



# HERBOLARIA Y GASTRONOMÍA EN LA CULTURA BRIBRI DEL TERRITORIO INDÍGENA DE CABAGRA.

Programa Promoviendo el Capital Social Comunitario/UNA-  
Sede Región Brunca.

Noviembre, 2021



## Participantes Taller de Revitalización Cultural

2020

I Semestre, 2021

3

Ceciliano	Ortiz	Adita
Ceciliano	Ortiz	Zeidy
Figueroa	Morales	Anaisa
Granda	Morales	Hilder
Granda	Morales	Maday Elidad
López	Morales	Alvaro
Mayorga	Torres	Donato
Mayorga	Torres	José Juaquín
Mayorga	Torres	Milania
Mayorga	Ortiz	Jeremías
Mayorga	Torres	Rosa Maria
Mayorga	Torres	Bernardo
Morales	Rojas	M. Magdaly
Ortiz	Figueroa	José Feliciano
Ortiz	Figueroa	Romelia
Ortiz	Mayorga	Cindy
Ortiz	Rojas	Justin Esteban
Ortiz	Mayorga	Ana Yancy
Rivera	Rojas	Baudilio
Torres	Ortiz	Jennifer Stacy
Torres	Ortiz	Elizabeth
Uva	Hidalgo	Wilson

Ceciliano	Mayorga	Hanzel
Figueroa	Morales	Anaisa
Garbanzo	Mayorga	Aron
Granda	Ortiz	Mauren
Granda	Morales	Maday
López	Figueroa	Stephany
López	Morales	Alvaro
Mayorga	Rojas	Jessy
Mayorga	Ortiz	Marina
Mayorga	Ortiz	Cindy
Morales	Rojas	Magdaly
Mayorga	Torres	Milania
Ortiz	Figueroa	José Feliciano
Ortiz	Mayorga	Abner
Ortiz	Morales	Cindy
Ortiz	Rojas	Joustin
Rivera	Rojas	Kimberly
Torres	Estrada	Frander
Torres	Estrada	Jiména
Torres	Figueroa	Hilary
Torres	Mayorga	Keyla Jiména
Torres	Torres	Cristina
Torres	Ortiz	Elizabeth
Torres	Ortiz	Jennifer
Uva	Hidalgo	Wilson
Valverde	Pérez	Any

### **Instructores:**

Ermida Torres Ortiz

Abelino Granda Ortiz

María Haydee Torres Ortiz.

### **Sistematización:**

Alice Tatiana Ortiz Vargas,

Melany Gamboa Marín.

**Revisión:** Guiselle Mora Sierra.

**Fotografías:** Tatiana Ortiz, Melany Gamboa, Frander Torres, Vanesa Granda, José Ortiz, Lenin Mena, Monserrat Lobo, Guiselle Mora.

## Contenido

AGRADECIMIENTOS .....	8
PRESENTACIÓN .....	10
1- PLANTAS DE USO MEDICINAL .....	11
1.1 Shirekö (pasma).....	11
1.2 Úrëklö (roble de sabana, guayacán) .....	12
1.3 Kano kicha (bejucos mata lombriz) .....	13
1.4 Sojkö (Zacate limón).....	13
1.5 Baka kü (lengua de vaca).....	14
1.6 Oköklö (pinol-guapinol).....	15
1.7 Wakliklo (zorrito) .....	16
1.8 Shule (guayabo).....	17
1.9 Cikö (sainillo).....	18
1.9 Suwakö (juanilama-aroma limón).....	19
1.10 Culantro de coyote / criollo.....	20
1.11 Kuliklö (caña agria).....	21
1.12 Chan.....	22
1.13 Chölijkuá (panza de mono) .....	23
1.14 Bakawöbla (saragundí) .....	24
1.15 Kamakö (insulina) .....	25
1.16 Tilo.....	26
1.17 Úkwö (arete de San Pedro) .....	26
1.18 Klökö (estrella) .....	27
1.19 Mamarkùa (lirios) .....	28
1.20 Ash köskö (limón mandarina) .....	29
1.21 Anís.....	30
1.22 Bachakö (gavilana).....	31
2- PLANTAS TINTÓREAS Y FIBRAS.....	32
2.1 Tintes: .....	32
2.1.1 Kamakö – insulina (pintura azul) .....	33
2.1.2 Dipá kicha- bejuco de chile (pintura roja).....	33
2.1.3 Nance (pintura rosada).....	34
2-3-4 Tsipí wiwö – platanilla (pintura amarilla).....	35

2.2 Fibras .....	36
2.2.1 Bís – cabuya.....	37
2.2.2 Spikua' - pita.....	38
3- PLANTAS CON USOS ALIMENTICIOS .....	39
3.1 Achiote.....	40
3.2 Picadillo de hojas de yuca .....	41
3.3 Chocao .....	41
3.4 Cacao .....	42
3.5 Tamales.....	42
3.5.1 Tamal de boyo (maíz tierno) .....	42
3.5.2 Tamal de arroz.....	42
3.6 Picadillo de palma (palmito). .....	44
3.7 Fresco de pejibaye.....	44
3.8 Chorreadas.....	44
3.8.1 Chorreada dulce o salada simple.....	44
3.8.2 Chorreada salada con olores .....	45
3.9 Chilate.....	46
3.9.1 Chilate de nance .....	46
3.10 Tortillas tradicionales de maíz. ....	46
3.11 Guacho.....	48
DOCUMENTOS CITADOS: .....	49

