La mirada y la comida

Un ejercicio de antropología visual acerca de prácticas alimenticias en Colombia

Uliana Molano Valdés
Raúl Alejandro Martínez Espinosa
(compiladores)

UNAD
Universidad Nacional
Abierta y a Distancia

Rector
Jaime Alberto Leal Afanador.

Vicerrectora Académica y de Investigación
Constanza Abadía García.

Vicerrector de Medios y Mediaciones Pedagógicas
Leonardo Yunda Perlaza.

Vicerrector de Desarrollo Regional y Proyección Comunitaria
Leonardo Evemeleth Sánchez Torres.

Vicerrector de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados
Edgar Guillermo Rodríguez Díaz.

Vicerrector de Relaciones Internacionales
Luigi Humberto López Guzmán.

Decana Escuela de Ciencias de la Salud
Myriam Leonor Torres
Decana Escuela de Ciencias de la Educación
Clara Esperanza Pedraza Goyeneche.

Decana Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas
Alba Luz Serrano Rubiano.

Decana Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades
Martha Viviana Vargas Gill.

Decano Escuela de Ciencias Básicas, Tecnología e Ingeniería
Claudio Camilo González Clavijo.

Decana Escuela de Ciencias Agrícolas, Pecuarias y del Medio Ambiente
Julialba Ángel Osorio.

Decana Escuela de Ciencias Administrativas, Económicas, Contables y de Negocios
Sandra Rocio Mondragón.

La mirada y la comida

Un ejercicio de antropología visual acerca de prácticas alimenticias en Colombia

Compiladores
Raúl Alejandro Martínez
Uliana Molano Valdés

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH
Programa de Artes Visuales
2018

707
M717

La mirada y la comida /Molano Valdés, Uliana ; Compilador Martínez Espinoza Raúl Alejandro -- [1.a. ed.]. Bogotá: Sello Editorial UNAD/2018. (Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH)

ISBN: e-ISBN: 978-958-651-658-7

1. EDUCACIÓN – INVESTIGACIONES 2. BELLAS ARTES 3. EXPRESIÓN ARTÍSTICA 4. HÁBITOS ALIMENTICIOS I. Molano Valdés, Uliana II. Martínez Espinosa, Raúl Alejandro (Compilador) III. Título.

La mirada y la comida
Un ejercicio de antropología visual acerca de prácticas alimenticias en Colombia

Raúl Alejandro Martínez
Uliana Molano Valdés
Compiladores

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH
Programa de Artes Visuales
2018

ISBN: 978-958-651-658-7
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

©Editorial
Sello Editorial UNAD
Universidad Nacional Abierta y a Distancia
Calle 14 sur No. 14-23
Bogotá D.C

2018

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons - Atribución – No comercial – Sin Derivar 4.0 internacional. https://co.creativecommons.org/?page_id=13.

Contenido

Prólogo: ¿Por qué somos lo que comemos?
Sara Cárdenas Robledo 9

La comida y la mirada, un ejercicio pedagógico de antropología visual en artistas
Raúl Alejandro Martínez, Uliana Molano Valdés. 16

Experiencias 27

En olla de barro: Cerámica Tradicional Tuate Belén Boyacá
William Ferney Estupiñán Fernández 29

Prorrateo puerta a puerta
Javier Oswaldo López 39

Un día con la arracacha
Alexis Murcia 47

Cali es Pacífico
Beatriz Londoño 55

El sancocho de gallina
María Teresa Peña. 65

Hojas del Sabor
Carlos Andrés Villegas Campo 75

Chimichagua, Cesar
Juan Fernando Jiménez Correa 83

El derecho de un pueblo a comer lo que su tierra les da
Richard W. Pantoja 91

¡A comer arepa de maíz pela'o mano!
Ivón Guevara Quebraolla 99

El Mote de Queso, "Sabor Costeño"
Oscar Morris 107

El pan de maíz de Pupiales
Jimmy Morán Delgado 117

Cali, el Reino de las Macetas
Iván Antonio Dueñas 127

La Fritanga en Bocachica, Cartagena
Roberto González 135

Cocinas del campo a la ciudad: Transformaciones culturales
Silvia Lozano. 143

Campesina urbana: Blanca Torres
Ana María Magaldi I.. 155

Tinto blanco
Daianna Sierra Camacho 165

La alimentación de los marinos de Colombia
José Daniel Gutiérrez Martínez. 173

Una dieta vegana
Paola Lozano 183

Calistenia y culturismo
Luís Carlos Martínez Quintero 195

Alimento espiritual
David Alejandro Nieto 203

Identidad, sentidos y sentimientos
Luz Vanegas 211

La arepa no es una tortilla
Andrea Salinas 221

Prólogo

¿Por qué somos lo que comemos?

Sara Cárdenas Robledo[1]
Diseñadora Industrial
Maestra en Museología y Gestión de Patrimonio
Universidad Nacional de Colombia

1 Diseñadora Industrial de la Universidad Nacional de Colombia, actualmente aspirante a Magíster en Museología y Gestión de Patrimonio en la misma Universidad. Interesada por la gestión y desarrollo de proyectos que abarcan los campos de la museología, el emprendimiento cultural y social, y la comunicación de marca.
Ha trabajado en estudios de diseño enfocados en diseño de marca, diseño de exhibiciones y de arquitectura efímera. Actualmente es docente ocasional en la Escuela de Diseño Industrial de la Universidad Nacional de Colombia, de la asignatura Observatorio de Diseño de Experiencia de Marca. También trabaja en apoyo a la coordinación del Instituto para el Emprendimiento Sostenible de la Universidad EAN, como parte del programa EAN Impacta, en el que hace seguimiento al progreso de los emprendedores en el desarrollo de sus proyectos. Desde el 2011 emprende un negocio de elaboración y distribución de mermeladas naturales a base de frutas colombianas, motivada por la exploración del mercado de experiencias culinarias en Colombia, las dinámicas de comercio justo y la generación de valor para el campo colombiano.
Su interés en la investigación ha estado ligado a la cultura culinaria como manifestación cotidiana y patrimonial. Le interesa la cultura material, como las personas se relacionan con las costumbres, los lugares y los objetos. Cree en el ejercicio de un diseño respetuoso y coherente con las personas y su entorno, y en las disciplinas artísticas como un medio para la construcción de una mejor sociedad.

Hablar de comida implica hablar de un amplio universo de elementos y valores estéticos y simbólicos. La comida representa mucho más que el conjunto de alimentos que ingerimos para satisfacer la necesidad básica de nutrirnos y el acto de comer lleva intrínsecas una serie de connotaciones y comportamientos que nos caracterizan como seres sociales. Por un lado nuestro cuerpo y mente reaccionan ante los alimentos, pues nos provocan sensaciones, pensamientos y evocan recuerdos. Por otro lado, el alimento se convierte en un elemento capaz de congregar y unir a los seres – humanos e incluso animales – alrededor de una actividad que es comunicación y en la que se comparten mucho más que porciones de alimento.

