Nombres, composición y preparación de plantas de los países de Centroamérica y República Dominicana cuyas hojas, flores y brotes se usan como alimento

Jorge Morera

Proyecto de Recursos Genéticos
CATIE / GTZ

Turrialba, Costa Rica
Mayo, 1981

Morena M., Jorge A.
Nombres, composición y preparación de plantas de los países de Centroamérica y República Dominicana cuyas hojas, flores y brotes se usan como alimento. -- Turrialba, Costa Rica : CATIE, 1981.
28 p. ; 28 cm. -- (Serie Técnica; Boletín Técnico No. 8).

1. Plantas comestibles - América Central.
2. Plantas comestibles - República Dominicana.
3. Botánica - Nomenclatura. I. Título

AGRINTER-AGRIS
TDC

C.D.D. 581.61.

Nombres, composición y preparación de plantas de los países de Centroamérica y República Dominicana cuyas hojas, flores y brotes se usan como alimento

Coordinador: Jorge Morera

Colaboradores:

Tomás Montás
Floria Bertsch
Guillermo Veliz
Edmidlia Guzmán
Rafael Mata
Freddy Sancho
Miguel Holle

Turrialba, Costa Rica
Mayo, 1981

***

INTRODUCCION

Se trata de resumir la información sobre nombres, composición y formas de preparación de plantas que tienen utilidad por sus hojas, flores y brotes (quelites). Se ha recolectado la información de las publicaciones citadas y de la experiencia de los participantes en el seminario.

Estos usos son comunes en zonas rurales pero se van perdiendo a medida que otras costumbres y plantas se introducen en nuestras culturas. Es por ello que consideramos importante documentar este bagaje de experiencia local poco difundida.

I N D I C E

DRO 1. LISTA DE PLANTAS CUYAS HOJAS, FLORES Y QUELITES (BROTES TERMINALES) SE USAN COMO ALIMENTO.

FAMILIA	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE(S) VULGAR(ES)	PARTE COMESTIBLE	USOS	SE COMBINA CON:
marantaceae	Amaranthus spp.	Espinaca China, Amaranto, Bledo, Huisquilite, Blero, Lero, Moco de Pavo.	Hojas tiernas quelites.	Sopas, tortas, guisos.	Carne cerdo o res, salsa, sal.
uforbiaceae	Manihot esculenta Crantz	Yuca, Manioc, Mandioca Caxcamote, Guacamote, Huacamote, Utilísima	Quelites, hojas tiernas.	Guisos, solas.	Raíces feculíferas cocidas.
uforbiaceae	Cnidoscolus aconitifolius Cnidosculus Chayamansa	Chaya, guisquil, Copapayo, Chaidra, Chayo, Papayilla, Chaira.	Hojas tiernas.	Sopas.	Verduras
ucurbitaceae	Sechium edule	Chayote, Guisquil, Alchonchar, Chinta, Chintla, Chuchú, Cida-papa, Echintla, Huisayote, Huisquil, Ichintal, Machich, Machuchum, Xuxú, Tayote, Chou-Chou, Cocombre, Meliton, Mirliton.	Quelites, hojas.	Sopas, tortas, guisos, picadillos.	Papa, carne molida, huevo, verduras.
eguminosae	Erytrina berteroana	Pito, Bucayo Enano Quilite.	Brotes tiernos, quelites.	Tortas, sopas, guisos, estofados.	Frijoles, carne, res, huevo.
	Crotalaria longirostrata C. intermedia C. juncea C. glauca C. retusa	Chipilín, Quiebra Platos Gallincillo, Patillo Chinchin.	Hojas tiernas quelites.	Sopas, Tamales,	Arroz, cerdo, verduras.
ucurbitaceae	Cucurbita spp.	Ayote, Calabaza, Chilacayote, Vitoriera.	Flores, hojas, quelites.	Sopas, guisos.	Carne molida, queso, carne o costilla de res, verduras.
pocynaceae	Fernaldia pandurata Urechites sarwinskii	Loroco	Flores, quelites.	Pupusas, tortas.	Queso, huevo, natilla o crema, arroz.
olanaceae	Solanum nigrum Salanum americanum	Hierba-Mora, Pintamora, Yerbamora, Mucuy.	Hojas tiernas.	Sopas.	Verduras, huevo.
almaceae	Chamaedorea spp.	Pacaya.	Flores, hojas tiernas.	Rellenos, encurtidos.	Huevo, verduras.
ortulacaceae	Portulaca oleraceae	Verdolaga.	Hojas tiernas quelites.	Guisos, ensaladas.	Carne de res, salsa, sal, arroz.

