

El repelente usado por los indígenas: “El Achiote” (Bixa Orellana)



El repelente usado por los indígenas: "El Achiote" (Bixa Orellana)

El árbol de achiote es originario de América Tropical, se encuentra desde México, a lo largo de América Central, hasta Brasil, Bolivia, Perú y Ecuador.

Observa su altura de 3 a 8 m de alto, los frutos rojos pueden contener de 10 hasta 70 o más semillas, rodeadas por un líquido rojo que contiene el colorante o tinta.



Usos del árbol: Comestible - Colorante - Plaguicida – Medicinal.

- Las hojas aplicadas en la frente sirven para el dolor de cabeza, se utilizan cocidas para hacer gárgaras y curar la infección de boca, garganta y para aplicar en la cabeza para evitar la caída del cabello. La cocción de la raíz se utiliza como bebida para el asma.
- La sustancia grasosa de sus frutos es utilizada para teñir de rojo las telas, pintar la piel y el cuero, en el pasado las mujeres lo utilizaban para pintarse mejillas, labios y principalmente para darle color a la comida tal es el caso quesos, mantequilla, arroz y otras comidas.
- Para preparar el achiote se deben dejar las semillas en un recipiente con agua por dos días, luego se pasan por un colador para separar las semillas del tinte, luego se hierve hasta que seque la esencia del achiote, y se mezcla esta con grasa de res y se deja enfriar, en el pasado se envolvía el achiote en la tuza del maíz.

El palo y raíz que comen en las fiestas: “La Papaya” (*Carica papaya*)



El palo y raíz que comen en las fiestas: “La Papaya” (Carica papaya)

La papaya es nativa de América Tropical y conocida alrededor del mundo. En Costa Rica se cultiva en tierras con climas cálidos a calientes.

Los Arbustos son de 4 a 8 m. Su tronco tiene cicatrices y contienen un látex blanco; no forma madera, es un cilindro hueco y sus flores son masculinas y femeninas.



Usos: Comestible - Medicinal – Plaguicida

- Sus frutos ayudan para controlar el estreñimiento y la acidez en el estómago por lo que ayuda aliviar la gastritis consumiéndola en ayunas.
- Las semillas ayudan a controlar los parásitos; las semillas secas se muelen y se mezclan con miel de abeja, 1 cucharadita de polvo de semilla para una cucharadita de miel y se consume 3 veces al día. También se utiliza una cucharadita de látex o leche del palo o la papaya y se mezcla con una onza de leche y se toma 3 veces al día.
- Es insecticida, las flores son atrayentes (trampas de insectos). Las hojas de papaya se utilizan para controlar hongos ya que su principio activo tiene efectos fungicidas, especialmente para control de roya en el café de allí la importancia de su presencia en cafetales.
- El palo y la raíz de papaya sirven para realizar picadillos que tradicionalmente se comían en los turnos de los pueblos y en las fiestas especiales de la familia: (rayar el palo de la papaya hervirlo por diez minutos y agregarle carne, olores y freírlo.)

Las hojas que comen en la ciudad: “El Chicasquil”
(*Cnidoscolus aconitifolius*)



Las hojas que comen en la ciudad: "El Chicasquil" (Cnidoscolus aconitifolius)

Este arbusto se encuentra desde México hasta Panamá, en Costa Rica principalmente en el Valle Central, en elevaciones de bajas a bajo medianas. Con climas secos o húmedos; generalmente plantado en cercas y patios. Alcanza hasta 8m de alto, presenta copa muy densa, hojas simples muy onduladas, tallos, cogollos y hojas tiernas.

Usos: Comestible.

- De esta planta se utilizan las hojas tiernas y los retoños, se deben hervir por veinte minutos esto es muy importante para eliminar el cianuro de hidrogeno y ciertas saponinas que las hace tóxicas.
- Después de cocidas las hojas se utilizan para agregárselas a picadillos especialmente papa y arracache.
- En el pasado las abuelas lo utilizaban para cortar la leche y hacer queso.