Comida, comunidad e identidad

Al comer nos reunimos, nos comunicamos, aprendemos, disfrutamos, alimentamos nuestro cuerpo y espíritu. Creamos memoria gustativa, creamos afinidad con personas y con situaciones en torno a la comida. Llegamos a conocer a las demás personas alrededor del acto de comer, convirtiéndose éste en un elemento fundamental en la construcción de sociedad. El comer es una parte muy importante de la construcción del individuo, del núcleo familiar y así, en mayor escala de la construcción de grupos o comunidades. En el acto de comer nos identificamos con nosotros mismos, con nuestra familia, con nuestros conocimientos adquiridos en el pasado y con nuestra posición frente a otras personas.

Es así como la experiencia del comer está ligada al pasado, al presente y al futuro de todas las personas; está instaurada en la memoria fisiológica e involucra los hábitos cotidianos, los saberes adquiridos por la preparación de la comida y los rituales que comprenden la ocasión de consumo de los alimentos. Durante las actividades de cocinar y comer se comparten expresiones y saberes, lo que resulta en la construcción de conocimiento colectivo, que hace parte de la identidad colectiva de cualquier grupo de personas. Es por esto que en torno a la comida se teje el entramado identitario de una sociedad y por medio de ella podemos conocer culturas diferentes a la nuestra y parte de las sociedades en tiempos pasados.

Comida y Territorio

Por otro lado la experiencia del comer está condicionada por el territorio habitado y a la interacción generada en él. Cualquier grupo social encuentra en el conjunto de valores de la comida y en las acciones que configuran el comer, una estrecha relación con el territorio: en la medida en que lo observamos, lo comprendemos y lo incorporamos, encontramos una serie de acciones que se traducen en el habitar, el saber cultivar, el saber cosechar y preparar y comer los alimentos provenientes de las mismas. Es por esto que la comida indiscutiblemente condiciona la relación entre los seres humanos y su territorio.

En el territorio se da inicio a todos los elementos del comer: desde la preparación del suelo para el cultivo de los alimentos, hasta el intercambio que se pueda generar en su futuro. De esa manera se generan diversas relaciones entre comunidades, que establecen su actividad económica alrededor de la comida. Es así como se ha generado el desarrollo territorial a través de la historia de la humanidad y el cambio de los ecosistemas que ello implica. El mundo entero ha mutado debido a la distribución de especies en función de la comida, su cultivo y su mercantilización.

> El territorio se presenta como referente vital de la cultura en el cual se insertan las raíces de una identidad. La historia de cada sociedad está articulada profundamente al territorio y es en la tierra en donde comienza el universo de la comida en toda sociedad, de allí se empiezan a recolectar los ingredientes básicos para la construcción de un universo de la comida. Comer es digerir culturalmente el territorio. (Delgado 2001, p.84)

El fuerte vínculo que existe entre el humano y su territorio entorno a la comida es indiscutible y se hace evidente en la estructuración de las sociedades a través de la historia. Por un lado, tenemos el ya mencionado desarrollo de los territorios asociado a la disponibilidad de frutos de la tierra y su capacidad de ser utilizados como alimento, lo que ha generado los asentamientos humanos, el intercambio entre culturas y la modificación de los ecosistemas. Por otro lado, aparece la división de trabajo y la difusión de conocimiento al interior de un grupo social, asociados a las labores cotidianas que implican la consecución, preparación y consumo de los alimentos.

Comida, organización social y división de trabajo

La caza y la cosecha, al ser actividades iniciales de la experiencia del comer, que implican condiciones físicas fuertes, se manifiestan históricamente –y en varias civilizaciones– como determinantes de la postura masculina al interior del grupo social y la respectiva división del trabajo cotidiano.

> Sin importar la técnica culinaria, (...) nos encontramos ante un dominio culinario masculino, ocasionado por las faenas de pesquería [y caza] (...) la mujer será, a la vez, dueña y esclava de la cocina en casi todos los procesos que la conforman, por lo que adquirirá un papel esencial en la vida comunitaria y en la construcción de cultura. (Patiño 2007, p.81)

Así se evidencia cómo se ha condicionado la vida cotidiana en sus múltiples escalas, alrededor del universo de la comida. Con el transcurrir del tiempo estos códigos y comportamientos sociales han permanecido en unos casos y mutado en otros. En muchas sociedades y contextos cotidianos hoy en día permanecen las posturas del hombre y la mujer frente a la cocina.

Por otro lado surge la conformación de estructuras sociales como la esclavitud, que fue la base fundamental para el desarrollo económico durante la época de la colonia en Colombia, a partir de la introducción de la caña de azúcar en el territorio vallecaucano, por ejemplo. Ello implicó tanto el cultivo del terreno y el intercambio económico, como las condiciones de la vida cotidiana de cada uno de los grupos que habitaban el territorio y las ocasiones de consumo de una u otra preparación culinaria. En ese sentido la comida representa,

> tanto el sitio que ocupan los diversos sectores sociales en las actividades diarias de la casa, como el arduo trabajo que demanda la cocina tradicional. Los dulces aquellos [refiriéndose a los dulces que se preparaban en ocasiones especiales] los harán las esclavas negras, que son las verdaderas dueñas de la cocina en las sociedades donde la relación amo-esclavo es el sustento del sistema económico. (...) El manjar blanco, claro está, será el dulce que se corresponda con este tipo de economía. Hacerlo requiere de tiempo, paciencia, fortaleza física y la mágica cualidad llamada sazón. Aquella que le permite a la cocinera experta saber la cantidad precisa de los ingredientes y sus respectivos puntos de cocción sin necesidad de dosificaciones previas. Sin recetario (...) Era labor para esclavas fuertes, tolerantes al calor y capaces de esfuerzos prolongados. A veces, por prejuicios, era para una sola esclava pues se creía – y todavía se cree– que ciertos humores podían cortar el dulce y dar al traste con la delicada faena. La familia ronda alrededor (...) la alegría del manjar blanco devela la división del trabajo. Unas afanan, otras cocinan. Los señores esperan a ser atendidos y los esclavos llevan leña para el fuego. (Patiño 2007, p.55-58)

Este ejemplo demuestra cómo alrededor de un solo producto alimenticio se articulan la materia prima proveniente de un territorio, la estratificación y organización social, la división de trabajo, las condiciones físicas de las personas, las actividades y modos de preparación, los mitos y creencias populares, la ocasión de consumo y celebración, entre muchos y variados elementos que revelan las realidades del contexto histórico, económico, político y social. Esta articulación hace visible el sistema de valores referentes al alimento que comprenden su compleja cultura, los cuales serán fundamentales para la comprensión de su universo. De la misma manera, el alimento evidencia la interacción del humano con la fauna en su condición de especie dominante, expresada desde los inicios de su historia por medio de la caza. Sin ahondar en las dinámicas de los hombres primitivos y la manera en que se alimentaban, desde entonces se hace presente la importancia de esta actividad para el desarrollo social y económico de las comunidades. Tomando nuevamente la época de la colonia como ejemplo,

> (...) cazar era actividad cotidiana, oficio de hombres y parte de su obligación en el seno de la familia (...) interesa para dar cuenta de la relación cotidiana entre cacería, cocina, división de trabajo, organización social y prácticas culinarias. Si la caza resulta abundante [los productos obtenidos] enriquecerán otras mesas y serán parte esencial de la vida económica en el mundo dominado por la hacienda esclavista. (...) serán clave del bienestar local. La caza hará más variada la oferta en los días de mercado, al agregar nuevos productos a la dieta regular. Esta diversidad será inseparable de la actividad de los esclavos y sus descendientes libres, los campesinos. Asimismo, ayudará a explicar la animación, concurrencia y movimiento económico de las pequeñas poblaciones surgidas en cruces de caminos y puertos ribereños. (Patiño 2007, p.89-92)

Lo anterior demuestra el importante papel que cumple la comida en la constitución de dinámicas poblacionales que responden al movimiento del mercado, y en consecuencia el desarrollo económico de las sociedades que habitan los territorios. Estas dinámicas de mercado generan, además del intercambio económico inevitable, un intercambio cultural entre los grupos sociales que participan. Estas dinámicas sociales nuevas para la época, establecerán el carácter diverso propio de nuestra cultura culinaria y su contexto cotidiano.

