Ã`SA´ NASAWE´SX Ũ´NXISA´

LA ARRACACHA, ALIMENTO PROPIO EN LA VIDA NASA, EN EL RESGUARDO INDIGENA US WAL ÇXHAB, TERRITORIO SA´TH TAMA KIWE – CALDONO, CAUCA.

CARLOS OVIDIO DAGUA ULCUE

UNIVERSIDAD DE LA S REGIONES AUTONOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGUENSE – URACCAN

UNIVERSIDAD AUTONOMA INDIGENA INTERCULTURAL- UAIIN

CONDEJO REGIONAL INDIGENA DEL CAUCA – CRIC

PROGRAMA DE PEDAGOGIA COMUNITARIA

COLOMBIA, 2012

AUTORIZACION DE USO DE LA INFORMACION

Esta Memoria de la vivencia Crianza y Siembra de Sabidurías y Conocimientos (CRISSAC) es de libre uso para el fortalecimiento comunitario, citando a los respectivos dinamizares estudiantes, generando identidad, con salvaguarda de nuestra memoria ancestral y colectiva. Su contenido no hace parte de ningún monopolio cultural o comercial, se realizó con apoyo de la **UNIVERSIDA AUTONOMA INDÍGENA INTERCULTURAL UAIIN CRIC**. No tiene costo alguno.

Ã`SA´ NASAWE´SX Ũ´NXISA´

LA ARRACACHA, ALIMENTO PROPIO EN LA VIDA NASA, EN EL RESGUARDO INDIGENA US WAL ÇXHAB, TERRITORIO SA´TH TAMA KIWE - CALDONO

CARLOS OVIDIO DAGUA ULCUE

Trabajo de grado para optar por el título de:
LICENCIADO EN PEDAGOGIA COMINITARIA

Orientador UAIIN:
JOAQUIN VILUCHE

UNIVERSIDAD AUTONOMA INDIGENA INTERCULTURAL- UAIIN
PROGRAMA DE EDUCACION BILINGÜE INTERCULTURAL PEBI - CRIC
UNIVERSIDAD DE LA S REGIONES AUTONOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGUENSE – URACCAN
2012.

AUTORIZACION DE USO DE LA INFORMACION
Esta Memoria de la vivencia Crianza y Siembra de Sabidurías y Conocimientos (CRISSAC) es de libre uso para el fortalecimiento comunitario, citando a los respectivos dinamizares estudiantes, generando identidad, con salvaguarda de nuestra memoria ancestral y colectiva. Su contenido no hace parte de ningún monopolio cultural o comercial, se realizó con apoyo de la **UNIVERSIDA AUTONOMA INDÍGENA INTERCULTURAL UAIIN CRIC**. No tiene costo alguno.

El presente trabajo de investigación “Ã`SA´ NASAWE´SX Ũ´NXISA´ - LA ARRACACHA, ALIMENTO PROPIO EN LA VIDA NASA, EN EL RESGUARDO INDIGENA US WAL ÇXHAB, TERRITORIO SA´TH TAMA KIWE - CALDONO”, fue aprobado el _____

Orientador UAIIN	Lector:
Coordinador UAIIN	Coordinadora Pedagogía Comunitaria
Consejería Mayor CRIC – 2012	Gobernador del Cabildo

AGRADECIMIENTOS

Expreso un especial agradecimiento a todas aquellas que de una u otra manera participaron en el proyecto de investigación para el fortalecimiento pedagógico en el resguardo indígena San Lorenzo de Caldono. En especial a: los mayores de la comunidad, estudiantes de la escuela, profesores, a mi familia, médico tradicional, Huber Castro Cáliz, orientadores, y los espíritus de nuestra madre tierra quienes han hecho realidad de dar las informaciones y orientaciones para la investigación y sistematización de esta sabiduría ancestral nasa

RESUMEN

La arracacha, alimento propio en la vida nasa, fue para el fortalecimiento del cultivo en las huertas escolares y familiares porque es un cultivo tradicional de bastante vitamina para el consumo de personas y animales, y además es una planta medicinal. Que permite el mejoramiento de la producción para poder fortalecer una cultura y autonomía, que garantiza para un plan de desarrollo sostenible desde la comunidad indígena, familia y escuela para un trabajo pedagógico que impulsa la práctica.

TABLA DE CONTENIDO

1 YAÇTE PTA´SXNXI. PRIMERA INFORMACIÓN - INTRODUCCIÓN. 5

2 YUWE THẼYSA'S PTA´SXNXI. INFORMACIÓN SOBRE EL PROBLEMA -JUSTIFICACIÓN. 7

3 KWE'SX KIWE PE´LA. TERRITORIO - CONTEXTO. 9

3.1 KIWE PE´LATE NASA WALA. POBLACIÓN DE LA VEREDA. 9
3.2 TAHKXWE´SX KIWE. TERRITORIO DE LOS ANIMALES–FAUNA. 10
3.3 KIWE TXKHAS. CABELLERA DE LA TIERRA - FLORA. 11
3.4 YU´ WALA DXI´. CAMINO DEL AGUA - HIDROGRAFÍA. 13
3.5 *UKAWE´SX.* FAMILIA PORTADOR DE BASTÓN - CABILDO. 13
3.6 UBICACIÓN DEL PROYECTO. 14
3.7 KIWEPE´LATEWE´SXA´S TA´SXNXI. RESEÑA HISTÓRICA DE LA VEREDA - CONTEXTO 18

4 OBJETIVOS 22

4.1 DXI'J WALA'S THEGNXI. CAMINO PRINCIPAL – OBJETIVO. 22
4.2 4.1. DXI'J MUSESA. CAMINOS PEQUEÑOS – OBJETIVOS ESPECÍFICOS. 22

5 NA´WTHU MJI. ASÍ TRABAJE - METODOLOGÍA. 23

5.1 CAMINO DE LA INVESTIGACION INDIGENA. 23
5.2 UTILIZACIÓN DE LOS 6 SENTIDOS. 23
5.3 SOCIALIZACIÓN CON LOS MAYORES Y LA INVESTIGACIÓN EN LOS TEXTOS. 24
5.4 CULTIVO DE LA ARRACACHA SEGÚN LA LUNA. 26
5.5 CULTIVO DE LA ARRACACHA EN CLIMA FRIO. 26
5.6 TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA. 26
5.6.1 KAPIYAHNXI YATHTE TULSU MJINXI. Trabajo del tul en la escuela. 34
5.6.2 Sxakwe´s pheuçxa tulte abnxi. Utilización del abono orgánico para la huerta escolar. 35
5.6.3 LUUCXWE´SXYAKH Ã´S UHNXI. Trabajo de los estudiantes en la huerta escolar para el cultivo de la arracacha. 36
5.6.4 12.3 Ã´S YUWETE PWESA´JNXI. Juego de la arracacha. 39
5.6.5 Ã´s pil eçyakh pwesa´jnxi. Juego con el pitillo de la arracacha. 40
5.6.6 LUUÇX NEYWESX YATSU Ã´S TASXAS UHN MJINXI. Cultivo de la arracacha en la casa de los padres de familia. 42
5.7 TUL YUWE. HISTORIA DE LA HUERTA NASA. 43

6 YAT IISA Ũ TASX JXIPHUNXIS TASXNXI. PLANTAS COMESTIBLES EN LAS CASAS 46

6.1 DIAGNOSTICO - 2010. 46
6.2 DIAGNOSTICO - 2011. 48

7 Ã´S MAHU KA´HSENXIS TA´SXNXI. ORIGEN DE LA ARRACACHA. 50

7.1 PRIMERA VERSIÓN 50
7.1.1 Ã´s kwekwe. El cuerpo de la arracacha. 54
7.1.1.1 Nasa yukh. La nalga de la persona. 54
7.1.1.2 Luuçx jibe. La pierna del niño 54
7.1.1.3 Luuçx dxikhaas. Cabello del niño. 54
7.1.1.4 Ã´sa´ pdxipta. Las arracacha son en pareja. 55
7.1.1.5 Luuçx txhikh. La nuca del niño. 55

7.1.1.6 Luuçx kuse musxkwe. Los dedos del niño. 55
7.1.1.7 Luuçx wet putanxi. Fragancia del niño. 55
7.1.1.8 Luuçx kwekwesek. La fiebre del niño. 56
7.1.1.9 Luuçx pwesahnxi. Juego del niño. 56
7.2 SEGUNDA VERSIÓN 56
7.3 Ã´S KWE´SX FXI´ZENXI´S NUYÇXHÃÇXHÃSA. LA ARRACACHA ES FORTALEZA Y VIDA. LA ARRACACHA ES ALIMENTO PARA LAS PERSONAS. 57
7.3.1 La arracacha y sus vitaminas. 58
7.3.2 Alimento para los animales. 59
7.3.3 Ã´sas û´ phejunxi. Preparación de alimentos con la arracacha. 59
7.4 Ã´SA´ YU´ÇE. LA ARRACACHA ES MEDICINA. 60
7.5 Ã´S TASXYAKH WALA PA´YAKXH FXI´ZENXI. CUIDADO ESPIRITUAL SOBRE LA ARRACACHA. 62
7.6 Ã´S TASX PWE´SX. FAMILIA DE LA ARRACACHA– CLASIFICACIÓN. 63
7.7 Ã´S TASXA´S ÇXHÃHÇXHÃ NUYWALANXI. CRECIMIENTO DE LA ARRACACHA. 64
7.8 Ã´S DXI´PH. CARACTERÍSTICA DE LA ARRACACHA 64
7.9 Ã´S TASXA´S A´TE´S THEGÇXA UHNXI´. SIEMBRA DE LA ARRACACHA SEGÚN EL CAMINO DE LA LUNA 65
7.9.1 Vxite û´ tasxtxiswa a´tes thegçxa uhnxi´. Tener en cuenta el camino de la luna en otras plantas alimenticias. 65
7.10 Ã´S TASXA'S VXITE ŭ TASXYAKH UHNXI. CULTIVO DE ARRACACHA CON OTRAS PLANTAS COMESTIBLES. 66
7.11 Ã´S THE`NXI EEN. CAMINO DE LA VIDA DE ARRACACHA 67
7.12 Ŭ TASXTXI´S YU`ÇE KPEU´NXI. FUMIGACIÓN A LAS PLANTAS DE LA HUERTA. 67
7.13 Ŭ TASXTXI´S YU´ÇE SXWENDÇXA UHNXI. SIEMBRA DE LAS SEMILLAS CON PLANTAS MEDICINALES. 68

8 Ŭ PWE´SX YU´PTHENXI. EL TRUEQUE. 69

9 JXHUKASA NA´W YAKHÇXA MJINXI. PROYECCIÓN COMUNITARIA PARA EL TRABAJO DE LA ARRACACHA - PROPUESTA. 70

9.1 ÃATE JII LUUÇXTXI´S KAPIYA´WA YUWE. PROPUESTA PEDAGÓGICA. 70
9.1.1 Grado transición 71
9.1.2 Grado primero 72
9.1.3 Grado segundo 73
9.1.4 Grado tercero 74
9.1.5 Grado cuarto 75
9.1.6 Grado quinto 76

10 GLOSARIO 79

11 BIBLIOGRAFIA 80

LISTA DE FOTOS

Foto 1. Mapa de la vereda El Rincón. JEEP KWET - PUZA KIWETE. 9
Foto 2. Eusebio Menza. 21
Foto 3. Estudiantes de la escuela el Rincón. .Grado segundo y tercero, resguardo indígena de Caldono Cauca. 27
Foto 4. Estudiante Leivan Duvan Poscue. Estudiante del grado segundo presento´ el trabajo de investigación la pareja de la arracacha. 28
Foto 5.Estudiante Jaider Alexis Collazos. Estudiante del grado tercero presento el trabajo de investigación las creencias de la arracacha. 29
Foto 6. Estudiante Gisney Katerine Dizu Bomba. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación las fases de la luna para el cultivo de la arracacha. 30
Foto 7. Estudiante Jhon Alexander Menza Ulcue. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación ¿Por qué se perdió el tul? 31
Foto 8. Estudiante Diego Fernando Poscue. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación ¿antes como era el tul? 32
Foto 9. Estudiante Ana Eyna Dagua Yotengo. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación el significado del tul. 33
Foto 10. Trabajo de la huerta escolar 34
Foto 11. Utilización de abono orgánico 35
Foto 12. Trabajo de los estudiantes de la huerta escolar, para el cultivo de la arracacha. 36
Foto 13. Trabajo con los estudiantes cultivo de la arracacha en la huerta escolar. 37
Foto 14. Lindelia Yotengo. 38
Foto 15. Juego de la arracacha en la escuela. 39
Foto 16. Juego con el pitillo de la arracacha en la escuela. 41
Foto 17. Cultivo de arracacha en casa de padres de familia, ... 42
Foto 18.Cultivo de arracacha y otras plantas comestibles, por los estudiantes en la huerta de sus casas. 42
Foto 19. Laurentina Ulcue. 53
Foto 20 Manuel Santos Campo. 58
Foto 21. Misael Dagua 61
Foto 22. Variedades de la arracacha. 63
Foto 23. Kiwe Thẽ´ Mario Muse 66

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Diagnóstico de plantas comestibles..... 46
Tabla 2. Diagnóstico de plantas comestibles..... 48

1 YAÇTE PTA´SXNXI. PRIMERA INFORMACIÓN - INTRODUCCIÓN.

Muestro los siguientes títulos realizados: la introducción, la justificación, la reseña histórica de la vereda, el objetivo principal y especifico, la metodología, el contexto, el diagnostico, el origen de la arracacha, la arracacha es fortaleza y vida, clasificación de la arracacha, trueque, proyección comunitaria, propuesta pedagógica, juego de la arracacha, anexos, glosario y la bibliografía. De las cuales en esta sistematización de la investigación de la arracacha como vida y para el fortalecimiento pedagógico, muestro las siguientes características: Los títulos de los diferentes temas están escritos en Nasa Yuwe, ya que por ser hablante de este idioma facilitó organizar y conceptualizar desde el pensamiento originario de nuestro pueblo. Además esta sistematización de la investigación en ã´s desde los dos idiomas permite valorar nuestro idioma de manera oral y escrita, como también valorar las formas de pensamiento tal cual como exige la vida actual en nuestros territorios indígenas.

También se anexa las fotos de los mayores y trabajos de los estudiantes de la escuela que se ha investigado sobre la arracacha, donde ellos dan una información exacta dela cosmovisión nasa sobre la utilidad, el origen, y la espiritualidad en nuestro tul nasa con sus variedades de la arracacha. A demás se complementa la investigación con pensamientos externos ya analizados, con el fin de mejorar el pensamiento.

En la sistematización de la investigación muestro los dibujos de la arracacha de los diferentes temas trabajados con los estudiantes de la escuela, que han realizado pequeñas investigaciones a los padres, acerca de los saberes. Ancestrales con el fin de mejorar la producción, fortalecer la cultura y la autonomía, como base fundamental para un plan de desarrollo sostenible desde la

comunidad indígena, familia y escuela. La investigación permite que el tul familiar sea conocido como eje cultural y proyección educativa

Los resultados de la investigación muestran plenamente la participación de la comunidad, profesores niños, niñas espíritus, plantas, animales, mayores de la vereda.

2 YUWE THẼYSA'S PTA´SXNXI. INFORMACIÓN SOBRE EL PROBLEMA -JUSTIFICACIÓN.

Desde hace mucho tiempo nuestros mayores han tenido el TUL tradicional con cultivos propios alrededor de la casa, con diversidad de plantas alimenticias y medicinales para el control de las plagas y enfermedades. El cultivo de las plantas nativas en el tul fue deteriorando en el año 1965 por el monocultivo de cabuya y café, a través del comercio y el acceso de vías en la vereda ya que hubo el transporte de productos hacia el pueblo, desde esos tiempos se olvidaron el trabajo del tul y el trueque por el factor dinero.

