CATÁLOGO DE SEMILLAS NATIVAS Y CRIOLLAS

INSTITUTO MESOAMERICANO DE PERMACULTURA

CONSERVANDO EL CONOCIMIENTO ANCESTRAL Y LA BIODIVERSIDAD

Q'ANIL

LA SEMILLA

Q'anil significa semilla, vida, creación, continuación del ciclo vital, principio de la unidad de la vida, fertilidad de todo ser vivo.

Debemos preservar la semilla nativa y criolla, pues es parte del patrimonio natural y comunal, asi como de la soberanía alimentaria, autónoma y original de los pueblos.

Esta preservación es el modo más directo de contrarrestar el monocultivo, las semillas transgénicas y la contaminación y depredación de la Madre Tierra.

SIEMBRA VIDA. PROTEGE TUS SEMILLAS.

ÍNDICE DE semillas EN VENTA

Amaranto 3
Ayote. 4
Berro 5
Bledo. 6
Camote 7
Cebolla 8
Chipilín 9
Cilantro 10
Colix 11
Frijol blanco 12
Frijol potaje 13
Güicoy 14
Habas 15
Hierbamora 16
Lechuga 17
Malanga 18
Maní 19
Pithaya. 20
Soya 21
Yuca 22

amaranto

Amaranthus Hypocandriacus

Planta prehispánica con alto valor nutricional que favoreció el desarrollo de los pueblos americanos. Se consume la semilla y la hoja, tanto para humanos como animales.

Ideal en anemias y desnutrición, rica en hierro, proteínas, vitaminas y minerales. Las hojas contienen fibra, vitaminas A y C, así como calcio y magnesio. Tiene un alto nivel de proteínas.

Se cultiva casi en cualquier suelo y altura. Tolera la sequía y es resistente a plagas.

A los 40 días se comienzan a cosechar las hojas. Las semillas se cosechan a los 4 meses.

Alto porcentaje de germinación.

ayote

Cucurbita Argyrosperma

Cultivado por los pueblos americanos en todas las alturas en asociación con la milpa para el aprovechamiento de su flor, hojas, fruto (tierno y maduro) y semillas.

Su semilla contiene el mayor aporte nutricional así como propiedades medicinales.

A los 3 meses se cosecha la hoja, a los 4 la flor y la semilla a los 6 meses.

Bajo porcentaje de germinación. Se recomienda el cultivo en suelos fértiles.

berro

Nasturtium Officinale

Planta acuática altamente nutritiva que crece y desarrolla preferiblemente en aguas corrientes y zonas cálidas.

En su composición aparece el calcio, yodo, así como una gran cantidad de vitaminas, como la A, D, E y con importante cantidad de vitamina C. Está indicado en cualquier tipo de carencia de vitaminas y además es estimulante del apetito, expectorante y reduce el azúcar en sangre. Propiedades medicinales en casos de diabetes y cálculos biliares, afecciones de los bronquios y caída de cabello.

Se propaga por raíces y sus hojas se cosechan al cabo de 40 días. Florece a los 60 días.

bledo (amaranto silvestre)

Amaranthus Spp

Planta silvestre prehispánica con alto valor nutricional que favoreció el desarrollo de los pueblos americanos. Se consume únicamente la hoja, tanto para humanos como animales.

Ideal en anemias y desnutrición, rica en hierro, vitaminas y minerales. Las hojas contienen fibra, vitaminas A y C, así como calcio y magnesio. Tiene un alto nivel de proteínas.

Se cultiva casi en cualquier suelo y altura. Tolera la sequía y es resistente a plagas.

A los 40 días se comienzan a cosechar las hojas. Las semillas se cosechan a los 4 meses.

Alto porcentaje de germinación.

camote

Ipomoea Batatas

Tubérculo nativo de las Américas. Crece mejor en suelos sueltos y profundos, tanto en zonas cálidas como frías. Se cultiva en asocio con la milpa. Ideal para coberturas de suelos. Su hoja puede usarse como forraje.

El tubérculo contiene grandes cantidades de almidón, ácidos grasos esenciales, vitaminas, fibras y minerales. En vitaminas destaca por la provitamina A y las B1, C y E. Acelera el tránsito intestinal, previene el cáncer de colon, controla el nivel de glucosa, reduce el nivel de colesterol. Su piel y su pulpa poseen antioxidantes, por lo que previene enfermedades cardíacas y diabetes.

Se propaga a través de esquejes y se cosecha a los 4 meses. Fruto amarillo y blanco. Puede llegar a pesar más de 1 libra.

cebolla

Allium Cepa

Cebolla Palopó sembrada en los pueblos del lago Atitlán desde los tiempos de la colonia, destacándose en los pueblos de San Antonio y Santa Catarina Palopó. Color blanco y tamaño mediano. Crece en suelos arenosos a partir de 1.500 metros de altura hasta los 2.500.

Contiene diversos azúcares y es rica en vitaminas A, B y C. Se utiliza para tratar el asma, la ascitis, la hipertensión, la jaqueca, el reuma y la tuberculosis, entre otras afecciones.