Comida y espiritualidad

Otro aspecto que no se puede dejar de lado es el importante papel que cumple la comida en la configuración del universo espiritual de las comunidades, producto

de lo que se menciona anteriormente como arraigo cultural que tiene la comida en cualquier grupo social. En todo ritual humano aparece la comida, sea mediante el acto de comer o mediante la ofrenda, en la cual los humanos pretendemos de alguna manera comunicarnos con los seres en el plano espiritual, de manera que "en el marco de las distintas ceremonias, la comida entra en una triple relación: es la comida de los hombres y las mujeres, es la de los muertos y espíritus, por medio de ella entramos en una transferencia de fuerzas vitales: es dar de comer a la divinidad y, al mismo tiempo, alimentarse de ella." (Thomas citado en Delgado 2001, p.103) La comida relacionada con los actos espirituales materializa y representa una postura del hombre ante el universo en el plano inmaterial.

Adicionalmente cabe mencionar que todo este conjunto de acciones, y la interacción generada por ellas resulta en una serie de conocimientos que se han adquirido, modificado y transmitido a lo largo del tiempo. Por ello han condicionado la interacción entre generaciones y, por lo tanto las nociones de identidad, memoria y conocimiento colectivo. De esta manera la cultura culinaria se convierte en un lenguaje, un código de comunicación que es universal porque cada grupo social lo posee y lo utiliza, pero a la vez muy diverso pues se realiza de maneras específicas en cada cultura. También es permanente porque está presente en todo momento en el contexto cotidiano y en el festivo o espiritual.

> Comer no es nunca una actividad puramente biológica (...) La comida tiene una historia asociada a aquellos que la consumen; las técnicas empleadas para conseguirla, procesarla, prepararla, servirla y el consumo de la comida son siempre variables culturalmente hablando, y tienen también su propia historia. La comida no es solo alimentarse; su consumo está siempre condicionado por su significación. (Mintz 1997, citado en Patiño 2007, p.102)

Hablamos entonces del comer como una experiencia que nos condiciona permanentemente como individuos, como sociedad, como seres culturales y espirituales. El cocinar y el comer entendidos como conocimiento, herencia y sabiduría, pertenecientes a un grupo de personas, que hace parte de su cotidianidad, que se transfiere y que muta con el paso del tiempo, tiene un altísimo valor identificador, por lo que su culto y la continuidad de sus prácticas son elementales para la fijación de la identidad cultural y la memoria colectiva de cualquier grupo social, sea una familia, una comunidad, un pueblo, una región o un país.

Referencias bibliográficas

Patiño Ossa, Germán (2007). Fogón de negros. Cocina y cultura en una región latinoamericana. *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia*, Tomo 8. Recuperado el 10 de mayo de 2017 de www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de-cocinas.aspx

Delgado Salazar, Ramiro (2001). Comida y cultura: identidad y significado en el mundo contemporáneo. *Estudios de Asia y* África, XXXVI (1), 83-108. - Recuperado el 12 de septiembre de 2017 de www.redalyc.org/pdf/586/58636104.pdf

La comida y la mirada, un ejercicio pedagógico de antropología visual en artistas

Raúl Alejandro Martínez[2]
Líder Nacional Programa de Artes Visuales
Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Uliana Molano Valdés[3]
Directora Curso Antropología Visual
Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

2 Publicista de la U. Jorge Tadeo Lozano, Especialista en Periodismo de la U. de los Andes y Magister en Artes Plásticas y Visuales de la U. Nacional de Colombia. Docente y Líder Nacional del Programa de Artes Visuales, Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Correo: raul.martinez@unad.edu.co ORCID: http://orcid.org/0000-0003-1601-0361

3 Lic. En Lingüística y Literatura de la U. Distrital Francisco José de Caldas, Antropóloga y Maestra en Museología y Gestión de Patrimonio de la U. Nacional de Colombia. Docente del Programa de Artes Visuales, Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Correo: uliana.molano@unad.edu.co ORCID: http://orcid.org/0000-0002-5087-0026

Propuesta pedagógica del curso Antropología Visual Programa RUV

Programa radial: Artes en Contexto - No. 19

Emitido: septiembre 13 de 2017

http://ruv.unad.edu.co/index.php/academica/artes-en-contexto/5269-antropologia-visual-y-comida

Uno de los propósitos fundamentales de una universidad abierta es el acceso a la educación en todas las regiones del país. Más allá de las buenas intenciones, la educación virtual es una garantía de accesibilidad para personas de todas las condiciones sociales, culturales y económicas. La Universidad Nacional Abierta y a Distancia es una organización que promueve la diversidad cultural a través de su propuesta académica y pedagógica centrada en el estudiante y su contexto. Es decir, el aprendizaje es significativo en la medida del reconocimiento y apropiación de los elementos característicos de su entorno.

El programa de Artes Visuales de la UNAD surge como una alternativa para la concentración de la oferta de programas de artes en las grandes capitales de Colombia. Desde su apertura hace dos años, es una iniciativa curricular que se ha regido bajo la orientación misional de formación de artistas desde una perspectiva de creación y promoción de las manifestaciones artísticas y plásticas de las diferentes regiones de Colombia con proyección global. En el diseño y desarrollo de los diferentes cursos y actividades académicas se ha procurado un énfasis en las posibilidades de la región como un espacio para la transformación social del país a través del arte.

Cuando los estudiantes del programa llegan al tercer periodo comienzan el curso de Antropología Visual, el cual se inscribe en el núcleo problémico del arte, identidad y transformación cultural. El propósito central del curso es "brindar elementos conceptuales para que el estudiante reconozca y comprenda el campo de la antropología visual mediante el análisis de diversas herramientas metodológicas y prácticas sobre las narrativas audiovisuales que se emplean en los estudios socioculturales y donde el arte puede intervenir para contribuir en la reflexión sobre la realidad y la transformación social" (Molano, 2016: p.2).

En el desarrollo pedagógico "el curso fomenta en el estudiante una posición crítica y propositiva para desarrollar propuestas de investigación, acción e intervención desde el campo del arte, en la construcción de lecturas sobre la identidad y el patrimonio cultural en medio de la sociedad globalizada" (Molano, 2016: p.2). Así mismo, posibilitar en los alumnos el desarrollo de habilidades de comunicación y uso de las narrativas audiovisuales por medio de la aplicación de herramientas de registro antropológico tales como entrevista, fotografía, documental y videografía.