liiaceae	Yucca elephantipes	Itabo, Izote, Yucca, palmito, itavo.	Flores.	Ensaladas, guisos, encurtidos, tortas.	Huevo, vinagre, verduras.
ucurbitaceae	Fratzia tacaco Polakouskia tacaco Frantzia pittieri	Tacaco, Tlacaco, Taca, Chayotillo.	Quelites.	"Olla de carne".	Verduras.
olanaceae	Solanum wendlandi Solanum shannoni	Ixtlán, Elisa, Flor de Volcán.	Brotes tiernos.	Encurtidos, ensaladas.	Verduras.
henopodiaceae	Chenopodium nuttalliae	Huazontle, Huahuatzontle, Espinaca Mexicana.	Brotes tiernos.	Sancocho.	Carne.
ruciferae	Nasturtium officinale N. heterophyllum N. barbariaefolium N. fluviatile N. microphyllum	Berro.	Hojas tiernas.	Ensaladas, guisos, condimento.	Carne.
arantaceae	Calathea allovia C. macrosepala	Verén, Alleluia, Llerenes, Pomme de Terre, Topi, Topinambour, Chuflé.	Flores.	Verduras.	-
rassicaceae	Lepidium virginicum L. sativum	Mastuerzo, Mastuerce, Culantrillo, Cupapayo, Cresoon, Alénois, Cresson Danois, Cresson Savane.	Hojas tiernas.	Ensalada.	-
romeliaceae	Bromelia pinguin	Maya, Ananas Marrón, Bayonette, Bayonette Pinguin, Fleur de Jericó, Karatas, Pingouin, Piña de Garrobo, Piña Corredora, Motate.	Flores, hojas tiernas.	Fritas.	Huevo.
romeliaceae	Bromelia karatas B. plumiesi	Maya, Cimarrona, Maya de Burro, Maya de Puerco, Maya de Ratón, Maya Piñón, Ananás Marrón, Piñuela, Piña de Cerco, Motates, Piña Cabezona.	Yemas y hojas.	Fritos, sopas.	Huevo.
rassicaceae	Brassica wildenovii B. integrifolia B. juncea	Mostaza, Chou Montarde, Chou Rave.	Hojas tiernas.	Ensalada, sancochadas.	-
alvaceae	Abelmoschus esculentus Hibiscus esculentus	Molondrón, Okra, Gombo, Gumbo, Quibombó, Quingambó.	Hojas tiernas.	Sancochadas	-
Polygonaceae	Rumex patientia	Hojas de bardana, pacisucia, Oseille, Oseille d'Amerique, Patience Vésiculense.	Hojas tiernas.	Ensaladas	-

CUADRO 2. COMPOSICION QUIMICA DE ALGUNOS VEGETALES CRIOLLOS USADOS EN MESOAMERICA. (EN BASE DE 100 g. DE PORCION COMESTIBLE).

