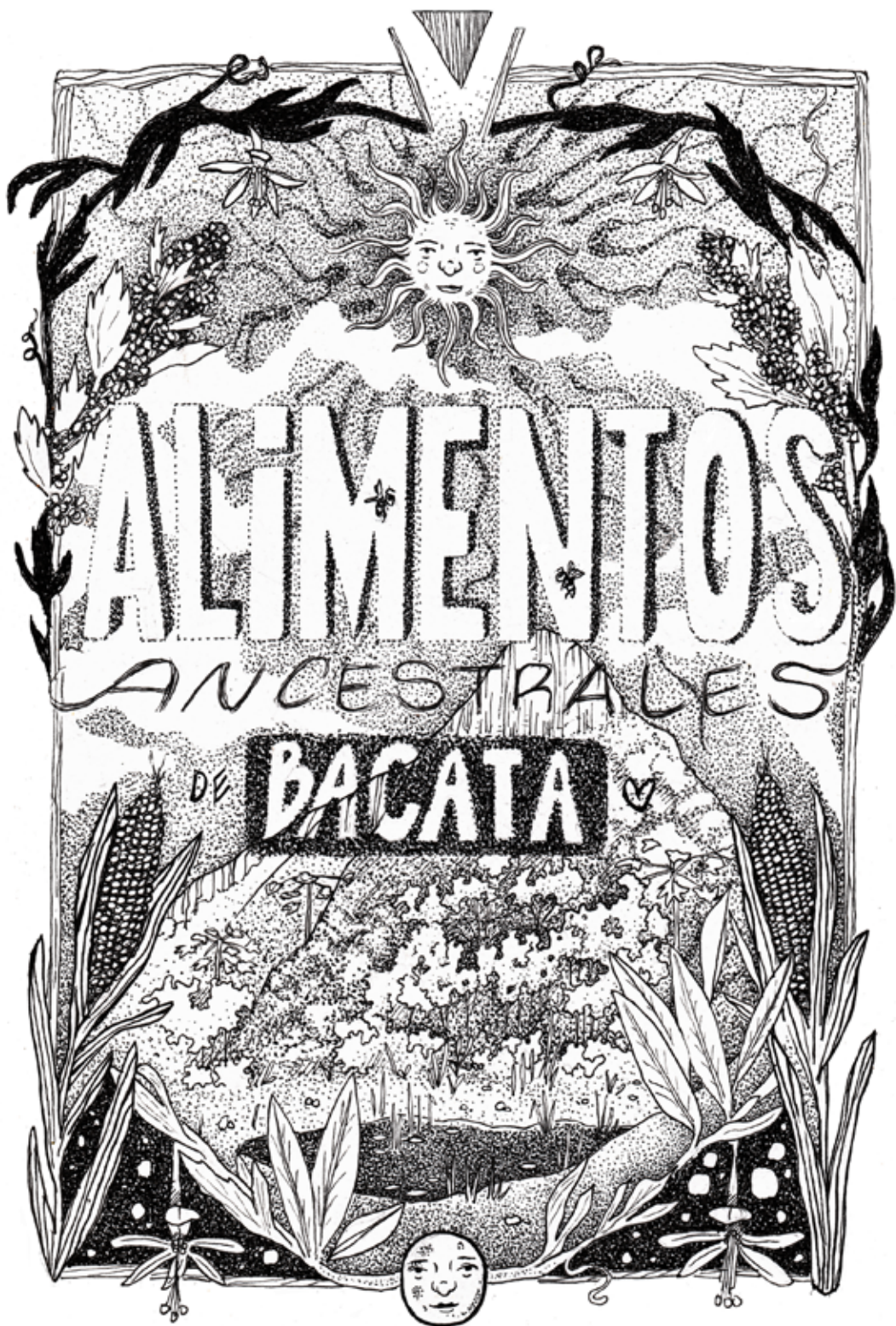




ALIMENTOS ANCESTRALES DEL TERRITORIO MUISCA, BACATÁ.

Para llegar a imaginar lo que había antes de lo que hoy se conoce como Bogotá, tendríamos que viajar al pasado, hace más de 500 años y nos daríamos cuenta que la transformación y organización de este territorio fue total, después de la invasión, masacre, esclavitud y destierro que los colonizadores hicieron vivir al pueblo Muisca, su cultura no volvió a ser la misma, se olvidó que la vida fluía entorno al agua, siendo Bacatá un territorio de humedales, lagos y ríos, con el paso del tiempo esa pérdida de memoria permitió que se le diera la espalda al agua y se contaminara ese líquido de vida.