## INDICE DE ILUSTRACIONES.

Ilustración 1. Shirekö. a. Pasma verde, b. pasmo rojo (Foto TOV) .....	11
Ilustración 2. Urëklö (roble de sabana o guayacán) <i>Tabeuia rosealbal</i> (Fotos tomadas de internet/GMS) .....	12
Ilustración 3. Soikö (zacate de limón) <i>Cymbopogon schoenanthus</i> (Foto GMS) .....	13
Ilustración 4. Baka kü (lengua de vaca) <i>Taraxacum officinale</i> (Foto TOV) .....	14
Ilustración 5. Oköklö (guapinol) <i>Hymenaea courbaril</i> , a. flores, b. fruto (fotos tomadas de internet) c. árbol (Foto GMS) .....	15
Ilustración 6. Wakliklo (zorrito) (Foto TOV).....	16
Ilustración 7. Shule (guayabo) <i>Psidium guajava</i> (Foto LM) .....	17
Ilustración 8. Cikö (sainillo) <i>Dieffenbachia</i> sp. (Foto GMS) .....	18
Ilustración 9. Suwakö (Juanilama) (Foto GMS) .....	19
Ilustración 10. Culantro de coyote (criollo) <i>Eryngium foetidum</i> (Foto GMS) .....	20
Ilustración 11. Kulikö (caña agria) <i>Costus spicatus</i> (Foto GMS).....	21
Ilustración 12. Chan, <i>Hyptis suaveolens</i> (Foto tomada de internet) .....	22
Ilustración 13. Chölükuá (Panza de mono), <i>Episia lilacina</i> . Brotes tiernos y hojas maduras (Fotos TOV/GMS) .....	23
Ilustración 14. Saragundí, <i>Senna reticulata</i> (Fotos GMS- internet) .....	24
Ilustración 15. Kamakö (insulina) <i>Bousingoltia basselloides</i> (Foto tomada de internet).....	25
Ilustración 16. Tilo, <i>Tilia platyphillos</i> (Foto tomada de internet).....	26
Ilustración 17. Ukwö, arete de San Pedro (Foto TOV) .....	26
Ilustración 18. Klökö (estrella) en sus primeros meses (Foto TVO) .....	27
Ilustración 19. Mamarkúa (lirios) (Foto TOV).....	28
Ilustración 20. Ash köskö (mandarina o limón mandarina) <i>Citrus</i> sp. (Foto GMS) .....	29
Ilustración 21. Anis ( <i>Pimpinella anisum</i> ) (Foto GMS).....	30
Ilustración 22. Bachakö (gavilana) <i>Neuroloena Lobata</i> (Foto GMS) .....	31
Ilustración 23. Fibras procesadas. a. Fibras de cabuya y pita teñidas con tintes naturales, b. chácara de pita en su tono natural, c. mochilas de cabuya teñidas con fibras naturales, d. mochila de algodón teñida con tintes naturales. Tejidos elaborados por María Haydee Ortiz y Abelino Granda. (Foto GMS). .....	32
Ilustración 24. Bejuco de chile en sus primeros meses de vida (Foto TOV) .....	33
Ilustración 25. Nance ( <i>Byrsonima crassifolia</i> ) a. Flores y frutos. b. Árbol (Fotos tomadas de internet-GMS).....	34
Ilustración 26. Tsipí wiwö (platanilla) <i>Heliconia</i> sp. En la imagen central se observa el "corazón" amarillo de la planta que es lo que da color (Fotos TOV) .....	35
Ilustración 27. Etapas del procesamiento de la cabuya. Fuente: Mora, 2020.....	36
Ilustración 28. Bis (cabuya) <i>Agave</i> sp. (Foto TOV) .....	37
Ilustración 29. Spikua' Pita ( <i>Agave</i> sp.) (Foto TOV).....	38
Ilustración 30. Grupo de participantes en el TALLER DE REVITALIZACIÓN CULTURAL" (Foto GMS) 39	
Ilustración 31. Achiote preparado por Ermida Torres, planta de achiote ( <i>Bixa orellana</i> ) (Fotos GMS/MLS) .....	40
Ilustración 32. Proceso para la elaboración del picadillo de yuca (Fotos: miembros del grupo) .....	41
Ilustración 33. Preparación de chorreadas (Foto: miembros del grupo) .....	45
Ilustración 34. elaboración de tortillas (Foto; miembros del grupo) .....	46

Ilustración 35. Tortillero y bolsa de masa procesada industrialmente (Foto GMS) ..... 47  
Ilustración 36. Proceso de realización del guacho (Fotos MCM)..... 48

## AGRADECIMIENTOS



La realización de este documento fue posible gracias a las colaboraciones de todas y todos los participantes en el Taller de Revitalización Cultural; cada uno de ellos y ellas puso su granito de arena para alcanzar el objetivo: un manual que recoge parte del conocimiento de siglos y que anda disperso por ahí...en las cabezas de todos y todas, pero que, si no se registra, las niñas y niños de hoy posiblemente ya no lo conocerán.

Este es un trabajo de la comunidad para la comunidad.

Fundamental ha sido el esfuerzo de las y los instructores que nos han acompañado desde el 2019: Luciano Figueroa, Abelino Granda, Jeremías Mayorga, Juan Álvaro Rojas, Andrei Torres, Ermida Torres y María Haydee Torres.

Igualmente, el del personal administrativo de la Escuela de San Rafael de Cabagra en las personas de Keylin Rojas y Rony Valverde, así como a la Junta de Educación, especialmente a la amiga y compañera Anaisa Figueroa que ha estado acompañando al grupo desde el inicio. Y en esa misma línea debemos reconocer el trabajo y apoyo de José Feliciano Ortiz, miembro de la comunidad y que jugó un papel importantísimo en la organización del taller durante el 2019.

Para la elaboración de este documento, además de los ya mencionados, se contó con el apoyo de la asistente Vanesa Granda, quien aportó información y fotografías en lo referente a gastronomía.

Finalmente, queremos destacar la apertura de la Asociación de Desarrollo Integral de Territorio Indígena de Cabagra, que en todo momento a estado anuente a la realización de este proceso de crecimiento conjunto.

A todos y todas muchas gracias.



## PRESENTACIÓN

10

Cómo parte de las actividades desarrolladas en el marco del Programa Promoviendo el Capital Social Comunitario (PPCSC) en el territorio indígena de Cabagra; desde el 2019 se inició un proceso de redescubrimiento de plantas de uso tradicional en la cultura Bribri. En el 2020, las y los miembros del grupo de participantes en el taller de Revitalización Cultural se encargaron de buscar en su memoria primero, luego en sus jardines y alrededores de su comunidad, aquellas plantas que durante mucho tiempo han sido una parte integral de su modo de vida.

Materias primas para la producción de viviendas o de artículos de uso tradicional, alimentos, medicinas y ceremonias rituales se han obtenido, desde tiempo inmemorial, de las plantas. Algunas pueden cultivarse en los patios de las casas, otras hay que ir a buscarlas al bosque, saber cuándo y cómo deben recolectarse y pedir permiso a la montaña para hacer uso de ellas. El conocimiento que hay detrás de todo esto es el invaluable producto de cientos de años de tradición.

Con el apoyo de la escuela de San Rafael de Cabagra, personalizado en su director Rony Valverde y en la Junta de Educación, se destinó un espacio en la escuela, para sembrar el “iriria kapöli” (lugar de las plantas). Allí hay sembradas varias especies de “jardinera”, rotuladas con su nombre en lengua bribri y en español. El propósito de esto es que las y los niños del centro educativo puedan colaborar en su cuidado, conocerlas, saber acerca de sus usos...

El presente documento reúne la información recopilada por el grupo participante en el taller de revitalización cultural impartido en Cabagra, a cargo de los instructores Abelino Granda Ortiz, Ermida Torres Ortiz y María Haydee Torres Ortiz; todos ellos pobladores del territorio y con gran conocimiento sobre el uso de las plantas para diferentes propósitos. El mismo se divide en tres partes; la primera corresponde a plantas que se utilizan con fines curativos o medicinales, la segunda explica el uso de algunas especies tintóreas y productoras de fibras; y la tercera a plantas comestibles. En los tres casos se dan detalles sobre las recetas y formas de prepararlas adecuadamente.

En las sesiones de taller participaron personas de varios puntos del territorio, lo que definitivamente contribuyó a enriquecer el trabajo de las y el instructor. Ellos son los autores de este compendio.

La sistematización de la información estuvo a cargo de Alice Tatiana Ortiz en lo que se refiere a especies medicinales y productoras de materia prima, quien complementó la información con la búsqueda de material bibliográfico, sobre todo en lo relacionado con ciertas características biológicas de las plantas. Melany Gamboa, se encargó de sistematizar la información relacionada con las plantas alimenticias; ambas son asistentes del proyecto y visitaron en varias ocasiones a la comunidad para recoger la información.

Guiselle Mora Sierra.

Encargada Componente Cultural/PPCSC

UNA-Sede Región Brunca.

# 1- PLANTAS DE USO MEDICINAL.

## 1.1 Shirekō (pasma)

11

Existen dos tipos de Pasma: el “rojo” y el “verde”. En la medicina tradicional Bribri ambas especies son utilizadas, sin embargo, con fines diferentes.