Por la llegada de los productos externos, el cultivo de la arracacha fue perdiendo en cada familia, que en la actualidad ya no se consume la arracacha por el cambio de arroz y harina. La arracacha y otras plantas alimenticias en el tul es muy importante fortalecer el cultivo propio en la familia y en la escuela, porque es un alimento en la cultura nasa, para no depender con el producto de afuera que contiene bastante química. Los mayores tenían sus productos en el huerto y consumían una alimentación sana y físicamente eran fuertes.

Se prioriza a realizar el presente proyecto el cultivo de la arracacha en el tul y otras plantas alimenticias con abono orgánico, para el consumo de las familias y estudiantes. Que en la actualidad el 80% es el consumo de afuera, enlas familias, y en los restaurantes escolares.

Surge esta investigación por el deterioro del cultivo de la arracacha en nuestra comunidad, siendo muy preocupante la pérdida de las plantas nativas en el tul. Es importante la investigación en esta tema porque a través de los, mitos, el origen, las creencias y la historia encontramos el sentido y el valor de la arracacha dentro de la huerta.

En algunas familias ya no se tiene en cuenta este cultivo por la utilización de las drogas en el hospital. En la actualidad, los estudiantes y la comunidad educativa no han valorado el cultivo de la arracacha y su uso por la penetración occidental, también no se ha tenido en cuenta en las escuelas que académicamente se puede integrar en área de la comunidad y naturaleza, por medio del trabajo en el tul en la familia y en la escuela, que es un conocimiento que se adquiere a través de las investigaciones a los mayores para los trabajos de los estudiantes en cada área.

Hoy el día algunos cultivos propios del tul tradicional en la familia y en la escuela poco a poco tiende a desaparecer, por eso como docentes, mayores, padres de familia, jóvenes y estudiantes hemos analizados y se prioriza realizar el trabajo del tul a partir desde la familia y en la escuela.

3 KWE'SX KIWE PE´LA. TERRITORIO - CONTEXTO.

Foto 1. Mapa de la vereda El Rincón. JEEP KWET - PUZA KIWETE.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011.

3.1 KIWE PE´LATE NASA WALA. POBLACIÓN DE LA VEREDA.

La vereda el Rincón tiene una población de 340 habitantes, 83 familias, 99% son nasa yuwe hablantes y 1% de no nasa yuwe hablante, que es llegado de la ciudad de Cali por conseguir una esposa de la vereda ya mencionado.

La vereda se encuentra, dentro del resguardo indígena San Lorenzo Municipio de Caldono Territorio Ancestral Sa´th Tama Kiwe, zona nororiente del Cauca

.Tiene servicios de energía, acueducto, vías carreteables, caminos de herradura, establecimiento escolar, hogar comunitario y cancha de futbol.

3.2 TAHKXWE´SX KIWE. TERRITORIO DE LOS ANIMALES–FAUNA.

En la vereda El Rincón la gente sigue criando los animales domésticos: el caballo, los ovejos, la vaca, el perro, el gato, las gallinas, los bimbos, los patos y el curí, para la venta y el consumo familiar.

Animales de monte como: el venado, el zorro, la ardilla, el conejo, el chocuro, la chucha, el tigrillo, el armadillo, la guagua, el guatín, el erizo, y las aves como el gorrión, el águila, la torcaza, la esmeralda, el paletón, el loro, el chamón, los azulejos, pájaro perezoso, el búho, golondrinas, el chicao, murciélagos, el gallinazo, el carpintero, viven en este sector de la vereda.

Antes la gente mestiza y las mismas personas de la vereda se cazaban muchos animales. Dentro de los resguardos indígenas se prohibió el casería y no han vuelto a dañar los animales del monte en nuestro territorio, porque los cabildos y en las sedes educativas se ha motivado a muchas personas jóvenes, mayores y estudiantes para que no hagan daño a los animales del monte, las cacerías se han mermado el número de estos, sin embargo se continua conservando algunos de estos ejemplares. Además muchas personas cogían los pájaros y los tenían en la jaula bien encarcelados y allí permanecían aburridos o se morían porque a la vez no dan alimento y agua continuamente por el olvido de las personas, también se motivó para que la gente no vuelvan acorralar las aves, en estos tiempos ya no se ven los casos sucedidos.

Antes las personas de la vereda dañaban los nidos de las aves con un palo o los quemaban. También los pajaritos recién nacidos los mataban con la espina de la cabuya y los botaban por el camino, a veces los bajaban de los nidos y los

botaban vivos y allí se morían o botaban por el rio, y había mucho daño con las aves. Los docentes se ha socializado con los estudiantes de la escuela y las juntas y los cabildos se han motivado los daños causados, que actual momento no se ve el daño de las aves recién nacidos, y se ve el aumento de la cría de las aves.

Muchas veces los jóvenes y los niños de la vereda utilizaban cauchera y escopetas durante los días y las noches que mataban las aves para el consumo humano pero a veces se portaban de groserías los mataban y los tiraban por el monte o por el camino, también se motivó bastante y hoy el día ya no se de esta manera y se ha mejorado bastante sobre el daño de las aves.

3.3 KIWE TXKHAS. CABELLERA DE LA TIERRA - FLORA.

En cuanto algunos árboles que cubren los suelos de esta región encontramos las siguientes: árbol cenizo, el roble, el cachimbo, el cucharo, el cascarillo, el arrayán, la guadua, el pino, eucalipto, palo bobo, el requizon y el árbol tambor.

Que algunos árboles son maderables finos para la construcción de casas y otros son útiles para sacar tablas que también sirve para construir casa y paseras para el secadero de café, el árbol tambor se construye canoa para echar guarapo, el roble se construye trapiche para moler caña dulce y también se saca esterillas de 50 centímetros cuadrados para el techo de la casa.

Algunos árboles frutales como la naranja, el mango, el guamo, el naranjo, el limón, la papaya, guanábana, chirimoya, el aguacate, la mandarina, la piña, el lulo, la granadilla, la mora, el banano, la uva, el caimo, la pitaya y el madroño. Que se utiliza para el consumo y la preparación de jugo, de vez en cuando se vende a las personas de la misma vereda, en el pueblo no se transporta para la venta porque

no hay cultivo en cantidad, algunas personas venden en el pueblo pero muy poquito.

Plantas ornamentales como la dalia, la margarita, el clavel, la veranera, la rosa, buenas noches, resucitaba, la hortensia. Es el jardín que embellece la casa y la escuela, también se utiliza para adornos en las iglesias evangélicas, católicos y otros, y es utilizado en los días especiales: en cumpleaños, matrimonios y primeras comuniones.

También las flores son llevadas a los muertos y cultivados en los cementerios. En otras partes como los mestizos transportan las flores por mayor porque lo siembran en cantidad, y la gente de la ciudad compra bastante, y las floristerías comercializan las flores transportando en otros países. En nuestra región de la zona indígena no se ha podido vender las flores por no cultivar en cantidad solo se utiliza para adornos y nunca se vende. Algunas personas le gusta bastante las flores y a algunos no les gusta, dicen que la casa con jardín se parece como el cementerio, algunas familias tiene su jardín y algunos familias no tienen jardín.

Plantas medicinales. La ruda, el paico, el anís, la artanisa, la sábila, la salvia, el botoncillo, la yacuma negra y blanca, la orejuela, la árnica, el descanse pequeño blanco y rojo, el soldado, el diente león, la menta, la alegría. Estas plantas son útiles para la curación de las enfermedades de las personas, animales y entre las mismas plantas que protegen y controlan entre ellos, y también es de mucha utilización del médico tradicional.

Nuestra región cuenta con muy poco bosque como anteriormente tenían nuestros mayores en algunas partes hay bosque por el borde de los ríos, y en partes ya no tiene como en ojos de agua y en las quebradas en algunas tiene pero muy escasamente, por la tala de los árboles y la quema del bosque.

A los estudiantes de la escuela y a las personas de la vereda se ha concientizado y se ha motivado el cuido de nuestro medio ambiente, que actual momento ya no es tanto pero algunas personas siempre lo queman el bosque en tiempos de verano por los mismos habitantes de la vereda y se continúa motivando para que la vegetación sea poblada en abundancia. Sus principales fuentes de recursos económicos se derivan de la agricultura y el producto principal es el café, cabuya, yuca y plátano.

3.4 YU´ WALA DXI´. CAMINO DEL AGUA - HIDROGRAFÍA.

La vereda El Rincón está dada por las cuencas del río Pioyá y Mondomo que presenta impactos ambientales negativas por la consecuencia de los procesos erosivos y deforestación progresiva. Además cuenta con una serie de quebradas que alimentan el río Mondomo. Y cuenta con 11 ojos de agua y una quebrada principal que pasa por medio de la vereda que se llama el guaico.

Siete ojos de agua están medio reforestados y los restos de los ojos de agua no están bien reforestadas por la rosa de las personas que trabajan todo sin dejar el bosque, la quebrada tiene algunos árboles por el borde. Y se continua motivando a las personas para que dejen bosque a los ojos de agua y al borde de las quebradas, para con el tiempo no se afecte a los habitantes de la vereda. Todas las casas familiares de la vereda cuentan con el acueducto apoyado por la transferencia de los cabildos y por la alcaldía municipal.

3.5 *UKAWE´SX.* FAMILIA PORTADOR DE BASTÓN - CABILDO.

El gobernador del resguardo indígena San Lorenzo de Caldono hace parte del Territorio Ancestral Sa´th Tama Kiwe, zona nororiente del cauca, y los de más directivos del cabildo indígena son representante de la comunidad y se elige

cada fin de año a finales de diciembre para tomar posesión de autoridad en el mes de enero.

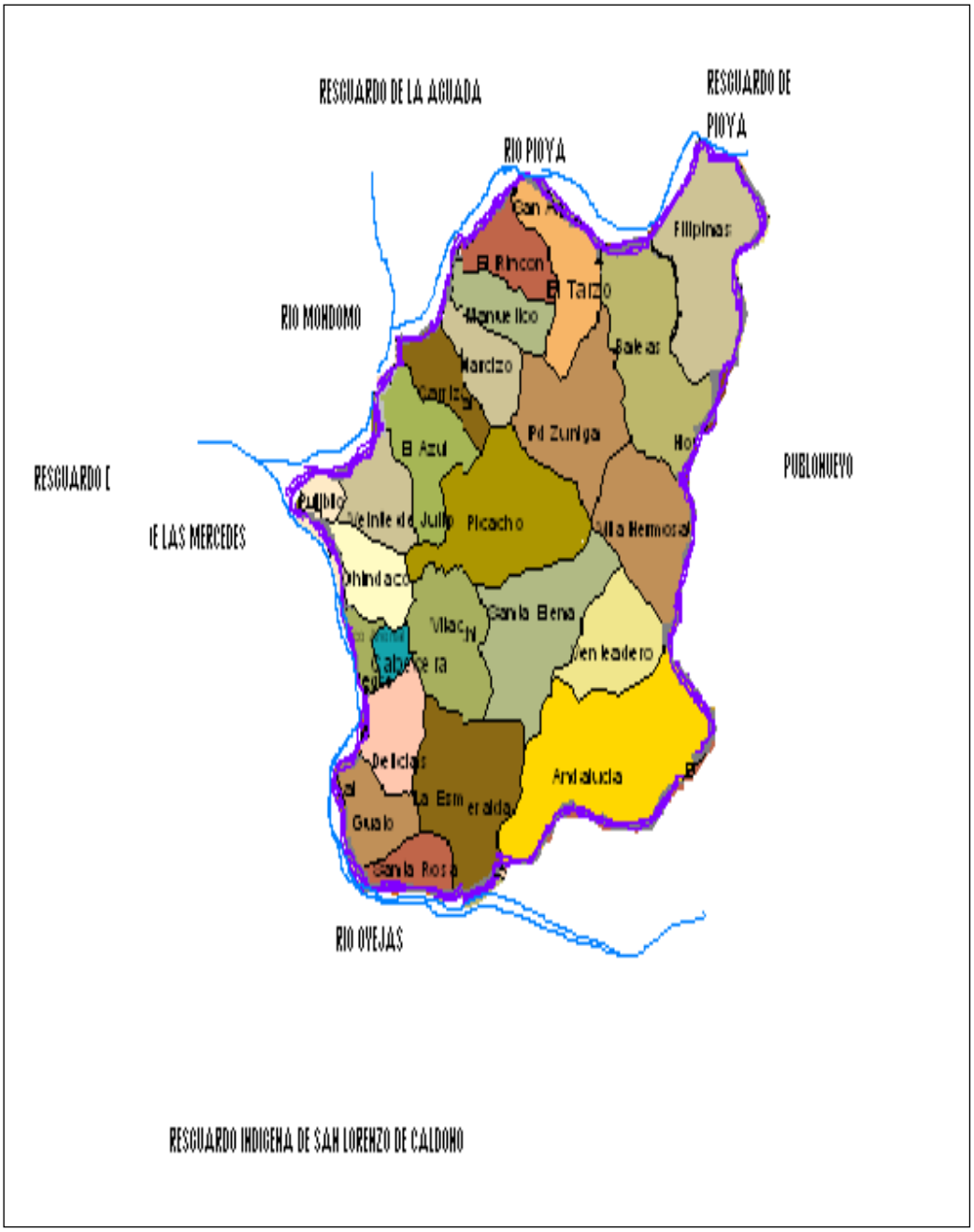
Cada vereda aporta el personal para la elección de los cabildos y que cada individuo participa voluntariamente sin que nadie se obligue, como comunero del resguardo indígena es consciente y se valora a las autoridades propias porque son los representantes de la comunidad que gestionan proyectos prioritarios para cada vereda y velan por su comunidad en general.

3.6 UBICACIÓN DEL PROYECTO.

El presente proyecto a realizar esta ubicado en la vereda el Rincón al nororiente del departamento de Cauca a una distancia de la cabecera municipal de Caldono a 17 Km. con una temperatura de 18ºC y una altura de 1200 metros sobre el nivel del mar. Los límites de la vereda son:

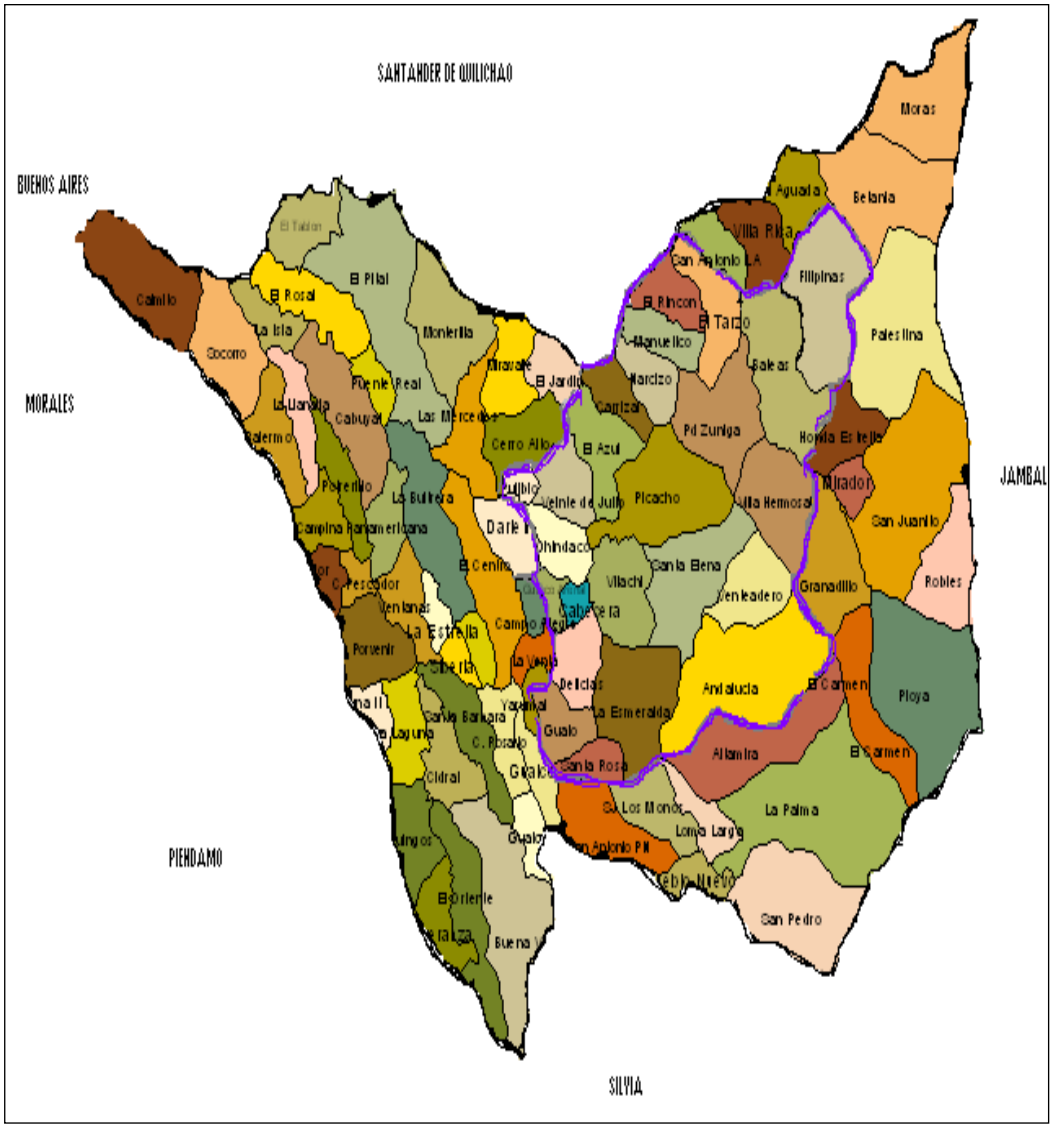
- Oriente: la vereda el Rincón limita con la vereda el Tarso.
- Norte: limita con el río Mondomo.
- Occidente: limita con la vereda el Manuelico.
- Sur: limita con el corregimiento de Plan de Zúñiga.