Los muisca desarrollaron un sistema hidráulico de campos elevados de cultivos o camellones, que consistía en la construcción de canales en zonas de inundación que les permitía generar una red de caminos, donde se podían obtener alimentos, pescar y cazar, además de ser espacios sagrados y de ofrenda. Todo esto se ha ido perdiendo junto con la tradición oral, la memoria y la recreación diaria de los mitos que le daban sentido a la realidad.



Imagen No. 1 Vestigios de camellones prehispánicos ajedrezados en La Conejera. Fuente: Instituto Geográfico Agustín Codazzi (igac) C525/858, 1949. En Broadbent 149.



Chenopodium quinoa

QUINOA

Altura 1 a 3 m Familia Amaranthaceae Genero Chenopodium Especie C. quinoa

Origen: Andes
100 a 2500 msnm



Descripción

Pseudocereal, planta herbácea anual, altura de 1 a 3 mts, Las hojas, alternas, son anchas y polímorfas; el tallo central puede estar ramificado; sus flores son Hermafroditas

Propiedades valor nutricional

Contiene los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, como la lisina (importante para el desarrollo cerebral) y la arginina e histidina, básicos para el desarrollo humano durante la infancia.

Vitaminas A, B1, B2, B3 C y E

Minerales

potasio, fósforo, vitamina e, hierro, calcio, magnesio y un equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos.

Usos

Alimentación

harina, granos cocidos, cereales, hojuelas, pastas, bebidas, cerveza, fermentados, barras energéticas

Medicinal

Las semillas, hojas, tallos, cenizas, curan más de 20 afecciones, reconstruye el crecimiento celular cerebral, enfermedades de la piel, quemaduras, heridas, tratamientos de abscesos, hemorroides, diurético, previene células cancerígenas, previene osteoporosis, cáncer de mama, de corazón.

Otros

Harina disuelta en agua para lavar el cabello. Uso de la saponina: agente emulsionante, grasas y aceites, crema dental, jabones, productos para el cabello, tinturas, coloraciones.

Requerimientos



Requiere incidencia de luz solar constante pero no excesiva y directa. Amplia adaptabilidad de clima.



15 a 20°C



4.5 a 9 PH son a los que mejor se adaptan. Suelos con buen drenaje francos, semi profundo ricos en materia orgánica.



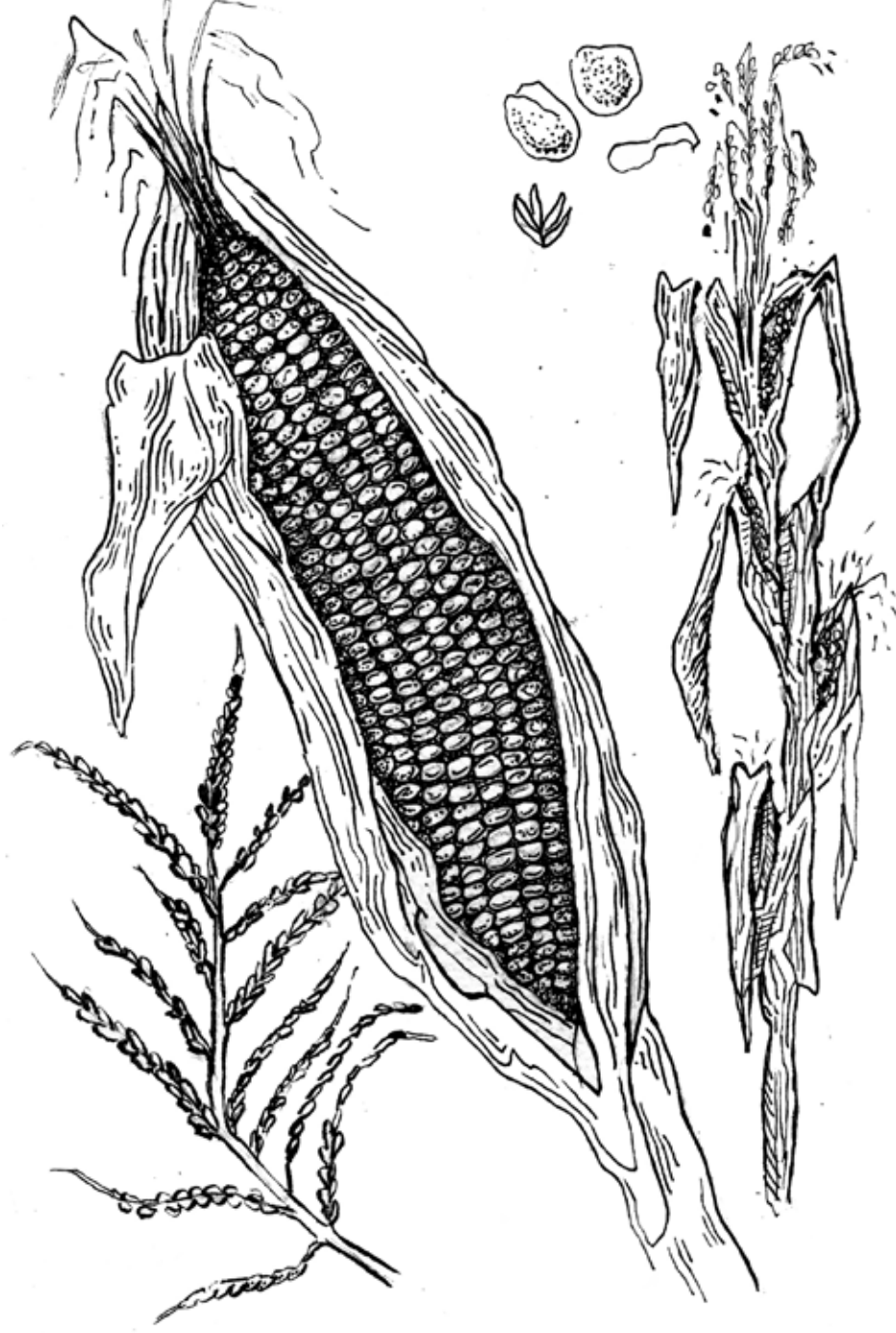
Nitrogeno, Potasio, Fósforo, oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, magnesio y azufre.



