
¿Qué son los saberes ancestrales en Sunapaz?

¿QUÉ SON LOS SABERES ANCESTRALES EN SUMAPAZ?





Sumapaz la localidad 20 de Bogotá D.C, un territorio enmarcado en la memoria histórica, la resiliencia, la lucha colectiva, la sabiduría y el relevo intergeneracional

Situarnos entre los 2700 y 4500 msnm en donde se encuentra la localidad mas grande de la capital, nos proyecta en un territorio donde cada frailejón y cada hoja que lo rodea, tiene una historia por contar. La simbiosis entre el páramo, el bosque andino y sus comunidades campesinas son una enciclopedia de costumbres, saberes, cosmovisiones e historia, que han construido y enriquecen la cultura sumapaceña.

La presente cartilla se construye en base a los talleres realizados en las veredas Santa Rosa, Peñaliza y Tunal Bajo, donde la comunidad compuesta desde juntanzas y organzaciones de mujeres campesinas, Juntas de Acción Comunal, grupos de arte, estudiantes, agricultorxs, ganaderxs,niños y sumapaceños en general, compartieron sus conocimientos alrededor del dialogo conjunto, el compartir de experiencias y la historia alienada al sentido de pertenencia que genera habitar Sumapaz. El arte, la creatividad, la libertad de expresión y la construcción participativa de conocimientos fueron el pilar de los talleres desarrollados.

De esta manera logramos entregar construir esta cartilla que contiene y categoriza los saberes ancestrales y campesinos enfocados en la medicina, sin dejar de lado los conocimientos históricos alrededor del arte, la cultura, la gastronomía, la fauna y flora, los oficios y el trabajo diario en el campo sumapaceño. Esperamos que en esta cartilla sumerce pueda encontrar las enseñanzas que en su niñez le compartieron sus ancestros y que puede retomar estos conocimientos en su diario vivir.

Que las enseñanzas de nuestros ancestros sigan avivando la memoria histórica y la identidad de nuestro territorio



CONTENIDO

1. Introducción
2. ¿Cómo me puedo cuidar con medicina ancestral?
3. ¿Qué planta tiene en su huerta?
4. Recetas ancestrales
5. Consejos ancestrales para cultivo
6. Oficios ancestrales en el Sumapaz

INTRODUCCIÓN



Sumapaz ha sido habitada y construida históricamente, en sus orígenes, por grupos precolombinos muiscas que trazaron una serie de hitos culturales situados en la relación con el territorio y la protección del mismo.

Así pues, la apertura cultural evoca a la relación permanente entre la naturaleza y el ser humano, que ha sido transmitida generacionalmente y se sitúa en las apreciaciones de identidad, respeto, territorialidad, agradecimiento y experiencias construidas a lo largo de la historia.

Estas construcciones culturales tienen un valor trascendental ante la identidad e historia en un territorio resiliente como Sumapaz, que resiste desde el relacionamiento mismo con el territorio a las imposiciones científicas y globalizadas que relegan la connotación cultural de los conocimientos ancestrales. Han sido los saberes ancestrales un baluarte importante para la protección del territorio y su complejo ecosistémicom, el resguardo de la cultura y la memoria histórica, los que han brindado un bienestar integral y desarrollo a los sumapaceños hasta el día hoy

Se hace un tema importante retomar y revindicar los conocimientos ancestrales dentro del territorio dada la agencia y relevancia que tienen en las labores cotidianas como las formas de realizar los oficios del campo, las técnicas usadas al cocinar, el alivio de enfermedades y las costumbres familiares, entre otra amplitud de actividades, consolidadas desde un transfondo de cultura sumapaceña y saberes ancestrales.

El objeto de este componente en el marco del CPS 519 “Mejores condiciones de salud en la ruralidad” es realizar el reconocimiento de saberes ancestrales locales y sus aplicaciones en la medicina. Para ello se implementaron una serie de metodologías orientadas desde las cosmovisiones locales y diferentes técnicas antropológicas que resumen el trabajo realizado en la presente cartilla.