Figura 1. la vereda el rincón en el resguardo indígena San Lorenzo de Caldono, territorio ancestral Sa´th Tama Kiwe.



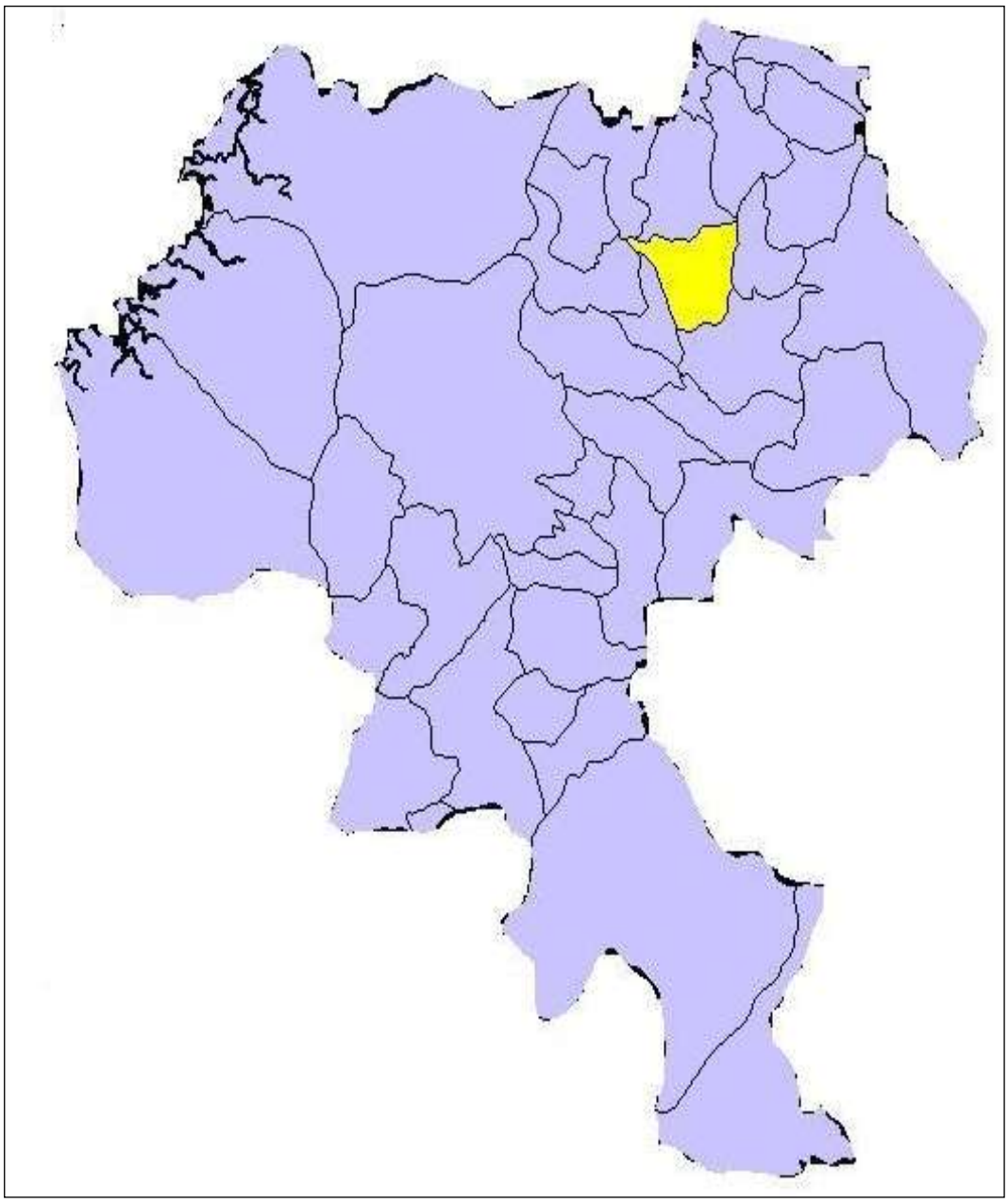
Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011.

Figura 2. Resguardo indígena San Lorenzo y distribución veredal en el municipio de Caldono, Cauca.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

Figura 3. Municipio y resguardo indígena de Caldono en el departamento del Cauca.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011.

3.7 KIWEPE´LATEWE´SXA´S TA´SXNXI. RESEÑA HISTÓRICA DE LA VEREDA - CONTEXTO

En la vereda el Rincón en los años 1948 habían 6 familias con casas de paja y cartón, rodeado con la huerta casera que tenía cultivos de arracacha, coles, batata, rascadera, frijol cacha, chacha fruto, zapallo, papa, papa cidra, yuca, maíz, cebolla y cilantro.

Tenían animales domésticos: la gallina, el ovejo, los bimbos, patos, vacas y cabras y no hacía falta comida a todas las familias. También hacían mingas familiares y colectivos, daban bastante comida y la carne median en los codos dando cuatro vueltas para echar en lo platos de la comida, los trabajos eran realizados para la roza, deshierbas, planos para la construcción de casa.

Mas antes los mayores no tomaban café ni comían almuerzo, solo masticaban coca y tomaban guarapo de caña al medio día, y ya comían por la tarde en un plato de madera grande que tenía mote con arracacha o sancocho con buen pedazo de carne y además daban sopa de maíz echando hoja de mejicano y chicha de maíz. Los mayores era fuertes en la salud, ni se enfermaban porque ellos no consumían sal comprados en el pueblo, y también se alimentaban con los producto de sus huertas casera y no compraban los productos de afuera.

La sal lo sacaban en liquido al frente de la vereda Guaitala que llamamos Nega Kiç (agua salada) nunca se compraba en el pueblo, hoy día por la venta de sal en el pueblo y por la facilidad de traer en los vehículos lo abandonaron esa mina, y luego el derrumbe lo tapo y ya no se ve, más antes se comía sin sal todo era comida simple los mayores consumían así.

Los mayores no tenían radio ni reloj solo miraban el sol ya al medio día alzaban el pie y por la sombra derecha se sabía que eran a las once, cuando el rayo del sol está en la coronilla se sabía que ya son las doce, y por la tarde cuando cantaba el grillo se sabe que ya son a las 6 de la tarde. Y por las noches los mayores hacían tejidos de sombreros y las mujeres con tejidos de jigra hasta la media noche.

En los años 1950 entraron las chusmas en nuestra vereda unos eran liberales y otro eran conservadores, y si las familias eran liberales los asesinaban los grupos de los conservadores y si otra familia eran los conservadores asesinaban los movimiento de liberal y si no encuentran las familias lo quemaban las casas y todo sembrado que había en la huerta lo llevaban y algunos se portaban de grosería y lo picaban con machete todo los cultivos, pero la arracacha, la rascadera el guineo se retoñaba.

En ese momento la comunidad pasaba en hambre y escondiendo por los montes, y si lo encontraban por el monte a las mujeres cortaban los senos y las colocaban al punta del palo por el borde del camino y los niños lloraban por recordar a su madre y por el hambre cuando ellos se retiraban de la vereda se podía regresar a las casa y nos íbamos arrancar arracacha y rascadera para comer asado porque lo dañaban toda las ollas y los ensuciaban en los ojos de agua, después lo limpiábamos y se recogía agua para cocinar porque algunas ollas teníamos escondidos en el monte, las familias quedaban sin casas se construía con hoja de cabuya o con la paja para poder vivir.

La violencia duraba dos meses dando la continuidad cada ocho días y el hambre era bastante demasiado, cuando cesaba la violencia salíamos del monte para buscar comida, porque el fruto de la arracacha quedaba dentro de la tierra y estas plantas alimenticias protegían el hambre.

Que en el año 1960 entro el monocultivo en nuestra vereda. Por el acceso de vías carreteables en la vereda dentro el comercio. Dos mestizo entraron en la vereda uno era del municipio de Caldono y el otro del municipio de Santander de Quilichao, pero los mayores no pudieron conocer los nombres porque algunos mayores casi no hablaban el castellano y siempre decían vino un blanco hacer visitas.

Después de dos visitas trajeron unas semillas de cabuya y café, en estos tiempos la vereda ya estaba poblada, y las personas decidieron a sembrar el cultivo de cabuya y café. Las familias fueron olvidando los cultivos propios que se trabaja en el tul. La mayoría fueron comprando el producto de afuera.

Después fue con el cultivo de la coca en cantidad. El factor dinero afecto a la comunidad, y fue deteriorando el trabajo del tul. El día que no compraron el fique en ese momento todas las familias parecieron hambre, y solo se podía comprar el producto de afuera en tiempos de la cosecha de café y cabuya. Y hoy el día en este año 2011 cayó la roya de café y acabo todo el cultivo de café y no hubo cosecha, y las familias sufrieron por el monocultivo. Y la mayoría de la comunidad reflexiono a tener su huerta con cultivos propios, la arracacha, rascadera, yuca, frijol y otros más y se dedican a trabajar. Mayor Eusebio Menza, el día 6 de febrero de 2010 cuenta:

> Que en los años 1948 la vereda no estaba poblada y cada casa familiar tenían huertas con cultivos nativos, la arracacha la yuca y otros plantas más, pero el acceso de vías, el comercio y el monocultivo afecto a la comunidad. Y muy antes la gente no almorzaba solo masticaban coca ya a la tarde servían la comida. Y por la violencia de los politiqueros se disminuyeron las plantas nativas y hubo hambre en aquel momento solo la arracacha protegía el hambre, y luego quemaron las casas de habitación.

Foto 2. Eusebio Menza.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

.

4 OBJETIVOS

4.1 DXI'J WALA'S THEGNXI. CAMINO PRINCIPAL – OBJETIVO.

Fortalecer, revitalizar el cultivo de la arracacha en las familias y en la escuelas de la comunidad el Rincón, resguardo indígena San Lorenzo de Caldono, para evitar la pérdida y la práctica, del manejo pedagógico del uso de la arracacha dentro de la huerta.

4.2 4.1. DXI'J MUSESA. CAMINOS PEQUEÑOS – OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Encontrar, analizar, sistematizar y proyectar el proceso de la vida de la arracacha como el proceso de la pérdida del cultivo y consumo de la arracacha en las familias.

- Promover la participación activa de los estudiantes, profesores y padres de familia para el fortalecimiento de la arracacha, utilizando del abono, selección de semillas y sus caminos de la luna para el fortalecimiento de las semillas nativas.

- Encontrar el auto protección entre las plantas comestibles y medicinales para el control de enfermedades y proyectar el procesamiento tradicional de medicamentos naturales.

5 NA´WTHU MJI. ASÍ TRABAJE - METODOLOGÍA.

Investigación Acción Participativa (IAP), aporta unos elementos en la sistematización de la investigación en mi proyecto de acuerdo a unos temas que se ha realizado, aunque sus pensamientos son totalmente diferentes a la cosmos visión nasa, nos ayudan a forzar el camino de la investigación.

A través de la consulta en internet, libros y folletos nos dan la información sobre el procesamiento, el origen y el comercio de la arracacha en la zona Andina desde Bolivia hasta Colombia y es muy diferente que nuestros mayores utilizaban la arracacha de diferentes maneras.

5.1 CAMINO DE LA INVESTIGACION INDIGENA.

La investigación a los mayores dela comunidad aporta elementos muy valiosos en los trabajos de la investigación que se realiza en *nasawe´sx fxi´nzenxi,* la sabiduría ancestral nos enseña diferentes historias de la vida, en la cultura, el origen y lo espiritual sobre la investigación de la arracacha, es un reto para la comunidad indígena el manejo de las nuevas condiciones ambientales. Las formas propias de la investigación que nuestros mayores utilizan son todos los sentidos corporales de la vida. Que a continuación los muestro.

5.2 UTILIZACIÓN DE LOS 6 SENTIDOS.

- ***Ojo*:** Fui a la finca de mi mamá a ver la mata de arracacha, donde los nabos parecían como la pierna de un niño, la arracacha se parecía como la nalga del niño, las hojas se parecen como los cabellos del niño o niña, el pitillo se parece como la nuca del niño bien suave y tierno, el color de la arracacha se veía medio amarillo y las hojas son de color verde.

- ***Oído*****:** Con mi propio oído escuche que las hojas tiene un silbido suave cuando se ventea y se movían de un lado a otro con una sonrisa, como si estuvieran jugando entre ellos.

- ***Olfato*****:** El olor de la arracacha y los nabos es medio dulce y penetrante, la hoja y los pitillos tiene un olor agradable y suave.

- ***Gusto*****:** Al saborear la hoja es medio amargo, la pulpa tiene un sabor medio dulce, y cuando está bien cocinado tiene un sabor a la papa amarilla.

- ***Tacto*****:** Cuando toque los nabos son lisos y suaves, el cuerpo de la arracacha es bien rugoso, las hojas y los pitillos son bien lisos, cuando arranque la mata y los puse en mí mano me sentí como si estuviera cargado un niño.

- ***Sueño*****:** Antes de ir a consultar al médico tradicional soñé un niño que me decía que el origen de la arracacha viene de la hambruna, luego me fui a donde el mayor y él me conto quela arracacha si viene de la hambruna.

5.3 SOCIALIZACIÓN CON LOS MAYORES Y LA INVESTIGACIÓN EN LOS TEXTOS.

- ***visitas*****:** Se realizó visitas a las casas de los mayores de la vereda el Rincón entrevistando sentado en los patios, en la cocina y en los corredores de la casa sobre la investigación de los cultivo propios que son las plantas nativas, el origen de la arracacha y la utilidad de las plantas medicinales que se cultiva en la huerta y la utilización del calendario nasa sobre los trabajos realizados, y como mantener la espiritualidad con el mayor *kiwe thẽ´* antes del trabajo del tul para la siembra de las plantas.

- ***Reunión*****:** Se recogió informaciones en la reunión del fondo Páez en la casa de mi hermano Julio Dagua, a la mayora Laurentina Ulcue sobre los cultivos de las plantas alimenticias en el tul y el origen de la arracacha. La señora se ubicó parando al frente de la cocina dando respuestas según a las preguntas.

