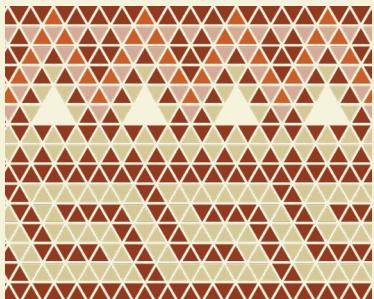
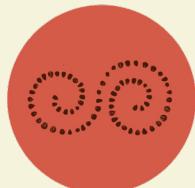




CAMINANDO LAS MEMORIAS ALIMENTARIAS DEL CARIBE PROFUNDO.



Un proyecto de:



@memorias_alimentarias

Con la participación de:



@lacolmena.vuela



@escuela.kine

Y el apoyo de:



ICANH

@icanh_co

BECA DE DIVULGACIÓN A TRAVÉS DE NUEVOS FORMATOS. NARRATIVAS TRANSMEDIA BECA DE DIVULGACIÓN ICANH 2024

Esta cartilla fue impresa en la primera edición gracias al apoyo del Proyecto Caminando las memorias alimentarias del Caribe profundo: Las voces y rostros detrás del trabajo invisible.

WWW.MEMORIASALIMENTARIAS.ORG

ÍNDICE DE CONTENIDO

QUÉ SON LAS MEMORIAS ALIMENTARIAS	4
RUTAS POR EL CARIBE PROFUNDO DE COLOMBIA.	5
METODOLOGÍA DE LA ESPIRAL.	6
SEMILLAS	7
Las semillas son la memoria de la tierra.	8
Guardianxs y Casas comunitarias de semillas.	9
Las luchas populares por las semillas libres.	10
RAÍCES	11
Breve historia de la alimentación en el Caribe Colombiano.	11
Alimentos ancestrales, Datos curiosos.	15
Fichas Botánicas.	18
TALLOS - HOJAS	30
¿Cómo se siente nuestro cuerpo-territorio?	30
La Mujer rural.	31
Iniciativas y avances.	31
FRUTOS - FLORES	32
¿Cómo re existimos al olvido?	32
¿Cuál es la problemática actual de la soberanía y autonomía alimentaria?	33
La minga o el trabajo colectivo.	33
Procesos comunitarios en territorio.	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, FUENTES Y RECURSOS.	35

¿QUÉ SON LAS MEMORIAS ALIMENTARIAS?

Las memorias alimentarias son la transmisión de conocimientos intergeneracionales a través de la oralidad y el hacer, activando recuerdos sobre los alimentos, las formas de prepararlos y consumirlos, los métodos y secretos de siembra y relacionamiento con la tierra, fortaleciendo la soberanía y autonomía alimentarias del presente-futuro de las comunidades.

Este es un proceso colaborativo donde se unen diferentes disciplinas para reflexionar y hacer memoria de la historia de las plantas alimenticias que han acompañado al hombre a lo largo de su existencia y que a su vez hacen parte de la memoria colectiva que se transforma en historias e identidades. Las memorias alimentarias son pues un llamado en torno a reflexionar sobre el patrimonio biocultural de los pueblos y las formas de conservarlo vivo.



RUTAS POR EL CARIBE PROFUNDO DE COLOMBIA



RUTAS POR EL CARIBE PROFUNDO DE COLOMBIA

El presente trabajo deriva de la curiosidad, preguntas por la gastronomía y sus historias, que decidió resolver a través de los años y la aventura. Las rutas que hemos andado como colectivas y a nivel individual han sido formas de internarnos en el Caribe profundo, región fascinante y compleja que ha llamado nuestra atención desde un enfoque multidisciplinario. Cada una y cada uno de nosotros ha ido descubriendo a través de los alimentos y sus sabores, relatos y más inquietudes que pretendemos compartir con ustedes mediante esta investigación.

El proceso comenzó en el año 2015 cuando salimos a explorar por primera vez y desde ahí se han sucedido varios viajes y estadías de vida más prolongadas, de las cuales decidimos estructurar 3 rutas a difundir en esta cartilla:

Guajira: Manaure y Palomino

Sierra Nevada: Mendiuhaca y Bonda

Montes de María: San Cristóbal, Chochó, Palo alto, Saltones de Mesa y San Andrés de Sotavento.

Durante estas rutas compartimos sabores y saberes, acercamientos por medio de Ollas comunitarias, recorridos por el territorio, mapas sensoriales, talleres de reconocimiento de especies y su utilidad, círculos de la palabra y muchas otras experiencias, algunas de ellas documentadas en audio, video, fotografía, lenguajes artísticos y otras, que deseamos compartir con las personas apasionadas por conocer más del complejo y diverso mundo que habitamos.

METODOLOGÍA DE LA DOBLE ESPIRAL

Este caminar ha sido orientado por la doble espiral, el sentir-hacer, la reflección del pasado, presente y de otros futuros posibles en narrativas de escucha y reciprocidad comunitaria, tomamos como referencia a los elementos de la naturaleza y las etapas de crecimiento de las plantas ya que representan la figura de la espiral en la que todo se relaciona y complementa para formar un todo con el que abordaremos las temáticas de las memorias alimentarias en las rutas de investigación con diversas comunidades y colectividades.



¿QUÉ ES UNA SEMILLA?

Las semillas son viajeras en el espacio y el tiempo: pequeños paquetes de ADN, proteínas y almidón que pueden recorrer largas distancias y permanecer viables durante cientos de años. Estos paquetes tienen todo lo que necesitan no sólo para sobrevivir, sino también para convertirse en una planta, cuando se encuentran las condiciones adecuadas. Esta es la definición que otorga el "Libro de las semillas" editado por Paul Smith.

Las semillas son entonces una tecnología perfecta diseñada por el planeta tierra para perpetuar la vida.



SEMI
LLAS.MA

MEMORIAS ALIMENTARIAS

LAS SEMILLAS SON LA MEMORIA DE LA TIERRA

Las semillas son huellas encarnizadas, memorias vivas, que siendo escuchadas podemos aprender y desaprender la historia de la tierra, redescubrir nuestra cuerpa-territorio desde otras formas de vida, reconociéndonos parte de la toda tierra que a nuestros ojos podemos descifrar con humildad las formas que se graban, la energía, la magia y sabiduría que se sostiene. Para los pueblos ancestrales, la riqueza y abundancia está en sus semillas, que son futurabilidad, alimento para el espíritu, medicina conectora entre una y el todo, sagradas porque guardaban su memoria en el tiempo y esta se transmitía a sus hijos, que reunidas en mingas al rededor de la olla comunitaria abundante, las semillas caminaban libremente y el mejor secreto transmitido era sembrarlas para multiplicarlas.