Conceptualmente el curso tiene tres ejes temáticos: la primera unidad aborda "El campo de la antropología visual" visto desde el análisis etnográfico, los precursores de la observación etnográfica y las herramientas empleadas en los estudios culturales. La segunda trata sobre el "Desarrollo de la antropología visual" desde una perspectiva histórica en la que se observan las diversas posturas conceptuales, metodológicas y narrativas de la fotografía y el documental etnográfico. La tercera pretende un acercamiento a las "Perspectivas actuales de la antropología visual", desde la comunicación y el análisis semiótico de la imagen, fundamentales para aportar valor a las nuevas narrativas, los lenguajes transmedia y el arte como interlocutor a las dinámicas socioculturales, especialmente en el ámbito latinoamericano.

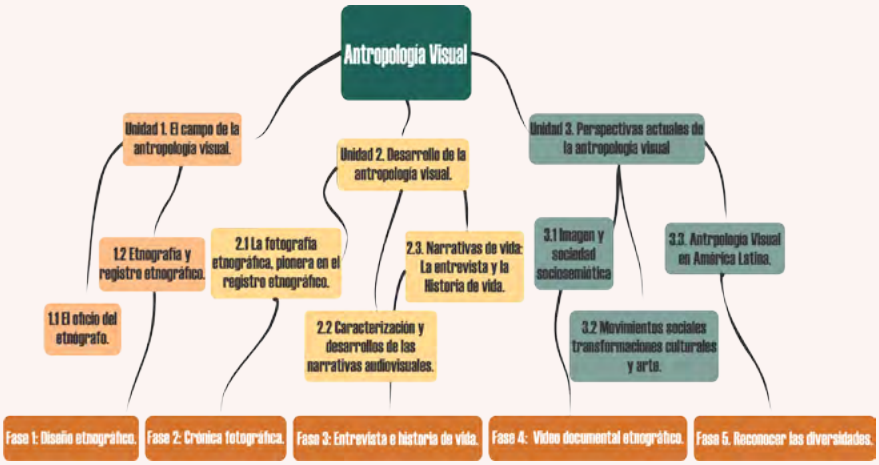
Como en la gran mayoría de cursos de antropología visual, el estudiante abordará el análisis de múltiples productos audiovisuales que van desde los clásicos de la fotografía de viajeros y expedicionarios, pasando por el cine y el documental etnográfico, hasta ejercicios más recientes con lenguajes multimediales en entornos virtuales.

Adicionalmente como estrategia pedagógica se optó por implementar el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABPr), en el cual se potencia ese carácter diverso que tienen nuestros estudiantes en un "aprender haciendo", al promover la creatividad orientada a la aplicación de las herramientas de registro audiovisual y el uso de narrativas interdisciplinarias a partir de la observación de los territorios de cada estudiante. Durante el proceso los alumnos diseñan, implementan y evalúan un proceso de investigación etnográfica sobre un tema que se aplica en sus contextos locales.

Durante el primer año de implementación del curso se escogió como título guía del proyecto "Somos lo que comemos" el cual es un pretexto para llegar a las prácticas culturales gastronómicas y sus múltiples problemáticas. En este caso, se usa la comida como un referente angular para llegar a lo que somos como cultura.

El desarrollo de la estrategia pedagógica se hace por fases, encadenada una a otra con una serie de pasos que nos van llevando a la producción de un trabajo final pero donde lo importante es el camino de aprendizaje y reflexión.

Ilustración 1.



Fuente propia.

En la primera fase los estudiantes formulan su proyecto de investigación, eligen un tema puntual relacionado con la gastronomía cultural de sus regiones, puede ser un plato, un producto, un lugar. Luego problematizan el tema, lo contextualizan, buscan las personas que van a abordar.

En la segunda fase plantean una crónica fotográfica, en la que ya comienzan su proceso de observación y de escritura con un enfoque etnográfico. En este punto se construye una narrativa muy particular a cada caso, una forma de contar, de sensibilizar, muy subjetiva.

La tercera fase se aborda la entrevista y la historia de vida. Se recolecta material audiovisual con los relatos de las personas que saben de una tradición culinaria y más allá de eso, cómo la comida juega un papel importante en su familia, su territorio, cómo nos une. La cuarta fase ya es de elaboración de una videografía o corto documental donde se integra todo el proceso de investigación del estudiante. Se hace uso de las entrevistas elaboradas en la tercera fase o visual recolectado en la segunda fase. Cabe anotar que para muchos estudiantes este es el primer producto audiovisual que realizan y por ello presentan falencias técnicas; aunque también se da el caso de ser el primer proyecto de investigación social así se posean los conocimientos y herramientas de postproducción de vídeo.

La última fase tiene unos fines pedagógicos de corrección y retroalimentación del trabajo. Sin embargo se convirtió en el espacio para desarrollar un macroproyecto colectivo que integrase todos los productos, no solo de un periodo académico, sino que trascienda a un producto de mayor envergadura en una plataforma multimedia.

El resultado pone de manifiesto una diversidad de saberes y sabores muy escondidos y que hacen parte de nuestra identidad[1].

En este libro digital se presentan algunos resultados en los cuales se demuestra la diversidad cultural de nuestra Nación. Las historias van desde la emblemática Cartagena hasta las playas de Tumaco; nos habla del campo y las grandes urbes no solo de nuestro país sino de ciudades de todo el mundo como Nueva York, relatos que se adentran en el espíritu de las plazas de mercado y las nuevas tendencias culturales y nutricionales de autocuidado. La selección de los proyectos tuvo como criterio no solo la calidad del registro y el rigor en la indagación sino también el compromiso con la pregunta ¿quiénes somos? a partir del camino de la antropología visual.

Sobre las experiencias

Los artistas manifiestan mediante la práctica artística, una interpretación del mundo. En este ejercicio de apropiación y producción de obra, deben aguzar su percepción del entorno y el territorio que los rodea. El lugar en donde se vive es determinante en las obras que se producen. No se trata de la reproducción de apuntes del antropólogo o el sociólogo, es más bien una lectura particular desde la subjetividad, de los fenómenos y actividades que ocurren en la cuadra o la vereda.

Uno de los rasgos distintivos del estudiante del programa de artes visuales de la UNAD es la posibilidad que tiene para agenciar procesos de creación a partir de las lecturas que realiza desde su propio territorio, sin necesidad de desplazarse a las grandes urbes. Es decir, tiene la posibilidad de producir obra desde la periferia, sin incurrir en los circuitos de arte convencionales, implica una apuesta por la identidad, la interpretación crítica de las relaciones políticas, sociales y el "pensamiento artístico". Estas operaciones de lectura de la realidad otorgan a la mirada del artista, una particularidad diferente de la del investigador científico.

Comer es una acción vital para la supervivencia como especie. Cocinar lo que comemos constituyó un hito en la construcción de las sociedades. El dominio del fuego en los primeros asentamientos y la preparación de los alimentos fueron configurando importantes rituales que aún persisten y garantizan cohesión e identidad. Los platos

1 El producto global del curso se aloja en el recurso https://ulianamolano.wixsite.com/somosloqueco-memos

típicos, las recetas, los lugares para la preparación y para consumir los alimentos, son símbolos de un territorio.