Pollilla de la quinoa, ticonas, mildiu, podredumbre marron del tallo, manchas foliares.



Toma cerca de 6 a 9 meses para alcanzar la madurez.





Origen: Mexico
0 a 2500 msnm

Zea mays

Altura
hasta 2.5m

Gramíneas
familia

Zea
genero

MAIZ

Z. mays
especie

Descripción

Planta anual de tallo alto y recto posee varios entrenudos a lo largo, donde crece cada hoja.
Hojas lanceoladas largas.
Produce inflorescencia masculina y femenina

Propiedades valor nutricional

Vitaminas A, B y E

Minerales

cobre, hierro, magnesio, zinc y fósforo.

Proteínas
una taza de maíz es el 9 % de la cantidad de proteínas recomendada diariamente.

Fuente importante de fibra.

Usos

Alimentación

La harina se consume como tortillas, arepas, panes, tortas, tamales, envueltos. Fermentado como chicha. A partir del grano se puede obtener «jarabe de isoglucosa»

Medicinal

Anemia, salud cardíaca, crecimiento del tejido óseo, regula la digestión, regula los niveles de colesterol en el cuerpo y los de glucosa, disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares. desarrollo del sistema nervioso, combatir tumores, cáncer de mama y de próstata. La cocción aumenta sus propiedades antioxidantes. Es beneficioso para combatir la diabetes y los problemas de hipertensión.

Otros

El aceite se utiliza para la fabricación de pinturas, barnices, jabones, anticorrosivos, sustitutos de caucho, aceites solubles, sustancias químicas y productos textiles.
El almidón de este grano se puede utilizar para la fabricación de gomas, papeles, explosivos, alcoholes, etc.

Requerimientos



Requiere bastante incidencia de luz solar y en aquellos climas húmedos su rendimiento es más bajo.



25 a 30°C
temperatura
mínima de hasta 8°C



6 a 7 PH son a los que mejor se adaptan. También requieren suelos profundos, ricos en materia orgánica