A los 4 meses se cosecha el fruto. A los 6 meses se cosecha la semilla.

Porcentaje de germinación medio.

chipilín

Crotalaria Spp (longirostrata, pumila)

Arbusto silvestre altamente nutritivo que crece en diversas alturas en suelos fértiles, muchas veces en asocio con la milpa.

Se consumen sus hojas, pero son tóxicas si no se cocinan. Contiene calcio, fósforo, fibra, hierro, vitaminas A y C. El chipilín es perfecto para la recuperación de pacientes con anemia; la vitamina A sirve para el mantenimiento de la vista.

Se empieza a cosechar a partir de 2 meses hasta la floración a los 5 meses.

Se puede hacer siembra directa o en semillero. Porcentaje de germinación muy bajo, aunque puede autopropagarse.

cilantro

Coriandrum Sativum

Hierba o especia culinaria popular en muchos países y utilizada tanto por sus hojas como por sus semillas.

Crece mejor en zonas templadas y suelos fértiles.

Las hojas se cosechan a los 2 meses. Las semillas se cosechan a los 4 meses.

Porcentaje de germinación muy bajo. Se recomienda remojar o quebrar las semillas.

colix

Brassica SP

Hierba comestible naturalizada. Se produce en climas fríos y templados y crece en todo tipo de suelos. Se puede cultivar desde los 800 a los 2.500 metros.

Es una hierba atrayente de abejas para realizar la polinización en los huertos, por lo que es ideal asociarla con la milpa. También es atrayente de la mosca blanca. También sirve como comida para animales como: conejos, gallinas, patos, cerdos.

Las hojas se cosechan a los 2 meses. Las semillas se cosechan a los 4 meses. Puede llegar a tener una altura de 1 metro.

Porcentaje de germinación alto. Se puede autopropagar.

frijol blanco

Phaseolus Vulgaris L.

Grano de tamaño mediano. Frijol poco producido aunque muy apreciado para la cocina local en platillos festivos. Le gusta los suelos arenosos y secos, y crece a alturas mayores de 1.000 metros. Tiene las mismas propiedades del frijol negro o el rojo, y es buen socio de la milpa.

Es una fuente de proteínas e hidratos de carbono, fibra alimenticia, tiamina (vitamina B1) y niacina, ácido fólico, potasio, fósforo, hierro y magnesio.

La planta puede llegar a los 50 cm, con vainas beige que contienen de 5 a 8 granos. Cada planta, en suelos fértiles, puede producir 40 vainas. No necesita tutor.

Porcentaje de germinación alto. Siembra directa.

frijol potaje

phaseolus vulgaris

Grano de tamaño grande, negro, primera calidad. Frijol de mata. Le gustan los suelos arenosos y secos, y crece a alturas mayores de 1.200 metros. Es buen socio de la milpa ya que es fijador de nitrógeno.

Es una fuente de proteínas e hidratos de carbono, fibra alimenticia, tiamina (vitamina B1) y niacina, ácido fólico, potasio, fósforo, hierro y magnesio.

La planta puede llegar a los 50 cm, con vainas moradas que contienen de 5 a 8 granos. Cada planta, en suelos fértiles, puede producir 40 vainas. No necesita tutor.

Porcentaje de germinación alto. Siembra directa.

güicoy

Cucurbita Peppo

Calabaza nativa del altiplano guatemalteco. Muy apreciada en la cocina, se aprovechan sus hojas, flores, frutos tiernos y maduros, y semillas. Crece a partir de los 1.200 metros en suelos sueltos y fértiles. Excelente asocio con la milpa ya que es un buen cobertor de suelos y su flor una atrayente polinizadora.
Como todas las cucurbitáceas, el Güicoy hibrida con facilidad con otras especies afines; esa es una de las causas de la frecuente confusión entre las mismas.

Cucurbita pepo, con un alto contenido de agua (93%), es rica en minerales, sobre todo potasio, vitamina C y B-caroteno.

Su hoja se cosecha a los 3 meses. Las semillas a los 4 meses.
Bajo porcentaje de germinación.

habas

Vicia Faba

Planta leguminosa naturalizada en Guatemala. Su semilla tierna se consume como legumbre y su semilla madura como harina. El haba se desarrolla bien en casi todos los tipos de suelo pero prefiere los que tengan un buen drenaje. Requiere bastante lluvia y soporta bien las heladas. Crece mejor a partir de los 2.000 m.

Son ricas en carbohidratos y proteínas. A medida que maduran endurecen y ganan en almidón, por lo que se recomienda comer antes de su maduración.

Se empiezan a cosechar a los 6 meses. Alcanza una altura de 50 cm.

Porcentaje de germinación alto.

hierbamora

Solanum Nigrum

Hierba anual muy común en la cocina campestre. Puede crecer en suelos poco fértiles y alcanza hasta 60 cm de altura.

A los 3 meses se empieza a cosechar su hoja, que es altamente nutritiva y medicinal. Precisa de cocción para eliminar cualquier rastro de toxicidad. La semilla se cosecha a los 6 meses.