GUARDIANXS Y CASAS COMUNITARIAS DE SEMILLAS

Un guardián de semillas es una persona o comunidad que conserva, cultiva y protege las semillas de diversas plantas, especialmente aquellas variedades tradicionales o autóctonas. Estos guardianes son los custodios del patrimonio genético y cultural de las semillas, manteniendo viva la biodiversidad agrícola que ha sido transmitida a lo largo de generaciones.

¿Cuál es la importancia de los Guardianes de Semillas frente a la Soberanía Alimentaria de un pueblo?

Los guardianes de semillas conservan la diversidad genética de los cultivos. Al mantener y cultivar una amplia variedad de plantas, aseguran que existan múltiples opciones genéticas que pueden ser esenciales para enfrentar desafíos como enfermedades, plagas y cambios climáticos. Esta diversidad es fundamental para la resiliencia de los sistemas agrícolas.

Los guardianes de semillas conservan variedades tradicionales que no se encuentran en los sistemas agrícolas comerciales, donde prevalecen los monocultivos y las variedades híbridas. Estas semillas tradicionales suelen estar mejor adaptadas a los entornos locales y tienen características únicas, como sabores distintivos o resistencia a condiciones específicas.

La conservación de semillas va más allá de lo biológico; también implica la preservación de conocimientos y prácticas agrícolas tradicionales. Los guardianes de semillas son depositarios de saberes ancestrales sobre el cultivo, el manejo de plagas, la siembra y la cosecha. Esto es especialmente relevante para comunidades indígenas y rurales, donde el cultivo de plantas tradicionales está entrelazado con la identidad cultural.

En el contexto de la soberanía alimentaria, los guardianes de semillas son fundamentales para reducir la dependencia de los agricultores de las grandes corporaciones de semillas. Al conservar y compartir semillas de manera gratuita o a bajo costo, fomentan la autonomía de las comunidades para decidir qué cultivar y cómo hacerlo, sin estar sujetos a las fluctuaciones del mercado de semillas comerciales.

La diversidad genética que mantienen los guardianes de semillas es un recurso vital para desarrollar cultivos que puedan adaptarse a condiciones climáticas cambiantes. Esto incluye variedades resistentes a la sequía, al calor o a inundaciones, factores que se están volviendo cada vez más relevantes debido al cambio climático global.

En Colombia, las semillas criollas, también conocidas como semillas tradicionales o nativas, tienen vacíos en el marco legal, confundiendo los conceptos de material genético, germoplasma, patrimonio, etc, lo cual evidencia una diferencia filosófica fundamental.

Por un lado las comunidades que buscan proteger y promover el uso libre de la semilla como parte del patrimonio vivo de la humanidad. Por otro lado, las grandes corporaciones como Bayer, Syngenta, Monsanto (entre otras) que buscan patentar y modificar las semillas otorgándoles el título de producto comercial.

Las comunidades y pueblos han venido desarrollando una labor de lucha legal para defender la semilla como parte del patrimonio biocultural de los pueblos, lucha que no termina, pero que vió frutos con la sentencia Sentencia T-247 de 2023. Algunas de las leyes y regulaciones clave incluyen:

Ley 1450 de 2011 (Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014): Esta ley establece políticas para la protección y promoción de la biodiversidad, incluyendo las semillas criollas. Promueve el uso sostenible de recursos genéticos.

Ley 1518 de 2012: Esta ley regula el sistema nacional de semillas en Colombia y busca garantizar la calidad y seguridad de las semillas comerciales, incluyendo aquellas criollas.

Ley 1734 de 2014: También conocida como la Ley de Biodiversidad, establece la protección y conservación de la biodiversidad en Colombia, lo cual incluye las variedades de semillas criollas como parte del patrimonio genético del país.

Decreto 1843 de 1991: Habla sobre el uso de los agroquímicos y plaguicidas en Colombia y las regulaciones estatales.

Sentencia T-247 de 2023: Esta fue posible gracias a la intervención de los resguardos indígenas de Cañamomo y lomaprieta, junto con nueve autoridades indígenas más, elevando el requerimiento a los Ministerios de Agricultura, Ambiente e Interior, el Instituto Colombiano Agropecuario, así como algunos departamentos como Huila, Tolima y otros, reclamando la falta de medidas de protección por parte del estado a las semillas criollas y nativas, sobre todo por la evidencia de los graves daños que sufre la semilla al contaminarse con el polen de semillas modificadas genéticamente y los efectos adversos para la salud humana y del ecosistema. Todo esto en detrimento de los derechos humanos y las colectividades privilegiando los intereses de las grandes industrias.

¿Crees que estas leyes y regulaciones logran proteger la riqueza genética de las semillas criollas y asegurar su uso sostenible y responsable? ¿Te interesa saber algo más específico sobre alguna de estas leyes? ¿Tienes información para compartir? Contáctanos

BREVE HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CARIBE COLOMBIANO

Los primeros pobladores



El Caribe Colombiano, crisol de confluencias humanas, seres viajantes por causas diversas.

La historia se conecta en un tejido, cuyas hebras se componen de memorias del pasado colectivo como trama y surcando van el presente las personas que construyen futuros posibles. Estos seres y comunidades que mantuvieron vivo el legado para que pueda palpitar en el presente, Las voces y los rostros detrás de la historia, detrás del trabajo invisible, que hicieron y hacen posible la diversificación de las semillas, la variabilidad de los platillos y formas de preparar los alimentos.

PRIMEROS HABITANTES DEL CARIBE COLOMBIANO

Las comunidades indígenas que habitaban esta zona comprendían los pueblos Zenues, Malibues, Tayronas, Mokanas, Wayuu, Ette Enaka, Yukpa entre otros. Cada uno de estos con complejidades territoriales y una diversidad interna que aún sigue siendo estudiada gracias a los vestigios materiales, la etnoarqueología y la revisión de archivo. Los recursos agroalimentarios y algunas tecnologías son huellas que permanecen vivas hoy día, con posibilidad de ser rastreadas. Productos como el maíz, el ají, el frijol, la ahuyama, frutales como el Mamey y el cacao, plantas medicinales como la coca o útiles como el algodón hacen parte del patrimonio biocultural que guardianaron y diversificaron estas comunidades indígenas, junto con los procedimientos para transformarlos y aprovecharlos.