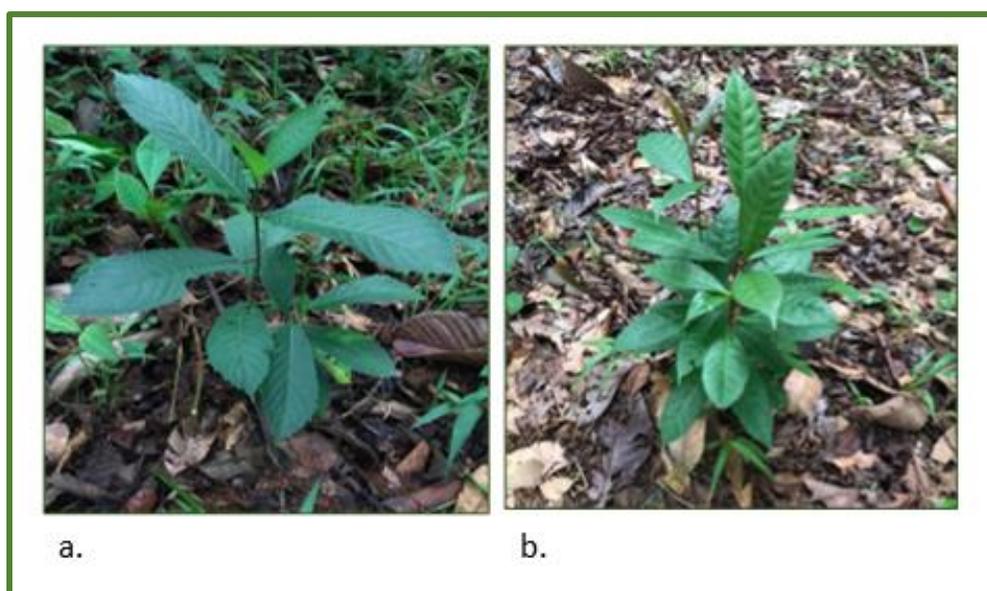


Ilustración 1. Shirekō. a. Pasma verde, b. pasmo rojo (Foto TOV)

En el caso del *pasmo rojo*, este árbol en general no necesita muchos cuidados, solo se recomienda mantener limpias sus orillas. Se desarrolla mejor en ambientes frescos, de ser posible, donde reciban sombra de otros árboles más altos, esto puede llegar a ser difícil, puesto que crece entre 3 y 4 metros de altura. Se diferencia del pasmo verde por el color de su corteza, esta es justo como su nombre lo dice: roja, por lo que en el caso del *pasmo verde* este también relaciona su nombre con el color de su corteza. Esto es más fácil de notar cuando el árbol aún es pequeño, el color resalta aún más. Otro aspecto que los diferencia es el fruto que tiene cada árbol, el rojo posee frutos grandes, mientras que el verde tiene frutos redondos y pequeños.

El pasmo rojo es utilizado contra las flemas y la tos, así también como para disminuir la fiebre y deshinchar golpes. Con respecto a su modo de preparación, sus hojas son cocinadas y el agua resultante de ello es utilizada como un baño para desinflamar los golpes o disminuir la fiebre. También puede cocinarse el zacate limón (sojkö) junto con las hojas de pasmo y usarlas como un té que ayuda a combatir la tos y las flemas. En el caso del pasmo verde sus hojas son cocinadas y utilizadas como un baño para disminuir la fiebre.

## 1.2 Úrëklö (roble de sabana, guayacán)

A pesar de que existen diferentes especies de roble de sabana, la utilizada en Cabagra es la de flor blanca. Un ejemplar de esta especie puede llegar a crecer alrededor de 30 metros de altura (Catálogo de árboles urbanos, s.f.) aunque no llega a tener una copa muy frondosa. No requiere de muchos cuidados, a pesar de eso se recomienda que permanezca en un ambiente caliente, preferiblemente.

12



Ilustración 2. Urëklö (roble de sabana o guayacán) *Tabebuia rosealbal* (Fotos tomadas de internet/GMS)

Este árbol es de gran valor como especie maderable, sin embargo, también contiene gran cantidad de propiedades medicinales, las cuales son aprovechadas por las poblaciones originarias de diversas maneras, una de ellas es utilizar su corteza y la del árbol de guacamaya y cocinarlas. Este procedimiento es un poco dilatado: se toma un pedazo de la corteza del árbol, se pone a secar al sol y luego se le quita toda la lana que posea hasta dejarla limpia, se cocina a fuego alto por una hora y media, aproximadamente, posterior a esto se cuela. Se recomienda cocinarlo con 3 litros de agua, de este modo quedará alrededor de un litro de remedio, ya que se pierde la mayoría de líquido por la evaporación. Junto con la de guacamaya funciona como un tratamiento contra la leucemia y la colitis.

### 1.3 Kaño kicha (bejucos mata lombriz)<sup>1</sup>

El kaño kicha es un bejuco pequeño que crece casi en cualquier parte del territorio indígena de Cabagra, incluso en algunos lugares fuera de este. A pesar de estar presente en diferentes lugares, se desarrolla mejor en aquellos donde el ambiente es fresco.

13 En general, no requiere de cuidados especiales, se adapta al entorno donde se encuentre. En la comunidad de Cabagra es utilizado como desparasitante, principalmente en niños. Se toma el bejuco y se deja secar, una vez esté completamente seco se cocina y se toma como un té (en la tarde cuando hay luna llena, de este modo tiene mejor efecto). También se puede tomar junto con banano y manzana o azúcar y dulce.

### 1.4 Sojkö (Zacate limón)

El sojkö es una planta de mediano crecimiento: no llegan a alcanzar mucha altura (alrededor de un metro) pero puede ser muy extensa al desarrollarse, sin embargo, se puede controlar recortándola cuando se considere necesario.

Las hojas de sojkö pueden ser utilizadas contra la tos y resfriados: se cocinan las hojas y se hace un té, puede añadirse azúcar para hacerlo más agradable. En cuanto a los resfriados, funciona mejor si se cocinan las hojas y se utiliza el agua como un baño. Cuando una persona se baña con sojkö, lo recomendado es que no se “enserene”<sup>2</sup>, se moje o ande ropa descubierta que permita que le pegue el aire directamente puesto que eso podría empeorar su resfriado.



Ilustración 3. Sojkö (zacate de limón)  
*Cymbopogon schoenanthus* (Foto GMS)

<sup>1</sup> No se tienen fotos registradas de esta planta.

<sup>2</sup> Enserene o serenarse: exponerse al rocío que cae durante la noche.

## 1.5 Baka kü (lengua de vaca)



La baka kü es una planta pequeña caracterizada por tener pequeñas flores rojas que al abrirse forman lo que se llama un diente de león. Suele confundirse con otras plantas de “monte”<sup>3</sup>, sin embargo, la lengua de vaca posee un rasgo único que consigue diferenciarla de estas: sus hojas son blancas por debajo.

Esta planta tiene propiedades que ayudan a las heridas o infecciones a sanar más rápido. Su procedimiento es fácil: se calienta una hoja en una cazuela (se somalla<sup>4</sup>) y se pone sobre la herida y se amarra alrededor de ella con cuidado, para que se sostenga.

