

KÄTOGWÄ BRO NIRE-KÄTOGWÄ BRO DEME

# PLANTAS QUE ALIMENTAN



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
GOBIERNO NACIONAL  
MINISTERIO DE AMBIENTE

**SGP**

Programa  
Pequeñas  
Donaciones  
del FMAM





## LO MÁS VALIOSO

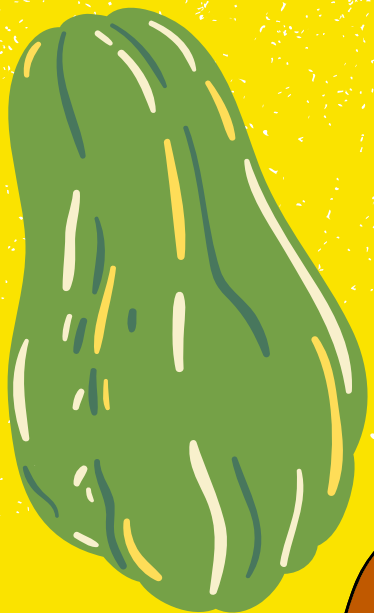
Plantas que alimentan, y que curan, es el resultado del valioso esfuerzo de las Comunidades de Cerro Flores, Llano Sebles y Cerro Congo, en donde comparten el secreto de su alimentación ancestral.

La alimentación tradicional ngãbe y bugle se puede considerar que es a base de alimentos de origen vegetal. Por lo que, este documento describe quelites u hojas comestibles (ka), como propuesta de fuentes alternativas de proteína y otros nutrientes importantes.

La irakas las podemos encontrar en plantas domesticadas y silvestre como a continuación se especifican.



# PLANTAS DOMESTICADAS



CHAYOTE



TODOWO



ZAPALLO



# TODOWO

Es un tubérculo que en el mundo "latino" se conoce como otoa y existen diferentes especies de este bulbo o cepa. Sin embargo, en el mundo culinario ngäbe-bugle no solo se consume la cepa, las hojas también.



Debido a que existen diferentes especies de esta planta, hay una manera muy peculiar de identificar las hojas tiernas comestibles.

Las hojas maduras tienen un color **morado** muy particular en sus nervaduras.

## MÉTODO Y TIEMPO DE COCCIÓN



El **tamaño** de la hoja comestible oscila entre 18 cm y 28 cm (con tallo) de largo.

**Porción** para una (1) persona: 2-4 hojas o 100 gramos.

t de **cocción**: 11 minutos en agua hirviendo. No se encontró en la literatura, el aporte nutricional de éstas.







## MÉTODO Y TIEMPO DE COCCIÓN

Las hojas comestibles de la chayotera, varían de tamaño, pero son los primeros brotes y hojas más pequeñas los recomendados para comer.

**Porción** para una (1) persona:  
10-15 hojas o 100 gramos.

El consumo de 100 gramos aporta:  
4 g de proteína, 58 mg de calcio,  
108 mg de fósforo, 2,50 mg de  
hierro y 16 mg de vitamina C

**t de cocción:** 3-5 minutos en  
agua hirviendo.

## CHAYOTE

Es un fruto que se consume regularmente como vegetal.

En la alimentación ngäbe y bugle, la chayotera, como se le conoce a su planta, se consume en diferentes estados del ciclo de reproducción.

Son los primeros brotes de sus hojas los que se consumen en diferentes platillos tradicionales, como acompañado con arroz y/o porotos.





## ZAPALLO

Este fruto tan bondadoso, es consumido como vegetal, debido a sus aportes de micronutrientes, como la vitamina A. En el mundo culinario ancestral, además del fruto se aprovechan sus flores, brotes y hojas. 100 gramos de hojas comestibles aportan 3,15 g de proteína, 436 mg de potasio, 97 mcg de vitamina A y 104 mg de fósforo; sin embargo, el aporte de un platillo tradicional con flores, hojas y fruto de zapallo, puede aportar, casi 5 g de proteína, más de 300 mcg de vitamina A y casi 1000 mg de potasio.

**t de cocciÓN:** 5-10 minutos salteado en aceite.

**Platillo intercultural:** mezclado con ngrÖga, cebolla, culantro y limÓN, estilo "chimichurri" para asados .

# PLANTAS SILVESTRES



BERRO

MORAS





# NGÜSÜLÜ (CHUARA)

Es una planta silvestre, es decir, que crece de manera natural en el bosque.

Sus hojas tienen un gran parecido con la chayotera, y con la próxima planta que mencionaremos (NgrÖga).

A diferencia con la chayotera, cuyas hojas tienen 8 puntas, la planta de ngüsülü, solo tiene 7 puntas.

Las hojas son más pequeñas que la chayotera, y también tiene un fruto parecido al chayote pero mucho más **pequeño**.

**Porción** para una (1) persona: 15-20 hojas o 100 gramos.

t de **cocción**: 3-5 minutos en agua hirviendo.

**Platillo** tradicional: con masa de maíz.

De esta planta, tampoco se encontró información nutricional en la literatura.



# NGRÖGA

Es una planta silvestre, que no ha sido identificada con nombre científico. Sus hojas, al igual que la chayotera y el ngüsüü son de siete (7) puntas.

También es utilizada tradicionalmente para medicina y el ritual de iniciación femenina.

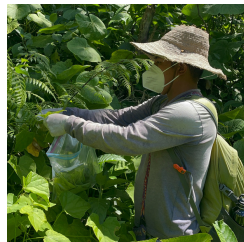
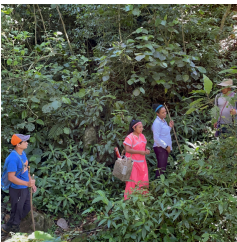
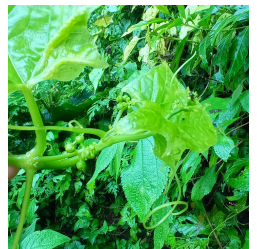
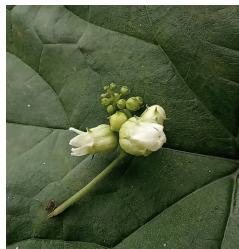
Se ha encontrado en la profundidad del Cerro Santiago a una altura aproximada de **1.800 metros** sobre el nivel del mar. Además, esta planta fue la escogida para realizarle análisis de nutrientes en un laboratorio de alimentos.

Los resultados indicaron que es una planta comestible cuyo contenido de **vitamina A (ER)** es 75,5 mcg, 5,20 mg de vitamina C, entre otros nutrientes, en 100 gramos de porción comestible.

**Porción** para una (1) persona: 10-15 hojas o 100 gramos.

**t de cocción:** en agua hirviendo, se le coloca sal y se deja hervir por 10 minutos. La preparación salteada en aceite, se realiza durante 1 minuto. Su sabor es ligeramente amargo.

**Platillo** tradicional: con oteo (todowo) asado o bollo de maíz.



# REFLEXION- ANDO

Los quelites u hojas comestibles que persisten en el patrón alimentario tradicional ngäbe y bugle, junto con las leguminosas y cereales, sugieren ser una de las fuentes alternativas de proteína, que contribuyen, además, con otros nutrientes de importancia.

A posteriori, con el análisis nutricional, este mundo vegetal dejará de ser desconocido.

Creado por:

Gilda Montenegro

Nutricionista - Dietista

MSc. Nutrición y Alimentos, mención

Alimentos Saludables

Acción Cultural Ngäbe (ACUN)

Facebook: Acción Cultural Ngäbe

Instagram: acunpanama

e-mail: acunpanama@gmail.com

www.accionculturalngabe.org

Año 2022