Wu Leung, W. T., 1961

Vegetales	Energía	Humed. %	Prot. mg.	Grasa mg.	Carb. mg.	Fibra mg.	Ceniza mg.	Ca mg.	P mg.	Fe mg.	Vit. A mcg.	Tiamina mg.	Riboflb. mg.	Niac. mg.	Ac.As mg.
Amarantus spp.	42	86.0	3.7	0.8	7.4	1.5	2.1	313	74	5.6	1,600	0.05	0.24	1.2	65
Manihot esculenta puntas, hojas	80	77.2	6.8	1.4	12.8	2.4	1.8	206	86	2.0	30	0.12	0.27	1.7	290
Cnidoscolus chayamansa hojas	64	79.8	6.2	1.3	10.7	2.0	2.0	234	76	2.8	2,370	0.20	0.40	1.6	194
Sechium edule puntas y hojas	60	89.7	4.0	0.4	4.7	1.2	1.2	58	108	2.5	615	0.08	0.18	1.1	16
Erytrina berteroana brotes tiernos	48	84.2	4.4	0.2	10.0	2.4	1.2	108	80	2.2	110	0.19	0.19	1.2	37
Crotalaria longirostra hojas-puntas	56	81.6	7.0	0.8	9.1	2.0	1.5	287	72	4.7	3,065	0.33	0.49	2.0	100
Cucurbita spp.	16	94,8	1,4	0.3	2.7	0.6	0.8	47	86	1.0	200	0.02	0.11	0.6	18
flores, hojas, puntas	26	90.4	4.2	0.4	3.4	1.5	1.6	127	96	5.8	815	0.14	0.17	1.8	58
Fernaldia pandurata flores	32	89.2	2.6	0.2	6.8	1.4	1.2	58	46	1.1	55	0.64	0.11	2.3	12
Solanum nigrum hojas	45	85.0	5.0	0.8	7.4	1.4	1.8	199	60	9.9	230	0.18	0.35	1.0	61
Chamaedorea spp. hojas	45	85.0	4.0	0.7	8.3	1.2	2.0	369	106	1.4	5	0.08	0.10	0.9	14
Portulaca oleracea	26	91.2	2.0	0.4	5.0	0.9	1.4	79	32	3.6	750	0.02	0.10	0.5	23
Yucca elephantipes flores	61	83.2	2.0	0.3	13.7	0.9	0.8	34	69	1.4	10	0.16	0.15	1.5	393
Frantzia tacaco	-	-	1.9	-	-	-	0.7	9	53	0.9	20	0.03	0.13	-	23
Chenopodium nuttalliae hojas	42	85.5	3.8	0.7	7.6	1.3	2.4	304	52	5.2	1,210	0.06	0.28	0.6	11
Nasturtium officinale hojas	22	92.2	2.8	0.4	3.3	1.1	1.3	117	76	1.9	1,105	0.12	0.10	1.0	44
Calathea macrosepala flores	22	92.3	1.8	0.2	4.4	1.5	1.3	20	49	1.0	tr	0.04	0.1	0.7	7
Bromelia pinguín flores, hojas	25	92.0	0.9	0.3	5.6	0.6	1.1	116	24	0.6	tr	0.03	0.04	0.4	21
Bromelia kavata hojas	43	87.1	1.2	0.2	10.7	0.4	0.8	48	6	0.6	5	0.06	0.02	0.3	47
Hibiscus esculentus hojas tiernas	42	87.1	2.2	0.2	9.7	1.0	0.8	78	62	1.1	100	0.06	0.12	1.1	29
Brassica juncea hojas tiernas	27	90.6	2.6	0.4	4.8	1.0	1.6	80	40	4.0	610	0.07	0.21	6.2	62
Lepidium sativum hojas tiernas	32	89.4	2.6	0.7	5.5	1.1	1.8	81	76	1.3	5,580	0.08	0.26	1.0	69*
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	61	48	0.8	4,620	0.06	0.16	0.8	34**
Rumex patientia hoja	[illegible]	90.9	3.1	[illegible]	5.6	0.8	1.1	66	41	1.6	8,340	0.09	0.12	0.5	119*
	[illegible]	[illegible]	1.6	[illegible]	[illegible]	0.7	0.7	55	26	0.9	6,480	0.06	0.13	0.4	54**

*Crudas

**Cocinadas

Calculados por J. Burera en base a : 0.6 mcg carotene = 1 unidad de Vit. A.

BLEDO (spp.)

Cuando la planta tiene de 10 a 15 cm. de altura se corta. Esto se se hace manojo. Se puede vender en el mercado.

Receta Casera.

Se lava el bledo y se pone en agua hasta cocimiento, por separado se prepara una salsa de tomate, cebolla y chile.

2 tomates tamaño regular

1/2 cebolla tamaño medio

4 chiles serranos.

Una vez hecha la salsa se guisa con el bledo en matenca.

Se puede combinar con carne de cerdo o carne de res.

También puede comerse solamente con la salsa o bien el bledo cocido sólo y poniéndole una poca de sal.

TORTA DE BLEDOS (3 porciones)

Ingredientes.

4 manojos de bledos

1 cebolla pequeña

6 gramos de pimienta de castilla

6 cucharadas de harina de pan

3 cucharadas de aceite

3 tomates pequeños

sal al gusto.