*Ilustración 4. Baka kü (lengua de vaca) Taraxacum officinale (Foto TOV)*

---

<sup>3</sup> Plantas silvestres o malas hierbas.

<sup>4</sup> Exponer la hoja a calor para que se vuelva más flexible.

## 1.6 Oköklö (pinol-guapinol)



Ilustración 5. Oköklö (guapinol) *Hymenaea courbaril*, a. flores, b. fruto (fotos tomadas de internet) c. árbol (Foto GMS)

Esta especie de árbol es bastante grande, puede llegar a crecer hasta 50 metros de altura (Ecos del Bosque, s.f.). Presenta flores de blanco a amarillo *crema*, sus frutos son café oscuro y su interior es de color verde claro, arenoso, similar al polvo por su textura, con un sabor dulce e intenso. Las semillas son oscuras, casi negras.

El oköklö es un árbol de uso maderable, su madera es considerada fina y es muy utilizado por la población de Cabagra. Presenta diversas propiedades medicinales, sus hojas y corteza se usan como tratamiento contra el cáncer intestinal y de próstata al cocinarlas y tomarlas como té, el procedimiento para cocinarla es igual que el del roble de sabana: se toma un pedazo de la corteza del árbol, se seca al sol, se limpia bien de restos de musgo y se cocina a fuego alto por una hora y media.

No solo sus hojas y corteza son utilizadas: las semillas de este grandioso árbol también son ricas en propiedades curativas, puesto que son usadas para combatir la anemia; para esto se cocinan con leche de vaca o de cabra y se toman como un té.

## 1.7 Wakliklo (zorrito)

El wakliklo es una planta de mediana altura, con flores pequeñas que crecen a lo largo de un tallo más delgado en las puntas de las ramas principales. Se considera una planta de “monte”.



*Ilustración 6. Wakliklo (zorrito) (Foto TOV)*

Por sus propiedades medicinales, el wakliklo es utilizado para disminuir la fiebre. Las raíces de esta planta se cocinan y el agua resultante es usada como un baño o tomada como un té, de esta forma es capaz de bajar la fiebre.

Además de tener un uso medicinal, en la cultura Bribri está presente la creencia antigua de que al quemar las hojas de wakliklo, el humo producido ahuyentará las enfermedades.

## 1.8 Shule (guayabo)

El árbol de shule también es conocido como guayabo o guayabillo, sus frutos van desde un color verde hasta amarillo cuando maduran, su interior es rosado y tiene gran cantidad de semillas muy pequeñas. Es muy común encontrarlos con gusanos, sin embargo, hay quienes se comen la fruta con ellos, ya que muchos consideran que son gusanos propios del mismo fruto.

17

Su corteza es lisa y suele encontrarse desprendida en algunas zonas (se descascara<sup>5</sup>). Es de baja altura: crece hasta unos 10 metros, aproximadamente. (Árboles de Costa Rica, 2006).



Ilustración 7. Shule (guayabo) *Psidium guajava* (Foto LM)

El shule tiene propiedades que combaten el dolor de estómago, la gastritis, la colitis y las hemorroides. Para este fin se deben cocinar sus hojas y su corteza; también ayuda a contrarrestar la diarrea, principalmente, en los niños. La forma de preparar el remedio es la siguiente: las hojas y corteza se mezclan con cáscara de mango o sus hojas tiernas (si el dolor es muy fuerte) y se cocinan. Además de los anteriores beneficios, también es capaz de ayudar cuando una persona sufre de dolor de muela, solo debe de cocinarse junto a la planta de dormilona e ingerirse.

---

<sup>5</sup> El árbol pierde la cubierta externa en láminas delgadas.

## 1.9 Cikö (sainillo)

La planta de cikö es usualmente fácil de encontrar en las “changuas”<sup>6</sup>. Sus hojas son grandes y largas, con manchas blancas casi amarillejas. No crece mucho en altura, sin embargo, si es una planta que llega a ser extensa en su ambiente natural.



Ilustración 8. Cikö (sainillo) *Dieffenbachia* sp. (Foto GMS)

El cikö cuenta con propiedades curativas capaces de combatir las úlceras en la piel. Solo se deben cocinar sus hojas y su tallo y utilizar el agua restante como baños.

---

<sup>6</sup> Áreas húmedas en donde se asienta el agua.

## 1.9 Suwakö (juanilama-aroma limón)

La suwakö es una planta de dimensiones medias tanto en altura como en extensión, puede llegar a medir alrededor de 2 metros de altura y ser igual o más extensa en proporción a su altura, además, tiene pequeñas flores de un color lila. No requiere de muchos cuidados, sin embargo, si se abandona mucho, puede secarse.

Esta planta ayuda a combatir problemas como la respiración agitada, la fiebre, tos y los dolores menstruales al cocinar sus hojas y tomarlas como té.



Ilustración 9. Suwakö (Juanilama) (Foto GMS)

## 1.10 Culantro de coyote / criollo

El culantro criollo o, como mejor se conoce, culantro de coyote, es una planta que, aunque sea pequeña, puede llegar a ser extensa, tiene flores con pequeñas hojas puntiagudas que al tocarlas pueden punzar bastante fuerte.

20 Está recomendada para combatir la anemia y es un buen energizante, para esto hay que cocinar sus hojas y raíces en leche. Además, es utilizada por muchas personas en la preparación de alimentos y es parte de la gastronomía costarricense.



Ilustración 10. Culantro de coyote (criollo) *Eryngium foetidum* (Foto GMS)

## 1.11 Kuliklō (caña agria)

21

La caña agria o kuliklō es una planta de mediana altura, en conjunto pueden formar una vegetación muy amplia. Sus hojas son largas y angostas, en la copa de la caña crece una flor roja grande, de la cual sale una flor blanca, la principal de la planta.



Ilustración 11. Kulikō (caña agria)  
*Costus spicatus* (Foto GMS)

Es usada contra el dolor muscular, se corta el tallo y se raja, se pone a cocinar y se procede a tomar en forma de té. También se puede refrigerar y seguir tomando durante varios días.

## 1.12 Chan

22

El chan es otra planta que suele ser utilizada en la cultura tradicional Bribri. De mediana altura y ramas extensas, se recomienda sembrarla en un lugar donde tenga suficiente espacio para desarrollarse adecuadamente, además, prefiere el sol abundante. El chan tiene pequeñas flores que al secarse permiten extraer unas pequeñas semillas y utilizarlas en la preparación de bebidas.

Sus hojas se pueden preparar en forma de té para combatir diferentes malestares, como el dolor de estómago, el cansancio y la falta de apetito, problemas respiratorios y el asma.