Reconocer el entorno no supone un ejercicio fácil. Situar la mirada en acciones cotidianas como cocinar, comer, servir comida, salir a comer o mercar supone revisar gestos, detalles y comportamientos; plantear acercamientos a través del diálogo, la observación y el registro de las personas y sus interacciones con los alimentos.

El artista produce una interpretación expresiva del entorno a través de la obra. En el caso específico que nos convoca, los estudiantes de artes realizan un producto visual desde diferentes medios (video, fotografía y texto) con la reflexión acerca de la comida en la cotidianidad de su región, de su entorno. Los productos audiovisuales inéditos de esta experiencia circulan a través del ejercicio de edición en el presente libro electrónico con el propósito de exhibir su mirada ante los diferentes lectores. Una vez realizado el ejercicio se organizó el material que resultó del recorrido por las diferentes regiones del país que se presenta a través de relatos, crónicas y reportajes. Los lugares para comer, para merendar, para mercar, y, desde luego, para narrar las acciones y rituales que se dan en torno a la comida.

En la historia ancestral de nuestros pueblos está la fabricación de las ollas de barro, oficio que se niega a desaparecer en las manos de unos pocos que conservan su legado. William Estupiñán indaga sobre la alfarería en Belén (Boyacá), un pueblo como pocos que conserva el sabor de una comida a fuego de leña y en olla de barro.

El mercado es el lugar en donde muchas personas se abastecen de los productos necesarios para la elaboración de la oferta gastronómica, por ende un espacio en el que confluyen múltiples dinámicas sociales que nos caracterizan como sociedad. Las centrales de abastos poseen relaciones complejas donde la vida comienza cuando todos duermen, donde comerciantes, transportadores, coteros y compradores sincronizan sus acciones para surtir una gran ciudad de sus productos. A través de un producto Alexis Murcia nos narra el diario vivir de las grandes centrales de acopio, como es Corabastos en Bogotá, a través de su propuesta “Un día con la arracacha”. En los últimos años, con la llegada de supermercados y plataformas dedicadas a la venta de productos, las plazas de mercado se han visto relegadas y con ellas gran parte de nuestra cultura.

La venta de alimentos no se realiza necesariamente a través de la plaza.

En la tradición de muchos pueblos de Colombia, los mercados ambulantes están presentes en buena parte de los barrios en las ciudades o de las veredas en zonas rurales. Javier Oswaldo López presenta el Prorrateo puerta a puerta en Cerinza, un antiguo pueblo de Boyacá. La estrategia responde a los vendedores que recorren los caminos del país con sus productos puerta a puerta y en este trasegar se construyen historias, relatos y confidencias.

Ante la pregunta ¿cuál es su comida favorita? las personas no solemos contestar de manera inmediata. Responder conlleva una serie de profundas indagaciones acerca de lo que somos o acaso lo que deseamos ser. Podemos referir una región completa afirmando la comida mexicana o un tipo de alimentos "me gustan las pastas", empero, una respuesta consciente va de la mano con recuerdos, hitos personales, memorias.

Los sabores que caracterizan cada región evidencian la honda relación de algunos protagonistas con la comida y la interacción social que se establece alrededor de ella. La preparación de recetas que se guardan con recelo conserva buena parte de la tradición que se transmite de generación en generación.

Beatriz Londoño abre la mirada a los sabores del pacífico chocoano que se recrean en la cotidianidad caleña, son memoria de la migración, de condimentos que llevamos siempre con nosotros, la comida es el nexo que se mantiene con el territorio ancestral. Por su parte, María Teresa Peña nos evoca el tradicional sancocho de gallina criolla de Ginebra, Valle, que se hace en estufa de leña, sazonando aliños y con historias de vida de mujeres que trabajan por sus familias. Memorias, como las que trae Carlos Andrés Villegas con su trabajo "Hojas de sabor" sobre los tamales de Cartago, también en el Valle. Estos trabajos confluyen geográficamente en relatos que devuelven a la memoria de antaño y al arraigo cultural de los sabores que identifican a una comunidad con su territorio.

Juan Fernando Jiménez con una innovadora propuesta fotográfica, cuenta cómo la contaminación ha diezmado la pesca artesanal en la Ciénaga de Chimichagua, transformando los hábitos alimenticios de la comunidad. Por su parte, Richard W. Pantoja hace una declaración manifiesta del derecho de un pueblo a comer lo que su tierra les da, a través de la narración de campesinos de las selvas de Tumaco, en Nariño, donde es evidente la apropiación social del territorio mediante la cacería en el monte, la recolección de frutos silvestre y la siembra de pancoger, así como

su transformación a un mundo donde la deforestación de las selvas transforma las pautas de alimentación.

En las calles de las ciudades la comida permite comprender la idiosincrasia y los símbolos que comparten las personas de un mismo territorio, así Oscar Morris recorre las calles de Cartagena de Indias para encontrar el sabor costeño en el mote de queso; e Ivon Guevara, nos invita a comer arepa de maíz pela'o, con el sabor santandereano y su importancia en el día a día de Piedecuesta. Roberto González nos lleva a Bocachica en Cartagena, donde a través de la fritanga conocemos la gastronomía de las calles, del aceite, de la rapidez, donde además de los problemas nocivos a la salud encontramos modos de trabajo de mujeres y hombres trabajadores que han vivido sus vidas del máximo aprovechamiento de la res.

Los recuerdos entrañables de la infancia forman imágenes que se conservan en la memoria y de cuando en cuando resurgen en la evocación de situaciones como una palabra, un juego o una comida. Jimmy Moran recuerda al pan de maíz como un símbolo de sus primeros años, incluso cuando aún no sabía leer. El relato a través del pan permite conocer no solo las tradiciones de Pupiales sino algunas prácticas políticas y proselitistas en Colombia. También evocador es el trabajo de Iván Antonio Dueñas, en el que recuerda uno de los dulces tradicionales de Cali, que son regalados por los padrinos a sus ahijados como una tradición, que desde las instituciones administrativas buscan mantener como legado del Patrimonio Cultural Inmaterial.

El espacio para cocinar es vital en una casa, sin importar como estén conformadas las familias, las personas que comparten un techo necesariamente se encuentran en este espacio. La habitación para preparar los alimentos se constituye en un lugar central toda vez que a partir de la dominación del fuego los seres humanos comenzaron la transición hacia el sedentarismo. No en vano el origen la palabra hogar tiene sus raíces en el fuego. En la mirada de Silvia Lozano sobre las cocinas del campo se identifica la mirada del espacio urbano sobre el espacio rural. La descripción se asemeja a un relato de viajes en los que describe la función central de la cocina en las relaciones de las personas que habitan el espacio, pero también de quienes la visitan.

Cocinar es una acción que contrae una memoria ancestral, el relato de Ana Magaldi presenta la transición del saber en las cocinas campesinas y rurales como las que narra Silvia, pero en la ciudad. Retrata a través de un perfil, la historia de Doña Blanca Torres, quien vende alimentos típicos en la ciudad como arepas y queso. En la narración audiovisual se presentan los contrastes permanentes entre el campo y la ciudad, entre el pasado y el presente. El ejercicio surge, como en muchos de los trabajos, de un recuerdo de la infancia de la autora.