El que se pela solo: “El indio desnudo” (*Bursera simaruba*)



El que se pela solo: “El indio desnudo” (Bursera simaruba)

El árbol alcanza hasta 12m de alto, se encuentra desde Florida en Norteamérica hasta Sur América y las islas del Caribe. En Costa Rica se encuentra por todo el país, se distingue fácilmente por su tronco liso, de color bronce, la corteza se desprende dejando descubierto la corteza interna

Usos: Medicinal - Cerca viva - Plaguicida

- Se utiliza como poste vivo en cercas, debido a que se reproduce fácilmente por estacas. Sus hojas se utilizaron como repelente, por parte de los indígenas.
- La corteza machacada en agua sirve para infecciones, calambres estomacales y enjuagues para infecciones bucodentales; en forma de lavado en quemaduras; baños en caso de sarampión, fiebres, dolores gastrointestinales y diarreas,
- El uso más conocido es para úlceras gástricas. (hervir 10 cm de cáscara en una botella de agua). Se recomienda tomar de 2 a 3 vasos diarios, durante dos días, se descansa dos y se continúan otros dos días. Esta bebida se debe tomar en ayunas y antes de la cena.
- A los recién nacidos se les lava el ombligo para cicatrizarlo.

Los graciosos: “Huevos de caballo” (*Stemmadenia litoralis*)



Los graciosos: “Huevos de caballo” (*Stemmadenia litoralis*)

Es Conocido con diferentes nombres:
Huevos de caballo – Huevos de chanco,
Cojón de burro - Guijarro

Este árbol alcanza hasta 10 m de alto, nativo de América, se encuentra desde México hasta Suramérica en Costa Rica se encuentra en potreros y esta asociado culturalmente a cafetales.



Usos: Comestible para aves - Sombra para cultivos:

- La corteza, hojas, flores y frutos, cuando son cortadas segregan un látex blanco utilizado en la piel para eliminar mezquinos.
- Sus frutos son los más llamativos de la planta ya que se presentan en pares, de gran tamaño, los cuales se asemejan a los testículos de un caballo, de ahí viene su nombre; al abrirse muestran muchas semillas anaranjadas que son comestibles para aves.
- Las flores blancas se observan en los meses de diciembre a julio y los frutos de octubre a mayo.

La exuberante “Granadilla gigante” (*Passiflora quadrangularis*)



La exuberante “Granadilla gigante” (*Passiflora quadrangularis*)

Enredadera de porte robusto, originaria de Brasil, aunque para otros científicos es nativa de la América tropical, el lugar exacto de origen es desconocido. Cultivada por sus frutos comestibles. La planta llega a formar una enredadera densa de tallos cuadrados, de donde se distinguen sus grandes y llamativas flores de sépalos morados y numerosos estambres largos de color morados con franjas blancas.



Uso: Comestible – Medicinal.

- Los frutos son carnosos, de gran tamaño de 20-30cm de largo, por 10 a 18 de ancho, cáscara amarilla cuando está madura y son utilizados para preparar frescos y dulces.
- Apreciada por su delicado sabor y aroma; se le atribuyen propiedades digestivas, antiescorbúticas y propiedades medicinales para el tratamiento del colesterol alto.
- Descongestionante de las vías respiratorias, para la tos y el catarro.
- Como sedante para los nervios, combate el insomnio y protege el estómago de los ácidos gástricos.



La naranja que no es cítrica “Naranjilla” (*Solanum quitoense*)



La naranja que no es cítrica “Naranjilla” (*Solanum quitoense*)

Se encuentra desde Nicaragua hasta Perú. En Costa Rica de 900 a 2.000 msnm, en ambas vertientes, desde Cordillera de Tilarán hasta la Cordillera de Talamanca.

Fértil desde diciembre hasta abril y agosto. Sus frutos son de textura lanosa y con tintes morados, tallos a veces armados con espinas. Hojas solitarias, ampliamente ovaladas, hasta 40 cm. de largo.

Usos: Comestible.

- Se utiliza como bebida refrescante, si tiene la planta en casa debe tener cuidado y eliminar los tricomas (espinas) ya que son muy irritantes. Parta los frutos a la mitad y con una cuchara extraiga su contenido y licúelo, (2 naranjillas por litro de agua es aceptable, agregue agua y azúcar al gusto.)
- También existen la costumbre de hervir el contenido de los frutos con arroz para fresco o postre (se acostumbra agregar gelatina sin sabor para hacer jaleas).



La medicina por excelencia “Sábila” (Aloe vera)



La medicina por excelencia “Sábila” (Aloe vera)

Hierba no mayor de 1m de alto, originaria del suroeste de África.