Procedimiento

1. Poner a hervir una taza de agua y agregarle la sal.
2. Partir las hojas con todo y tallo; lavarlas y echarlas al agua hirviendo.
3. Picar la cebolla y el tomate en pedacitos finos agregándoles la pimienta bien machacada.
4. Cuando el bledo esté blando, se le escurre el agua, revolviéndolo con el tomate y la cebolla y agregándole la harina hasta formar pasta.
5. Se hacen las tortas de sta pasta; se fríen en aceite caliente y se sacan cuando estén doradas.
6. Se sirven calientes.

Nota:

El agua en que se coció el bledo, se puede ocupar en alguna sopa o el bledo se puede cocer en algún caldo.

SOPA DE CHIPILIN, MORAS O BLEDOS

Ingredientes.

4 manojos de chipilines, moras o bledos

1 chile mediano (dulce)

1 cebolla pequeña o mediana

3 dientes de ajo

1 tomate grande

6 onzas de agua

1 cucharada de sal

6 cucharadas de Incaparina

Procedimiento.

1. Poner a hervir 5 tazas de agua y agregarle la sal y el ajo.
2. Separar las hojas del material elegido y lavarlas.
3. Se parte el chile dulce en pedacitos largos y finos.
4. Partir el tomate en pedacitos, molerlos y agregarles un poco del agua hirviendo de las 5 tazas.
5. Revolver el chile, la cebolla y el tomate molido.
6. Agregar el agua hirviendo, el chipilín, la salsa de tomate y si se quiere algunas verduras.
7. Todo esto se deja cocinar por 40 minutos más o menos.
8. Servirlo caliente.

SOPA DE CHIPILIN

Ingredientes.

1 manojo de chipilín
1/4 libra de arroz
1 chayote
1/2 libras de papas
tomate, cebolla, ajo

Preparación:

Se coce el arroz, se le agregan las verduras y el chipilín (sólo las hojas). Se le pone limón al momento de servirse . Se puede condimentar con pimienta y otras especies.

ARROZ CON TUNCO (CERDO) Y CHIPILIN

1 libra de hueso de cerdo con bastante carne
1 manojo de chipilín
1/2 libra de papas
1 zanahoria
1 chayote
cebolla, tomate, ajo.

Preparación:

Se coce el hueso, luego se pone el arroz y las verduras, se condimenta y agrega sal al gusto, Queda espeso como un potaje. Al arroz frito se puede hecharle hojas chipilín.

TAMALES DE CHIPILIN

Ingredientes.

Masa de maíz
Manteca de cerdo
Hojas de chipilín

Preparación:

La masa se resuelve con la manteca de cerdo y las hojas de chipilín picadas, se le agrega sal y se le coloca pedacitos de carne al centro. Se envuelve en hojas de banano.

PUPUSAS DE LOROCO

Las flores se pican y se revuelven con queso para hacer pupusas; o se revuelven tortas de loroco con queso y huevo para hacer tortitas que se fríen se sirven con crema o natilla.

RELLENOS DE PACAYA

Ingredientes.

Pacaya

Huevos

Preparación :

Se coce la pacaya y se envuelve con huevo batido, se fríe, y se prepara una salsa para suavizarlo más.

Se usa en encurtido, con vinagreta y otras verduras.

FLOR DE AYOTE

Las flores se ponen a cocer en agua, una vez cocidas se acompañan con queso y se ponen dentro de una tortilla de maíz gruesa, la cual se frie en manteca poniéndosele al servirse una poca de sal, también se le puede poner algo de salsa picante.

Otra utilización:

Cuando se hace un caldo de carne o de costilla de res se le pone ayote tierno, repollo, culantro, zanahoria, verdolaga y flor de ayote.

TORTITAS DE PITO

Ingredientes.

Pitos
carne de res o carne molida
tomate, cebolla
sal al gusto
1 huevo

Preparación:

Se limpian los pitos, se coce 1/2 litro de carne de res o carne molida; se cocen los pitos, luego se pican con la carne, se le agrega picado el tomate, cebolla, sal, a esto se le agrega el huevo y se revuelve todo. Se forman las tortitas como si fueran hamburguesas y se fríen. Se pueden servir con una salsa de tomate.

PITOS CON HUEVO

Cocer los pitos, ya limpios, picarlos y freírlos, agregarles un huevo y revolverlo bien.

VERDOLAGA

Antes de la floración se cortan en su estado más tierno, se hace manojo o queso.