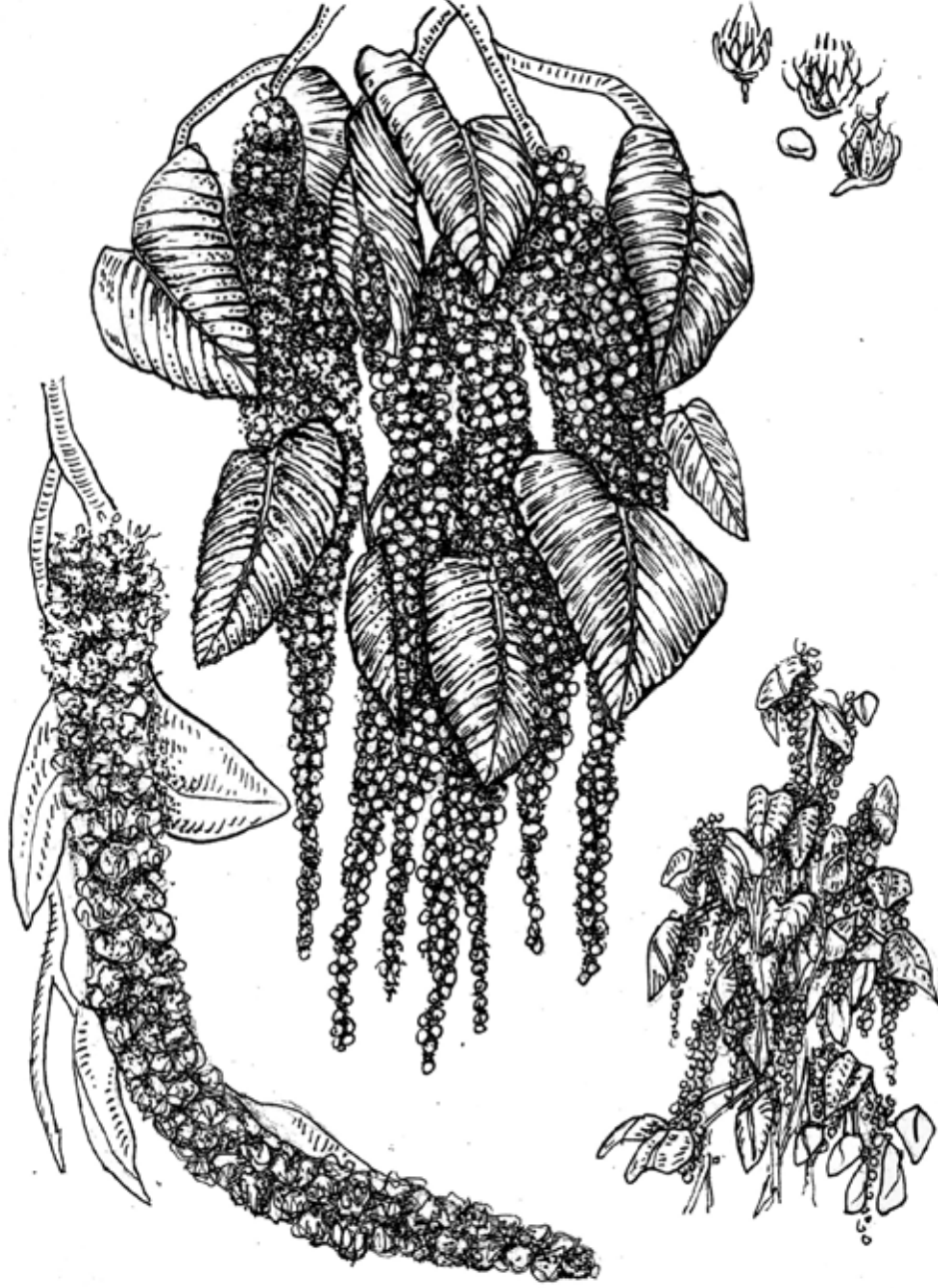
Nitrogeno, Potasio, Fosforo, oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, magnesio y azufre.



Gusano de alambre. Gusanos grises. pulgones. Ostrinia nubilalis, Sesamia nonagrioides. Pyrausta nubilalis. Bacteriosis, Pseudomonas alboprecipitans Helminthosporium turcicum Roya. antracnosis Ustilago maydis



Toma cerca de 180 días para alcanzar la madurez.





Origen: Andes
0 a 2700 msnm

Amaranthus caudatus

AMARANTO

Altura
2 a 2.5m

Amaranthaceae
familia

Amaranthus
genero

A. caudatus
especie

Descripción

Pseudocereal, planta herbácea anual, que varía en altura entre 0,80 a 2,50 m. El tallo principal se ramifica en forma irregular en la parte superior.

Propiedades valor nutricional

Aminoácidos Lisina
Vitaminas E complejo B

Minerales

calcio, hierro, potasio, zinc y fósforo.

Proteínas

Contiene de 15 a 18% de proteínas

Fuente de fibra.

Usos

Alimentación

Mientras son tiernas, se las puede consumir como hortalizas. La harina del grano sirve para preparación de panes, las tortillas.

En forma de grano, harina, grano tostado u hojuelas, la kiwicha es utilizada tanto en sopas y guisos como en panqueques, mazamorras, panes y ensaladas.

Medicinal

Astringente, diurético, antihelmíntico antiaterosclerótica y vermífugo. las semillas poseen un efecto antioxidante.