El comer como hecho social, nos muestra nuevas adaptaciones a las necesidades del mundo contemporáneo, es así como un sabor tan tradicional como el café colombiano permanece en manos de los vendedores ambulantes, que llevan pesados carros con sus termos de local en local, de negocio en negocio, ofreciendo el reconfortante sabor a quienes por sus necesidades no tienen tiempo de salir a buscar un tinto, como se le conoce en la capital bogotana. Estas personas, con sus uniformes blancos son abordadas por Daianna Sierra Camacho, en su trabajo titulado Tinto Blanco.

Las tropas marchan sobre sus estómagos, así comienza el trabajo de José Daniel Gutiérrez Martínez, quien relata acerca de la alimentación de los marinos de Colombia, tarea nada fácil ya que en los batallones se reúnen cientos soldados de cada rincón del país, con sus preferencias culturales y que deben ser tenidas en cuenta en las minutas de alimentación. Pero, y ¿cómo es la alimentación en alta mar? ¿o en zonas de conflicto?, inquietudes que son abordadas para mostrar su importancia en las fuerzas militares.

En el mundo contemporáneo surgen discursos que transgreden las normas del deber ser y cuestionan profundamente el porqué del consumo de determinados alimentos. Como una posición política y de conciencia hacia la salud surgen historias como las que nos muestra Paola Lozano en Una dieta vegana, donde el diálogo sobre el consumo de productos de origen animal se pone de manifiesto en una convicción sobre el futuro.

Las prácticas gastronómicas también se modifican al incorporarse en nuevas formas de vida donde el cuerpo es un templo modificado mediante el ejercicio y el consumo controlado de determinados alimentos, es así como Luís Carlos Martínez Quintero narra la historia gastronómica de un entrenador de calistenia y culturismo.

Reconocer la importancia vital las plantas sagradas como parte de la cultura de los grupos indígenas es el trabajo que propone David Alejandro Nieto, donde la coca se reivindica como un alimento al alma, a la palabra, al pensamiento. Es un trabajo visual donde un sacerdote permite la confrontación en los afanes modernos del mundo occidental y platea una visión histórica de los pueblos indígenas.

Finalmente, la cultura gastronómica colombiana dialoga con otras culturas cuando por diversas circunstancias se debe vivir fuera del país y de esa forma las personas se ven obligadas a cambiar la dieta. Cuando los productos a los que una persona está acostumbrada no se encuentran en el nuevo país, entonces por alguna razón afloran sentimientos de identidad, de diferencia, y reivindicación de la propia historia. Desde

su propia perspectiva, Luz Vanegas entra en diálogo con la gastronomía de Florencia, Italia, como migrante recorre plazas de mercado, amigos y lugares, identificando elementos que le son significativos para su identidad como colombiana. Por su parte, Andrea Salinas, residente en Nueva York realiza una inmersión en el local de una pareja de colombianos que preparan el suave café colombiano, pero para acompañarlo introducen la arepa con la contundente aclaración de que no es una tortilla.

El recorrido de la comida a través de imágenes, videos, relatos, narraciones, inmersiones y un buen número de apuntes constituyen un proyecto de creación que expresa la mirada particular de los artistas sobre su entorno, el territorio que habitan en sus recuerdos, sus vivencias y su vida cotidiana. La mirada del artista decanta en un proceso de registro particular que se organiza en estos textos para una aproximación a la inveterada pregunta por ¿quiénes somos?

Referencias bibliográficas

Molano, U. (2016). *Syllabus del curso Antropología Visual*. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Sin publicar.

Experiencias

En olla de barro:

Cerámica Tradicional Tuate Belén Boyacá

William **Ferney Estupiñan Fernández**

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/enolladebarro

Las tradiciones culinarias se conservan en la memoria, la trasmisión de recetas, alimentos e identidades de las comidas en sus diversas regiones prevalece; aunque se modifiquen ciertos ingredientes, aunque se cambie la estufa, aunque se industrialice la cocina para gran cantidad de comensales; sus nombres tradicionales prevalecen como insignia de su sabor. Estrategia que se ve en los restaurantes para llamar al cliente. Sin embargo, ese sabor inigualable que todos alguna vez llamamos "el sazón de la abuela" se recuerda en la memoria de los paladares de quien la alcanzaron a probar. Aquella manera de cocinar involucraba más que el amor con que se hacía. Según las abuelas de los campos Belemitas, había un utensilio artesanal que les ayudaba, el cual, de acá mismo, de lo profundo de sus montañas se creaba; estas eran las ollas de barro.

La particularidad del sabor tradicional que ellas daban se le atribuía a la destreza de quien preparaba los alimentos y sus recetas y no a los utensilios que se utilizaban, aunque de cierta manera era la conjugación de estos dos quien daba tan peculiares resultados de sabor; su comparación se hizo visible con la modernidad al reemplazar los utensilios de la cocina por unos más industrializados. El aluminio y el plástico con la

versatilidad y resistencia que mostraba a comparación de la fragilidad de la cerámica, fue absorbiendo ese lugar en las cocinas y el sabor de las comidas, es por esto que se conservan creencias en la diferenciación de la forma como con las ollas de barro mantienen el sabor de los alimentos. Sus conocedoras afirman que en ollas de aluminio el sabor no es el mismo, no conserva los alimentos, y los arrebata; cambiando lo que llamamos "el sazón de la abuela".

Video

https://www.youtube.com/watch?v=VSQCSaOC6xA

Prorrateo puerta a puerta

Javier Oswaldo López

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/prorrateo

Cerínza es un pequeño poblado catalogado entre los más antiguos de América, fundado en épocas de la colonización, en otrora tiempos resguardo indígena, está ubicado en la parte nororiental del departamento de Boyacá con una altitud promedio de 3.600 metros sobre el nivel del mar, cuenta con una población actual aproximada de 4.300 habitantes en su mayoría de extracción campesina, una temperatura promedio de 16 °C y se encuentra enclavado en la cordillera oriental de los Andes Colombianos, en un hermoso valle conocido como garganta verde.

El hombre es un animal de costumbres y las costumbres y tradiciones se transforman evolucionando o desapareciendo al ser reemplazadas u olvidadas, trayendo consigo consecuencias en los hábitos de comunidades e individuos, que sujetos a constantes embates del comercio y la asequibilidad de productos que promueven adoptar estrategias en relación con la demanda de empleo, adquisición e intercambio de bienes y servicios que dinamizan de manera vertiginosa la adopción de prácticas comerciales.

Como consecuencia las plazas y mercados populares campesinos han ido desapareciendo, pero la innata perspicacia humana genera nuevas opciones, de la necesidad de empleo de muchos de los antiguos tenderos, placeros, caletas y gente del común de estratos bajos, implementan una ingeniosa práctica comercial denominada como el "prorrateo puerta a puerta".