Preparación :

Se lavan bien para quitar el polvo y basurilla, se ponen a cocer en agua, una vez cocidas se guisan con tomate, un poco de cebolla y un poco de chile. También cocidas se pueden guisar con carne de cerdo en pequeños trozos. La verdolaga sólo cocida se puede comer, poniéndole nada más sal al gusto.

TORTAS DE QUELITES DE CHAYOTE

Da más o menos para 6 personas.

Ingredientes.	**Costo Aprox.**
3 huevos a ¢1.10 c/u.	¢3.30
4 rollos de quelites de chayote	---
1 poquito de manteca	---
	¢3.30

Preparación:

1. Se lavan los quelites, se les quita la punta, se pican finos y se ponen a cocinar con 3 tazas de agua.
2. Se baten los huevos, se pasa un poquito de quelites por el huevo y se pone a freír en un comal previamente calentado con manteca.

QUELITES DE CHAYOTE CON CARNE MOLIDA

Ingredientes.	Costo Aprox.
1/4 de kilo de quelites	¢ ----
1/4 de kilo de carne molida	6.50
1 rollo de culantro	1.00
1 hoja de apio	0.50
1 cebolla pequeña	0.50
1 poquito de sal, manteca y achiote	----
	¢ 8.50

Preparación:

1. Se pone a freír los condimentos picados finos con el poquito de manteca y achiote.

2. Se pone luego la carne molida y se suda aplastándola bien para que no quede en pelotitas.

3. Se le agregan los quelites picados finos y se deja unos 5 u 8 minutos más para que todo se revuelva y se cocine.

PICADILLO DE PAPA CON QUELITES DE CHAYOTE

(Para 4 ó 5 personas)

Ingredientes	Costo Aprox.
1 kilo de papas	¢ 6.00
12 quelites	----
1 rollo de culantro	1.00
1 cebolla pequeña	0.50
1 hoja de apio	0.50
1/2 chile dulce	0.50
1 poquito de manteca	----
1 poquito de sal	----
1 poquito de achiote	----
	¢ 8.50

Preparación:

1. Se pican las papas en picadillo.
2. Se lavan los quelites, se les quita la punta y se pican finos.
3. Se ponen en una cazuela un poquito de manteca con el achiote y los condimentos picados finos.
4. Se le agrega los quelites, se revuelve un poco y se le pone 3 tazas de agua, se tapa y se deja hasta que suavice.

SOPA DE QUELITES DE CHAYOTE O AYOTE

Ingredientes.	Costo Aprox.
1 poquito de achiote y manteca	¢ ----
1/4 de kilo de quelites (chayote o ayote)	----
1/4 de kilo de carne molida	6.50
1/4 de kilo de papas	1.50
1 rollo de culantro	1.00
1 hoja de apio	0.50
1 cebolla pequeña	0.50
4 dientes de ajo	0.10
sal al gusto	----
1 chile dulce pequeño	1.00
	¢ 10.10

Preparación:

1. Se pone la carne molida con 8 tazas de agua al fuego.
2. Se pican los condimentos finos y se le ponen al agua con la carne.
3. Se le agrega a esto los quelites a los que se le ha quitado la punta y se han picado fino y por supuesto se han lavado.
4. Se le ponen las papas picadas en tiritas.
5. Se deja hervir por 40 minutos más o menos moviendo seguido antes de que hierva ya por hervir se deja quieto.
   Se sirve caliente.

Nota:

Esta misma receta se puede hacer con albóndigas de masa, carne molida y los quelites picados, se revuelve todo y se le ponen a la sopa cuando está hirviendo.

SOPA DE MORA

Hojas de mora

Cubitos

Tomate

Cebolla

Huevos

Preparación:

Se separan las hojas, con mucho cuidado porque puede quedar amargo se se le mete la uña. Poner agua al fuego, se le agrega cubitos maggi, tomate, cebollas y las hojas de mora, cuando están ya cocidas se agregan huevos si se desea.

IZOTE

Se cocen las flores, se ponen con margarina y se les pone huevo. Se puede hacer en ensaladas, solamente cocido y con vinagreta.

Se acostumbra también prepararse en encurtido.

FLOR DE ITABO CON HUEVO

Se puede hacer también con papa. Para 4 ó 5 personas.