Estas comunidades resisten hoy día, aferrándose con bravura a sus territorios ancestrales, resistiendo las arremetidas del paso del tiempo usando las semillas y las recetas como bastión de memoria y orgullo por su herencia. Hay incluso luchas colectivas sumamente relevantes para todo el país, como la iniciativa de territorio libre de transgénicos, abanderada por las comunidades Zenúes de Córdoba y Sucre, siendo focos de conservación de semillas de todos los colores y propiedades, manteniendo en alto la posibilidad de autodeterminar su alimentación y por lo tanto su salud.

BREVE HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CARIBE Viajes trasatlánticos

Los puertos del Caribe presenciaron la llegada de oleadas de seres humanos, algunos viajantes por voluntad propia, otros arrancados de sus tierras de origen. Todas estas personas trajeron consigo sistemas de creencias, tecnologías y por supuesto, semillas que luego cambiarían el paisaje y la cultura del territorio del Abya Yala.

Algunos de estos hechos históricos le darían un giro ineludible a la historia, otros, permanecerían ocultos entre las páginas de los libros de registro de las aduanas o en diarios antiguos comidos por el olvido.

Por esta razón, en esta cartilla resaltaremos algunos hitos que transformaron para siempre la cultura alimentaria del Caribe y ayudarían a tejer la colcha de retazos que es el patrimonio biocultural de los pueblos.



BREVE HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL CARIBE

Viajes trasatlánticos

La historia del legado de africanía como uno de los ingredientes raíz, la “Eva Africana” tiene varios puntos de vista. Hay quienes dicen que los Africanos pisaron tierras americanas mucho antes que los conquistadores Europeos gracias a sus conocimientos en navegación, trayendo con ellos semillas como el Coco. Aunque no hay certeza de cómo ocurrieron los hechos, lo que es inequívoco es que sus huellas se revelan en los bailes, ritmos y en los golpes del tambor, así como están encarnadas en flores resistentes al calor extremo cuyas infusiones alivian necesidades de toda clase, tubérculos bondadosos capaces de alimentar a pueblos cimarrones y muchos otros granos y plantas que así como esos seres humanos, cruzaban el océano para echar raíces en el Abya Yala.

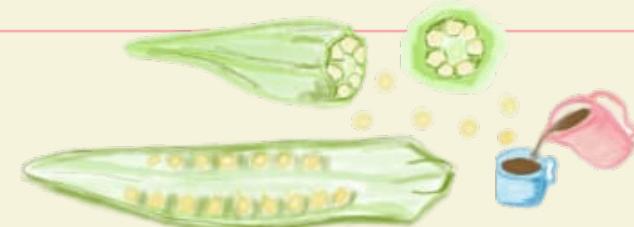
Imaginar la “comida costeña” sin fritos, sin arroz de coco, sin el sancocho de guadú o sin ñame con suero resulta insulso. Que importante es el legado Africano en la mesa, importancia que hasta hace poco empieza a revelarse. Dentro del abanico multicolor de la gastronomía Caribe, hay pliegues de los cuales se ha venido tomado conciencia hace algunos años. Se habla del legado de la cultura mediterránea, ya que indudablemente los Españoles impusieron su forma de ver el mundo al enraizar en América por medio de la lengua Castellana y la religión, así como el trigo, el vino y el azúcar. Pero dentro de esta cosmología hay que vislumbrar la multiplicidad cultural que venía viajando en las carabelas. El al-andalus venía con su fuerza empapada dentro la cultura ibérica, con todo y sus costumbres alimenticias, representadas por el café, las berenjenas, el ajonjolí y un sin número de productos y técnicas que harían aún más rico y complejo el panorama culinario del Caribe. El mundo árabe ha tenido varias incursiones en las costumbres dietarias de la población caribeña, donde ha encontrado una gran acogida, quizá por la fácil adaptación de sus plantas comestibles al calor costeño.



ALIMENTOS ANCESTRALES

Datos, anécdotas y curiosidades de la alimentación

Candia, Quimbombó, Okra y Café- Montes de María



Este cultivo hace parte de la herencia Africana en la gastronomía Caribeña de toda Latinoamérica. La Okra se adaptó perfectamente a las altas temperaturas proporcionando una gran fuente de alimento para pueblos afrodescendientes y Zenues, quienes la custodian bajo el nombre de Candia en los departamentos de Sucre y Bolívar. Su uso en la cocina, la hace resaltar en guisos y motes. Pero hay una preparación curiosa, el llamado café cimarrón. Este se obtiene tostando y moliendo las semillas para luego hacer una infusión, obteniendo una bebida muy similar en gusto al café.

Un huevo vegetal- Montes de María



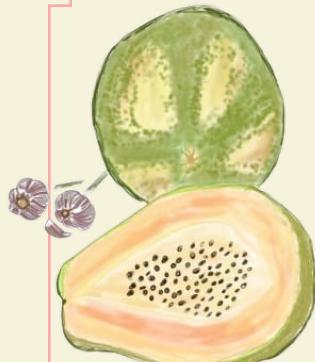
En María la baya conocemos por primera vez el árbol de huevo vegetal (*Blighia sapida*). Cuando se cocina y se prepara con aliños queda muy similar a un revoltillo de huevo y era bastante popular hace años, aunque ha ido cayendo en desuso. Su origen es del Oeste Africano donde se conoce como akí o ackee. Hay que saber cocinarlo, ya que si se come crudo o inmaduro produce una intoxicación, por lo que es muy importante consumirlo solo cuando el fruto se abre naturalmente.

Ábrete sésamo -Montes de María

Aunque no hay consenso sobre el centro de origen del ajonjoli, hay datos arqueológicos, botánicos y escritos que datan su uso desde el 3.500 a.c. en Mesopotamia, Babilonia, India y Sudán. Se dice también que las semillas fueron traídas a América por las personas esclavizadas desde el África ya que eran importantes para darle textura, sabor y nutrientes a las comidas. Es un cultivo resiliente a las temporadas de sequía, por lo que se adaptó muy bien al Caribe Colombiano.



Liga de fruta-Montes de María



Liga se le denomina en Montes de María y otras zonas del Caribe a la proteína que va en el plato. La liga puede ser queso, suero, carne animal, huevo o alguna legumbre o fruta que pueda guisarse a modo de acompañamiento a las harinas. Hay varias frutas, verduras y granos que pueden condimentarse y prepararse a modo de liga, entre ellas la papaya verde, la carahota y la cáscara del plátano. Con la flor también se hacen albóndigas y hamburguesas. También muchas hierbas silvestres como el bleo o el cababollo pueden usarse como liga desde que tenga su buen aliño.