Otros

De la variedad roja se extrae la betalaina, de la cual se obtiene, un tinte del mismo color. Este a diferencia de los tintes sintéticos, no es tóxico.

Requerimientos



Períodos cortos de luz diurna, floración períodos de 12 a 16 horas.



21 a 28°C
temperatura
mínima de hasta 4°C



6,2 a 7,8 PH son a los que mejor se adaptan, también a suelos salinos y pobres de nutrientes. Textura arenosa franca o arcillosa.



Nitrogeno, Potasio, Fósforo, oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, magnesio y azufre.



Afidos, cocoideos y acaros, Hongos, Sclerotinia sclerotiorum



Toma cerca de 4 meses para alcanzar la madurez.





Origen: Peru
2000 a 2300 msnm

Passiflora mollissima

CURUBA

Largo
hasta 6m

Passifloraceae Passiflora P.mollissima
familia genero especie

Descripción

Planta perenne, enredadera
ramas anguladas y hojas trilobadas
aserradas, verde oscura
Flor reosada con tubo de 4 a 10cm
Frutos oblongos de color amarillo
al madurar de 6 a 15cm de largo.

Propiedades valor nutricional

Vitaminas A, C y riboflavina
niacina, ácido ascórbico

Minerales

potasio, hierro, magnesio,
sodio, cloro y fósforo.

carbohidratos y calorías

El contenido de fenoles,
flavonoides y carotenoides

Usos

Alimentación

jugos, sorbetes en leche y mermeladas
caseras, infusiones

Medicinal

El contenido de fenoles, flavonoides y
carotenoides da la capacidad de eliminar
los radicales libres que causan
estrés oxidativo, que está relacionado
con el origen y desarrollo
de enfermedades cardiovasculares,
neurodegenerativas y cáncer, insomnio,
propiedades ansiolíticas, sedantes relajante y
muscular, antiinflamatorio, antidiabético y
analgésico suave.

Otros

El aceite se utiliza para la fabricación de
pinturas, barnices, jabones, anticorrosivos,
sustitutos de caucho, aceites solubles,
sustancias químicas y productos textiles.
El almidón de este grano se puede utilizar
para la fabricación de gomas, papeles,
explosivos, alcoholes, etc.

Requerimientos



La alta radiación solar
aumenta el potencial de
rendimiento



13 a 16°C



5,5 a 7 PH son a los que mejor
se adaptan. Suelo franco y
franco-arenoso, profundo, fértil
y bien drenados.



Nitrogeno, Potasio, Fosforo,
oxígeno, carbono, hidrógeno,
calcio, magnesio y azufre.



Hongos Fusarium spp. Rhizoctonia
spp y Verticillium sp.
Colletotrichum spp Cladosporium sp
gusano de las
hoja (Agraphis junco), afidos,
Lepidóptero: heliothidae.



Toma cerca de 9 a 12 meses para
alcanzar la madurez.





Origen: Peru
1800 a 3600 msnm

Physalis peruviana

UCHUVA

Altura
1 a 2m

Solanaceae
familia

Physalis
genero

P.peruviana
especie

Descripcion

Planta herbacea,arbusiva, ramificada de ranaje caído, flores amarillas con forma acampanada polinizada facilmente por insectos y el viento.

Propiedades valor nutricional

Vitaminas A, B, C, Acido Borico, Caroteno, Niacina, Rivo flavina

Minerales

Calcio, fósforo, Hierro Magnesio.

Proteínas
0,3 %

Usos

Alimentación

Jugos, sorbetes en leche y mermeladas caseras, deshidratada, infusiones, vinos

Medicinal

Anebiasis, Antiureumatico, Asma, Bronquitos, Cancer (colon, intestino, estomago) Cansancio mental, colesterol, depresion, diabetes, graganta, heridas, menopausia, menstruacion, prostata, sinusitis, sistema inmunologico, estres, tonifica el nervio optico, diuretico.

Otros

Ornamental, también se utiliza para proteger los suelos de la erosión. Esto por su crecimiento robusto y expansivo que actúa como cobertor del suelo.

