que resuma el principal aporte de esa planta a la salud o a la comunidad (Ejemplos: *frescura, alimento, alivio, calma, sabor, belleza, energía, bálsamo, suavidad, atrae insectos, aroma...*)

Esta palabra, escrita en el formato que prefieran, en una hoja A4.

3. Ofrenda

De esa planta y/o receta elegida, pueden llevar algo para compartir en un pequeño **altar colectivo**, por ejemplo:

- Un ramito de la planta. Un plantín.
- Una infusión o preparación para degustar.
- Una crema o ungüento para probar.
- Una poesía, canción, receta escrita.

Para que después de la presentación podamos acercarnos a oler, leer, tocar, probar...la idea es que lleven **una muestra**, no es necesario que lleven para todxs.