

Minero transforma su patio en sustento familiar

Categoría: Minas de Matahambre

Publicado: Jueves, 06 Agosto 2020 08:41

Escrito por Juan María González Cabanas

Visto: 519



Desde hace tiempo Teodoro León Triguero, comenzó a transformar su patio con la siembra de diferentes cultivos que ayudan a la alimentación de la familia.

Esta vez nos cuenta de su batallar para hacer que la tierra produzca: “Mi familia procede del campo y siempre me gustó plantar algún que otro cultivo.

Aquí en mi patio tengo plátano, guayaba, aguacate, naranja agria, también sembré plantas medicinales como la sábila y la chaya.

La guayaba es muy útil, con ella hacemos mermelada, jalea, jugos, es una fruta que contiene buen potencial de vitaminas, durante tres meses puedes consumir estos productos.

Los jugos para mí son muy importantes, llevo una dieta rigurosa por problemas de salud y este tipo de alimento me es indispensable.

Con las hojas de la naranja agria hago infusiones que me controlan la presión arterial.

La sábila es indispensable, la cuido como si fuera oro, esa es mi medicina preferida, después que comencé a consumirla no he tenido que ingerir ningún tipo de fármaco.

Aquí a mi casa vienen personas a buscar sábila y trato de resolverles, pero se agota a veces, hay que esperar que la planta se reponga.

Les recomiendo a todas las personas que puedan sembrar sábila, que lo hagan.

Tengo dos tipos de Chaya, la de siete y cinco picos, a esta planta la conocen con el nombre de Salva hombres, es muy buena para evitar inflamaciones.

Minero transforma su patio en sustento familiar

Categoría: Minas de Matahambre

Publicado: Jueves, 06 Agosto 2020 08:41

Escrito por Juan María González Cabanas

Visto: 519

En el sistema renal surte un gran efecto y para la próstata es elemental. Yo la toma en forma de infusión.

Tengo alrededor de doce gallinas que producen bastante, con ellas poseo el huevo suficiente para el consumo de la familia.

He logrado criar hasta 40 pollos. Esto exige sacrificio, buscar alimento para el sustento de los mismos, es una labor que requiere mucho esfuerzo y entrega”.

Teodoro León Triguero está convencido que si el hombre es bueno la tierra es buena. Cualquier pedazo de patio puede aprovecharse, es cuestión de querer, de enfrentar los retos cotidianos.

La seguridad alimentaria comienza en casa.