Requerimientos



Requiere una intensidad luminica equivalente entre 1,500 y 2,000 horas luz/alio



13 a 18°C



5.5 y 6.8 PH son a los que mejor se adaptan. tambien requieren suelos estructura granular y textura areno/arcillosa ricos en materia orgánica



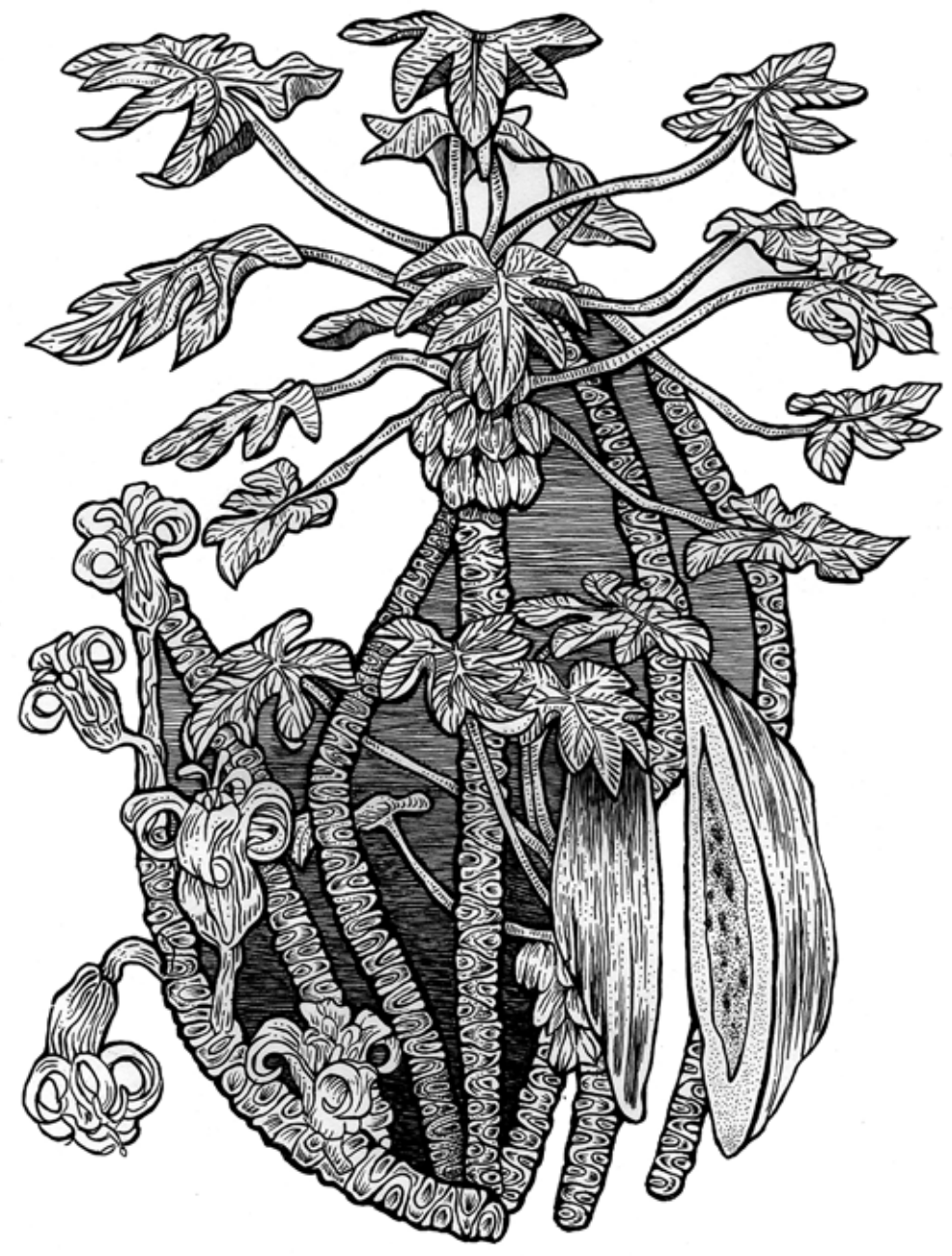
Nitrogeno, Potasio, Fosforo, oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, magnesio y azufre.



La pulgulla (Epitrix sp.) La mosca blanca (Trialeurodes vaporariorum) Alternaria sp.,



Toma cerca de 6 a 9 meses para alcanzar la madurez.





Origen: Colombia
1000 a 3300 msnm

Vasconcellea pubescens

PAPAYUELA

Altura
hasta 10m

Caricaceae
familia

Vasconcellea v. pubescens
genero especie

Descripcion

Es un árbol perenne, alcanza los 10 m de altura, con hojas estrelladas y pecioladas tallo grueso y rugoso. El color de esta fruta madura es amarilla. Dentro del fruto hay semillas negras de poco tamaño, la pulpa es de color blanco.