Sal marina artesanal -Manaure

Lo que conocemos como sal de mesa es realmente un producto comercial constituido principalmente por Cloruro de sodio (NaCl) enriquecido con Yoduro de potasio. La sal marina por su parte no solo posee sodio y yodo, es rica en minerales y se han identificado hasta 80 oligoelementos que aportan muchos nutrientes al cuerpo humano. Adicionalmente, gracias a la evaporación solar que se usa para su extracción de forma artesanal, como en el caso de Manaure, se conservan sus propiedades, pues normalmente en su obtención no interviene ningún tipo de proceso de refinamiento. La sal de mesa producida de forma industrial trae consigo una disminución de nutrientes ya que sufre procesos químicos que intervienen para limpiarla de lodos, eliminando gran parte de sus componentes naturales. La extracción de sal de forma artesanal se remonta a tiempos precolombinos, cuando las poblaciones indígenas ya conocían las bondades de este producto y lo usaban para intercambio.



Miel en las paredes- Sierra Nevada de Santa Marta

Cuentan las leyendas que las comunidades indígenas de la Sierra Nevada convivían de forma armónica con las abejitas nativas, quienes hacían sus nidos en las paredes de las viviendas familiares. Hoy día sucede en algunos pueblos del Caribe, donde las meliponas aprovechan el bahareque para edificar sus colmenas. En el Caribe Colombiano existen especies endémicas de abejitas sin aguijón, una de ellas en especial cuyo nombre deja muy clara su procedencia la "Heriades Tayrona". La miel era un endulzante muy importante en la dieta del Abya Yala, antes de la llegada de la caña durante la colonización. Actualmente se observa el mismo patrón de cuidado en las comunidades Zenú.

Oryza spp

ARROZ



Altura hasta 2.5m
Altura para cultivar 0 a 2500 msnm

Gramíneas
familia

Oryza
género
spp.
especie

Origen

Provienen de Asia y el Oryza Gillaberrima de África Existen varias hipótesis sobre el origen del arroz, que sostienen que todas vienen de un ancestro común, en ciertos casos se afirma que viene de Gondwana y en otros se dice que provienen de una especie ancestral común de la cual se desprenden todas las variedades según el continente.

Dónde se consume:



ARROZ, MA

MEMORIAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

D, E Y
FOLATOS

Niacina, Riboflavina,
Tiamina, Calcio,
Hierro, Magnesio,
Potasio,
Fósforo

PROPIEDADES MEDICINALES

El arroz es de fácil digestión y su consumo regular en forma integral o semi integral ayuda a equilibrar el colesterol y este grano integral contiene silicio que ayuda a la formación de los huesos. Ayuda a controlar los estados de ánimo debido a la presencia de azúcares de asimilación lenta, también regula la tensión arterial, se usa como antidiárrico y antiinflamatorio en forma de agua de arroz. De uso tópico es usado como vehículo de calor facilitando el drenaje de folículos obstruidos y abscesos.



Theobroma cacao

CACAO

Altura 4 a 7 mts
Altura para cultivar 0 a 1400 msnm

Malvaceae
familia

Theobroma
género

cacao
especie

Origen

Abya yala, su fruto ingrediente de alimentos del que destaca el chocolate, su uso se remonta a la época de los mayas aztecas e incas, su nombre, que podría provenir del maya caccostl, derivado del maya clásico kakawel. Sin embargo la planta del cacao crece de manera silvestre en la cuenca del Amazonas y el vestigio más antiguo se halló al sur del Ecuador con un dato de 5500 a. C.



CACAO, MA

MEMORIAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

A, B, D, E
Y K.

Fósforo, magnesio,
Hierro, Potasio,
Calcio, Zinc
Cobre, Manganeso.

PROPIEDADES MEDICINALES

Aliviar el cansancio, la fiebre, los problemas cardíacos, la anemia, enfermedades circulatorias o intestinales. Presenta un moderado efecto estimulante (debido a la teobromina) y provee los aminoácidos para la composición de la serotonina (troptófanol). En la medicina tradicional para curar diversas dolencias, como asma, diarrea, debilidad, parásitismo, pulmonía. El aceite extraído de su semilla, en cambio, conocido como Manteca de cacao, es un remedio tópico usual para tratar heridas, erupciones, labios ressecos o quebradizos, afecciones dérmicas e incluso la malaria y el reumatismo.

Abelmoschus esculentus

CANDIA



Altura
1.75 a 3m

Altura para cultivar
0 a 800 msnm

Malvaceae
familia

Abelmoschus
género

esculentus
especie

Origen

Originaria de África, la variedad de África occidental ha sido descrita como un cultígeno. La okra se originó en África tropical y se cultivó en el Medio Oriente y la India durante mucho tiempo la planta fue introducida en América por barcos que practicaban el comercio atlántico de esclavos hacia 1658.

Dónde se consume:



CANDIA MA
MEMORIAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

A, C y K

Calcio, Magnesio
y Yodo

PROPIEDADES MEDICINALES

Controla niveles de glucosa, previene el envejecimiento prematuro, el estreñimiento, mantiene la salud en los ojos, equilibra niveles de colesterol, previene anemia, mejora la memoria, mantiene la salud en los huesos y fortalece el sistema inmunológico, sana úlceras en el estómago, protege la mucosa digestiva.

Erythroxylum coca

COCA



Altura
hasta 2.5 m

Altura para cultivar
500 a 2000 msnm

Erythroxylaceae
familia

Erythroxylum

género

coca

especie

Origen

La evidencia de uso de la hoja de coca más antigua es de por lo menos hace 8000 años, datado con la técnica de C-14, en restos arqueobotánicos en el sitio Nanchoc, en el valle del Alto Zaña, Cajamarca, en el norte del Perú.

Dónde se consume:



COCO MA
MEMORIAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

C, E, B1, B2
y B3.

Calcio, Hierro, Sodio,
Potasio y Fósforo

PROPIEDADES MEDICINALES

En la medicina tradicional andina y amazónica como: analgésico gástrico carminativo, antidiarreico, contra el mal de altura o soroche, contra el cansancio y la fatiga, digestivo, contra el dolor de muelas y contra el asma, estimulante del sistema nervioso central, antioxidante.