Esta actividad hace referencia a la comercialización, transporte y distribución de mercancías de todo tipo, pero en especial productos alimenticios, si bien en tiempos atrás los antiguos arrieros hacían uso de caballos como medios de transporte, en el caso actual se valen de vehículos camiones microbuses o hasta carretillas que se adaptan como pequeños mercados ambulantes, que se desplazan por trochas y cualquier recoveco que conduzca a cualquier parte donde habiten los potenciales clientes. Esta actividad demuestra gran acogida ya que facilita la adquisición de productos al ser transportados hasta la puerta de los hogares, de esta manera los habitantes de zonas veredales que anteriormente destinaban los días de fin de semana o días hábiles de mercados campesinos para desplazarse a realizar sus compras hasta la zona urbana, solo tienen que esperar a que se escuche a la distancia el sonido de las cornetas que anuncian el pregón del conductor del micro mercado, entre el son de la carranga, música arrabalera y de carrilera se oferta a viva voz la promoción de comida.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=OygRee8xcLk

Un día con la arracacha

Alexis Murcia

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/arracacha

Alexis Murcia es estudiante de Artes Visuales de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, actualmente está cursando el quinto semestre, tratando siempre de mantener su promedio lo más alto que sea posible.

Además de ser unadista, se ha capacitado en diversas expresiones de diseño y audiovisuales, que junto con su carrera universitaria son el motor para su firma de artes visuales, audiovisuales y diseño llamada *Axis Label Artesanos*, lo que es su proyecto de vida, intentando hacer camino en el comercio global y que esta firma sea gestora de trabajo para todos los interesados.

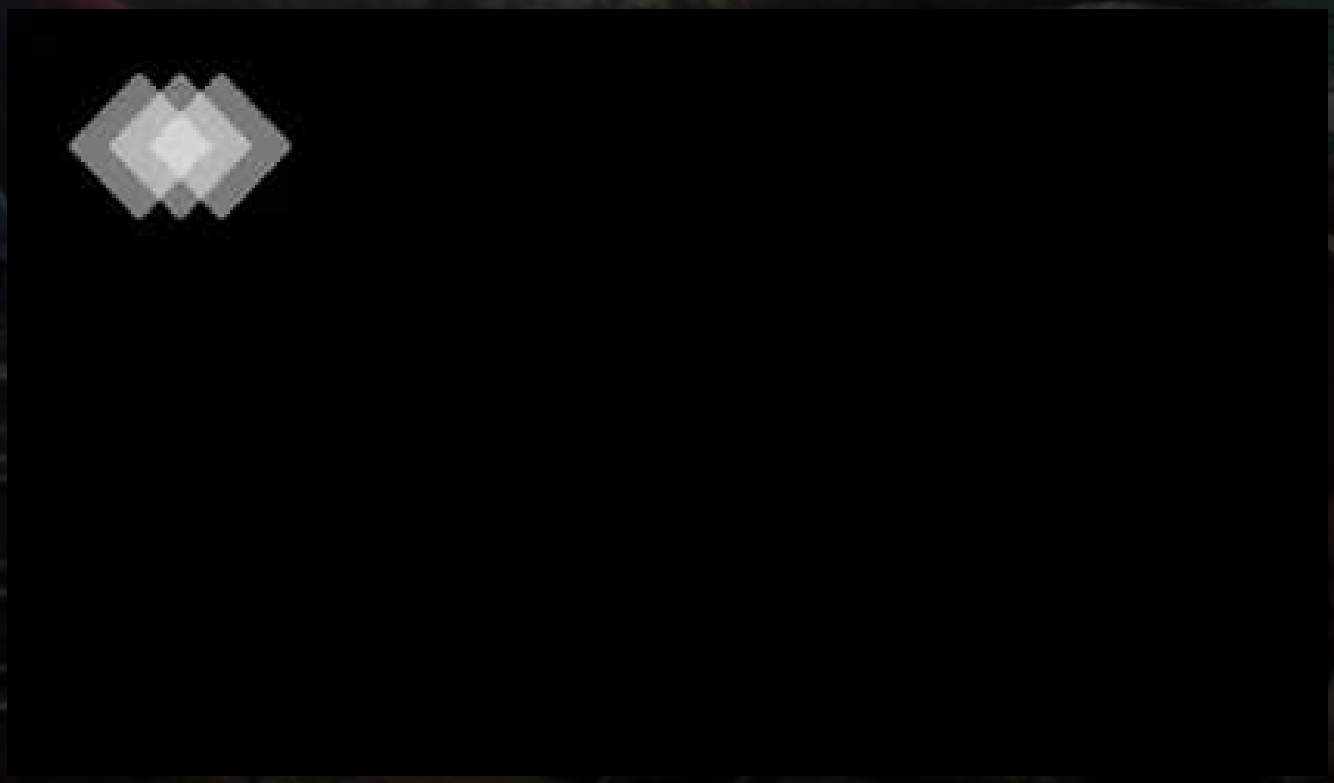
Un día con el tubérculo que hoy es protagonista de esta bella historia: la arracacha. Una historia que parte desde la disección de este alimento andino, un alimento rico en agua y que nos permite una versatilidad tal a la hora de preparar con ella deliciosos platos que, quizá, muchos de nosotros hemos degustado en más de una ocasión.

Hoy tendremos una arista diferente sobre este alimento, ya que seremos testigos en primera persona sobre el trayecto que emprende la arracacha, desde la tierra que la brota hasta el momento exacto en que es pesada en báscula, para que la lleves a casa y allí disfrutes de sus placeres alimenticios.

Muchas personas están ligadas con la arracacha, desde los campesinos que la cultivan, la cosechan, la embalan en costales y cargan al camión, pasando por esas personas que justamente las traen desde nuestros campos hasta las centrales de Abastos en Bogotá, después de varias horas de trayecto en carretera el turno ahora es para los llamados "coteros" o "lazos", personas (en su mayoría hombres) que se encargan de descargar los costales de arracachas del camión para llevarlos a los respectivos puestos de venta, en estos puestos de venta aparece el antagonista de esta historia:

el Sr. J.

El Sr. J es mayorista de la Central de Abastos de Bogotá, él compra y vende arracacha, por supuesto que también es consumidor de este alimento, en su puesto de venta recibe un promedio de 16 a 20 bultos de arracacha cada noche, en otras ocasiones todo un camión llega a su punto de venta. La compra y venta de arracacha del Sr. J se hace en horas de la noche hasta el día siguiente, esto lo ha venido haciendo por 18



Video

https://www.youtube.com/watch?v=ZViqxpIgQuk

años de domingo a domingo.

Cali es Pacífico

Beatriz Londoño
https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/cali

BOROPACIFICO
SOLO A
$ 1.000 - 2.000

Esta historia comienza en el siglo XVI con la llegada de los esclavos por Buenaventura, Chirambirá, Gorgona y Barbacoas en el litoral Pacífico a la ciudad de Cali y las demás Haciendas en todo el Valle del Cauca, citando a Germán Patiño (2012) que además fue un gran escritor y creador del Festival Petronio Álvarez, que a través de su libro Fogón de Negros exalta las riquezas hoy desaparecidas de nuestros ríos y la comida de los esclavos africanos que son la joya de esta gastronomía, que ha pasado de generación en generación desde sus raíces; una experiencia de sabores que tiene su origen en los ríos donde los platos predilectos eran el pescado fresco y el caldo de tortuga, siempre acompañado de frutas frescas, comidas que ya tenían cualidades afrodisíacas.