Ilustración 12. Chan, *Hyptis suaveolens* (Foto tomada de internet)

### 1.13 Chölijkuá (panza de mono)

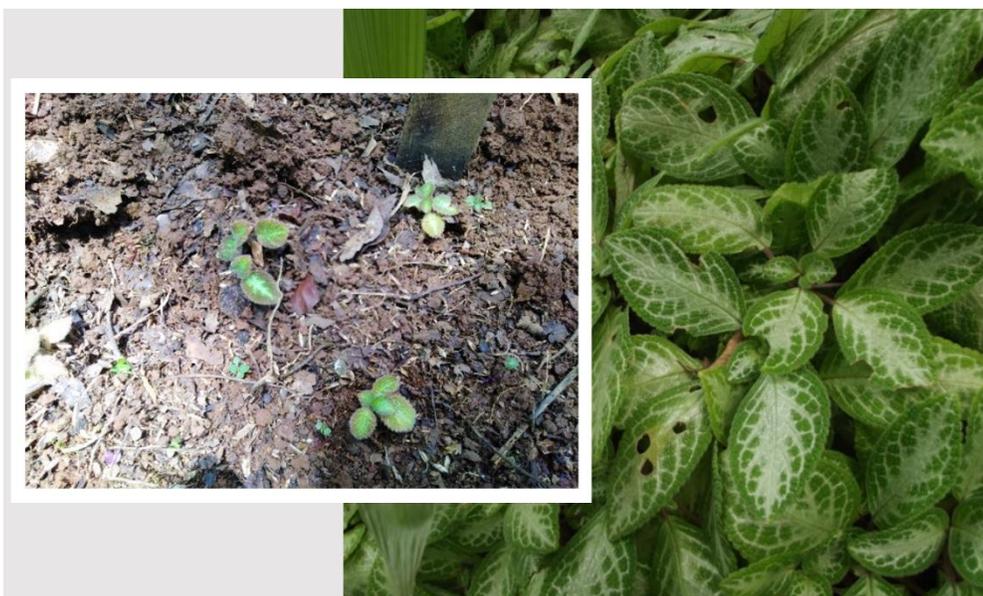


Ilustración 13. Chölijkuá (Panza de mono), *Episia lilacina*. Brotes tiernos y hojas maduras (Fotos TOV/GMS)

La chölijkuá es una planta de hojas anchas y grandes de un tono verduzco y flores azules, esta se llega a extender mucho, por lo que se debe estar cuidando y podando cada vez que se pueda. En general, sí es una planta que requiere de atención y cuidado para su apto desarrollo. Las hojas chölijkuá se pueden cocinar y hacer un té, tomarlo ayuda contra la diarrea y los vómitos.

## 1.14 Bakawöbla (saragundí)

24

El saragundí no es árbol que alcanza mucha altura: crece entre 3 y 8 metros (Ecos del Bosque, s.f), tiene hojas de forma ovalada y flores amarillas. Este árbol cuenta con propiedades que ayudan en caso de tener dolor de espalda, rodillas o pies. Para esto se cocinan las hojas, usando el agua como baños.

También se recomienda en caso de padecer de diabetes, tomándolo como té, no obstante, el saragundí tiene propiedades laxantes por lo que debe ser tomado con precaución.



Ilustración 14. Saragundí, *Senna reticulata* (Fotos GMS- internet)

## 1.15 Kamakö (insulina)

25

La kamakö es de un color verde oscuro, tanto su tallo como sus hojas, estas a su vez son delgadas y largas. Las hojas de Insulina tienen varios usos medicinales, aunque el principal que le dan es para crear pinturas (tintes naturales), de los que se hablará más adelante. En el contexto medicinal, las hojas de kamakö son utilizadas en la preparación de tés, al cocinarlas, este té tiene propiedades que ayudan a combatir la diabetes, la colitis e incluso se sugiere que podría coadyuvar en el tratamiento contra el cáncer.



*Ilustración 15. Kamakö (insulina) Bousingoltia basselloides (Foto tomada de internet)*

### 1.16 Tilo

El tilo es una planta que, a pesar de no ser muy alta, es muy frondosa. Sus hojas son pequeñas, delgadas y puntiagudas, su tallo también es delgado. El tilo es usado generalmente como té, cocinando sus hojas, este ayuda a combatir el insomnio y a su vez, actúa como un relajante.



Ilustración 16. Tilo, *Tilia platyphyllos* (Foto tomada de internet)

### 1.17 Úkwö (arete de San Pedro)

Ukwö es un bejuco que crece en los árboles, es de hojas pequeñas y redondas, se asemejan a granos, de un color verde claro. En la cultura Bribri es usado contra el asma y los vómitos, solo se debe seguir el procedimiento de preparación: se toman 4 granitos (4 hojas), se machacan y se echan en agua, se espera a que esto se destile en el agua y esta adquiere sus propiedades. Posterior a esto se bebe. Para que funcione se debe preparar sin cocinar.



Ilustración 17. Ukwö, arete de San Pedro (Foto TOV)

## 1.18 Klökö (estrella)

Klökö es una planta que llega a crecer bastante, principalmente sus hojas, son anchas y grandes cuando se ha desarrollado. Por lo general, crece en “changuas”, de este modo se desarrolla mejor que en otros entornos. Klökö es utilizada contra la fiebre, para esto es necesario cocinar sus hojas y se toma como té o se hacen baños. También ayudan a hacer que los “nacidos”<sup>7</sup> maduren y sea posible que “revienten”<sup>8</sup>, solo se calienta una hoja y se pone encima del “nacido” mientras aún está caliente.

27



Ilustración 18. Klökö (estrella) en sus primeros meses (Foto TVO)

---

<sup>7</sup> Los nacidos, también llamados diviesos, son bolsas llenas de pus en la piel que aparecen como resultado de una infección bacteriana en cualquier parte del cuerpo (Dhar, 2019). Además de la inflamación presentan elevación de la temperatura en la zona afectada y dolor intenso.

<sup>8</sup> Eliminar el contenido de pus que caracteriza a esta infección.

## 1.19 Mamarkùa (lirios)

28

La mamarkùa es una planta de hojas largas y delgadas, con flores blancas y grandes con un aroma muy rico, debido a sus características, se compara con los lirios (de ahí su nombre en español). Esta planta es usada para disminuir la fiebre, se ponen a cocinar las hojas y se hace baños con el agua resultante.



*Ilustración 19. Mamarkùa (lirios) (Foto TOV)*

## 1.20 Ash köskö (limón mandarina)

El árbol de ash köskö no llega a crecer mucho, pero sí se extienden sus ramas. Hay diferentes variantes de cítricos y dependiendo del lugar su forma de llamarlos es diferente, en algunos sitios se les dice limón, en otros, limón mandarina, sin embargo, en la zona sur del país, incluyendo Cabagra, se les conoce simplemente por mandarina. Sus frutos son ácidos y usados con mucha frecuencia para diferentes propósitos.



*Ilustración 20. Ash köskö (mandarina o limón mandarina) Citus sp. (Foto GMS)*

El principal uso a nivel medicinal es para combatir la gripe y la tos con flemas, a manera de la tradicional limonada. El jugo de limón se vierte en un vaso, se endulza preferiblemente con miel de abeja, o bien, dulce o azúcar, se termina de llenar el recipiente con agua caliente y se deja reposar hasta que tenga una temperatura adecuada para tomarlo.

## 1.21 Anís

El anís es una planta de baja altura, tallo delgado y hojas aún más delgadas, similares a las de romero. Tiene pequeñas flores blancas y sus semillas también son aprovechadas en algunos casos. Las hojas de anís al cocinarlas y hacerlas en té ayudan a combatir los resfriados. El Anís también es utilizado en la elaboración de dulces, “sobado”<sup>9</sup> y pan.

30



*Ilustración 21. Anís (Pimpinella anisum) (Foto GMS)*

---

<sup>9</sup> Sub producto que se extrae al procesar la caña de azúcar para la extracción del dulce.