Vigna unguiculata L



Altura hasta 2.5m

Altura para cultivar 0 a 1000 msnm

Fabaceae familia

Vigna género
unguiculata especie

Origen

Se originó y fue domesticado en el sur de África y luego se trasladó a África oriental, occidental y Asia.

Dónde se consume:



VITAMINAS

MINERALES

B1, B2, B3,
B5, B6, E, K
Hierro, Potasio,
Selenio
Molibdeno, Magnesio
y Zinc.

PROPIEDADES MEDICINALES

Su alto contenido de fibra promueve una digestión saludable. Además, posee antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, ayuda a la salud cardiovascular, contra la diabetes, es antioxidante.

FRIJOL GUAIJIRO



Cajanus cajan

Altura hasta 2.5m

Altura para cultivar 100 a 900 msnm

Fabaceae familia

Cajanus género

cajan especie

Origen

Originaria de la India (Stevens et al., 2001), Ampliamente distribuida y cultivada en los trópicos. Presente en las zonas cálidas del Abya Yala. Esta leguminosa se sembró también en África oriental y llegó a América en la época de la trata de los esclavizados, muy importante para la autonomía alimentaria del cimarronaje, por su rápido crecimiento y aguante a la sequía, la erosión del suelo ya que sus raíces alcanzan hasta 4 metros de profundidad.



VITAMINAS

MINERALES

ÁCIDO FÓLICO, C,E,K
Calcio, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio Sodio, Zinc

PROPIEDADES MEDICINALES

Propiedades antirreumáticas, diuréticas, hemostáticas y astringentes. Las flores y brotes jóvenes se emplean para afecciones bronquiales y pulmonares. La cocción de las hojas se aplica para lavar llagas, heridas, irritaciones de la piel, sarna y picazón y con las semillas secas se hacen cataplasmas dado su efecto desinfectante y cicatrizante como usos tradicionales de pueblos étnicos.



GUANDUL_MA
MEMORIAS_ALIMENTARIAS

Zea mays

MAIZ



Altura hasta 2.5m
Altura para cultivar 0 a 2500 msnm

Gramíneas
familia

Zea
género
may
especie

Origen

Méjico es el único lugar donde se ha encontrado "Teocinte" el ancestro silvestre del maíz evidencia encontrada en la cueva de Guila Naquitz, en Oaxaca, con una antigüedad de 6250 años. Sin embargo la mayor diversidad de especies de maíz del mundo está en el Perú, donde el Dr. Alexander Grobman encontró cepas de maíz en Caral, Supe de 6700 años de antigüedad. Y se descubrió que las especies de maíz peruano son diferentes a las de México, es decir provienen de una evolución genética paralela y no descienden del maíz mexicano.

Dónde se consume:



MAZ.MA
MEMORIAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

A, B y E

Cobre, Hierro,
Magnesio, Zinc
y Fósforo.

PROPIEDADES MEDICINALES

Anemia, salud cardiaca, crecimiento del tejido óseo, regula la digestión regulando 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.

Colocasia esculenta

MALANGA



Altura
la 3 mts
Altura para cultivar
1800 a 2500 msnm

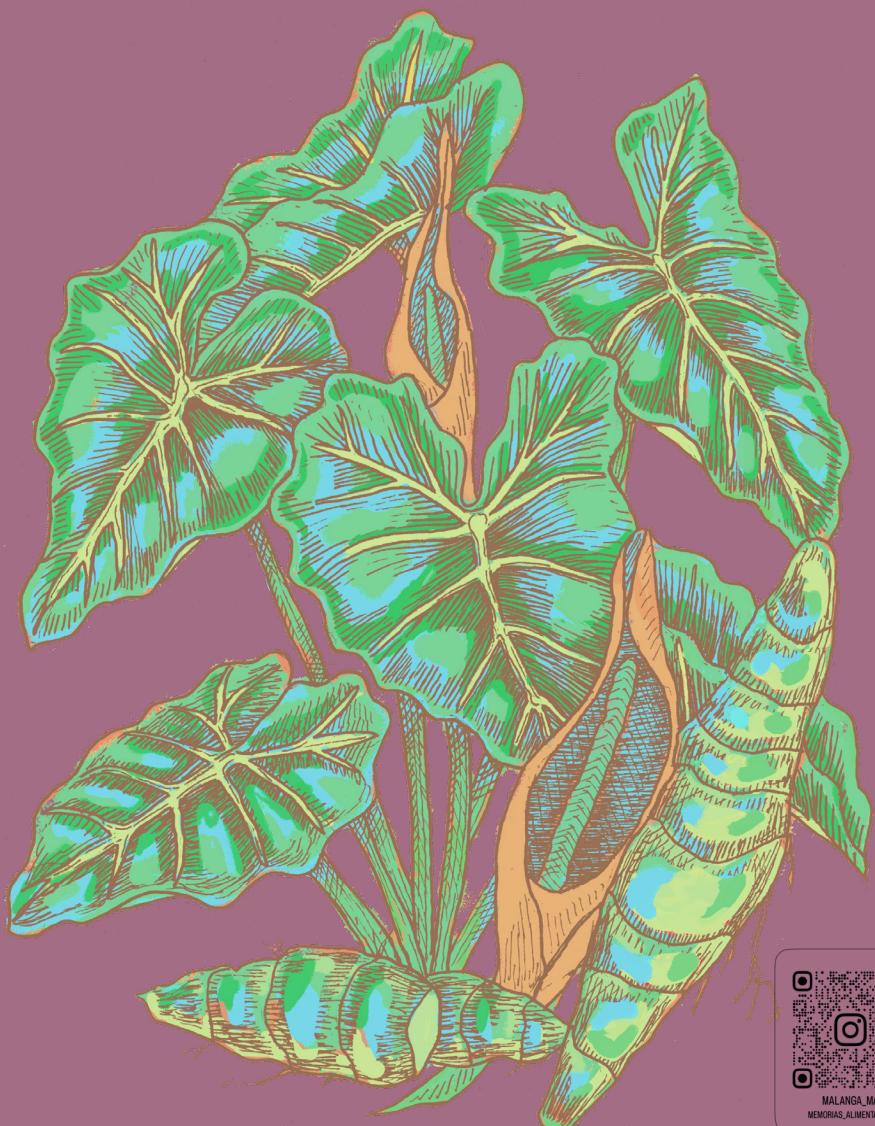
Araceae
familia

Colocasia
género
esculenta
especie

Origen

La Colocasia esculenta es nativa de Papúa Nueva Guinea y La especie Xanthosoma es originaria de Centroamérica.