Usos: Medicinal – Ornamental- Mágico

Existe amplia información sobre las enfermedades tratadas con sábila: alergias, asma, ampollas, amigdalitis, acné, acidez estomacal, anemia, artritis, arteriosclerosis, anorexia, bronquitis, calvicie, caspa, cataratas, celulitis, ciática, cirrosis, cólicos, colitis, cortes por heridas, catarro, congestión estomacal, cáncer, candidiasis, dermatitis, diabetes, disentería; dolores de cabeza, de las articulaciones, de muelas, estomacales, musculares, menstruales, edema, epidermis, esclerosis múltiple, esguinces, erupciones, enfermedades bucales, fiebres, flatulencia, gangrena, gripe, hemorroides, hepatitis, halitosis, heridas diversas, hipertensión, hongos, insuficiencia arterial, insomnio, irritación bucal, granos, indigestión, infecciones por levaduras, infecciones de la vejiga y de los riñones, laringitis, lepra, lupus, manchas en la piel, manchas congénitas, meningitis, miopía, mordeduras de serpientes, náuseas, obesidad, enfermedades de los ojos, pie de atleta.

- Se recomienda por vía oral tomar el gel de la hoja. (se utiliza el equivalente a un cubo (de 2x2x2 cm) licuado en una taza de agua, se utiliza para tomarlo en ayunas y también para aplicar sobre la piel.
- Tiene un uso mágico para alejar el mal de ojo, envidia y malas voluntades. (se utiliza colgando un ramita de sábila amarrada con tela de color rojo en la entrada de la casa de habitación.

El confuso “Higuerón” (*Ficus goldmanii*)



El confuso “Higuerón” (*Ficus goldmanii*)

Es nativo del oeste de México hasta Panamá, es un árbol que tiene hasta de 15 m de altura. Hojas simples, alternas, de 8 a 21 cm de largo por 3 a 9 cm de ancho. En Costa Rica se encuentra a lo largo de la costa del Pacífico y muy poco en el Valle Central. Presenta numerosas raíces aéreas, copa densa y extendida.

Usos: Comestible - Sombra para cultivos.

- Este árbol no solamente es comestible para las aves sino también para los humanos,
- Produce frutos muy similares a los típicos higos y estos se comen cuando están maduros.
- Es utilizado en Sombra para cultivos por su peculiar porte de tronco muy corto y copa achatada o aplanada en forma de semicírculo (paraguas).
- Se le llama el confuso porque se cuenta la historia que por su parecido al árbol de Guanacaste fue confundido y lo utilizaron como logo sin saber que no era la especie reconocida como árbol nacional de Costa Rica.
- La reproducción del árbol se da por medio de semillas esparcidas por las aves, algunas de ellos caen en otros árboles y se desarrollan extrangulando al árbol hospedero.



Higuerón F. goldmanii



Guanacaste

La chismosa “Lengua de suegra” (*Sansevieria trifasciata*)



La chismosa “Lengua de suegra” (*Sansevieria trifasciata*)

Esta planta alcanza hasta 1 m de alto, es originaria de África tropical. Se caracteriza por la vistosidad de sus hojas erectas y angostas, color verde oscuro y de filos punzantes. Las flores son de color blanco verdoso, se presentan en brotes erectas. Sus raíces se extienden fácilmente, esta planta no es exigente a condiciones de suelo.

Usos: Ornamental – Medicinal-artesanal

- Se cultiva en jardines y cercas para evitar la circulación de las personas, en combinación con otras plantas de jardín, se cultiva en macetas.
- Las hojas se utilizan contra salpullidos. Estas se mastican frescas en caso de diabetes.
- Hervida en combinación con veranera y jengibre ayuda contra la tos.
- Se dice que sembrado en maceta y ubicado dentro de la casa ayuda aliviar el asma.
- Las hojas contienen fibras que funcionan para hacer mecate.



El mata ratón “Madero negro” (*Gliricidia sepium*)



El mata ratón “Madero negro” (Gliricidia sepium)

Se encuentra en las zonas bajas de México y América Central. En Costa Rica se encuentra en el Valle Central y el Pacífico norte. Es un árbol de mediano tamaño; alcanza aproximadamente entre 2-15 m de altura, pero puede llegar hasta 20m de altura, presenta múltiples tallos, su copa es abierta y ramas bien esparcidas.