Propiedades valor nutricional

Vitaminas A, B1, B2,
B3, B5, B9, C , E
Y K

Minerales

hierro, magnesio, zinc
y calcio y fósforo.

Usos

Alimentación

se puede comer cocida, y se usa como ingrediente en ensaladas y guisos. Las semillas negras de la papayuela son comestibles y tienen un sabor picante. A veces se muelen y se usan como sustitutos de la pimienta negra.

Medicinal

las hojas de papayuela se han utilizado como tratamiento para la malaria, un abortivo, un purgante o fumado para aliviar el asma. Alergias y efectos secundarios.

La papayuela libera un líquido de látex cuando no está maduro, lo que puede causar irritación y una reacción alérgica en algunas personas

beneficios a nivel respiratorios

Otros

fabricación de chicles, cosméticos,
para desgomar la seda natural y
dar resistencia a la lana.

Requerimientos



Requiere bastante incidencia de luz solar



12 a 18°C



4,5 a 8 PH son a los que mejor se adaptan. Suelo franco a francolinoso ricos en materia orgánica



Nitrogeno, Potasio, Fosforo, oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, magnesio y azufre.



Áfidos (Myzus sp.).



Toma cerca de 18 meses para alcanzar la madurez.



Vaccinium meridionale

MORTINO

Altura
1,50 a 7m

Ericaceae
familia

Vaccinium
genero

V. meridionale
especie

Origen: Andes
2200 a 3400 msnm



Descripción

Planta perenne, arbustiva.
Las hojas son simples, alternas,
de forma elíptica a oval.
Las flores son tetrámeras o a
veces pentámeras. Los frutos son bayas
redondas, comestibles, de
aproximadamente 1,2 cm de diámetro

Propiedades valor nutricional

Acido absorbico, carotenos,
tiamina, riboflavina, niacina,
acido patoténico
Vitaminas A y C

Minerales
**cobre, hierro, magnesio, zinc
calcio y potasio.**

Fenoles y fibra

Propiedades antioxidantes

Usos

Alimentación

frescos, pulpa, mermelada, salsa, jugos,
nectares, fruta confitada, congelada,
en amibar, helados, dulces, vinos

Medicinal

Reumatismo, fiebres y cólicos; se usa también
para sanar la gripe,
la borraquera y los dolencias del hígado
y los riñones. Además
debilidad
reduce el azúcar en la sangre
Hipoglucemia y diabetes
Problemas digestivos y vasculares

Otros

Puede ser utilizado como tinte y de color
duradero.
Sus hojas se usan como forraje de borregos.
Esta planta también sirve como combustible y
regeneradora de sitios quemados empleándose
en la reforestación de los páramos

Requerimientos



Las plantas con mayor producción de
frutas se encuentran a una
exposición solar del 75%.



8 a 16°C



5 PH son a los que mejor
se adaptan. Suelos en suelos ácidos
húmedos pero bien drenados
ricos en materia orgánica



Nitrogeno, Potasio, Fósforo,
oxígeno, carbono, hidrógeno,
calcio, magnesio y azufre.