- ***Libros*****:** Se consultó en los siguientes textos: libro KUE´SX KIWE U´JUNXI´S NWE´WE´KA - Asociación de Cabildo Ukawe´sx Nasa Çxhab, Hogar Juvenil Indígena de Caldono que cuenta acerca de casa tul. Revista çxayu´çe que trata de kwe´sx tul. Libro, Recuperando y fortaleciendo semillas de vida que habla acerca de la arracacha y la preparación de alimentos.

- ***Internet*****:** Se investigó en internet recogiendo las informaciones sobre el origen de la arracacha, variedades, propiedades y usos procesados.

- ***Socialización con la comunidad educativa*****:** En una reunión de la escuela El Rincón se recogió información a la comunidad educativa sobre la pérdida de la arracacha en el tul, sentados en las sillas rimas en el salón de la escuela.

- Luego presente la propuesta del cultivo de la arracacha tul, familia y escuela en una reunión de padres de familia en la escuela rural mixta el Rincón, socializando con los jóvenes, mayores y padres de familia con un total de 16 personas.

  La comunidad analiza sobre el deterioro de la arracacha en cada familia y dan la importancia del cultivo ya que se está perdiendo por producto de afuera, entre todos llegan a un acuerdo de realizar el trabajo del cultivo de la arracacha y otros plantas alimenticias para que no se vuelva monocultivo. Programando el trabajo en la escuela, y luego en las casas de los padres de familia, con el sentido de que la arracacha hace parte de la alimentación nasa, porque contiene vitamina y medicina.

- ***Casa de familias*:** Un día por la tarde sentados en la cocina alrededor de la tulpa mis padres y mis hermanos contaron que la arracacha es alimento y medicina. También cuentan sobre el tul: los tipos, el significado, el cerco, la ubicación, las eras y la pareja de la arracacha. De estas charlas familiares recogí las informaciones para la sistematización de investigación en mi proyecto realizada.

5.4 CULTIVO DE LA ARRACACHA SEGÚN LA LUNA.

En la huerta escolar se realizó la siembra experimental de a arracacha con todo los estudiantes de grado segundo y tercero en la luna nueva, durante los 6 meses la mata se floreció y no dio buen fruto, su cuerpo fue delgada y muy seco y tenía un peso de ½ libra y la cosecha no dio buen resultado. La arracacha cultivada en la luna llena la cosecha fue de buena calidad, que la pulpa era en abundante y su peso tenía de 2 y a 3 libras, esto fue el experimento de los trabajos realizados de clima templado y caliente.

5.5 CULTIVO DE LA ARRACACHA EN CLIMA FRIO.

La cosecha de la arracacha se demora 24 meses en clima fría, en clima templado y caliente la cosecha es más rápido, según su variedad demora la cosecha dependiendo el tiempo. Mayor Misael Dagua, el día 7 de febrero 2010 cuenta: “Que en clima frio la arracacha se demora 24 meses”.

5.6 TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN CON LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA.

Con los estudiantes del grado tercero de la escuela rural mixta el Rincón se realizó un trabajo de investigación sobre la arracacha en área de comunidad y naturaleza, con las siguientes preguntas:

- ¿Porqué se perdió el cultivo de la arracacha?
- ¿Cuáles son las creencias de la arracacha?
- ¿Cuántas clases de arracacha hay?
- ¿Los mayores que plantas nativos tenían cultivado en el tul?
- ¿Actual momento hay cultivo de arracacha en la escuela y en la familia?
- ¿Hoy como esta nuestro tul?

Se realizó tarea de investigación a todos los estudiantes para sus padres. Anexo las fotos de los trabajos de investigación de los estudiantes que realizaron en la escuela.

Foto 3. Estudiantes de la escuela el Rincón. .Grado segundo y tercero, resguardo indígena de Caldono Cauca.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011.

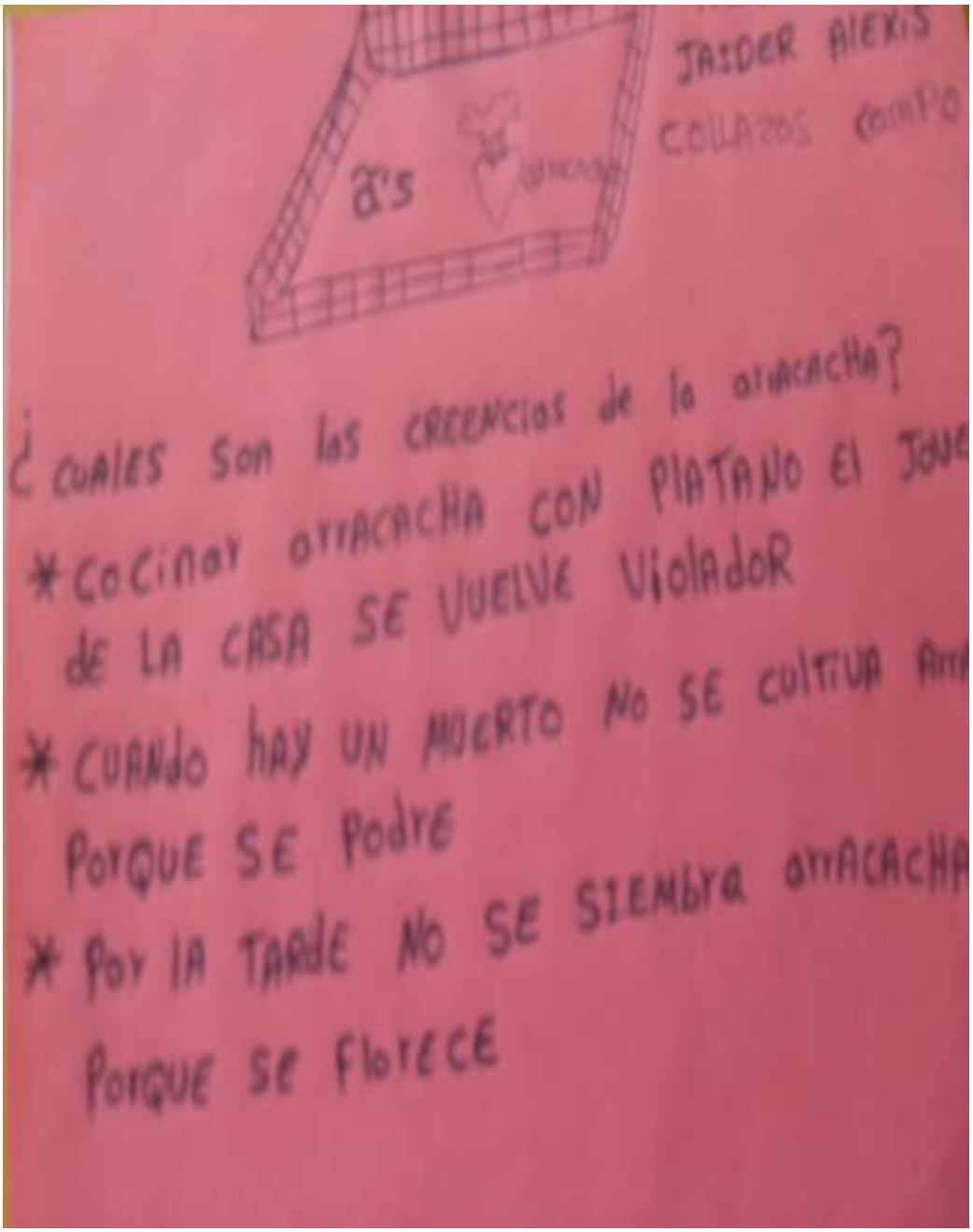
Los estudiantes de la escuela presentan sus trabajos de investigación sobre la arracacha en la escuela el Rincón. A continuación muestro las siguientes fotos.

Foto 4. Estudiante Leivan Duvan Poscue. Estudiante del grado segundo presento´ el trabajo de investigación la pareja de la arracacha.



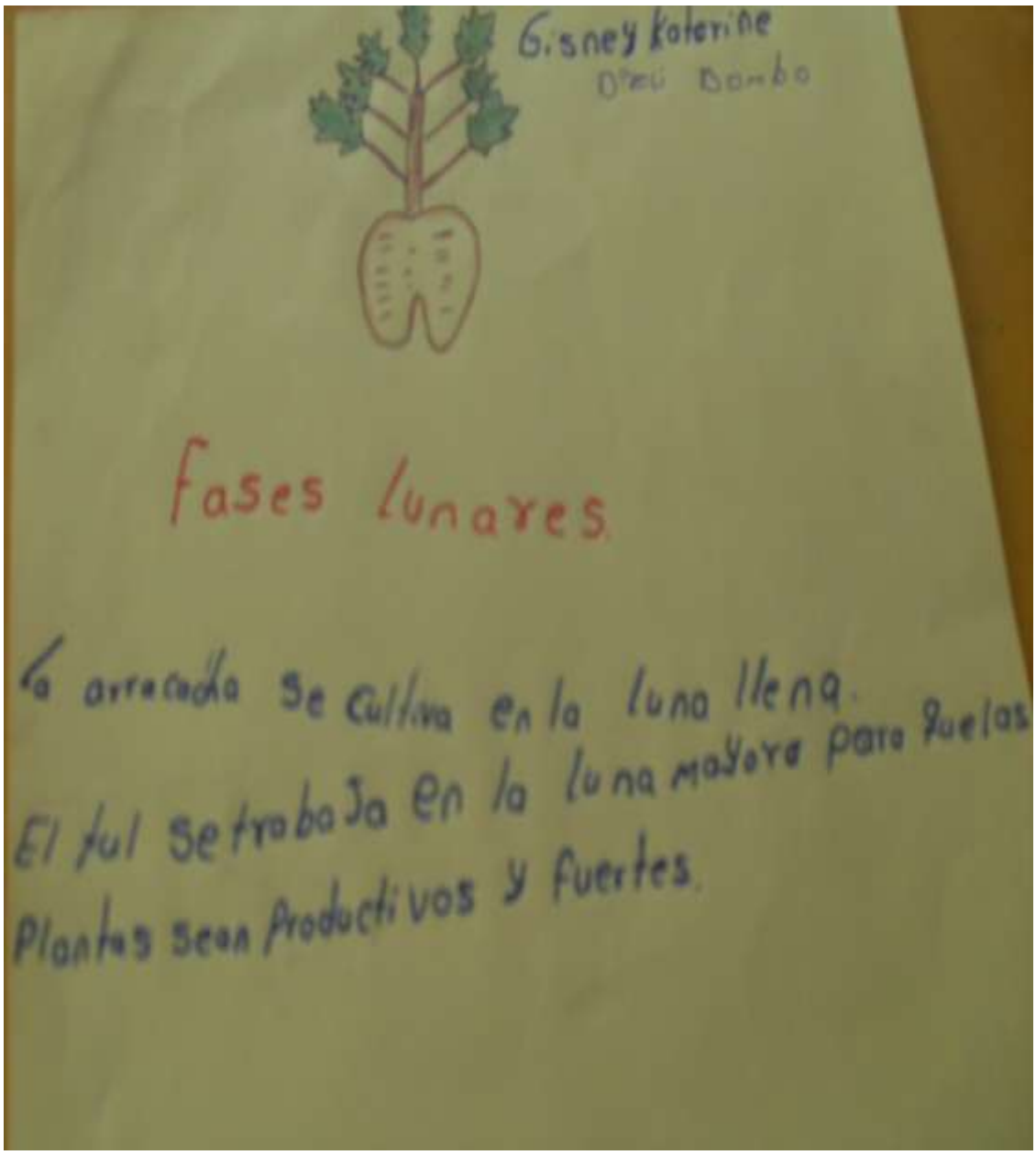
Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

Foto 5.Estudiante Jaider Alexis Collazos. Estudiante del grado tercero presento el trabajo de investigación las creencias de la arracacha.



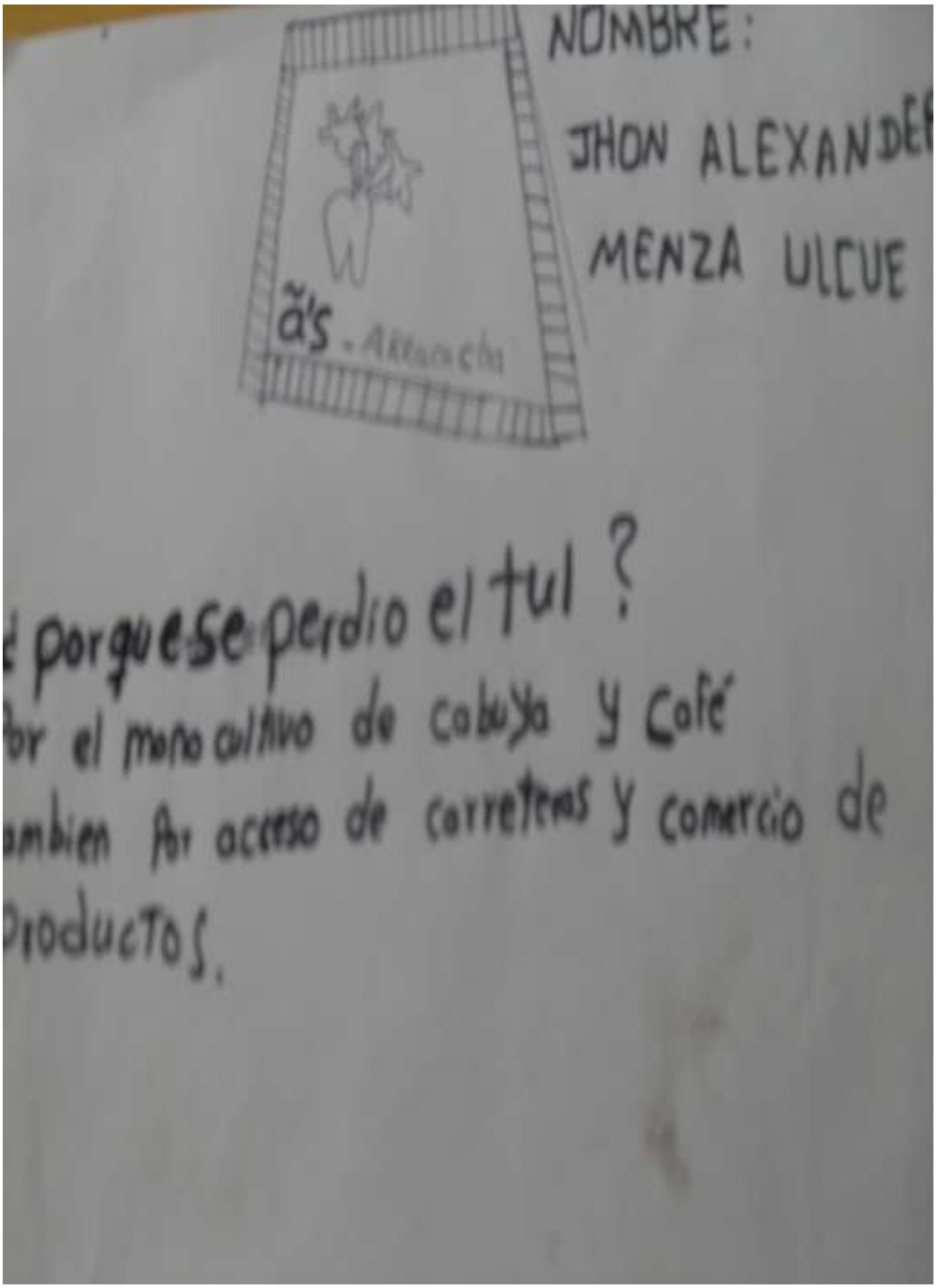
Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

Foto 6. Estudiante Gisney Katerine Dizu Bomba. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación las fases de la luna para el cultivo de la arracacha.



