



# MORINGA: FUENTE DE VIDA

## WAGUCHA



**El Comité de Redes de Honduras es una organización no gubernamental de mujeres de base**, sin fines de lucro, que se constituyó en el año 2010, pero que trabaja en el tema de resiliencia desde 1998. Esta agrupación autóctona, con sede en el municipio de Trujillo, departamento de Colón, promueve el desarrollo sostenible y los derechos humanos de la población garífuna de Honduras.

Esta organización que adoptó el nombre de Wagucha (que significa “nuestra raíz” en lengua garífuna) también se dedica a ejecutar las prácticas que permiten enfrentar asuntos de seguridad alimentaria, como la agricultura orgánica sostenible, el apoyo a micro empresas y la diversificación de cultivos. Su creación además obedece a la necesidad de apoyar a las comunidades garífunas y afroindígenas, a recuperarse y reconstruir su municipio después del huracán Mitch (1998).

Desde 2005, el Comité de Redes de Honduras viene realizando varias actividades de capacitación, buenas prácticas, intercambios, fortalecimiento y empoderamiento en el tema de resiliencia. A partir del año 2011, el Comité de Redes de Honduras comenzó a aplicar el método del Mapeo de Amenazas, Riesgos y Vulnerabilidades en las comunidades donde trabajan. Este mecanismo de evaluación permitió que las mujeres de base pudieron determinar cuáles son las prácticas de resiliencia más óptimas, según su ambiente y costumbres.

Así nace el proyecto denominado Siembra de Moringa. Esta planta comestible estimula la energía natural y la

salud, evita enfermedades, contiene proteínas, tiene un alto contenido de 7 vitaminas y 7 minerales. Sin contar que cada parte del árbol posee un uso beneficioso.

Para conocer la forma de siembra y procesamiento de polvo de moringa, las organizaciones que integran Wagucha recibieron una capacitación especializada por parte de la Secretaría de Agricultura y Ganadería. Posteriormente, procedieron a identificar las fuentes de estas semillas para construir los viveros de Moringa en distintas comunidades.

Para junio de 2012, se sembraron en varias comunidades de Trujillo y Río Esteban las primeras 500 plantas de Moringa (200 plantas para semillero y 300 plantas para producción en los viveros). Durante esa misma época, se formaron 12 grupos en las comunidades de Jutiapa, Atlántida, Trujillo, Santa Fe, San Antonio y Guadalupe, con el fin de realizar huertas y viveros de Moringa.



### MORINGA

LA MORINGA NO SÓLO ES RECONOCIDA POR SUS PROPIEDADES NUTRITIVAS SINO TAMBIÉN CURATIVAS, COMO SU PODER ANTIINFLAMATORIO, ANALGÉSICO, ANTIASMÁTICO Y ACTIVADOR DEL METABOLISMO, ENTRE OTROS



### TOMANDO EL LIDERAZGO

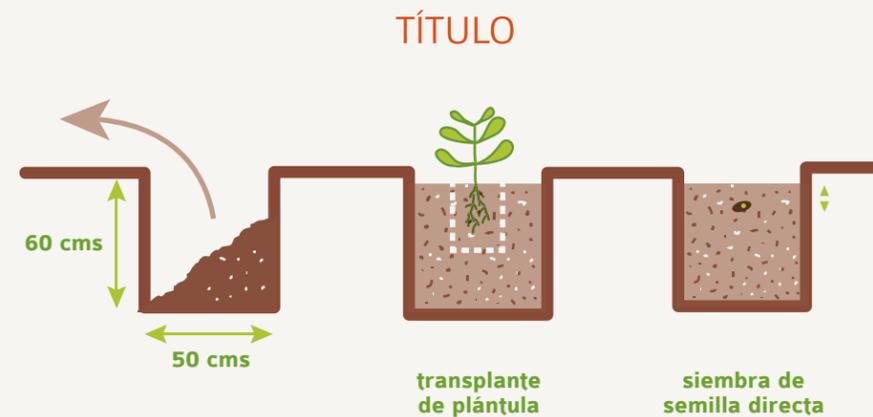
MUJERES DE WAGUCHA SE DEDICAN A LA SIEMBRA Y REPRODUCCIÓN DE LA MORINGA, COMO UNA ACTIVIDAD QUE LE PERMITE GENERAR RECURSOS ECONÓMICOS PARA EL BENEFICIO DE SUS FAMILIAS



## CULTIVO DE LA MORINGA

Lo primero es seleccionar un terreno que tenga las condiciones ideales de buen suelo, agua para regar y que no sea muy inclinado. Luego, las instrucciones para el cultivo de la Moringa son las siguientes:

1. En la siembra de semillas, la separación entre cada planta debe ser de 1 a 3 m.
2. Deben abrirse huecos de 60 cm de profundidad y 50 cm de ancho, colocar la plántula en el centro. Si se trata de una semilla, debe sembrarse a 1 cm de la superficie (tal como aparece en la gráfica).
3. El tamaño ideal para el trasplante de las plántulas es cuando alcancen entre los 3'-5' cm de altura.
4. El terreno debe cercarse para proteger a la Moringa de animales.