## 1.22 Bachakö (gavilana)

La bachakö es una planta de mediana altura, aunque en su entorno natural puede llegar a desarrollarse bastante: es capaz de alcanzar alrededor de 3 metros de altura.

La gavilana ayuda a aliviar el dolor proveniente en la zona alta del abdomen (boca del estómago), el procedimiento es sencillo: se machacan sus hojas y se bebe el líquido resultante. No debe quedar muy espeso, debido a que puede provocar mareos.

31



Ilustración 22. Bachakö (gavilana) *Neuroloena lobata* (Foto GMS)

A su vez, también funciona como insecticida para cultivos como el tomate, lechuga, ajo, chile picante y reina de la noche. ¿cómo hacerlo? ¡Es sencillo! Solo se deben machacar las hojas de bachakö y dejar en agua un día antes de su uso.

El consumo de esta planta debe ser supervisado por alguien que tenga experiencia y conozca sobre el tema.

## 2- PLANTAS TINTÓREAS Y FIBRAS

### 2.1 Tintes:

La creación de bolsos, hamacas y demás artículos a partir de tejidos de cabuya son una particular característica de esta población, para esto, se utilizan diferentes plantas que funcionan como pintura (tinte natural) y estas son las encargadas de dar color y vida a sus tejidos.

32

El proceso de preparación de los tintes no es complejo, sin embargo, trae consigo una serie de creencias que se practican aún en la actualidad. Dicho proceso se describe a continuación:

Como primer paso a seguir, está el tener la cabuya lista ya para su coloración (este proceso se explicará más adelante en la sección de tejidos) y tener escogido el color de pintura que se utilizará. Después de ello, se hierva la cabuya y las hojas (o corteza, depende del color escogido, esto aplica para el uso de la pintura rosada a raíz de la corteza del árbol de nance) y se dejan a fuego alto por 30 minutos (sin importar si es corteza o son hojas). Luego, se quita del fuego y se dejan tapados hasta el otro día. Se tiene la tradición de que es mejor preparar la pintura en la tarde/noche y dejarla reposar hasta el otro día. Además, se mantiene la idea de que quien esté preparando la cabuya y todo el proceso de coloración de tejido, es quien debe finalizarlo: “si otras personas meten mano en el proceso ya no pinta, o queda solo por partes el color” es lo que asegura don Abelino. Así también, se dice que las mujeres que están menstruando no deben preparar las pinturas, puesto que no servirán, tampoco aquellas que estén embarazadas.



*Ilustración 23. Fibras procesadas. a. Fibras de cabuya y pita teñidas con tintes naturales, b. chácara de pita en su tono natural, c. mochilas de cabuya teñidas con fibras naturales, d. mochila de algodón teñida con tintes naturales. Tejidos elaborados por María Haydee Ortiz y Abelino Granda. (Foto GMS).*

Son muchas las plantas utilizadas como pintura por esta cultura, sin embargo, solo algunas de ellas fueron encontradas durante los viajes de investigación realizados al territorio indígena de Cabagra, estas se mencionan a continuación.

### 2.1.1 Kamakö – insulina (pintura azul)

33

También es conocida como planta de “azul” o “azul de mata” en otros sitios fuera del territorio. Al comenzar a soltar el color, el agua suele verse roja, sin embargo, después toma el tono azul y así se mantiene. Sus hojas y tallo son de un color verde oscuro, generalmente no crece más de un metro de alto (Ilustración 15 y 22).

### 2.1.2 Dipá kicha- bejuco de chile (pintura roja)

El color se obtiene de las hojas de la planta. A pesar de llamarse bejuco, es un arbusto. Sus hojas son pequeñas, delgadas y largas.



*Ilustración 24. Bejuco de chile en sus primeros meses de vida (Foto TOV)*

### 2.1.3 Nance (pintura rosada)

34



*Ilustración 25. Nance (Byrsonima crassifolia) a. Flores y frutos. b. Árbol (Fotos tomadas de internet-GMS)*

La corteza del árbol de nance es la encargada de dar la tintura de color rosado. Sus frutos y hojas son pequeños, no llega a ser un árbol tan alto.

## 2-3-4 Tsipí wiwö – platanilla (pintura amarilla)

35



*Ilustración 26. Tsipí wiwö (platanilla) Heliconia sp. En la imagen central se observa el "corazón" amarillo de la planta que es lo que da color (Fotos TOV)*

Las hojas de platanilla son las que dan la tintura amarilla. Sus hojas son verdes, delgadas y largas. No crece mucho en altura ni se extiende demasiado. Según comentó don Abelino, existen diferentes variedades de platanilla, pero la que da el color amarillo es la que tiene flores y el interior del tallo de color amarillo, tal como se observa en la imagen anterior.

### 2.2 Fibras

La creación de tejidos de cabuya es un rasgo característico de esta cultura, sin embargo, no es un proceso fácil, lleva tiempo y dedicación y el conocimiento ancestral de varias generaciones para poder crearlos. A continuación, se comparten los elementos básicos del proceso de preparación de los hilos de cabuya.



Ilustración 27. Etapas del procesamiento de la cabuya. Fuente: Mora, 2020.

## 2.2.1 Bís – cabuya

La cabuya es una planta de hojas lisas y rígidas que crecen hacia arriba, sin espinas, de un verde claro y que puede producir una reacción alérgica al tocarlas. Estas son delgadas y muy largas; en su ambiente natural, pueden alcanzar hasta 2,5 metros de altura, momento idóneo para cortar sus hojas y comenzar a sacar los hilos.



Ilustración 28. Bis (cabuya) *Agave sp.* (Foto TOV)

### Procedimiento

Se cortan las hojas de cabuya cuando ya la planta ha alcanzado su desarrollo adecuado (cuando sus hojas son tan largas como de un metro y medio), se somallan<sup>10</sup> y se dejan en una olla con agua o tapadas completamente durante 3 o 4 días, esto para quitar la picazón que provocan. Una vez cumplido el tiempo, se lavan y se ponen a secar al sol por un día, luego se pone a cocinar junto con la pintura elegida por 30 minutos y se deja reposar por un día más. Cuando ya se ha teñido, se deja escurrir en sombra. Luego de esto, se “peina”<sup>11</sup> para sacar los hilos, se recomienda hacerlo cada 4 filas para que sean de un tamaño adecuado, y se comienza a enrollar en la pierna para unir los hilos, esto se hace tomando la punta de cada hilo y poniéndolas juntas, se ponen ambas manos abiertas sobre la parte donde chocan y se empuja con fuerza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo que los hilos den vuelta y se enrollen entre sí, logrando formar un solo hilo de ambos. Se repite el proceso hasta tener el largo deseado. Una vez finalizado esto, ya está listo para ser usado en la creación de tejidos, generalmente bolsos o hamacas.

<sup>10</sup> Similar al proceso de soasar, pero en este caso las hojas se colocan directamente sobre el fuego para poder quitarles la cubierta exterior.

<sup>11</sup> Se pasa una tablilla delgada o una piedra que pueda rasgar la hoja lo suficiente.

## 2.2.2 Spikua' - pita

La pita es otra planta que suele ser usada en la creación de tejidos como hilo, sin embargo, no es muy común, casi siempre es usada como reemplazo de la Cabuya, aunque algunos prefieren usarla por ser más fácil de sacar. Es de hojas largas y verdes, crece mucho, aunque sigue siendo más pequeña que la cabuya, sus hojas además son menos lisas y rígidas que las de esta, además, a diferencia de la cabuya, no provoca picazón al tocarla.