Usos: Forrajero- cerca viva- sombra de cultivos- comestible - medicinal.

- Los retoños y flores son comestibles en ensaladas y freídas con huevos.
- Las hojas en cocimiento se recomiendan para gripes, resfríos, y diarreas. Para enfermedades de la piel la hoja machacada se pone sobre la parte afectada con: granos, heridas, sarna, alergias y quemaduras. También en picaduras de insectos, caspa, golpes y hongos.
- En el pasado se colocaban las hojas debajo de las camas y se confeccionaban escobas para barrer los pisos y controlar plagas de pulgas y piojos. Las hojas son insecticidas contra garrapatas, pulgones, mosquitos y zancudos. Es repelente contra ácaros en humanos y perros. La corteza de la raíz es toxica (la corteza y las hojas secas molidas y mezcladas con maíz cocido se usan para matar las ratas.)
- Uso múltiple: leña, madera construcción, consumo animal, cerca viva, sombra de cultivos, control de erosión, devuelve nitrógeno al suelo por su descomposición rápida.



El adelgazante natural “El guarumo” (*Cecropia peltata*)



El adelgazante natural “El guarumo” (Cecropia peltata)

Se distribuye desde México hasta Ecuador. En Costa Rica se encuentra en ambas vertientes y en el Valle Central, alcanza hasta 17 m de alto, posee un patrón característico, con tronco delgado, el cual sostiene su copa en forma de sombrilla. Muy apetecido por muchas aves que dispersan sus semillas fácilmente. El tronco es hueco, en el cual habitan generalmente hormigas bastante agresivas.

Usos: Artesanal- Comestible para aves – Medicinal- Mágico

- Se confecciona un instrumento musical con el tronco hueco y seco.
- En el caso medicinal las hojas se usan contra el asma (1 hoja verde en dos tazas de agua o dos cucharadas de hoja seca, debe tomarse tres veces al día.)
- Para adelgazar y como diurético se colocan tres hojas de guarumo en agua hirviendo y se agrega media piña todo en un litro de agua, se toma tres veces al día. También se usa para evitar la alta presión, diabetes y como sedante (Se deja una hoja 20 minutos en dos tazas de agua caliente, tomar 1 taza dos veces al día.)
- En la cultura indígena tiene un significado mágico religioso (dentro de sus ramas huecas hay cañones divididos por rodajas llamadas hostias, estas eran cortadas y envueltas en tela verde y se colgaban en la ropa como amuletos contra el mal de ojo y los malos espíritus)



La granadilla de montaña “Estococa” (*Passiflora adenopoda*)



La granadilla de montaña “Estococa” (*Passiflora adenopoda*)

Se distribuye desde el Sur de México hasta Perú. En Costa Rica en elevaciones de 800 a 1800m.

En cordilleras como Tillarón, Volcánica Central y Talamanca, crece como enredadera, sus frutos son verde o verde amarillento y morado al madurar, con muchas semillas.

Las flores son observadas de julio a enero y sus frutos de febrero- mayo y de agosto a noviembre

Usos: Comestible – Hospedera mariposas.

- Los frutos se comen maduros, se debe tener cuidado ya que verdes (inmaduros) no se pueden comer porque son tóxicos al contener cianuro.
- También es hospedera de larvas de mariposas como *Dione moneta poeyii*, *Drias iulia moderata* y *Heliconius charithonia*.



La mágica “Reina de la noche” (*Brugmansia candida*)



La mágica “Reina de la noche” (Brugmansia candida)

Nativa desde México hasta Perú, Bahamas y Madagascar, posiblemente nativa de Suramérica, y cultivada en otras zonas.

En Costa Rica comúnmente cultivada en la Cordillera Volcánica Central, Pacífico Central y Cordillera de Talamanca.

Usos: medicinal-insecticida- mágico

- Existen varios tipos de reina de la noche y de distinto color sus flores, llamadas trompetas de ángel. La de color blanca es la más conocida y utilizada desde tiempos remotos en rituales de distintas etnias en actividades como la magia negra y ceremonias de iniciación.
- Contra el dolor de cabeza se utilizan las hojas externamente remojándolas con vinagre, o se hacen en tintura y se usan en frotaciones.
- Para aliviar el asma se usa calentando las hojas y poniéndolas en el pecho, contra los dolores de riñones, ciática y golpes se calientan las hojas y se colocan en la parte afectada. Para artritis las hojas se dejan en alcohol y se usan en frotaciones.
- Es insecticida contra la zompopa y mosquitos machacando las hojas y también por medio del hervido de toda la planta.
- Es fungicida para combatir enfermedades del cafeto y pudrición de la raíz.