Se ha utilizado como analgésico y sedante, en casos de dolores estomacales y enfermedades de la piel. Se usa también contra las hemorroides, en aplicaciones sobre abscesos, artritis y contusiones y también para el tratamiento de enfermedades de la piel, como el eccema, la psoriasis, las úlceras, grietas en la piel seca.

Porcentaje de germinación medio.

lechuga

Lactuca Sativa

Variedad de semilla negra, hojas sueltas (no enrepolladas) acolochadas color verde claro. Crece en suelos diversos y en lugares frescos, a partir de 1000 m.

En medicina es apreciada por sus propiedades anestésicas para ciertas neuralgias como la ciática, y como inductora del sueño. También se utiliza en ocasiones para el tratamiento del reumatismo y enfermedades cutáneas crónicas.

La hoja se cosecha a los 3 meses y a los 5 meses puede cosecharse su semilla.

Porcentaje de germinación alto. Preferible empezar en semillero y sembrarlo a sol completo.

malanga

Xanthosoma saggitifolium

Planta nativa de América que produce una especie de tubérculo llamado cormo, que contiene una gran cantidad de almidón y es cocinado en una gran variedad de formas.

La malanga es altamente nutritiva y posee un gusto como de “nueces terrosas”. La composición química de los cormos es alta en nutrientes, carbohidratos y proteínas, además de ser altamente digestivos por lo que se considera un excelente alimento. Se consumen cocidos, como harina y para diversos usos como frituras.

El cormo se cosecha a los 9-11meses. Si no se cosecha puede convertirse en perenne y alcanzar una altura de 1 a 3 metros.

Se reproduce por hijuelos y los cormos.

maní

Arachis Hypogaea

Planta leguminosa originaria de América, cultivada desde hace 8.000 años. Los frutos crecen bajo el suelo, dentro de una vaina leñosa redondeada que contiene de una a cinco semillas. Al poseer una cáscara leñosa sin pulpa se considera un tipo de fruto seco. Prefiere los suelos arenosos y las temperaturas cálidas.

Posee vitaminas, minerales y proteínas. Muy recomendable para personas con anemia y mujeres embarazadas.

Se cosecha a los 4-6 meses dependiendo de la zona.

Porcentaje de germinación medio.

pithaya

Hilocereus Undatus

Fruta exótica de color fucsia en peligro de extinción, nativa del lago Atitlán. Crece muy bien sobre roca y con tutor. Desarrolla mejor en sol completo y en alturas alrededor de 1.500 metros.

Destaca el contenido de vitamina C, que ayuda a la absorción del hierro, aumenta la resistencia y tiene una acción antioxidante. Sus granos negros contienen una grasa natural que mejora el transito intestinal, es un excelente laxativo. La pitahaya ayuda a reducir la tasa de ácido úrico en la sangre y previene la gota.

Planta perenne que da fruto en Junio-Julio.

Se propaga por vástago.

soya

Glycine Max

Planta leguminosa no nativa, actualmente la mayor parte de sus semillas en el mercado son transgénicas por su alto contenido nutricional, apreciado tanto para humanos como para el ganado industrial. De porte mediano, unos 50 cm, crece mejor en suelos fértiles y en zonas cálidas.

La semilla de la soya aporta dos veces más proteínas que la carne, tres veces más que los huevos y nueve veces más que la leche, sin contener tanta grasa saturada como este tipo de alimentos. Puede transformarse en multitud de alimentos, tales como harinas, quesos, salsas, sopas, postres, bebidas y muchos más.

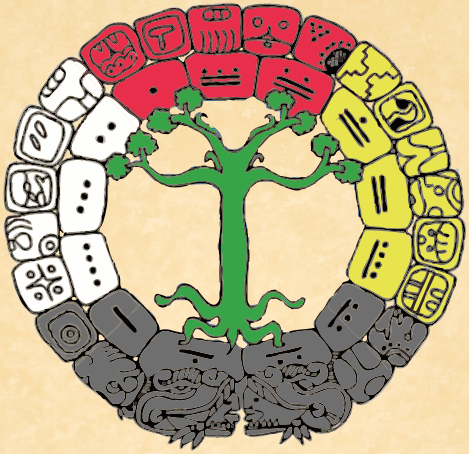
La semilla se cosecha a los 4 meses.

Porcentaje de germinación alto.

yuca

Manihot Esculenta

Tubérculo de color blanco ligeramente fibroso, ampliamente cultivado en las Américas por su fácil cultivo, su abundancia, su resistencia a los cambios climáticos y sus propiedades alimenticias. Crece mejor en las zonas cálidas en suelos arenosos y sueltos. Puede llegar a desarrollar más de medio metro.

La Yuca es un alimento muy rico en carbohidratos y pobre en grasas y proteínas. Es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C. No contiene gluten por lo que es un alimento apto para los celíacos. Debe cocerse para poderse consumir.

Se siembra en vástago y se cosecha desde los 6 hasta los 12 meses dependiendo de la zona.