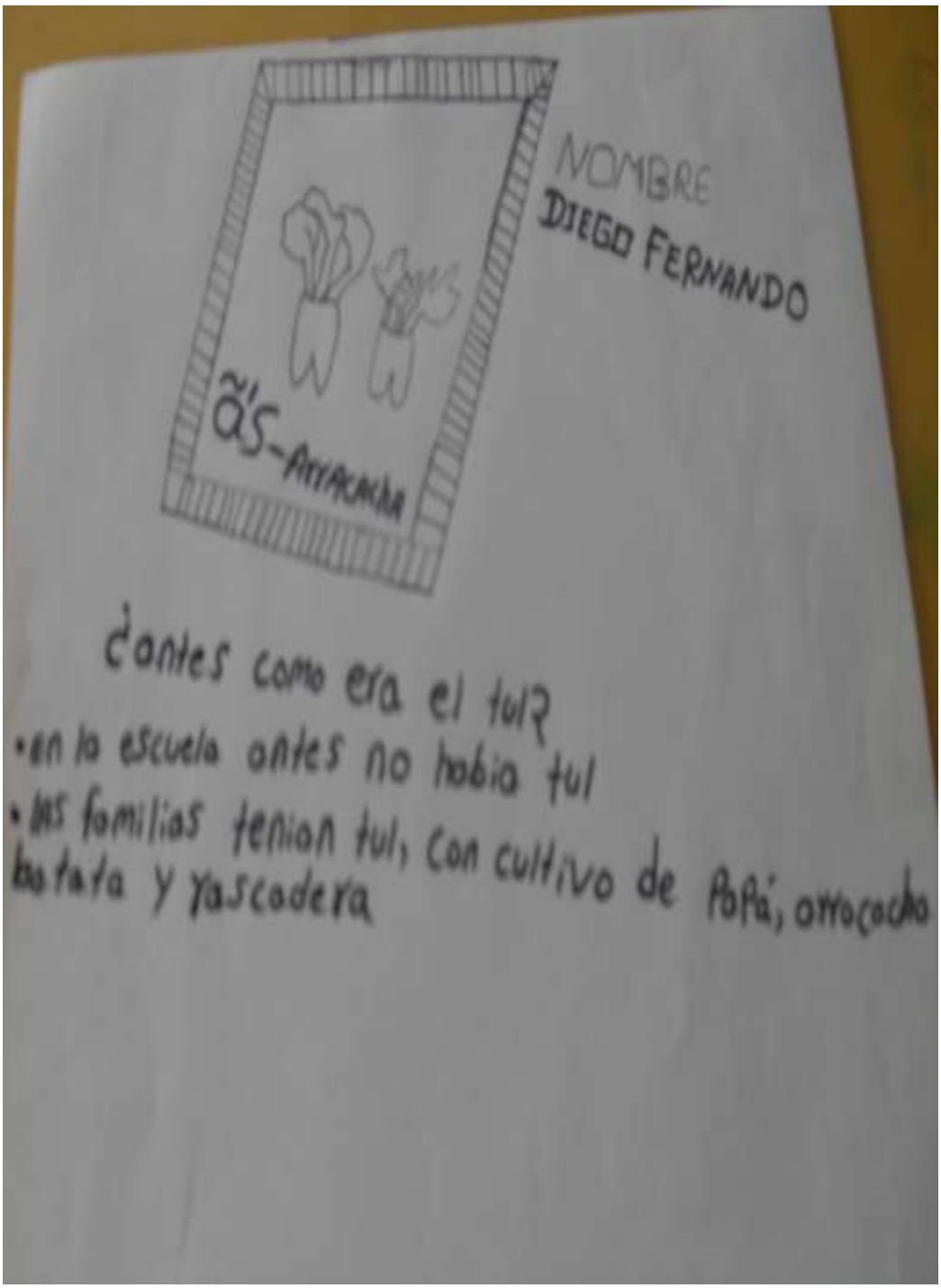
Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

Foto 7. Estudiante Jhon Alexander Menza Ulcue. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación ¿Por qué se perdió el tul?



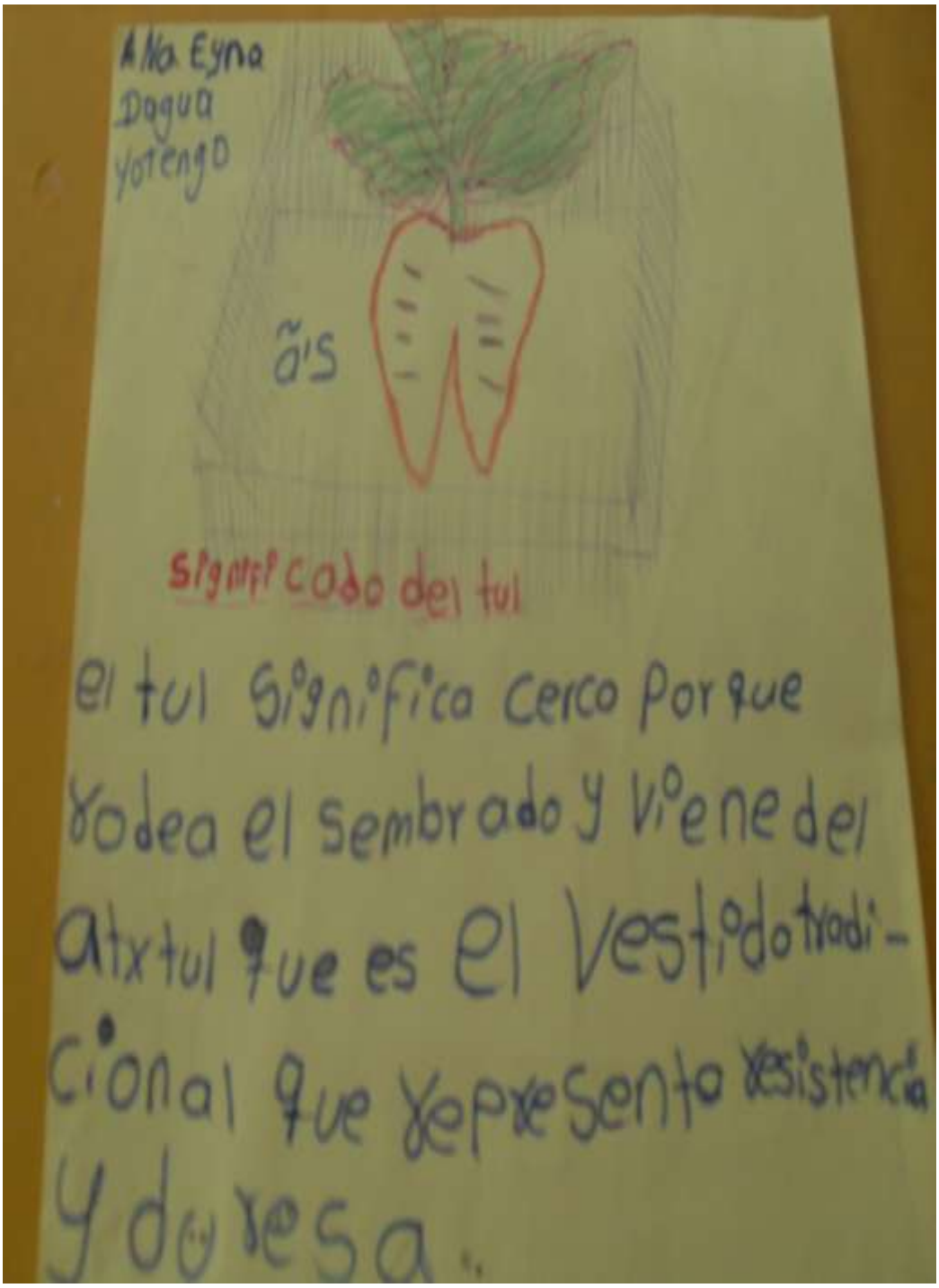
Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

Foto 8. Estudiante Diego Fernando Poscue. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación ¿antes como era el tul?



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

Foto 9. Estudiante Ana Eyna Dagua Yotengo. Estudiante del grado tercero presento´ el trabajo de investigación el significado del tul.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

5.6.1 KAPIYAHNXI YATHTE TULSU MJINXI. Trabajo del tul en la escuela.

Foto 10. Trabajo de la huerta escolar



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue 2011.

En el año 2011 con todos los padres de familia se realizó trabajo de la huerta escolar en la Escuela Rural Mixta el Rincón. Los mayores y la mayoras iniciaron la deshierba en el tul de la escuela para el cultivo de arracacha y otras plantas comestibles para que la huerta no sea monocultivo. Después de haber acabado la deshierba arreglaron la eras para que los estudiantes traigan semillas de todas las plantas nativas para poder sembrar.

Después del descanso algunos mayores empezaron a contar sobre las fases luna para el trabajo de la huerta, en ese momento lo estudiantes de la escuela sentaron alrededor de ellos y algunos allí parados estaban escuchando lo que decían los mayores. En seguida continuaron su charla con las cuatro variedades de la arracacha que son: la amarilla, el blanco, la colorada y el cenizo que se dan en clima templado.

Recomendaron sembrar otras plantas como arracacha, la rascadera, para que la alimentación de sus hijos no sea para tener de lujo. A los docentes y a la manipuladora de alimentos recomiendan echar los residuos de la cocina en un determinado sitio de la huerta para que los estudiantes hagan la misma práctica en la casa. Recomiendan comer productos nativos para dejar la costumbre de comer arroz y harina.

Todo los padres de familia llegan a un acuerdo de trabajar con abono orgánico porque se está consumiendo mucho abono químico y entre las mismas familias están perjudicando con enfermedades y mucha desnutrición, el trabajo del cultivo de la arracacha y otras plantas comestibles y medicinales, se vio la prioridad de sembrar plantas propias de nuestra región, para que los productos sean sanos en los restaurantes escolares para la alimentación de los estudiantes.

5.6.2 Sxakwe´s pheuçxa tulte abnxi. Utilización del abono orgánico para la huerta escolar.

Foto 11. Utilización de abono orgánico



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

Los estudiantes de la escuela cada uno trajeron residuos de cocina, estiércol de vaca, caballo, curí, gallinas, ceniza con estos elementos se preparó el abono orgánico revolviendo con la gallinaza. Además los estudiantes trajeron las siguientes semillas: de arracacha de dos variedades la colorada y la amarilla, semillas de frijoles cacha, el arbolito y el de la vara, semilla de rascadera, semillas de cilantro, semilla de la yuca barranqueña, semilla de batata y semilla de papa colorada.

La semilla de remolacha, lechuga, acelga, tomate, zanahoria, cebolleta y pimentón, compraron los directivos de la asociación de padres de familia y les dieron a los estudiantes para que cultiven en la huerta.

5.6.3 LUUCXWE´SXYAKH Ã´S UHNXI. Trabajo de los estudiantes en la huerta escolar para el cultivo de la arracacha.

Foto 12. Trabajo de los estudiantes de la huerta escolar, para el cultivo de la arracacha.



Fuente Carlos Ovidio Dagua Ulcue 2011

En el año 2011se trabajó en luna llena para que los cultivos sean fuertes y fértiles. También se tuvo en cuenta el cuidado de las jovencitas de la escuela que están en periodo menstrual para que no dañen las plantas.

El trabajo realizado con los estudiantes se integra las áreas de matemática y producción, realizando el conteo de las semillas para aprender las cuatro operaciones básicas, resolviendo problemas de suma, resta, multiplicación, división y las figuras geométricas. En comunicación y lenguaje se realiza ejercicios de redacción con los nombres de las plantas alimenticias junto con los artículos, se crea oraciones teniendo en cuenta el singular, el plural y las silabas.

En la huerta se sembró las plantas medicinales con todos los estudiantes que fueron las siguientes: la orejuela, la ruda, el descansé blanco y rojo, la artaniza el soldado, la árnica, la alegría. Se conto con el apoyo del mayor kiwethẽ´ Mario Muse quien dio las explicaciones acerca de las plantas calientes, frías y su utilidad para las personas, animales y plantas.

Foto 13. Trabajo con los estudiantes cultivo de la arracacha en la huerta escolar.





Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

Con todos los estudiantes de la escuela se realizó el cultivo de la arracacha en el año 2011 con tres clases: la amarilla, la blanca y la colorada. Se sembró en la luna llena para que la mata no florezca y de buen fruto. El tul se ubicó hacia al lado derecho para que las plantas reciban el rayo del padre sol, para que las plantas

puedan preparar su alimento y el sereno no dañe las plantas comestibles durante la noche, el fuerte lluvia y el viento no dañe las hojas ni los frutos.

La huerta se ubicó al inferior de la escuela para que el desecho del restaurante escolar o al momento de barrer el patio sea echado en el tul para que las matas sean abonados.

Foto 14. Lindelia Yotengo.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue 2011.

La cosecha de los productos se utilizó para el consumo de los estudiantes en el restaurante escolar, día de las madres, día del padre, día de las familias, día de los niños(as) que en estos eventos se preparó comidas especiales para que todos participen con los productos nativos. La pulpa de la arracacha se utilizó para la madre de familias que están en dieta porque es un alimento para la recuperación del cuerpo físico. La arracacha se preparó en sopas de maíz, sancocho, mote y

fritos. Otras plantas alimenticias se regaló a los padres de familia para que cocinen en sus casas.

5.6.4 12.3 Ã´S YUWETE PWESA´JNXI. Juego de la arracacha.

Foto 15. Juego de la arracacha en la escuela.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

A través del juego de la arracacha el niño (a) aprende a trabajar en nuestra madre tierra, adquiere conocimientos sobre la venta o intercambio que hacían los mayores con otros productos. Los estudiantes de la Escuela Rural Mixta el Rincón practican el juego tradicional de la arracacha durante los recreos de la siguiente manera.

Forman un grupo de 8 o 12 niños (as) ubicando atrás de un tronco o un árbol y van sentando atrás de uno al otro, se agarran en la cintura entre ellos, seleccionan un estudiante que sea el perro para que ladre al comprador de la arracacha y no se deje arrimar a la mata, luego sacan dos niños (as) que sea el comprador y el vendedor, o el otro niño (a) viene con otro producto a cambiar con la arracacha.

El comprador se acerca saludando al vendedor, cuando ya hacen el negocio van arrancar las matas de la arracacha que son los niños que están en la fila sentados, el perro empieza a ladrar protegiendo a las matas, pero el comprador y el vendedor van sacando a cada niño y el que no está agarrado duro se deja de arrancar, al final los que no se dejan de arrancar son los ganadores.

Los mayores cultivan la arracacha en un solo sitio en el tul o en el maizal y el resultado de la producción son parejas (macho y hembra). Por eso los estudiantes juegan juntos con niños (as). La señora Lindelia Yotengo, el día 30 de febrero 2010 afirma:

> El juego tradicional de la arracacha. Los niños(as) se sientan en fila atrás de un tronco y se agarran en la cintura entre ellos y seleccionan los niños(as), uno es el perro que ladra protegiendo las matas cuando venga el comprador, y el vendedor después de haber hecho el negocio van arrancando las matas, y el que se queda él es el ganador.

5.6.5 Ã´s pil eçyakh pwesa´jnxi. Juego con el pitillo de la arracacha.

Los estudiantes practican el juego con el pitillo de la hoja de la arracacha de la siguiente forma: En el pitillo llenan agua y juegan entre ellos soplando con la boca y echan agua por encima del niño, en los momentos de cumpliendo años, juegan de esta manera porque la arracacha se parece como el niño.

Entre niños(as) organizan por grupos en forma de un carro, hacen la imitación del pito del carro con el pitillo de la arracacha y van recogiendo el personal que viaja para el pueblo o a una asamblea de cabildos y marchas, el ayudante va acomodando las maletas, la leña y los bultos del revuelto.

Foto 16. Juego con el pitillo de la arracacha en la escuela.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

También juegan con el pitillo, partiendo la mitad, hacen canal de agua para bañar, recogen en las ollas y llevan cargado en la cabeza para cocinar. Luego van a traer la leña y organizan las tulpas colocando las tres piedras para poner la olla y empiezan a cocinar sopa de maíz echando frijol, yuca, papa, arracacha, sal y pechuga de pollo, utilizando los recursos del medio. También cocinan sancocho echando yuca, plátano, arracacha, sal y carne para los peones y familia.