Ingredientes.	**Costo Aprox.**
1 flor de itabo mediana	¢ 5.00
4 huevos a ¢1.10 c/u	4.40
1 cebolla pequeña	0.50
2 dientes de ajo	----
1 poquito de manteca	----
	¢ 9.90

Preparación:

Se le quitan las flores (las que están cerradas también) a las espigas y se ponen a cocinar en unas 3 ó 4 tazas de agua por espacio de 15 minutos, luego se pone a freír en la manteca caliente la cebolla y el ajo bien picaditos, se pone la flor de itabo y luego los huevos, se revuelve todo unos 5 minutos y a ..... comer.

LITERATURA CITADA

1. AMARANTH ROUND-UP. Rodale Press, Inc. 33 E. Minor Street Emmaus, Pennsylvania 18049. 1977, 48 p.

2. BUKASOV, S.M. Las plantas cultivadas de México, Guatemala y Colombia, (versión española). Lima, IICA. Publicación Miscelánea No.20. 1963, 261 p. (mimeografiado).

3. CALDERON, S. Y STANDLEY, P. C. Lista Preliminar de Plantas de El Salvador 2ª ed. Imprenta Nacional. San Salvador. 1941. 450 p.

4. CHACON, J. Bledos, Moras, Quelites y Chipilines. Agricultura en El Salvador 2(4): 25-26. 1961.

5. DAHLGREN, B.E. Y STANDLEY, P. C. Edible and Poisonous plants of the Caribbean region. Government Printing Office, Washington. 1944. 102 p.

6. GRUBBEN, G. J. H. Tropical Vegetables and their Genetic Resources. International Board for Plant Genetic Resources, editado por Tindall, H. D. y Williams, J. T. Rome. 1977. 197 p.

7. LEON, J. Fundamentos Botánicos de los Cultivos Tropicales. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas de la O.E.A., San José, Costa Rica. 1968. 487 p.

8. _____, GOLDBACH H. Y ENGELS J. Los Recursos Genéticos de las plantas cultivadas de América Central. GTZ/CATIE. Turrialba, Costa Rica, 1979. 32 p.

9. _____. Capítulo I. Los Recursos Genéticos de las plantas cultivadas. 1980. 9 p. (mimeografiado).

10. _____. Capítulo II. Los Recursos Genéticos de Mesoamérica y áreas vecinas: un reconocimiento de su composición y relaciones. 1980. 10 p. (mimeografiado).

11. LIOGIER, A. H. Diccionario botánico de nombres vulgares de la Española. Impresora UNPHU, Santo Domingo. 1974. 813 p.

12. MARTIN, F. W. Y RUBERTE, R. Vegetables for the hot, humid tropics. Part 3. Chaya, Cnidoscolus chayamansa. Science and Education Administration U. S. Department of Agriculture. 1978. 11 p.

13. MCBRYDE, F. W. Cultural and Historical Geography of S.W. Guatemala. Smithsonian Institution. Institute of Social Anthropology publication No.4. 160 p. 1945.

14. PITTIER, H. Ensayo sobre Plantas Usuales de Costa Rica. 2ª ed Editorial Universitaria, San José, Costa Rica, Serie Ciencias Naturales No.2. 1957. 264 p.

15. RUBERTE, R.M. Y MARTIN, F.W. Hojas comestibles del trópico. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. 1975. 245 p.

16. STANDLEY, P. C. Flora of Costa Rica. Field Museum Press, Chicago. 1938, v2, v3.

17. _____. Flora of the Lancetilla Valley, Honduras. Field Museum Press, Chicago, Estados Unidos, 1931. 418 LXVIII p. (Botanical series vol X).

18. TERRA, G.J.A. Tropical Vegetables. Tropical Vegetables Communication No. 54 c. Dept. of Agric. Research Royal Tropical Institute Amsterdam, Holland. 112 p. 1973.

19. USDA. Composition of foods. Agriculture Handbook No.8. Washington, D.C. 1975. 190 p.

20. WU LEUNG, W.T. Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. 1961. 132 p.

21. VAVILOV, N.I. Los centros genéticos-geográficos de las plantas cultivadas. Rev. Fac. Agron. La Plata, 22:65-94 1938.

22. YUNCKER, T.G. A contribution to the flora of Honduras. Field Museum Press, Chicago, U. S. A., 1938. 407 p. XVII Láminas.

Date Due

JUN 14 1984			

CATIE 60108
ST
BT-4 MORERA M., JORGE A.
AUTHOR

Nombres, composici
TITLE

preparación de pl

DATE DUE	BORROWER'S N
JUN 14 1984	

60108