Dónde se consume:



MALANGA.MA
MEMORIAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

A, C, E y B6

Hierro,
Magnesio, Zinc
y Calcio.

PROPIEDADES MEDICINALES

Antioxidante para el cuerpo, ayudar a combatir el estreñimiento, prevenir enfermedades cardiovasculares y controlar la diabetes, debido a que es rico en fibras que ayudan a mejorar el funcionamiento intestinal, disminuir la absorción de grasas y a reducir los niveles de azúcar en sangre.

Dioscorea spp.



Dónde se consume:

NAME

Altura hasta 2.6m

Altura para cultivar 0 a 800 msnm

Dioscoreaceae familia

Dioscorea género

spp. especie

Origen

El género *Dioscorea* spp. alcanzó su distribución mundial al final del Cretáceo y su evolución ocurrió por separado en el nuevo y viejo mundo. Se plantea que la separación del ancestro asiático del africano ocurrió posteriormente en el Mioceno. Las diferencias entre el nombre y el resto de las raíces y tubérculos radica en su amplia diversidad genética y origen a partir de diferentes centros: América tropical (*D. trifida*), África occidental (*D. rotundata*, *D. cayenensis*, *D. bulbifera*, *D. dumetorum*) y el sudeste asiático (*D. alata*, *D. esculenta*, *D. oposita*).



VITAMINAS

MINERALES

A, C, B1, B5

Calcio, Hierro y Fósforo

PROPIEDADES MEDICINALES

Es buen estimulante del apetito y depurador de la sangre. Tiene propiedades que impulsan el sistema inmunológico y es empleada en la síntesis de cortisona, y en otros compuestos corticosteroides, útiles para tratamientos alérgicos. En las comunidades campesinas lo usan para combatir problemas de riñón. Otros usos: producción industrial de hormonas sexuales y cortisona, alimento animal.

Musa paradisiaca L



Dónde se consume:

Altura 4 a 7 mts

Musa

familia

paradisiaca

especie

Origen

Los plátanos cultivados en casi todo el mundo en la actualidad descenden de un grupo cuyo ancestro común puede ser la variedad silvestre de *Musa acuminata*, surgida hace unos 10 millones de años en Asia, Australia y Oceanía, siendo conocido en el Mediterráneo desde el año 650 d.C.



VITAMINAS

MINERALES

A, B6, C Y E

Potasio, Magnesio, Manganese, Fósforo

PROPIEDADES MEDICINALES

Su riqueza en potasio, lo hace recomendable en diversas patologías como calambres, también gastrointestinales como las úlceras. Además, el plátano contiene inulina y otros fructooligosacáridos no digeribles por las enzimas intestinales, que alcanzan el trato final del intestino y tienen efectos beneficiosos sobre el tránsito intestinal. La inulina puede contribuir a la reducción del riesgo de enfermedades degenerativas como las enfermedades cardiovasculares, diabète tipo II, obesidad, osteoporosis o cáncer.

Cucumis anguria

SHIMUNA

TRUPILLO



Altura
hasta 3m

Altura para cultivar
0 a 2500 msnm

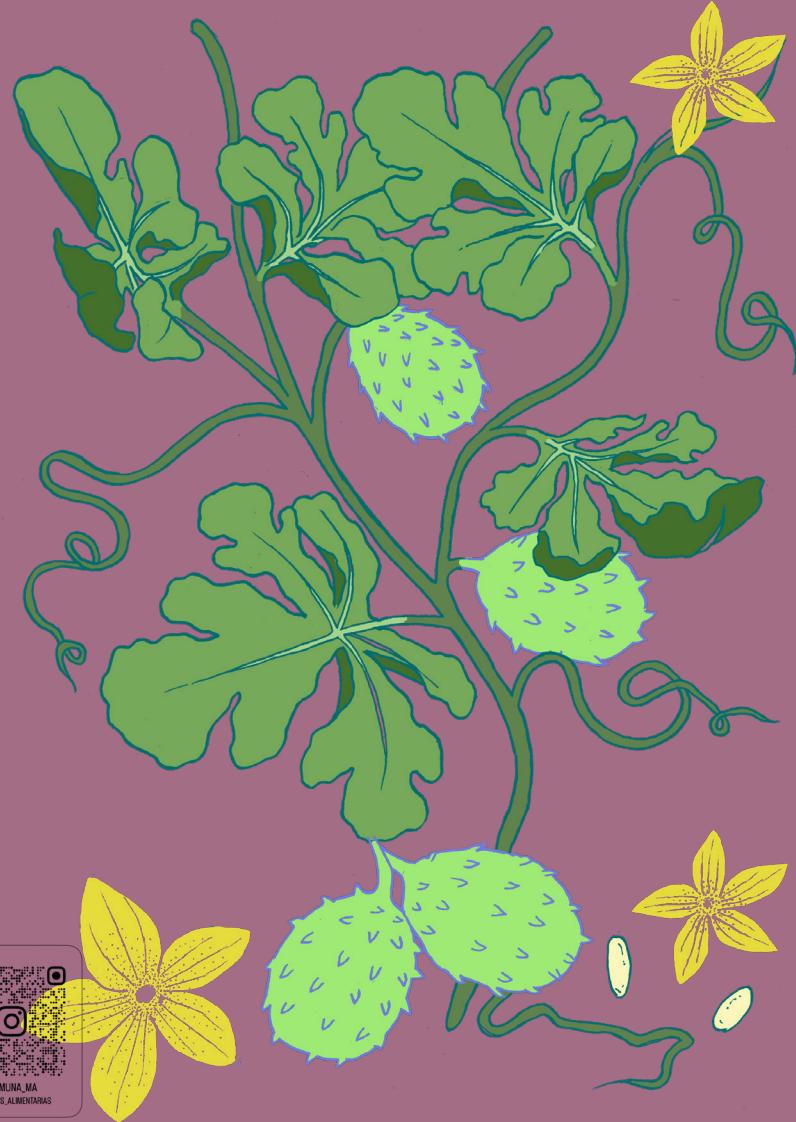
Cucurbitaceae
familia

Cucumis
género

anguria
especie

Origen

Gracias a Meeuse (1956) se sabe que esta especie, considerada como la única americana del género (Millán, 1968) o al menos con un origen dudoso, es en realidad un linaje seleccionado por cultivo de *Cucumis longipes* Hook. fil., introducido en América un poco antes de 1650, a través del tráfico de esclavos de África. Se trata de una especie frecuente en las regiones cálidas y secas de América.