**Procedimiento:**

*Ilustración 29. Spikua' Pita (Agave sp.) (Foto TOV)*

La pita no necesita ser “somallada” al fuego ni dejarla reposar por días para poder comenzar a crear el hilo. Sus hojas se cortan y así justo como salen, se pueden poner a cocinar con la tintura y comenzar el resto del procedimiento de preparación, dejarla reposar un día para que tiña, ponerla a escurrir en la sombra y luego comenzar a sacar los hilos y enrollarlos para unirlos. Luego, se puede empezar a tejer lo que se desee fabricar.

### 3- PLANTAS CON USOS ALIMENTICIOS

Muchas de las plantas que tradicionalmente se han utilizado en la cultura Bribri que habita el territorio de Cabagra, cumplen varios propósitos; medicina, materia prima, alimento. A continuación, se detallan algunas recetas propias de la gastronomía Bribri; en algunas de estas se mezclan elementos tradicionales y modernos, evidenciando que la identidad de la zona sur es la fusión de los pueblos originarios con la de los no indígenas.

39



*Ilustración 30. Grupo de participantes en el TALLER DE REVITALIZACIÓN CULTURAL" (Foto GMS)*

El aporte de las y los participantes en el taller de “Revitalización Cultural” fue fundamental para esta recopilación.

### 3.1 Achiote

¿Cómo se extrae?

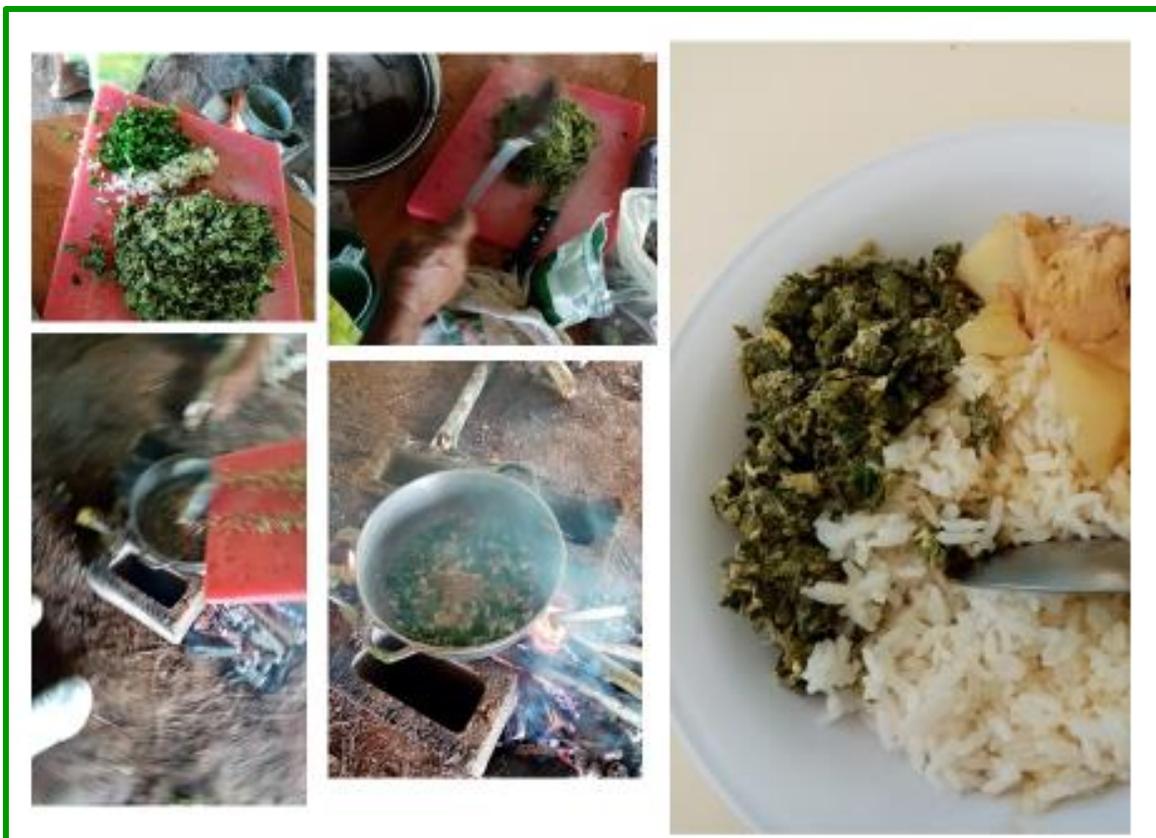
40



*Ilustración 31.  
Achiote preparado  
por Ermida Torres,  
planta de achiote  
(Bixa orellana)  
(Fotos GMS/MLS)*

1. Una vez que el achiote esta sazón en la planta se corta y se rompe.
2. Se pone el achiote en una olla de un día para otro.
3. Se le sacan las semillitas.
4. Luego se baten las semillitas en un balde hasta que quede espeso y se pone en una olla.
5. Se agrega sal y manteca en barra (una pequeña) al achiote en la olla.
6. Se mueve por un largo rato hasta que quede como masa.

### 3.2 Picadillo de hojas de yuca



*Ilustración 32. Proceso para la elaboración del picadillo de yuca (Fotos: miembros del grupo)*

1. Se toman los cogollos de yuca y se sancochan.
2. Luego se pican bien picaditos con cuchillo.
3. Luego se ponen en un sartén con manteca.
4. Se agrega consomé, sal y dos huevos.
5. Se revuelve por un rato y listo.

### 3.3 Chocao

1. El plátano se pela y se pone en una olla.
2. Se agrega agua y se cocina mientras se bate.
3. Luego se agrega leche en polvo y se sigue moviendo.

### 3.4 Cacao

1. Se muele el cacao en una máquina.
2. Después se pone en una olla.
3. Se le agrega dulce de tapa y se mueve.
4. Finalmente, se le agrega agua caliente y leche en polvo.

### 3.5 Tamales

En la gastronomía del pueblo indígena existen diferentes tipos de tamal, los cuales varían tanto en sus componentes, así como en la forma de preparación. A continuación, se explican dos de ellas.

#### 3.5.1 Tamal de boyo (maíz tierno)

1. El maíz tierno, se raspa, se muele y se cuela.
2. Este se coloca en una olla donde luego se le agrega sal y culantro.
3. Una vez que esté como masa ya se pueden amarrar en hoja de tusa, flojitos porque es muy líquido.
4. En otra olla debemos poner agua a hervir para que una vez que este hirviendo podamos agregar los tamales de boyo para que se cocinen.

### 3.5.2 Tamal de arroz

43

1. Primero se cocina el arroz en una olla con manteca. Debe dejarse un poco duro o crudo.
2. Se pone en hojas de bijagua y se le agrega el resto de los ingredientes al gusto, como frijoles, carne de algún tipo u otros.
3. Se envuelven y se amarran los tamales.
4. Se ponen a cocinar en una olla con agua hirviendo.



*Ilustración 33. Tamal de arroz envuelto en hojas de "bijagua", elaborado por Anaisa Figueroa (Foto GMS)*

### 3.6 Picadillo de palma (palmito).

1. Se saca el palmito de pejibaye.
2. Se corta.
3. Se pone a cocinar en manteca y achiote.
4. Se le puede agregar consomé o sal.

