

## **ANEXO 8: ENTREVISTA A GLADYS – SABEDORA DE LAS HIERBAS TRADICIONALES**

En esta entrevista, **Gladys**, sabedora de las hierbas tradicionales del Pacífico, comparte su conocimiento sobre las **hierbas de azotea**, su importancia en la cocina y su uso medicinal. A lo largo de la conversación, nos lleva por un recorrido de aromas y saberes ancestrales, explicando la diferencia entre las hierbas dulces y amargas, sus usos terapéuticos y el papel que juegan en la identidad cultural de la región. Además, reflexiona sobre la importancia de la organización comunitaria y la transmisión de estos saberes a las nuevas generaciones.

- **El valor de las hierbas de azotea en la cocina del Pacífico**

**Diana Lara (Investigadora):**

Gladys, muy buenas tardes. Estoy muy contenta de estar nuevamente aquí en la plaza y conocer más sobre la evolución de la Asociación de Sabedoras de las Hierbas Tradicionales.

**Gladys (Sabedora de hierbas):**

Muy importante, bienvenida a la Plaza José Hilario López. Aquí estamos las mujeres sabedoras de las hierbas ancestrales del país.

**Diana Lara:**

Justamente, estaba hablando con las cocineras y mencionaban que un elemento esencial en nuestra cocina son las hierbas de azotea.

**Gladys:**

Claro, mi corazón. Las hierbas son el alma de la comida del Pacífico. Primero, por su fragancia, porque el aroma ya nos dice qué plato se está cocinando. De sembrado a la mesa, de la mesa al paladar, ese es el camino de nuestras hierbas.

**Diana Lara:**

¡Huelen increíble! ¿Qué hierba es esta?

**Gladys:**

Este es chillangua, la que le da ese sabor tan especial a los tapados y encocados. Aquí tienes albahaca negra, que no solo sirve para cocinar, sino también para curar el **mal de ojo** en los niños.

**Diana Lara:**

Y para la gente que no cree en el mal de ojo...

**Gladys:**

Ah, pues que vean, ¡es real!

- **Hierbas y medicina ancestral**

**Diana Lara:**

Las hierbas no solo aportan sabor, también tienen propiedades curativas.

**Gladys:**

¡Claro! La chillangua, por ejemplo, se usa para tratar la hepatitis, es una de las más poderosas.

También tenemos la caléndula, la ruda y muchas más. Aquí en la plaza hemos recopilado todo este conocimiento en **un** libro de hierbas ancestrales del Pacífico, porque es importante que la gente sepa para qué sirve cada planta.

**Diana Lara:**

En su libro, ¿se diferencian las hierbas dulces de las amargas?

**Gladys:**

Sí. Las hierbas dulces se usan para baños de purificación y para preparar viche, que lleva menta, hierbabuena, anís, albahaca, manzanilla y cidrón.

Las hierbas amargas, en cambio, tienen otro propósito. Aquí tenemos romero, que aunque es amarga, es comestible y excelente para las carnes. También está la salvia, que se usa en baños y en remedios para controlar el azúcar.

- **El poder de las plantas medicinales**

**Diana Lara:**

¿Las hierbas amargas también se usan para tratar enfermedades?

**Gladys:**

Sí, por ejemplo, la desvanecedora sirve para limpiar el hígado y la próstata. Es una planta que solo se da en nuestro territorio, en el Pacífico.

**Diana Lara:**

¿Y qué son los pringues?

**Gladys:**

Los pringues son baños medicinales que se les hacen a las mujeres embarazadas cuando tienen bajos calientes.

Se preparan con caléndula, hojas de aguacate y baregón, y ayudan a que la mujer pueda botar el agua retenida antes del parto.

- **Organización y transmisión del saber**

**Diana Lara:**

Ustedes decidieron organizarse en una asociación. ¿Por qué?

**Gladys:**

Porque juntas caminamos mejor.

Nos dimos cuenta de que teníamos un conocimiento valioso y que, si nos uníamos, podíamos protegerlo y compartirlo con más personas.

**Diana Lara:**

¿Y cómo fue ese proceso?

**Gladys:**

Al principio éramos solo un grupo de mujeres interesadas en aprender y compartir lo que sabíamos. Luego, entendimos que si nos formalizábamos, podríamos recibir apoyo y reconocimiento.

Hoy, en la asociación, trabajamos con hierbas, mariscos y cocina tradicional. Nuestra voz tiene más fuerza cuando estamos juntas.

**Diana Lara:**

Eso es un gran logro. Y parte de ese conocimiento está ahora en el libro que han escrito.

**Gladys:**

Sí, ese libro es parte de nuestro legado. En él está escrita nuestra memoria, para que las nuevas generaciones no olviden quiénes somos y de dónde venimos.