SHIMUNA.MA

MENORAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

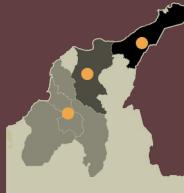
C Y B

Calcio, Hierro,
Magnesio, Zinc,
Fósforo

PROPIEDADES MEDICINALES

En cuanto a sus propiedades medicinales, se le atribuyen; Efecto cicatrizante, disminuye el colesterol, actúa como cicatrizante, ayuda a controlar la anemia, por su alto contenido en hierro, previene osteoporosis gracias a su contenido en calcio, prevención de problemas de próstata por su alto contenido en zinc, ayuda a saciar el apetito por su contenido en fibras, evitando también el estreñimiento y malestares estomacales.

Prosopis juliflora



Altura
4 a 7 mts

Altura para cultivar
0 a 1500 msnm

Fabaceae
familia

Prosopis
género

juliflora
especie

Origen

Árbol originario de América Central y norte de América del Sur, aunque se ha adaptado a las zonas áridas de toda América. En Ecuador es conocido como Algarrobo. Se ha propagado en África y Asia. Es un árbol muy importante para las comunidades indígenas de la Guajira Colombo-venezolana.



TRUPILLO.MA

MENORAS ALIMENTARIAS

VITAMINAS

MINERALES

B1, B2, B3,
B6 Y E

Calcio, Hierro,
Magnesio, Potasio,
Fósforo

PROPIEDADES MEDICINALES

Sus hojas son utilizadas como antibacteriano. Las hojas hervidas se utilizan para curar ojos, también se usan para curar catarros y gripes. Los frutos cocidos sirven para disolver cálculos vesiculares. El jugo se usa en casos de cáncer, también como purgante, para dolores de estómago, escalofríos, diarrea, disentería, ojos, gripe, dolor de cabeza, ronquera, inflamación, comezón, sarampión, garganta, y heridas. Los extractos acuosos y alcohólicos son notablemente antibacterianos. Se usa el jarabe para los problemas de expectoración. El té hecho de las vainas es considerado bueno para las perturbaciones digestivas y lesiones de la piel.



CÓMO SE SIENTE NUESTRO CUERPO TERRITORIO

El cuerpo visto como territorio es en sí mismo un espacio, un territorio/lugar, que está en el mundo y puede vivenciar todas las emociones, sensaciones y reacciones físicas, para encontrar en él un lugar de «resistencia» y resignificación. La lucha de la mujer rural encarna un territorio que ha sido vulnerado y que incansablemente busca dignidad dentro de las dinámicas sociales, culturales y económicas donde la participación de la mujer sea reconocida por la sociedad.



MUJER RURAL EN COLOMBIA

Para 2023, se estimaba que aproximadamente el 30% de la población rural en Colombia estaba compuesta por mujeres. La mujer rural en Colombia enfrenta distintas problemáticas que afectan directamente la posibilidad de llevar una vida digna e independiente:

Las mujeres rurales no tienen títulos de propiedad en su mayoría, lo que las deja en una situación de vulnerabilidad frente a la tenencia y el control de los recursos productivos. La desigualdad en la propiedad de la tierra perpetúa la dependencia económica y la exclusión.

A pesar de que las mujeres rurales contribuyen de manera significativa a la producción agrícola, suelen recibir salarios más bajos y condiciones laborales precarias. Además, la falta de oportunidades laborales formales limita sus ingresos y su capacidad para salir de la pobreza.

En muchas zonas rurales, las mujeres enfrentan barreras para acceder a educación, salud y servicios de saneamiento, lo que afecta tanto su bienestar como el de sus familias. La falta de infraestructura y servicios básicos impide mejorar su calidad de vida.

Las mujeres rurales son vulnerables a la violencia física, psicológica y sexual, muchas veces en contextos de conflicto armado. La falta de acceso a la justicia y la impunidad agravan estas situaciones.

A pesar de su rol crucial en las comunidades rurales, las mujeres suelen estar subrepresentadas en los espacios de toma de decisiones. Esto limita su capacidad para influir en políticas que afecten directamente su bienestar y desarrollo.

Las mujeres rurales llevan a cabo una doble jornada, ya que además de trabajar en el campo, son las principales responsables del cuidado del hogar y la familia. Esta carga invisibilizada reduce sus oportunidades de educación y empoderamiento.

Estos desafíos estructurales demandan políticas públicas integrales que promuevan el acceso a la tierra, la inclusión económica, la protección contra la violencia y el fortalecimiento de la participación de las mujeres rurales en la toma de decisiones.

INICIATIVAS Y AVANCES

Hay en marcha diferentes iniciativas en Colombia para apoyar a las mujeres rurales. Organizaciones no gubernamentales, proyectos de desarrollo rural y políticas gubernamentales están trabajando para mejorar el acceso a la tierra, promover la igualdad de género y proporcionar servicios y capacitación a las mujeres en áreas rurales. En Colombia, existen leyes y políticas que buscan apoyar a la mujer rural y abordar sus necesidades específicas. Estas son algunas de las más relevantes:

Ley 160 de 1994

Ley 1448 de 2011 (Ley de Víctimas y Restitución de Tierras)

Ley 1257 de 2008

Ley 1719 de 2014 (Ley de Víctimas y Restitución de Tierras - Modificación)

Política Nacional de Género

Ley 1955 de 2019 (Plan Nacional de Desarrollo)

Ley 2048 de 2020 (Ley de Garantías para la Equidad de Género en el Sector Rural)



¿CÓMO REEXISTIMOS AL OLVIDO?

Reexistimos al olvido, con arte y cultura, como herramienta para transformar nuestra realidad y habitar el mundo de una forma que nos permita cocrear juntos. Reexistimos por medio de la conservación, trueque y diversificación de las semillas como patrimonio libre de los pueblos.

La soberanía alimentaria es el derecho que tenemos todos los habitantes de un país de definir nuestras propias políticas y estrategias sostenibles de producción, distribución y consumo de alimentos.

En el contexto de Colombia, este tema está estrechamente relacionado con la agricultura, el acceso a la tierra, la biodiversidad y los derechos de las comunidades rurales e indígenas.

La autonomía alimentaria hace referencia al derecho de los pueblos a controlar la producción y el abastecimiento de los alimentos que conforman su dieta, sin depender de agentes externos. Incluye el derecho al agua, a la tierra y en general el acceso a la semilla.