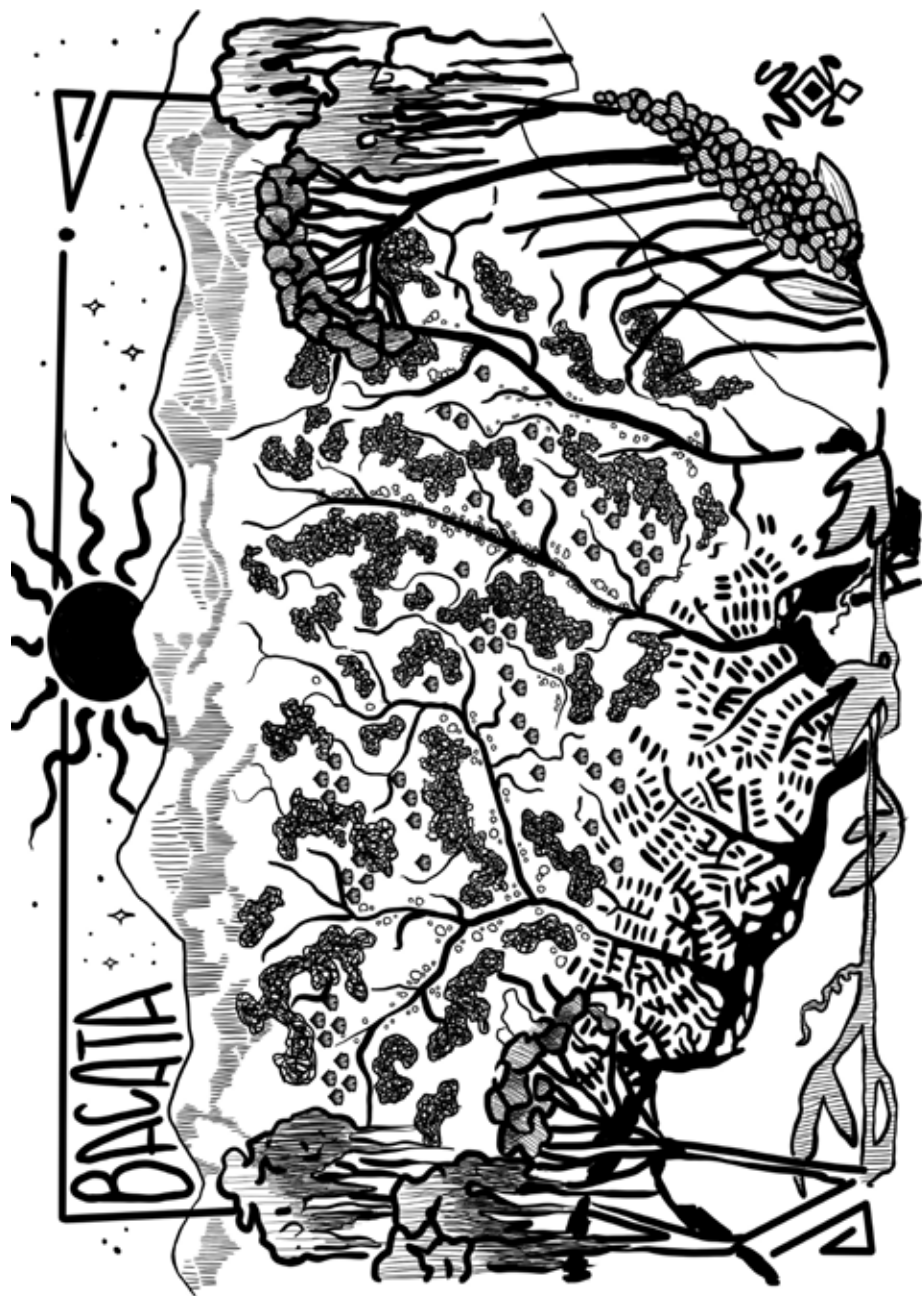
Alternaria tenuissíma,
Pestalotiopsis guepinii,
Pucciniastrum vaccini,
Fusarium sp., Phytophthora sp.,
Phaeopsis vaccini, Colletotrichum
gloeosporioides, Curvularia sp.,
Pythium sp., Rhizoctonia sp.,
Stemphylium sp., Humicola grisea,
Sclerotium bataticola,



Toma cerca de 180 días para
alcanzar la madurez.



Dentro de los cultivos se encontraba principalmente la quinua, el maíz, frijol, papa, yuca, algodón, coca, fique, amaranto y frutales como la papayuela, uchuva, curuba, agraç, aguacate, piña entre otras variedades de tubérculos, cereales, granos , verduras silvestres, carne de monte y pescado, además de estar en constante intercambio de alimentos con las zonas cálidas todo esto hacia que su dieta fuese abundante rica y variada.



Recreación de la sabana de Bogotá antes de la invasión Española

Los colonizadores notaron que la gente Muisca era muy fuerte y saludable debido a su alimentación, el cambio de alimentación debilitó a los Muiscas y por medio de esta se arranco de la memoria alimentos como la quinua un superalimento, que hasta ahora se reconoce y consume, pero de su origen poco se habla, en reemplazo la colonización trajo alimentos como el trigo, la cebada y el arroz que se adaptaron muy bien a la gran laguna y al clima tropical de Colombia, la ganadería y la siembra de pastos redujeron y destruyeron casi por completo la cultura social y alimentaria de nuestros indígenas.

La presente cartilla es una pequeña y hermosa muestra gráfica e informativa de algunos de los alimentos de los pueblos andinos originarios en este caso del pueblo Muisca ubicado en el territorio indígena ancestral que ahora es la sabana y ciudad de Bogotá.

Recuperar la memoria y tecnologías ancestrales recordar y recrear nuestros orígenes contados desde otras miradas creemos que es caminar hacia un presente y un futuro más digno, desaprendiendo lo que nos ha sido impuesto como propio y reconocernos como hijos de la tierra.





Elaborado por la colectiva
La Colmena .

@lacolmena.vuela
ilustraciones @ayllu_____
#DignaLucha
#HogarFertil