¿QUÉ ES LA MEDICINA ANCESTRAL Y COMO FUNCIONA?

Hace parte de un conjunto de series, técnicas, habilidades que forman parte de la conocimientos ancestrales de una comunidad



La medicina ancestral representa la cultura localm y hace parte de sus cosmovisiones

Su foco es el uso de plantas medicinales y elementos naturales implementados de diferentes formas para aliviar un malestar



Las huertas caseras tienen un papel fundamental a la hora de hablar sobre medicina ancestral



La mayoría de plantas medicinales se cosechan de la huerta, que aporta un trabajo valioso a la agroalimentación y seguridad alimentaría, siendo de suma relevancia para el bienestar de los sumapceños

¿QUÉ PLANTAS TIENE EN SU HUERTA?

Los tubérculos andinos son una fuente importante de alimentación y forman parte de los alimentos ancestrales, dado que algunas de sus variedades son escasas pero en la localidad las huertas caseras recuperan y mantienen algunas semillas nativas

La variedad de plantas medicinales es homogénea en la mayoría de las huertas de la localidad, sin embargo, las variedades silvestres también se hacen frecuentes en la medicina ancestral.



El ejercicio cartográfico permitió evidenciar la homogeneidad y nuevas variedades de plantas ancestrales con aplicaciones en medicina dentro de las diferentes veredas

Diversidad de plantas usadas en medicina ancestral y comidas ancestrales en la vereda Peñaliza



SILVESTRES

TÚBERCULOS ANDINOS

MEDICINALES

ARÓMATICAS

HORTALIZAS

LEGUMBRES

¿QUÉ PLANTAS TIENE EN SU HUERTA?

Caléndula



"Se utiliza para hacer cremas, para las quemaduras, antibióticos y alivia la gastritis"

"Calma los nervios y mejora la digestión. Se toma en arómatica"



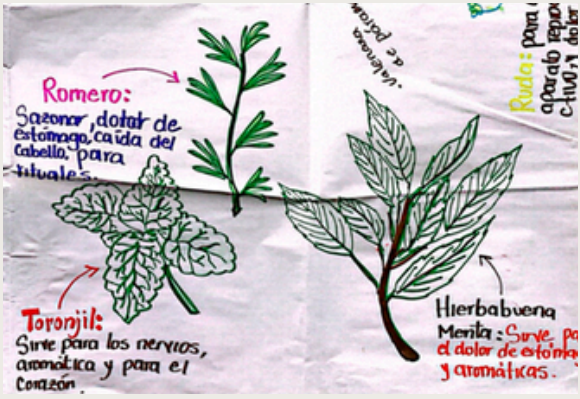
Cidrón

Diente de león



Planta silvestre y medicinal. Propiedades; para los riñones, limpiar el organismo, tomandola por las mañanas"

El romero es una planta silvestre común de encontrar, es una planta delicada a la hora de manejarla, se dice que es "celosa"



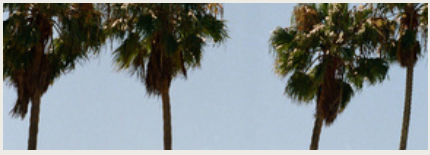
Las plantas aromáticas cuentan con una gran variedad, se dividen en dulces y amargas



en una huerta se debe disponer de una variedad de aromáticas, que generalmente se usan en infusiones o bebidas calientes

An Invitation

Summer invites us to immerse ourselves in the radiant embrace of nature's splendour, to surrender to the warmth of the sun and the endless possibilities that unfold. It is a season of liberation, a time to let go of inhibitions, and rediscover the beauty within and around us. Just as the sun nourishes the earth, let the summer rays nourish your spirit, igniting a flame of passion, creativity, and joy. Embrace the magic of this season, for it holds the power to awaken your soul and illuminate the path to a life lived in full bloom.




And as the summer days begin to wane,
I won't let the joy drain.