Los niños juegan con la caja de cartón construyendo un tanque de agua y los instalan los pitillos de la hoja de la arracacha, los llevan el agua en cada casa en forma de acueducto, las casas lo construyen con la caja de cartón, alrededor del tanque siembran árboles para que no se seque el agua, a través del juego el niño y la niña está aprendiendo cosas muy importantes.

5.6.6 LUUÇX NEYWESX YATSU Ã´S TASXAS UHN MJINXI. Cultivo de la arracacha en la casa de los padres de familia.

Foto 17. Cultivo de arracacha en casa de padres de familia,



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue 2011

Foto 18.Cultivo de arracacha y otras plantas comestibles, por los estudiantes en la huerta de sus casas.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

Luego los docentes hicieron visita a cada casa de los estudiantes para mirar el trabajo de las huertas. Con la ayuda de los padres de familia los estudiantes

lograron el trabajo teniendo en cuenta las fases de luna y el cuidado de la huerta. Que en este año 2011 hay 14 familia con cultivo de arracacha y otras plantas comestibles, a una familia no les gusto el trabajo que se venía realizando porque ya está acostumbrado con el producto de afuera, pero si tiene otros cultivos como el cilantro, la cebolla, el plátano y la rascadera, lo que no tiene es el cultivo de la arracacha porque algunas familias no sabe comer, pero a otras plantas nativas valora bastante.

También sembraron algunas plantas medicinales para tener remedio casero que se utiliza para los animales y las personas, que es de gran utilidad y controlan las enfermedades y las plagas entre las mismas plantas. Entonces, hay la necesidad de dar continuidad permanente con el cultivo de la arracacha en el tul escolar y en la familia para que no se deteriore la siembra de la arracacha, durante el año se cultivara dos veces teniendo en cuenta la fase de la luna, para que la producción sea de buena calidad.

5.7 TUL YUWE. HISTORIA DE LA HUERTA NASA.

La huerta significa mujer porque alimenta a las personas. Entonces, tul significa cerco porque está alrededor de la casa con cultivo de arracacha y otras plantas comestibles. Por eso la arracacha es también mujer, porque la mayoría utilizan las mujeres.

> El Mayor Misael Dagua, el día 13 de diciembre de 2010 dice. El tul significa mujer porque su producción es permanente y en ella están las plantas alimenticias. Otro pensador de la huerta nos dice: Tul en su significado llano es el cerco del sembrado que está alrededor de la casa. (CRIC, 1997, p. 5-6)

El cultivo de la arracacha es la madre de las de más plantas que integra en la huerta, sostiene a la familia. La huerta se trabaja en la luna mayora para que la arracacha y otras plantas comestibles sean fuertes y en abundantes. Por eso Los trabajos realizados con los jóvenes, niños(as), mayores y docentes, es para que no haya deterioro en el sembrado ni abandono a nuestra madre tierra, significa amar, valorar y cuidar. Tener cultivos de diferentes clases de arracacha juntamente con otras plantas comestibles y medicinales sirve para que la economía propia, para el consumo familiar, y consumo en los restaurantes escolares.

El tul sembrado con diferentes variedades de arracacha y otras plantas comestibles, es muy importante porque garantiza la seguridad alimentaria.

El tul, la casa, los ojos de agua era construido bajo la indicación de los médicos tradicionales para que las plantas comestibles, animales, personas no sean afectados por los espíritus negativos

> El tul no sería la huerta tradicional si en medio de ella no estuviera la casa; ni la casase sentiría protegida, cuidado, si no estuvieran alrededor las plantas y animales rodeándola, defendiéndola de la influencia de los astros y espíritus negativos. Por eso el tul es la protección de la casa, el techo de la casa también la protege el viento .Copiado de la Cartilla (Asociación de Cabildo Ukawe´sx Nasa Çxab hogar juvenil indígena de Caldono, desconocido el autor, anónimo, año 2000, pág. 115).

El trabajo pedagógico en la huerta nos lleva al aprendizaje y la socialización del niño(a) con las plantas, reúne, fortalece y rescata las prácticas culturales, en las siembras tradicionales y nos lleva hacia la cosmovisión nasa. Porque en ella se convoca las plantas, los animales, los seres humanos y los espíritus protectores

como el ksxa`w (el cuidador de la naturaleza), las plantas grandes de la huerta protegen el viento y los espíritus negativos. Mayor Misael Dagua, expresa: “Antiguamente los mayores en cada familia tenían el tul. Trabajados con diferente plantas comestibles la arracacha y otras plantas alimenticias, y medicinales, también se tenía en cuenta las fases lunares”.

6 YAT IISA Ũ TASX JXIPHUNXIS TASXNXI. PLANTAS COMESTIBLES EN LAS CASAS

6.1 DIAGNOSTICO - 2010.

Tabla 1. Diagnóstico de plantas comestibles

Familias	Nº	Arracacha	Rascadera	Frijol cacha	Guineo plátano	Yuca	Caña	Café	Cebolla
Familia	1	0	1	0	1	1	1	1	0
Familia	2	1	0	1	1	0	0	1	1
Familia	3	0	0	0	1	0	0	1	0
Familia	4	0	1	0	1	1	1	1	1
Familia	5	0	0	1	1	1	0	1	0
Familia	6	1	0	0	1	0	0	1	0
Familia	7	0	0	0	1	0	0	1	0
Familia	8	0	1	0	1	0	0	1	1
Familia	9	0	0	0	1	1	1	1	0
Familia	10	0	0	0	1	0	0	1	0
Familia	11	0	1	1	1	0	0	1	0
Familia	12	0	0	0	1	1	0	1	1
Familia	13	1	1	1	1	1	0	1	0
Familia	14	0	0	0	1	1	1	1	1
Familia	15	0	0	0	1	0	0	1	0
escuela		0	0	0	1	1	0	0	1
Total		3	5	4	16	8	4	15	6
T. total									61

1. Tres familias con cultivo de arracacha.
2. Cinco familias con cultivo de rascadera.
3. Cuatro familias con cultivo de frijol.
4. Quince familias con cultivos de plátano y guineo.
5. Ocho familias con cultivo de yuca.
6. Cuatro familias con cultivo caña de azúcar.
7. Quince familias con cultivo de café.
8. Seis familias con cultivo de cebolla.
9. La escuela con cultivos de plátano, yuca y cebolla.

En la vereda cuenta con tres familias que tienen cultivo de arracacha y los de más familias tienen sembrados de otras plantas comestibles. Como muestra este cuadro lo que más se ha deteriorado en el tul es la siembra de la arracacha. Este diagnóstico se realizó visitando todas las casas familiares con los estudiantes y docentes de la escuela.

6.2 DIAGNOSTICO - 2011.

Tabla 2. Diagnóstico de plantas comestibles

Familias	Nº	Arracacha	Rascadera	Frijol cacha	Guineo plátano	Yuca	Caña	Café	Cebolla
Familia	1	1	1	0	1	1	1	1	0
Familia	2	1	0	1	1	0	0	1	1
Familia	3	1	0	0	1	0	0	1	1
Familia	4	1	1	1	1	0	0	1	1
Familia	5	1	0	1	1	1	0	1	0
Familia	6	1	1	0	1	0	0	1	1
Familia	7	1	0	1	1	0	0	1	0
Familia	8	1	1	0	1	0	0	1	1
Familia	9	1	0	1	1	1	1	1	0
Familia	10	1	0	0	1	0	0	1	1
Familia	11	1	1	1	1	0	0	1	0
Familia	12	1	0	0	1	1	0	1	1
Familia	13	1	1	1	1	1	0	1	0
Familia	14	1	1	0	1	0	1	1	1
Familia	15	0	0	0	1	0	0	1	0
escuela		1	1	1	1	1	0	0	1
Total		14	7	7	16	5	3	15	6
T. total									73

1. Catorce familias con cultivo de arracacha.
2. Siete familias con cultivo de rascadera.
3. siete familias con cultivo de frijol.

4. Quince familias con cultivos de plátano y guineo.
5. Cinco familias con cultivo de yuca.
6. Tres familias con cultivo caña de azúcar.
7. Quince familias con cultivo de café.
8. Ocho familias con cultivo de cebolla.

La escuela cuenta con cultivos de arracacha, rascadera, frijol, plátano, yuca y cebolla. Las familias de la vereda ya tienen buen cultivo de arracacha y otras plantas comestibles que se han aumentado el cultivo de las huertas con siembra de plantas comestibles que son propios. En la escuela también ya se cuenta con cultivo de arracacha y otros plantas nativos según el diagnóstico han habido avances. Los estudiantes de transición hasta quinto de primaria tienen su huerta en la escuela y en sus casas.

7 Ã´S MAHU KA´HSENXIS TA´SXNXI. ORIGEN DE LA ARRACACHA.

7.1 PRIMERA VERSIÓN

El origen de la arracacha viene de la hambruna y de la sequía, que en esos tiempos había escases de alimentos y que todo los productos se habían secado y no había nada que comer. La señora fue en busca de plantas alimenticias por el bosque todo el día y no encontró nada, ella regreso para la casa cuando el grillo canto que ya era a las seis de la tarde y volvió con manos vacías a su hogar y muy triste y desesperado porque tenía demasiado hambre, entro callado y se acostó al lado de su marido con un hambre tenaz. Ellos tenían tres hijos que se quedaban con la abuela padeciendo hambre cuando la señora salía de la casa.

Al niño le gustaba jugar bastante con sus hermanos y los demás compañeros el corría alegremente dando un silbido y también jugaba rondas y cantos, y él era solidario con los de más niños cuando se caen, al momento del juego él los alzaba de la mano con mucho cuidado y si lloraban lo acariciaba con dulces palabras y los amaba con todo su corazón. También jugaba con sus padres corriendo alrededor de su casa.

El niño tenía su aseo personal diariamente y se bañaba con el bejuco del bosque que tiene un aroma agradable que su cuerpo físico era sano y fuerte, él nunca se enfermaba y siempre se mantenía alegre en la cocina, sentado en medio de sus padres y caminando por los patios de la casa, cuando el papa´ hacían un mandado él se iba muy ligero, traía las cosas muy rápido y lo mismo hacía con su mama´. Y siempre le gustaba colocar la ropa limpia, se peinaba todo los días, juagaba sus dientes diariamente, mantenía muy bonito, tenía las uñas bien limpias y cortadas, sus dedos para saber cuántos tenía empezaba lavar cada uno. Él

cuidaba los ojos de agua, jugaba con el agua, sentía muy fresco cuando el agua caía en su cuerpo.

El día siguiente ella se levanto de madrugada y volvió al bosque para conseguir plantas comestibles para la alimentación de su familia. Entro en el bosque muy de mañana, todavía estaba oscuro y ella siguió caminando en busca de alimento. Ya después del mediodía al frente de otra loma vio la hoja de la arracacha que se veía en medio del bosque, se fue hasta halla, al final encontró una sola mata de arracacha bien pequeño de la variedad amarilla, la arracacha era blanco porque era del bosque pero la señora tenía fiebre por la causa del hambre y cuando lo vio de lejos la arracacha se penetro y se volvió amarillo, cuando arranco, vio que no alcanzaba para su familia, no era suficiente pero ella lo trajo para su casa. Ya en horas de la tarde, ella pensó que de esa mata podría sacar una semilla para sembrar en su huerta.

El marido era perezoso, que no le gustaba trabajar, siempre se mantenía durmiendo en la casa o debajo de los árboles, y a veces subía por las lomas a descansar, también se iba de casa en casa a visitar a los vecinos y era tranquilo en su diario vivir. Al final no aguanto del hambre y preparo la tulpa, trajo leña para prender el fogón, luego coloco la olla de barro con agua hasta la mitad, echo a su hijo en esa olla y lo tapo, prendió bastante fuego, lo cocino a su hijo para comer, porque el hambre era demasiado fuerte y ya estaba para morirse.

Cuando regreso la señora al segundo día, al niño lo tenía en la olla bien cocinado. En el mismo instante, de tanta rabia, ella cogió un palo y le dio en la espalda y lo mando por el suelo, los regaño duramente a su marido y los hizo llorar, luego se levantó del suelo, se sentó cogido de la cabeza muy triste y arrepentido pero ya era tarde. La señora cogió de la mano y los llevo donde estaba el niño muerto y dijo: ahora lleve el niño cocinado y lo entierra a la parte inferior de la casa en una huecada, el esposo hizo caso como les había mando la señora, él cargo al niño y

fue enterrar. La señora quedo muy triste porque el niño le gustaba jugar en la casa, era muy obediente, tenía su buen aseo personal. El día siguiente él se fue a visitar donde había enterrado, allí encontró dos matas de arracachas bien bonitos y se sintió muy feliz, el corrió y arranco las matas una tenía nabos y otro no.

Él los llevo para la casa muy contento y dijo a la señora: ahora ya tenemos con qué comer, la señora se puso contento, no se acordó de la tristeza que ella tenía, los dos se alegraron y cocinaron la arracacha y comieron con toda su familia, ya no tenían hambre, la señora tenía guardado una sola semilla de la arracacha al lado del fogón para que retoñe Y poder sembrar lo que encontró en el bosque, luego corrió y lo sembró al lado donde su esposo lo había arrancado las matas de arracacha y el cultivo ya era abundante.

El niño que fue cocinado se convirtió en arracacha para proteger el hambre de sus padres, cuando el niño antes de ser muerto tenía demasiado fiebre por la causa del hambre, el papa ya estaba deshidratado con bastante fiebre porque el hambre era demasiado, cuando el niño fue muerto tenía mucho fiebre, el papá cargo con la mano que tenía fiebre y lo dos quedaron penetrados de alto grado. La fiebre del niño y del papa´ se convierte las variedades de la arracacha.

La arracacha es un alimento que protege a la familia en los tiempos de hambruna, a las personas y los animales nos da vida porque contiene bastante vitamina para el cuerpo físico. En esta historia encontramos la familia de aquel momento quienes estaban agotados de la fuerza, gracias a la mata de arracacha encontraron alimento para recuperar sus cuerpos.

La arracacha es medicina porque la familia de ese tiempo estaba enfermos, pero fueron curados. Hasta el momento la arracacha es una planta alimenticia por que contiene mucha vitamina y medicina, tal cual como dice: Las personas externas cuentan que el origen de la arracacha es de la andina de Colombia Ecuador y

Perú. Y nuestros mayores cuentan que el origen viene de la hambruna, desde cuerpo del niño quien se convirtió en arracacha. Mayora Laurentina Ulcue, expresa.

> La arracacha es el origen de la hambruna. Que anteriormente había una pareja que tenía tres hijos que Vivian con la abuela, que en esa época hubo tiempo de sequía y hambre, entonces la señora decidió ir al monte a buscar comida para su familia pero no encontró, El esposo era muy perezoso y no le gustaba trabajar y él se quedó en la casa cuidando a sus hijos junto con la abuela. Y por no aguantar el hambre cocino a su hijo, la señora cuando llego del bosque el niño estaba muerto y por tanta rabia mando enterrar al inferior del casa y al día siguiente vio matas de arracacha donde había enterrado el niño se convirtió en arracacha.

Foto 19. Laurentina Ulcue.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

Daniel Giannoni (2011) afirma que la arracacha es “una hierba originaria del área andina de Colombia, Ecuador y Perú, donde se encuentra la mayor variedad de germoplasma. Ha sido cultivada en el Perú desde la época prehispánica”.

7.1.1 Ã´s kwekwe. El cuerpo de la arracacha.

El niño que fue muerto cocinado por su padre en el momento de la sequía por la causa del hambre familiar, su cuerpo se convirtió en arracacha desde el entierro de la tierra. Por eso es suave, ovalada, su cáscara es sencilla y la pulpa es dura.

7.1.1.1 Nasa yukh. La nalga de la persona.

El niño que fue cocinado, su nalga se convirtió en arracacha, se parece como la nalga de la persona, por eso la arracacha tienen más pulpa, es duro suave y tierno.