44

### 3.7 Fresco de pejibaye

1. Se cocina el pejibaye.
2. Se le saca la semilla.
3. Se muele en la tumba.
4. Después, se le agrega azúcar y ¡listo!

### 3.8 Chorreadas

En la gastronomía del pueblo indígena Bibri se pueden encontrar diferentes preparaciones de la chorreada a base de maíz tierno. Entre ellas:

#### 3.8.1 Chorreada dulce o salada simple

1. Se toma el maíz tierno y se muele, en máquina o tumba, se mezcla el maíz molido junto al “líquido” extraído al moler con un poco de sal o azúcar.  
Nota: Lo tradicional es hacer las chorreadas de sal; Sin embargo, se ha adoptado también la idea de realizarlas con azúcar.
2. Se pone a calentar un comal con un poco de aceite donde se agrega una parte de la mezcla y se esparce hasta darle una forma redonda o similar en el comal. Una vez cocinada la chorreada por debajo, se le da vuelta y se deja cocinar por el otro lado. Este procedimiento es similar al realizado al cocinar arepas.
3. Cuando ya se han cocinado ambos lados, se saca y se sirve. Puede comerse así caliente o esperar a que se enfríe y comerla hasta entonces. La tradición de esta comida es servirla sola; sin embargo, la costumbre de las personas exteriores a la comunidad indígena es comerla con natilla, esta costumbre fue adoptada por influencia de otras culturas, ya que, en la tradición original, se comen solas.

### 3.8.2 Chorreada salada con olores

1. Cuando el maíz este tierno se muele.
2. A este maíz molido se le agrega culantro, cebolla, chile y una pizca de sal.
3. Después, se cocinan las chorreadas en el sartén con una poquito de aceite.



*Ilustración 34. Preparación de chorreadas (Foto: miembros del grupo)*

### 3.9 Chilate

1. Se toma el maíz tierno, se muele, ya sea en máquina o en tumba.
2. El maíz molido se lava, se quitan todas las basuritas que queden y se deja solo el maíz quebrado más grande, el que queda como arenoso. Se pone a hervir agua; cuando ya está hirviendo se echa el maíz y se deja un rato más. Si se desea, se puede añadir azúcar para un mejor sabor. Se espera a que se enfríe la bebida para tomarla, puede guardarse en el refrigerador para esto.

Nota: Se recomienda no tomarlo caliente, puesto que podría provocar dolor de estómago y agruras.

#### 3.9.1 Chilate de nance

Es una variación del anteriormente mencionado; se bate el nance y se le agrega a la mezcla ya preparada del chilate normal.

### 3.10 Tortillas tradicionales de maíz.



Ilustración 35. elaboración de tortillas (Fotos VGO/TOV)

1. Se toman los granos de maíz seco, se hierven y cuando ha hervido se le echa ceniza (o cal), se deja hervir un rato y luego, se pone a enfriar. Una vez listo esto y se lava para que suelte la cascarilla que cubre los granos y quede limpio.
2. Posterior se muele, ya sea con máquina o tumba, se recoge y se comienza a preparar la masa, de ser necesario, se mezcla con un poco de sal o agua.
3. Se hacen las bolitas y se palmea hasta formar la tortilla (igual que con las tortillas de masa comprada ya preparada). Lo tradicional es formar la tortilla con las manos, hacerlas palmeadas; sin embargo, en la actualidad esta tradición se ha ido perdiendo y la mayoría de las personas suelen hacerlas majando la bolita con una olla, tabla o utilizando un tortillero (Ilustración 34) fabricado comercialmente.
4. Al hacer la tortilla se suele untar un poco de aceite durante la molida y luego al quitarla del plástico, posteriormente, se pone a cocinar por ambos lados en un comal al fuego previamente calentado y con una pizca de aceite.
5. Con los dedos de la mano envueltos en una servilleta, la tortilla se presiona cuando comienza a cocinarse por un lado y se calcula que no se va a romper para que se cocine mejor, además, es la técnica que usan para que se “inflen”<sup>12</sup>. Una vez listas, se sirven con huevo, picadillo o natilla casera.

Las tortillas también pueden elaborarse a partir de masa procesada industrialmente la cual se compra en las tiendas de abastos y a la que solamente se le agrega sal y agua.



Ilustración 36.  
Tortillero y bolsa de  
masa procesada  
industrialmente (Foto  
GMS)

<sup>12</sup> Al presionar la tortilla y soltarla, entra aire, lo que permite que se haga una burbuja que infla la tortilla.

### 3.11 Guacho

1. Poner a cocinar el pollo en trocitos pequeños, con bastante agua y añadiéndole sal. Tiempo aproximado del primer paso: 1 hora.

48



Ilustración 37. Proceso de realización del guacho elaborado por Anaisa Figueroa (Fotos MGM)

2. Picar palmito, ajo y culantro e´ coyote.
3. Lavar el arroz, preferiblemente arroz pilado.
4. Añadir el culantro, el ajo y el palmito al pollo. Tiempo: 10 minutos.
5. Añadir el arroz cocinado con las especias, el palmito y abundante agua.
6. Añadir más agua a la receta (la medida va a depender de la cantidad de guacho que se esté cocinando).
7. De manera opcional puedes agregar achiote y consomé.
8. Mover y dejar cocinando hasta que su consistencia sea ligeramente espesa. Tiempo aproximado: 30 minutos.

**IMPORTANTE:** El secreto del Guacho es su humedad por lo que en ningún momento se puede dejar que el mismo se seque; Al contrario, es importante añadir suficiente agua para obtener un platillo similar a una sopa.

## DOCUMENTOS CITADOS:

Árboles de Costa Rica. 2006. *Guayabo*.

<https://www.cientec.or.cr/ambiente/arboles/htmls/guayabo.html>

Catálogo de árboles urbanos. (s.f). *Tabebuia roseoalba*.

<https://catalogoarbolesurbanos.eia.edu.co/species/852> Recuperado el 14 de julio del 2021.

Dhar D. 2019. *Foliculitis y abscesos cutáneos*. [https://www.msmanuals.com/es-](https://www.msmanuals.com/es-cr/hogar/trastornos-de-la-piel/infecciones-bacterianas-de-la-piel/foliculitis-y-abscesos-cut%C3%A1neos)

[cr/hogar/trastornos-de-la-piel/infecciones-bacterianas-de-la-piel/foliculitis-y-abscesos-cut%C3%A1neos](https://www.msmanuals.com/es-cr/hogar/trastornos-de-la-piel/infecciones-bacterianas-de-la-piel/foliculitis-y-abscesos-cut%C3%A1neos) Recuperado el 17 de julio del 2021.

Ecos del Bosque. (s.f). *Hymenaea courbaril*. [https://ecosdelbosque.com/plantas/hymenaea-](https://ecosdelbosque.com/plantas/hymenaea-courbaril)

[courbaril](https://ecosdelbosque.com/plantas/hymenaea-courbaril) Recuperado el 14 de julio del 2021.

Ecos del Bosque. (s.f). *Senna reticulata*. <https://ecosdelbosque.com/plantas/senna-reticulata>

Recuperado el 17 de julio del 2021.

Mora G. 2020. Informe Taller de revitalización cultural: producción y uso de plantas tradicionales. PPCSC/UNA-Sede Región Brunca.