El extensivo “Heliotropo” (*Hedychium coronarium*)



El extensivo “Heliotropo” (*Hedychium coronarium*)

La planta es una hierba que puede alcanzar los 2 metros de alto, es originaria de Asia.

Se propaga fácilmente por lo que puede convertirse en un problema al ser agresiva su propagación por medio del desprendimiento de la raíz (rizomas).

Es muy utilizada en jardines y zonas verdes por sus hermosas flores blancas, muy aromáticas con una mancha amarilla en el pétalo principal.

Uso: Medicinal-ornamental

- Los Bribris utilizan esta planta contra el dolor de cabeza, cocinando toda la planta y realizando baños de vapor, y mojando la cabeza con la infusión de la misma todas las mañanas, durante ocho días.
- Es ornamental en muchas regiones de América, conocida como mariposa y declarada flor nacional de Cuba.



El tinte para las canas “Azul de mata” (*Justicia colorifera*)



El tinte para las canas “Azul de mata” (Justicia colorifera)

Nativa del continente americano, desde México hasta Colombia, se encuentra en las zonas altas y frescas. En Costa Rica es común ser observado en el Valle Central y en las bajuras de la vertiente pacífica.

Usos: ornamental- medicinal

- Hierba tipo arbustiva, color verde oscuro muy ramificada, flores color naranja-rosado pálido.
- Las hojas se usan en infusión para hacer baños en el cuero cabelludo para enfermedades asociadas como la caspa y la caída de cabello.
- Externamente también se ha usado para pintar las canas, machacando las hojas exprimiendo y aplicando el líquido en el cabello.
- Ayuda contra el reumatismo usando 2 tazas de hojas por litro de agua, contra la resequedad de la piel, la sarna, picazón, piquetes de insectos y salpullidos.
- El té de las hojas, también se usa para problemas de bronquios, en una dosis recomendada de 2 cucharaditas por taza de agua, especialmente 2 tazas cada 12 horas.
- Para resaltar color en la ropa hervir y poner la tela adentro.
- En el encalado de las casas de bahareque y adobe se usa para quitar la apariencia amarillenta de la cal.



El aceite que alumbra “Higuerilla” (*Ricinus communis*)



El aceite que alumbra "Higuerilla" (*Ricinus communis*)

Se encuentra en todo el trópico y subtrópico. Es una planta arbustiva, frágil, hueca, inflada en los nudos; pocas ramas, quebradizas; hojas muy grandes; flores en racimos; el fruto es como una cápsula, esférico, espinoso, y con tres divisiones.



Usos: medicinal-artesanal

- Es una planta muy buena, pero muy toxica. Se utiliza como base para la preparación del aceite que venden para purgar, procesado y purificado en un laboratorio.
- La planta solo se usa para desinflamar uñas encarnadas y sacar infecciones de abscesos y nacidos.
- Las semillas secas sirven para alumbrarse utilizándolas para la confección de candelas introduciéndolas en un cáñamo hueco.
- Es insecticida contra la mosquita blanca, insectos y pulgones, sirve para el control de muchas enfermedades como el gorgojo del frijol.
- Es hospedera de insectos voladores, piojos y pulgas, Los principios plaguicidas se pueden obtener por medio de maceración acuosa.

La vistosa “Mano de tigre” (*Monstera deliciosa*)



La vistosa “Mano de tigre” (Monstera deliciosa)

Nativa de América Central, crece tanto en forma de rastrera como trepadora, comúnmente llamada mano de tigre por su forma o queso suizo por el consumo de su fruto. Sus hojas son gigantescas y perforadas. En ocasiones produce unas flores muy llamativas por su color blanco.

Usos: Comestible- ornamental

- Para el consumo de su fruto debe estar debidamente maduro, ya que puede contener unos cristales que rajan la lengua, existen personas alérgicas a este fruto.
- Se puede consumir en forma natural como fruto o licuado en frescos.