7.1.1.2 Luuçx jibe. La pierna del niño.

Las piernas del niño se convirtieron en nabos de la arracacha ypor eso parecen como las piernas de un niño.

7.1.1.3 Luuçx dxikhaas. Cabello del niño.

El cabello del niño era ondulado y largo que se convirtió en hoja de la arracacha, y por eso se parece como el cabello de la persona. El niño antes de ser muerto jugaba mucho con sus compañeros, cuando está venteando el cabello se levantaba y daban un silbido suave, por eso las hojas de la arracacha se mueven de un lado al otro y tiene un sonido cuando se ventea.

7.1.1.4 Ã´sa´ pdxipta. Las arracacha son en pareja.

El niño por tener el cabello largo se convirtió en arracacha hembra y macho. La arracacha hembra tiene abundantes nabos, se conoce por la diferencia, es ovalada, es como la nalga de una persona y es larga. La arracacha macho no tiene nabos solo tiene el cuerpo y la rices, es ovalado y la nalga es más corto.

7.1.1.5 Luuçx txhikh. La nuca del niño.

La nuca del niño se convirtió en pitillo de la arracacha, se parece mucho al esófago y es igualito que la nuca de la persona cuando uno observa la mata de la arracacha.

7.1.1.6 Luuçx kuse musxkwe. Los dedos del niño.

Los dedos de los niños se convirtieron en la semilla de la arracacha, por eso las semillas siempre están al hombro de la arracacha, se parece un niño levantado las manos con dedos estirados. Los dedos son una familia, por eso las semillas retoñan abundantes en el cuerpo de la arracacha.

7.1.1.7 Luuçx wet putanxi. Fragancia del niño.

El niño se bañaba todo los días, tenía su buen aseo personal, la fragancia del niño se convirtió el olor y el sabor de la arracacha, por eso la arracacha tiene mucho sabor en la comida y su olor es suave y delicioso.

7.1.1.8 Luuçx kwekwesek. La fiebre del niño.

La fiebre del niño y el de su padre que estaba deshidratado por el tiempo de la hambruna se convirtió en cuatro variedades de la arracacha que son las siguientes: la amarilla, la colorada, el cenizo y la blanca.

7.1.1.9 Luuçx pwesahnxi. Juego del niño.

El niño jugaba bastante con sus compañeros, el corría y daba los silbidos. Cuando hay viento la arracacha juega como un niño, entre las matas se mueven de un lado al otro con esa alegría y sonrisa como si estuvieran entre varios niños y niñas jugando. El mayor Misael Dagua Diaz, dice que:

según las partes del cuerpo de un niño se convirtió en arracacha, que fue muerto por el padre por causa del hambre y de allí se origina, el cuerpo de la arracacha". También dice que: "todos los miembros del cuerpo del niño se convirtió en arracacha".

7.2 SEGUNDA VERSIÓN

Un día una pareja recién casado, por causa del hambre estaba enferma y el marido dejo sola a su esposa en la casa y fue lejos a jornalear, la señora estaba embarazada, tuvo el niño; puso a pensar sobre qué comer, porque no había nada de alimentación. Pero, después escucho debajo de la cama la voz del ksxa´w que decía: "la arracacha es rico, la loma grande sí que habla bonito".

Ella quedo mirando, hablo por segunda vez el ksxa´w desde la tierra, pero esta vez subió algo muy delgado hacia la cama, ella estaba con dolor de parto, pero cogió el tubo de soplar candela y espero muy de cerca, ya por tercera vez de ese salto hacia la cama, golpeo en el cuerpo delgado, que al final su cuerpo se

convirtió en arracacha gruesa con 9 ramas. Aprovechando este acto de la naturaleza puso en el fogón la olla, echo un fruto de la arracacha, en ese momento nace también el bebe. Entonces, tomo el caldo de la arracacha quedando bien fortalecido su cuerpo, con sus senos llenos de leche materna.

Muy contenta y agradecida fue a sembrar las 9 ramas en su huerta y que sorpresa: en una sola noche la arracacha ya estaba lista para el consumo. Sembró otra vez esas ramas, teniendo en cuenta la luna y en un mes ya estaba la cosecha de la arracacha, de esta manera la mujer ya queda con suficiente alimento.

La arracacha origino en las manos de la mujer, fortaleció la parte espiritual, física, intelectual de la mujer y de la comunidad, por esta razón, la cultivan, utilizan más la mujeres, en el momento de parto pueda que la arracacha este aguado o dañados pero siguen siendo útiles y ricos.

7.3 Ã´S KWE´SX FXI´ZENXI´S NUYÇXHÃÇXHÃSA. LA ARRACACHA ES FORTALEZA Y VIDA. LA ARRACACHA ES ALIMENTO PARA LAS PERSONAS.

Cuando las mujeres están en dieta toman caldo de arracacha amarilla, con gallina para recuperar la debilidad del cuerpo, la arracacha es un alimento y de mucha vitamina para la debilidad de las personas adultas, niños (as). Después de tomar purgante para desparasitar lombrices, el caldo de la arracacha sirve de alimento para que el cuerpo coja fuerza física, espiritual, e intelectual.

De la misma manera la persona que haya tomado guarapo de caña dulce o aguardiente, el caldo de arracacha sirve para recuperar la fuerza del cuerpo. Para los niños desnutridos el caldo de arracacha con curí o gallina es un alimento nutriente de mucha energía para su cuerpo físico. El mayor Manuel Santos

Campo, el día 9 de abril de 2010 afirma: “La arracacha es un alimento para las personas que están enfermos, enguayabados y desnutridos”.

Foto 20 Manuel Santos Campo.



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2010

7.3.1 La arracacha y sus vitaminas.

La arracacha contiene mucha vitamina para las personas que están enfermos en su cuerpo físico, desnutrición delos niños, niñas, mujeres en dieta. Contiene vitamina A, hierro, niacina, ácido ascórbico, fosforo y posee alto contenido de calcio.

Su contenido en calcio es de 28 mg y en hierro 1,1% 4y2 veces más que la papa. Además tiene considerable cantidad de vitamina A en la variedad

amarilla. La cepa es un producto local no utilizado, siendo tan rico en proteínas (6.2% y carbohidrato (75. 5%)". (Anónimo, año 2008, p. 35)

7.3.2 Alimento para los animales.

La arracacha picada o machucada en la piedra se utiliza en las gallinas, pollos, patos y bimbos para el crecimiento y en gorde, además da mucho sabor y exquisitez a los animales, por lo tanto sirve para la alimentación de las personas.

A los cerdos se les da arracacha cocinado o picado en crudo, la cual sirve para el crecimiento, engorde y aumento del peso. La hoja de la arracacha y la pulpa se echa al curí, para que tenga buen peso y mucho sabor para la alimentación. Las ovejas que comen las hojas de la arracacha con todo el pitillo tienen abundante leche.

La mayora Laurentina Ulcue, cuenta: La arracacha se machuca en la piedra y se le da a las gallinas que sirve para el crecimiento, engorde y peso. Las hojas se le echan al curí y ovejo para que sean lecheras. M. Hermann (1997) dice: "Los tallos y las hojas se usan como alimento para animales y las hojas, que tienen un alto contenido de oxidante".

7.3.3 Ã´sas û´ phejunxi. Preparación de alimentos con la arracacha.

La arracacha dura cuatro días cuando se deja en la sombra dentro de la cocina, pero si se deja bajo el sol se daña, cambia el olor, el sabor y ya no se puede cocinar.

Con la arracacha se prepara arepas, envueltos, echando un poco de mote molido con sal y queso rallado. La arracacha picada o rayado se le echa en sopa de maíz,

sancocho, mote y caldo para que sea espeso y da color. También se cocina asado, frito o en agua simple por tajadas y se come con sal y ají, en horas de desayuno o comida. Se prepara empanadas para la venta o consumo familiar, los jugos, coladas, se utiliza para los niños o adultos. La arrancha amarilla y la colorada se cocina bien suave y blando, se parece como la papa mora surco, que da bastante sabor a la comida. La arracacha blanca y el cenizo se cocinan un poco duros pero muy ricos en sabor y sirve para preparar guisos.

También se prepara torta de la arracacha para 20 personas, echando los siguientes ingredientes: 3 libras de arracacha cocida, 30 huevos de campo, ¼ de libra de coco rallado simple, 100 gm de cáscara de limón, 40 cmde jugo de naranja, 100 gm de naranja rayado, 3 libras de mantequilla, esencia de vainilla, una copa de vino, 3 libras de harina, 3 libras de azúcar.

Dulce de la arracacha para 10 personas: Cuatro arracachas peladas y partidas en rodajas, ½ pocillo de agua, ½ panela.

Se prepara colada de arracacha para 15 personas: 1 libra de arracacha picada, 1.5 litro de agua, 1 cucharada de hierba buena o canela, ½ pocillo de panela, raya 1 banano, 2 pocillos de leche y el uso de la pulpa de la arracacha. También se prepara pan de arracacha. Mayora Laurentina Ulcue dice: ”La arracacha se prepara arepas, coladas, tortas, y también se echa en sopa de maíz, en sancocho y en mote, y da mucho sabor a la comidas. Se consume cocinados, asados, tajadas y fritas”.

7.4 Ã´SA´ YU´ÇE. LA ARRACACHA ES MEDICINA.

La hoja de la arracacha amarilla sirve para hacer baños cuando la mujer está en dieta, se utiliza también para curar pujos a los niños afectados por frío y sereno.

La hoja de la arracacha blanca se utiliza en los bebes recién nacidos para armonizar o alejar al arco u otros espíritus negativos.

También sirve para lavar los senos de la mujer para que aumente la leche materna, se utiliza para lavar las heridas de las personas para que no infecte. El pitillo sirve para la enfermedad de las culebrillas de los dedos de los pies, sirve para la llenura estomacal y el tratamiento de la diabetes y colesterol. La pulpa de la arracacha es remedio para el frío de la matriz y para el cerebro. La raíz de la arracacha previene y cura la ulcera gástrica. Mayor Misael cuenta: "El pitillo de la hoja de la arracacha se utiliza remedios para la culebrilla en los dedos de los pies. La hoja de la arracacha sirve para hacer baños cuando la mujer está en parto".

Foto 21. Misael Dagua



Foto. Carlos Ovidio Dagua Ulcue 2010

7.5 Ã´S TASXYAKH WALA PA´YAKXH FXI´ZENXI. CUIDADO ESPIRITUAL SOBRE LA ARRACACHA.

Cuando la mujer está en periodo menstrual no puede pasar por los sembrados del tul para que no se dañe el cultivo de la arracacha. El plátano y la arracacha hembra no se pueden cocinar juntos porque el niño cuando este joven se vuelve un violador, además los plátanos se parten antes de jechar. Cuando hay una persona muerto en la vereda no se puede sembrar la arracacha porque se pudre.

A la arracacha no se puede arrancar la primera semilla del borde porque se muere un familiar de la casa, para evitar este riesgo familiares se debe arrancar la semilla del medio. No se debe comer ají dentro de la huerta porque el arco se enoja, daña el cultivo, se enferman las personas, y las hojas de la arracacha se vuelven amarillentas.

La arracacha se siembra en horas de la mañana para que no se dañen las matas, si debe siembra en las horas de la tarde florece y se pudre, si se necesita semilla en abundancia se cosecha en horas de la tarde. Mayor Manuel Santos Campo, cuenta: “Cocinar la arracacha junto con plátano el joven se vuelve violador”. La señora Lindelia Yotengo Palco, dice.

> La arracacha no se puede cocinar junto con el guineo porque el fruto del guineo se parte antes de la cosecha, ni tampoco se puede cocinar con el ulluco para que la raíz del guineo no se pudra. Cuando muere una persona no se puede cultivar la arracacha.

7.6 Ã´S TASX PWE´SX. FAMILIA DE LA ARRACACHA– CLASIFICACIÓN.

Desde nuestro pensamiento e idioma existen cuatro clases de familias de arracacha de acuerdo al clima: el amarillo, la colorada, la blanca y el cenizo, como lo muestra la foto. Se clasifican cuatro variedades de arracacha en nuestra región.

Foto 22. Variedades de la arracacha.

 **Ã´s beh leçxkwe. Arracacha amarillopequeño.**	 **Ã´s tuhme meeçxa ã´s çey. Arracacha cenizo.**
 **Ã´s çxijme. La arracacha blanca.**	 **Ã´s bitekwe. La arracacha colorada**

Fuente Carlos Ovidio Dagua Ulcue. 2011

7.7 Ã´S TASXA´S ÇXHÃHÇXHÃ NUYWALANXI. CRECIMIENTO DE LA ARRACACHA.

En clima templado y en terreno ahuecada la mata de la arracacha crece de 45 a 65 centímetros de altura y las hojas 30 a 50 centímetros de ancho. Los pitillos miden de 41 centímetros de largo y gruesos. La pulpa y los nabos de la arracacha son gruesas y pesan de 2 a 3libras.

Cuando se cultiva en las lomas la mata de la arracacha crece a una altura de 31 y 25 centímetros. Las hojas miden 23 centímetros de ancho, los pitillos miden 25 centímetros de largo y son delgados. La pulpa de la arracacha pesa de ½ libra a 1 libra. Con abono orgánico la mata crece más alto y tiene más peso y es de buena calidad para la venta y el consumo humano. La clasificación de la arracacha se realiza en la huerta, es allí donde se puede ver que la arracacha blanca crece más alto que la amarilla. Señora Lindelia Yotengo, dice:

> Cuando el terreno es ahuecada la arracacha es de buena calidad en su crecimiento y en su peso, cultivos por la loma la producción es débil. El crecimiento de las matas de la arracacha no son iguales el otro crece alto y otro pequeño

7.8 Ã´S DXI´PH. CARACTERÍSTICA DE LA ARRACACHA.

Las hojas de la arracacha amarilla (*ã´s beh*) son de color verde viches, los pitillos son de color vino tinto, la pulpa y los nabos de color amarillo, pesado, seco y duro. Las hojas de la arracacha cenizo (*ã´s tuhme)* es color verde medio amarillento, Los pitillos son de color morado medio cenizo, la pulpa de la arracacha color amarillo medio blanco.

Las hojas de la arracacha blanca es color verde medio azul, los pitillos color blanco, la pulpa de la arracacha son de color blanco. La hoja de la arracacha colorada es verde amarillento, los pitillos color blanco y vino tinto, la pulpa de la arracacha es de color medio amarillo con rayas moradas. Su tamaño es mediano y ovalado.

Las matas de las arracachas tienen pitillos lisos con hojas abundantes que son medio lisos y no tiene tallo grueso. Su textura es rugoso, los nabos son lisos, secos y no contiene jugo. También se clasifica cada variedad y los colores son diferentes pero la textura es igual.

7.9 Ã´S TASXA´S A´TE´S THEGÇXA UHNXI´. SIEMBRA DE LA ARRACACHA SEGÚN EL CAMINO DE LA LUNA.

La arracacha se cultiva en la luna llena para que tenga buena pulpa y buen peso, y no florezca. La semilla de la arracacha también se seleccionan en la luna llena para poder sembrar en la huerta, de esta manera la arracacha es fuerte en su producción y de buena calidad. Pero, cuando se cultiva en la luna nueva se florece y no da buenos frutos, la pulpa es medio aguado y no se cocinan bien

7.9.1 Vxite û´ tasxtxiswa a´tes thegçxa uhnxi´. Tener en cuenta el camino de la luna en otras plantas alimenticias.

También se selecciona las semillas de otras plantas en la luna llena para que sean fuertes en tales como: La papa, la cebolleta, el repollo, la cebolla, la batata, la remolacha. En la luna que tiene 21 días se cultiva el zapallo, pimentón, la rascadera y la zanahoria para que el fruto sea ovalado. El cilantro, lechuga, acelga y coles se siembra en luna nueva para que tenga buenas hojas, que florezcan y tengan abundante semilla. El plátano se siembra en luna llena para que las raíces

no se pudren. Los mayores tienen toda la razón lo que ellos dicen, valorar la sabiduría ancestral. Mayor Mario Muse, expresa.