¿QUÉ ES LA PROBLEMÁTICA ACTUAL DE LA SOBERANÍA Y AUTONOMÍA ALIMENTARIA EN COLOMBIA?

A pesar de los esfuerzos para mejorar el acceso a los alimentos, un gran porcentaje de la población enfrenta inseguridad alimentaria o una incapacidad para autodeterminar qué se lleva a la mesa. En 2024, se estima que casi el 50% de los colombianos vive en condiciones de pobreza, lo que limita su capacidad de acceso a alimentos nutritivos y seguros. Esta situación se ha exacerbado por problemas estructurales como la alta concentración de tierras, donde el 80% de los pequeños agricultores posee menos del 5% de la tierra cultivable, apoyo a agroindustria comercial, importaciones de alimentos, entre otros. El país ha seguido una política institucional basada en el concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), que incluye dimensiones como disponibilidad, acceso y calidad de los alimentos. Sin embargo, esta política ha sido insuficiente para garantizar el derecho a la alimentación de manera efectiva, dado que una gran parte de la producción agrícola se ha enfocado en monocultivos y exportaciones, en lugar de la diversificación y el apoyo a los pequeños agricultores.

LA MINGA Y EL TRABAJO COLECTIVO

La minga es un encuentro ancestral donde el sudor se convierte en siembra y la risa en cosecha, un tejido de sueños compartidos bajo el sol y las estrellas.

Es la danza de la solidaridad, donde cada paso es una contribución, y cada gesto, una semilla. En la minga, las voces se entrelazan, compartiendo historias de comunidad y hermandad. Es un acto de amor y resistencia, donde el trabajo colectivo florece en frutos que alimentan el cuerpo y el espíritu.

En su esencia, una minga es la armonía de la naturaleza y el ser humano, una celebración de la vida que se nutre de la tierra y la devuelve en gratitud. Es un poema viviente de colaboración, donde cada verso es escrito con las manos y el corazón de quienes creen en el poder del nosotros.

En las comunidades afrocampesinas existen formas de organización comunitaria como la "mano cambiada" o el "día cambiado", la "Uramba" y diversos procesos en los cuales también intercambiaban trabajo sin intermediación del dinero. Puro apoyo mutuo.

PROCESOS COMUNITARIOS EN TERRITORIO

TERRITORIOS Y ZONAS LIBRES DE TRANSGÉNICOS

“Un territorio o una zona libre de transgénicos (TLT o ZLT) es sinónimo de autodeterminación ciudadana o comunitaria en favor de los derechos fundamentales de los agricultores y los consumidores y en defensa de las semillas campesinas. De hecho, se está garantizando un primer paso en la defensa de nuestra soberanía alimentaria tanto en el campo como en las ciudades.” Es como definen estas iniciativas los amigos del grupo Semillas.

Estas iniciativas son posibles gracias a la determinación de las comunidades indígenas, afrocolombianas y campesinas y en gran compromiso que tienen con la salud de sus pueblos y de la naturaleza misma. Es un llamado a la autodeterminación y el derecho a decidir sobre el destino de la humanidad, devolviendo esa capacidad de decisión a las gentes por encima de las industrias.

Está siendo estudiado cada vez más el impacto negativo de los organismos genéticamente modificados (GMO) tanto en la salud de los seres vivos como las consecuencias nocivas de los paquetes tecnológicos en el ambiente, por lo cual, las comunidades tienen el derecho de defender su cosmovisión en la cual la semilla y la planta es un ser vivo, más allá de un producto comercial.

Estos territorios son importantes ya que el pólen de una planta modificada genéticamente puede viajar por kilómetros contaminando otras plantas, cambiando la estructura genética que trae consigo, llegando incluso a eliminar la memoria de adaptación que se ha ido trabajando por generaciones. Las plantas poseen sabiduría, memoria. Los seres humanos hemos logrado interactuar con estas a punta de trabajo por siglos, labor que se ve en riesgo por la introducción irresponsable de corporaciones que atentan contra este patrimonio, pretendiendo lucrarse del mismo.

Los TLT y las ZLT son por lo tanto bastiones de resistencia, no solo en Colombia, también a nivel mundial, lugares que abren la discusión necesaria sobre los distintos modelos de producir el alimento y de cuidar la tierra.

Algunos de estos en Colombia son: Resguardo Indígena Zenú, Córdoba y Sucre. (170 cabildos indígenas ubicados en cinco municipios); Resguardo de Cañamomo y Lomaprieta en Riosucio, Caldas; Resguardos de Iquira y Llanobuco en Huila; Resguardo de Mayabangloma en la Guajira.

BIBLIOGRAFÍA

- Smith, Paul. Ed. (2018) *The Book of Seeds: A Life-Size Guide to Six Hundred Species from Around the World*. The Ivy Press. University of Chicago.
- Plazas, Falchetti. (1993) et.al. LA SOCIEDAD HIDRAULICA ZENU. Estudio arqueológico de 2.000 años de historia en las llanuras del Caribe colombiano. Banco de la República, Bogotá.
- Fals Borda, O. (2002). Historia doble de la Costa. Universidad Nacional de Colombia. Banco de la República. El Áncora.
- Acevedo, Marco A, Castrillo, Willian A, & Belmonte, Uira C. (2006). Origen, evolución y diversidad del arroz. *Agronomía Tropical*, 56(2), 151-170. Recuperado en 10 de julio de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0002-192X2006000200001&lng=es&tlang=es.
- Matteucci, S. y Morello, J.(2022) ASPECTOS ECOLÓGICOS DEL CULTIVO DE LA COCA.GEPAMA-UBA.Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- NAVARRO V, CARMEN LUCIA, RESTREPO M, DIEGO, & PEREZ M, JAIME. (2014). EL GUANDUL (*Cajanus cajan*) UNA ALTERNATIVA EN LA INDUSTRIA DE LOS ALIMENTOS. *Biotecnología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial*, 12(2), 197-206. Retrieved July 16, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-35612014000200022&lng=en&tlang=es. Recursos virtuales
 - <https://catalogo.biodiversidad.co/>
 - <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/09/1016703/art-8.pdf>
 - <https://mexico.inaturalist.org/taxa/122835-Colocasia-esculenta>
 - http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362012000400001
 - <https://www.uninorte.edu.co/web/ecocampus/trupillo>
 - <https://concepto.de/cacao/#ixzz8elQ1LMNe>

Para profundizar te invitamos a
conocer nuestra página web.
WWW.MEMORIASALIMENTARIAS.ORG