## COSECHA DE LA MORINGA

1. Durante la cosecha, debe realizarse una poda de las plantas. Esta poda consiste en cortar 10 cm de las puntas de las ramas, con una inclinación del machete en 45°, guardando 60 cm de distancia de poda del tronco desde el suelo.
2. Las hojas que se recogen deben llevarse a la sombra y de allí a los bonches de lavado.
3. Para el lavado de las hojas deber utilizarse 6 baldes agua y cumplir el siguiente orden: agua sola, agua con 1/2 taza de jabón orgánico, luego otros 3 baldes con agua y 25 gotas de cloro. Finalmente, agua sola. El agua de los baldes debe cambiarse cada 30 usos.
4. Construir casetas de trabajo y camas de secado, para procesar las hojas de Moringa y secarlas bien.
5. Después de secadas, se deben deshojar las ramas. Éstas pueden utilizarse como alimento para los animales o se pueden mezclar con el estiércol para hacer abono.
6. Bien sea de manera artesanal (con mortero y colador) o industrial (moledora), se procede a la producción de polvo de hoja de moringa. El polvo debe ser empaquetado y almacenado para su comercialización.
7. Al mismo tiempo que se hace la cosecha, es importante no descuidar el proceso de recolección y almacenaje de las semillas.



## DESARROLLANDO LA AGRICULTURA ORGÁNICA

La agricultura orgánica rescata las prácticas ancestrales de producción, como el uso de terrazas, el cultivo de conformidad a la fase de la luna y el uso de desperdicios orgánicos para realizar abonos, con el propósito de producir una biodiversidad en las fincas o terrenos. La buena práctica se realiza en varias parcelas agroecológicas, cuyas responsables son las líderes comunitarias.

El desarrollo de la agricultura sostenible en estas comunidades se basa en tres aspectos fundamentales:

**Producción sostenible:** implica hacer un mejor uso de los recursos propios de la tierra, como emplear los fertilizantes orgánicos elaborados por los productores.

**Conservación del ambiente:** requiere promover un sistema de manejo para que persista una mayor biodiversidad, lo que eventualmente favorecerá en una autorregulación de plagas e insectos. Aparte, supone mejorar los procesos relacionados a la plantación y la absorción de nutrientes.

**Organización social:** el integrar a las mujeres en torno a una actividad productiva sostenible, favorece a un ambiente

más sano y equilibrado, que brinda una mejor calidad de vida a las comunidades.

El liderazgo de las mujeres de base ha jugado un papel muy importante dentro de sus comunidades, ya que son poderosas catalizadoras del cambio. El reto es garantizar que las líderes continúen comprometiéndose cada día más, para movilizar a su gente en torno a temas locales que afectan a la comunidad en general y a la mujer en particular.

En estos casos, lo importante es que las mujeres son líderes aun cuando no tengan un nivel de educación alto. Ellas ejercen su liderazgo mediante la relación con personas e instituciones que no son de su comunidad. Incluso, las mujeres de base son las que están entrenando a las autoridades locales y han ganado espacios en lugares de tomas de decisiones, tales como mujeres regidoras municipales, mujeres vicealcaldesa, mujeres manejando sus propias iniciativas de emprendimientos, mujeres en mesa redonda incidiendo en las políticas públicas.



## BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA MORINGA

**7** veces   
más **vitamina C**  
que la **naranja**

**4** veces   
más **vitamina A**  
que la **zanahoria**

**4** veces   
más **calcio**  
que la **leche**

**3** veces   
más **potasio**  
que el **plátano**

**2** veces   
más **proteína**  
que el **yogurt**

## ACCIONES FUTURAS

Las mujeres de base que participaron en la construcción de resiliencia comunitaria por medio de la siembra de Moringa, prevén como acciones futuras las siguientes:

- Capacitar a otros sectores sobre esta práctica para reducir la inseguridad alimentaria, en virtud de los buenos resultados.
- Demostrar a las autoridades locales que esta práctica pueden extenderse y que hay que invertir en ella. En ese caso, el comité de Wagucha serviría como facilitador de las actividades.
- Preparar el plan de negocios y de comercialización de la Moringa para que las comunidades obtengan mayores beneficios.



ANA LUCY BENGOCHEA

Para mayor información: **COMITÉ DE REDES  
DE HONDURAS**  
placoredh@gmail.com