> La arracacha se siembra en la luna llena para que de buen fruto. Y también tener en cuenta otras plantas comestibles no solo la arracacha. En la luna nueva la producción es débil y no da buen fruto.

Foto 23. Kiwe Thẽ´ Mario Muse



Fuente. Carlos Ovidio Dagua Ulcue 2010.

7.10 Ã´S TASXA'S VXITE ũ TASXYAKH UHNXI. CULTIVO DE ARRACACHA CON OTRAS PLANTAS COMESTIBLES.

En la huerta se cultiva las cuatro variedades de la arracacha asociados con otras plantas alimenticias para evitar el monocultivo, tales como: el col, la papa

colorada, la cebolla, la batata, la rascadera, el cilantro, el frijol cacha, la arveja, la lechuga, la acelga, la remolacha, la zanahoria, el pimentón, el tomate, el pepino.

El plátano, el guineo, algunas matas de maíz, algunas matas de yuca, chacha fruto, repollo y cebolla cabezona. También se debe tener en cuenta porque algunas mata más grandes tapan las plantas pequeñas y no dan buena producción. Señora Lindelia Yotengo Palco, afirma: “En el tul se cultiva toda las variedades de la arracacha sembrando con otra plantas alimenticias”.

7.11 Ã´S THE`NXI EEN. CAMINO DE LA VIDA DE ARRACACHA.

La cosecha de la arracacha amarilla pequeña en clima templado dura 6 a 7 meses, la colorada dura 8 a 9 meses, el cenizo dura 10 a 11 meses, la blanca dura 11 a 12 meses. La mata de la arracacha se clasifica según la variedad porque la cosecha no es igual en su debido tiempo. La arracacha se cultiva en los meses de septiembre o en los meses de enero, algunos otros siembran en cualquier mes y su producción es normal. Mayora Laurentina Ulcue, según*. La* arracacha amarilla pequeño dura 6 meses en adelante, la arracacha colorada y la blanca dura 9 0 12 meses según la variedad.

7.12 Ũ TASXTXI´S YU`ÇE KPEU´NXI. FUMIGACIÓN A LAS PLANTAS DE LA HUERTA.

Anteriormente no se fumigaba las plantas porque se sembraba con plantas medicinales para la autoprotección de las enfermedades y control de las plagas, porque en esos tiempos no había tanta enfermedad ni contaminaciones al medio ambiente. Actualmente se fumiga con remedios procesados con las mismas plantas para el control de las enfermedades y plagas. Las siguientes: el repollo se fumiga con el jugo de cabuya y ortiga para controlar el ataque de insectos, de esta manera las hojas no se dañan. La arracacha, la cebolla, lechuga, acelga,

cilantro se fumiga con el jugo de la hoja de papaya y hoja de escoba para quitar el amarillento en las hojas o para la caída de las hojas.

Actualmente hay muchas enfermedades en las plantas por la existencia de: abono químico, bombardeo de los aviones, combates con armas de fuego, por el humo de fábricas industriales, vehículos los que contaminan al aire, a los ríos, a las plantas, animales y personas afectando a todos los seres vivos. Pero con las mismas plantas y los espíritus se puede procesar medicamentos para la defensa y el control de nuestra madre tierra. Mayora Laurentina Ulcue expresa.

> Anteriormente no había enfermedades en las plantas alimenticias y no había necesidad de fumigaciones porque se cultivaba plantas medicinales en el tul con otras plantas comestibles, las enfermedades surgieron por la contaminación del medio ambiente.

7.13 Ũ TASXTXI´S YU´ÇE SXWENDÇXA UHNXI. SIEMBRA DE LAS SEMILLAS CON PLANTAS MEDICINALES.

Todas las semillas de las plantas, de las personas, de los animales se revuelven con plantas medicinales para que no se dañen, sean fuertes, felices, no se asusten y tengan buena vida, así aunque el viento llegue la vida sigue fuerte.

La semilla de la arracacha y el maíz lo revuelven con hierba dura (ya´sus) para que sea suave la pulpa, eche más mas afondo la raíz y la mata no se cae. A la semilla de maíz revuelve con la raíz de vira, para que el desgrane no sea duro. Mayora Laurentina Ulcue, cuenta: “La semilla de la arracacha y el maíz lo revuelven con la raíz de hierba dura (ya´sus) para que la mata sea fuerte en el suelo de la tierra”.

8 Ũ PWE´SX YU´PTHENXI. EL TRUEQUE.

Anteriormente se hacía intercambio de productos de clima frío y templado. El trigo, el ulluco, la papa guata, se cambiaba con yuca, plátano y arracacha. Las frutas como el durazno y la breva se cambiaban con la naranja, limón y banano. Las personas del páramo venían trayendo los productos en caballo, e iban de casa en casa cambiando los productos. Los mayores cuentan que en los años 1968 se debilito el trueque por el monocultivo y el comercio en los Resguardos Indígenas.

Por acceso de vías carreteables en la vereda, actualmente el trueque se había perdido por causa de los productos externos, por el descuido de la comunidad nasa y por no dar continuidad a los cultivos propios, actual momento no se hace intercambios. En las familias y en la escuela sembrando las plantas nativas, se puede recuperar el trueque. Mayor Eusebio Menza, cuenta.

> Anteriormente los mayores tenían el intercambio de productos de clima caliente y de clima frío. La yuca, el plátano lo cambiaban con el ulluco, papa y trigo, la naranja cambiaban con el durazno. En la actualidad todas las personas sacan los productos para la venta en el pueblo entre los vecinos y las personas de afuera.

9 JXHUKASA NA´W YAKHÇXA MJINXI. PROYECCIÓN COMUNITARIA PARA EL TRABAJO DE LA ARRACACHA - PROPUESTA.

Para la siembra de la arracacha, plantas medicinales y otras plantas nativas, se debe tener en cuenta el camino de la luna, abono orgánico, consejo de los kiwe thẽ´ para que la producción sea fuerte y de buena calidad. En este espacio debe haber siembra de plantas para el autocontrol de las plagas, enfermedades.

La comunidad de la vereda el Rincón llegan a un acuerdo de iniciar el trabajo de la huerta con algunas familias que quieran participar, primero se realizara el trabajo con la siembra de la arracacha en el tul escolar junto con los estudiantes, luego en las casas familiares para poder tener cultivos propios. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan la teoría, la práctica, en lo pedagógico, cultural y espiritual en nuestra cosmovisión Nasa.

9.1 ÃATE JII LUUÇXTXI´S KAPIYA´WA YUWE. PROPUESTA PEDAGÓGICA.

En las sedes educativas de Instituto de Formación Integral Kwe´sx Uma Kiwe - INFIKUK de Sa´t Tama Kiwe, este proyecto de investigación Ã`SA´ NASAWE´SX Ũ´NXISA´ - LA ARRACACHA, ALIMENTO PROPIO EN LA VIDA NASA sirva de herramienta pedagógica a otras sedes e instituciones para complementación a sus respectivos planes de estudio pertinente para nuestras comunidades.

A continuación muestro una guía básica para el trabajo pedagógico en cualquiera de las sedes educativas de nuestros territorios indígenas.

9.1.1 Grado transición

TEMAS: Plantas comestibles

SUBTEMA: La arracacha

TIEMPO: 6 meses

EVALUACION: Cada dos meses

OBJETIVO GENERAL	**OBJETIVOS ESPECIFICOS.**	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**
Fomentar el conocimiento y sensibilizar a los niños(as) el fortalecimiento del cultivo de la arracacha.	Valorar el cultivo de la arracacha- Motivar al niño para que participe en los espacios de trabajo del tul. Reconocer y diferenciar las variedades de la arracacha.	Juego Representación grafica Dibujo pintura	Cuaderno Lápiz Colores Bloc Plastilina Barro

9.1.2 Grado primero

TEMAS: La arracacha

SUBTEMA: Cuento historia de la arracacha.

TIEMPO: 6 meses

EVALUACION: Cada dos meses

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS.	ACTIVIDADES	RECURSOS
Sensibilizar la importancia y el origen de la arracacha	Valorar el cuento de los mayores sobre la arracacha. Motivar el niño(a) el conocimiento propio de la planta nativa.	Juego Representación grafica Pintura Dibujo	Bloc Cuaderno Lápiz Barro Plastilina Tempera

9.1.3 Grado segundo

TEMAS: La arracacha

SUBTEMA: Clasificación de la arracacha.

TIEMPO: 6 meses

EVALUACION: Cada dos meses

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIF.	ACTIVIDADES	RECURSOS
Motivar y sensibilizar a los niños(as) para que conozcan las variedades de la arracacha.	Diferenciar las clases de la arracacha Valorar el cultivo tradicional Fortalecer el cultivo de la arracacha.	Representación grafica Juegos Trabajo de la huerta Dibujo Pintura	Cuaderno Bloc Lápiz Plastilina Barro Tempera Herramientas de trabajo.

9.1.4 Grado tercero

TEMAS: La arracacha

SUBTEMA: Creencias de la arracacha.

TIEMPO: 7 meses

EVALUACION: Cada mes

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFFICOS.	ACTIVIDADES	RECURSOS
Los estudiantes conozcan y valoren sobre las creencias que es de mucha importancia.	Inculcar en la importancia de la arracacha Conocer y identificar el uso y el manejo Fortalecer los conocimientos propios.	Observación de la huerta Visita a los mayores Juegos Trabajo en la huerta.	Videos Dibujos Cartillas Semillas Bloc Lápiz Lapicero Colores Herramientas de trabajo

9.1.5 Grado cuarto

TEMAS: La arracacha

SUBTEMA: El origen de la arracacha.

TIEMPO: 8 meses

EVALUACION: Cada mes

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS.	ACTIVIDADES	RECURSOS
Motivar al estudiante para que valore el origen.	Investigación sobre el origen Elaborar textos escritos Reconocer el origen	Visita a los mayores Juegos Exposiciones Trabajo de la huerta	Cartillas Papel periódico laminas Lapicero Bloc Cartulina Herramientas de trabajo

9.1.6 Grado quinto

TEMAS: La arracacha

SUBTEMA: Fase de la luna para el cultivo de la arracacha

TIEMPO: 8 meses

EVALUACION: Cada mes

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO.	ACTIVIDADES	RECURSOS
Fortalecer la capacidad de responsabilidad para el cultivo de la arracacha teniendo en cuenta la fase de la luna	Sensibilizar a los estudiantes para que conozcan las fases de la luna Investigación a los mayores Reconocer las fases de la luna Elaborar textos escritos	Socializar con los mayores Trabajo de la huerta Juegos Elaboración de ensayos sencillos Exposiciones Realización de un periódico mural por medio de dibujos.	Humano Cartilla Revistas Papel periódico Bloc cartulina Lapiceros Colores Marcadores Cámara de video Herramientas de trabajo

El tema de la arracacha se integra en cuatro áreas fundamentales teniendo en cuenta los grados.

Comunidad y naturaleza: se trabaja el tul cultivando las semillas de la arracacha con diferentes variedades y otras plantas comestibles, y la preparación del abono es orgánico. Teniendo en cuenta el origen, las creencias, las variedades, la espiritualidad, alimentación y medicina de lo interno y externo.

Territorio y sociedad: se realiza la preparación del terreno para los sembrados y la ubicación de la huerta teniendo en cuenta la casa, el sol y la infraestructura de la sede educativa cuando lo hacemos en la escuela, para poder localizar. El estudiante aprende como preparar el terreno y los puntos cardinales a través de las orientaciones ubicando el tul por donde sale el sol y por donde se oculta y a qué lado queda la casa, y el trabajo es con la comunidad educativa.

Matemática y producción: se trabaja con cuatro operaciones básicas, suma, resta, multiplicación y división, conteo de los números a través de las semillas lo que se va a sembrar, y las figuras geométricas que son: la área del terreno, las medidas yel espacio. Cuando la cosecha ya está lista se realiza una pequeña venta como la zanahoria, la arracacha, el cilantro y otros más con algunos padres de familia para el fondo de la escuela que maneja el cabildo estudiantil, y la mayoría de productos consumen los estudiantes.

Comunicación y lenguaje: los estudiantes, docentes y padres de familia relacionan con las plantas comestibles al momento de la siembra y en la cosecha, estamos comunicando cuando estamos arrancando una mata de arracacha para la alimentación humana o para los animales. Los estudiantes realizan su trabajo en la gramática, artículos, géneros, números, oraciones para una buena redacción, textos escritos, investigaciones y exposiciones.

Con todos los estudiantes se realiza la teoría y la practica en el trabajo de la huerta, el cultivo de la arracacha y otras plantas comestibles para el buen conocimiento y un mejor desarrollo en sus habilidades. Continuar el trabajo de este proyecto en la sede educativa y priorizar mas el trabajo realizado, no abandonar el trabajo de las huertas escolares y familias.

Este proyecto se continuara sin cesar en la sede educativa y otras sedes dentro del resguardo indígena y otros resguardos con el cultivo de la arracacha juntamente con otras plantas comestibles propias de nuestra región. Teniendo en cuenta el plan de estudio para poder tener herramientas pedagógicas.

10 GLOSARIO

- Ã´S: arracacha
- A´TE: luna
- ATX TUL: anaco
- Ã´S PIÇKWE: arracacha macho
- Ã´S U´Y: arracacha hembra
- ÇXIJME: blanco
- DXI´J WALA: camino principal
- KIWE PE´LA: territorio
- KIWE THẼ´: medico tradicional
- KAPIYAHNXI YATH: escuela
- LUUÇX: niño
- LEEÇKWE: pequeño
- LUUÇX NEYWESX: padres de familia
- PWESAJNXI: juego
- SXAKWE: abono
- TUL: huerta
- TU´JME: cenizo
- UKAWE´SX: cabildo
- UPH: cerco
- UHNXIJ: cultivo
- YUÇE: remedio

11 BIBLIOGRAFIA

THE´SAWE´SX JIISA - (Sabedores de la comunidad).

A. Campo Manuel Santos
EDAD 74 años
OCUPACION: agricultor.

B. Castro Cáliz Huber
EDAD: 40
OCUPACION: orientador

C. Dagua Diaz Misael
EDAD 68 años
OCUPACION: agricultor.

D. Menza Guetio Eusebio.
EDAD: 83 años OCUPACION: agricultor.

E. Muse Mario
EDAD 64 años
OCUPACION: medico tradicional.

F. Ulcue Laurentina
EDAD 67 años
OCUPACION: ama de casa.

G. Yotengo Palco Lindelia
EDAD 39 años
OCUPACION: madre comunitaria.

EÇTEFXI´SA – (los escritores)

H. AUTOR**:**(anónimo, año 2000, p. 115)
LIBRO: *kue´sx kiwe ujunxis nwe´we´ka*
EDICION: asociación de cabildo ukawe´sx nasa çxahb hogar juvenil indígena de Caldono

I. AUTOR: (anónimo, año 2008, p. 9 – 50)
CARTILLA: *Las bondades de nuestra madre tierra.*
EDICION: Asociación de cabildos Sa´th tama kiwe.

J. AUTOR: (anónimo, año 1997, p. 6, 5, 7)
CARTILLA: *revista çxayu´çe N° 2.*
Publicación trilingüe del Concejo Regional Indígena del Cauca – CRIC programa de educación bilingüe.

K. AUTOR: (anónimo, año 2008, p. 35)
CARTILLA: *recuperando y fortaleciendo semillas de vida*
EDICION: López Popayán

L. INTERNET
Hermann (1997). M. Hermann and J. Heller (eds). ed.. 21. Institute of Plant Genetics and Crop Plant Research, Gatersleben/International Plant Genetic Resources Institute, Rome, Italy. pp. 75-
172. http://www.cipotato.org/artc/artc_hermann/Arracacha.pdf

LA ARRACACHA(ArracaciazanthorrhizaBrancroft)
http://www.lamolina.edu.pe/Investigacion/programa/achira/#composicionDaniel Giannonihttp://peruecologico.com.pe/raiz_arracacha.htm