> En el censo de 1789, transcrito por Francisco de Silvestre (citado en Patiño, 2004), se señala que esta gobernación tenía 64. 463 habitantes, de los cuales más de 35.000 eran negros, distribuidos entre 22.979 libres y 12.241 esclavos. Se encontraban concentrados en los valles del Cauca y del Patía y en los poblados del litoral pacífico. (Patiño, 2012: p.41)

Todo este componente gastronómico viene ligado a una amplia estructura cultural heredada de los esclavos africanos a los niños blancos y negros que se apropiaron de su lenguaje, música e incluso de su morada ancestral.

El 1° de enero de 1852, los liberales, a través de actos públicos, celebraron en todo el país el triunfo de la libertad con ruidosas fiestas en las que se entregaron las certificaciones de libertad a los esclavizados y vales a los esclavistas que estipulaban el valor a pagarles por los esclavos liberados" fragmento extraído del Artículo "Abolición de la Esclavitud en Colombia." (Romero, 2015)

Así después de una triste historia de dolor, 40 años de torturas y esclavitud, se logró la libertad total de la raza negra en Colombia, y muchos esclavos se desplazaron a la zona pacífica: Valle, Chocó y Cauca.

Hoy Cali es una ciudad donde más del 30% de la población es afrocolombiana, esta cifra se ve en crecimiento debido a las oportunidades de progreso que ofrece la Capital del Valle del Cauca. Desde la década del noventa, especialmente desde 1993 cuando el gobierno nacional logra aprobar la ley 70, anexada a la constitución de 1991, se abren las puertas para que los afrocolombianos de todo el país y en especial los caleños, puedan disponer de espacios multiculturales en los que se incluye la gastronomía como elemento fundamental, para Cali existen tres eventos de gran valor: El día del pacífico en la Feria de Cali que surge en 1993, liderado por la señora Lilian Rosero, directora de la Fundación Raíces Negras; el Festival Petronio Álvarez, fundado en 1997 por el escritor Germán Patiño Ossa, y la Feria Gastronómica del Pacífico.

A pesar de que la comida del pacífico surge inicialmente en Cali y sus alrededores, posterior a la abolición de la esclavitud la raza negra logra desplazarse a las costas del Valle, Cauca y Chocó, y es solo hasta los años 80 que la gastronomía del pacífico logra retornar por medio del primer restaurante: La Cevichería Guapi que surgió como un epicentro de la comunidad guapireña en la ciudad. En Cali existen actualmente más de 30 restaurantes del pacífico, convirtiéndose en un furor total y en un excelente plan familiar para los fines de semana, una reunión de compañeros de trabajo en día laborales o compartir con un grupo de amigos un reencuentro, cualquiera que sea la razón siempre es encantador degustar de estos deliciosos platos.

Uno de los centros de la comida del pacífico es la galería Alameda y sus alrededores, también es fácil encontrar esta gastronomía en el parque del chontaduro. Y además, en la mayoría de barrios de la ciudad hay al menos una cevichería.

Una de las cualidades de la comida del pacífico es que su preparación es natural, nutrida de sus productos de mar y río, que son condimentados con hierbas extraídas de un entorno nativo que configura su sabor único. El papel del coco en su preparación es esencial, es la base de casi todas las comidas, por eso el proceso inicial es extraer la leche de este fruto.

Entre las comidas más apetecidas en la ciudad de Cali se encuentran el 'triple' con camarones, piangua y toyo, el sudado de piangua, el sancocho de pescado que no puede faltar, el arroz a la marinera y la cazuela de mariscos.

Las frutas exóticas que sólo se producen en la Selva del Pacífico del Chocó y Cauca son el borojó y el chontaduro, y las encontramos con facilidad por medio de algún vendedor que sale a buscar su pan de cada día. Además, estos productos son componentes esenciales en los licores con cualidades afrodisíacas y que además tienen un sabor increíble, sobre todo en sus cremas; entre estos licores el arrechón, la crema de viche y el viche.

Esta diversidad culinaria está acompañada de una variedad de bebidas autóctonas como el viche, de tipo artesanal que también elaboran los indígenas wounaan. La historia cuenta que, en un principio, fue usado para curar enfermedades, cálculos y mordeduras de serpientes. Y para aumentar la fertilidad, por esta razón es que se considera bebida afrodisiaca. (El Tiempo, 2016)

Cabe resaltar la amabilidad de las personas del pacífico y su excelente atención al consumidor y lo fraternal que son sus cocinas.

Referencias bibliográficas

Patiño, Germán. (2012). *Fogón de negros, cocina y cultura en una región latinoamericana.* Bogotá: Ministerio de Cultura. Recuperado de http://www.mincultura.gov.co/Sitios/patrimonio/bibliotecas-de-cocinas/tomos/tomo08.pdf

Romero, Dolcey. (2015). *Abolición de la esclavitud en Colombia*. Recuperado de https://www.todacolombia.com/etnias-de-colombia/afrocolombianos/abolicion-esclavitud.html

El Tiempo (16 de agosto 2016). Los secretos y 'afrodisiacos' que descubrió el Pacífico. En los 20 años del Festival, la comida y la bebida se volvieron protagonistas. Recuperado de http://www.eltiempo.com/colombia/cali/los-secretos-y-afrodisiacos-que-descubrio-el-pacifico-34996

Video

https://www.youtube.com/watch?v=klktG7QVt2Y

El sancocho de gallina

María Teresa Peña

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/el-sancocho-de-gallina-de-ginebra

Nuestro país perdió su soberanía y su seguridad alimentaria desde hace ya varias décadas, para la muestra un botón:

> En 1991 comprábamos en el exterior 700 mil toneladas de productos agropecuarios; en 2001, 7 millones de toneladas; en 2014, 10,3 millones de toneladas, y 2015 debió cerrar en unos 12 millones de toneladas. Colombia aumentó entre 1990 y 2014 la producción local de alimentos en 67%; mientras sus importaciones alimenticias se dispararon en 1570%. Hoy importamos cerca del 30% de los alimentos que consumimos, y somos, con Venezuela y Surinam, uno de los únicos tres países suramericanos importadores netos de alimentos. (Sardi, 2016)

Gran parte de los cultivos de caña que se extienden en el Valle son usados para la producción de biocombustible, situación que tiene que ver directamente con la soberanía y seguridad alimentarias ya que, aunque tiene ventajas sobre el empleo de combustibles fósiles en cuanto a contaminación, diversidad en generación de energías y aprovechamiento de subproductos entre otras, también tiene sus desventajas. En teoría, la producción de biocombustibles debe darse cuando se excede la producción alimentaria de la población, y trae ventajas como la reactivación de la economía rural, generación de empleo, diversificación de mercados y exportación de productos agroindustriales.

Entre las desventajas del negocio del biocombustible están el latifundismo y el monocultivismo que traen grandes problemas sociales como escasez de alimento, carestía, desplazamiento de alimentos, homogeneización de la dieta alimentaria de la población, pérdida de la identidad gastronómica y cultural entre otros. En nuestro país los cultivos para producción de biocombustible, contrastan con problemáticas de malnutrición, escasez de alimentos y agua en numerosas regiones del territorio nacional.

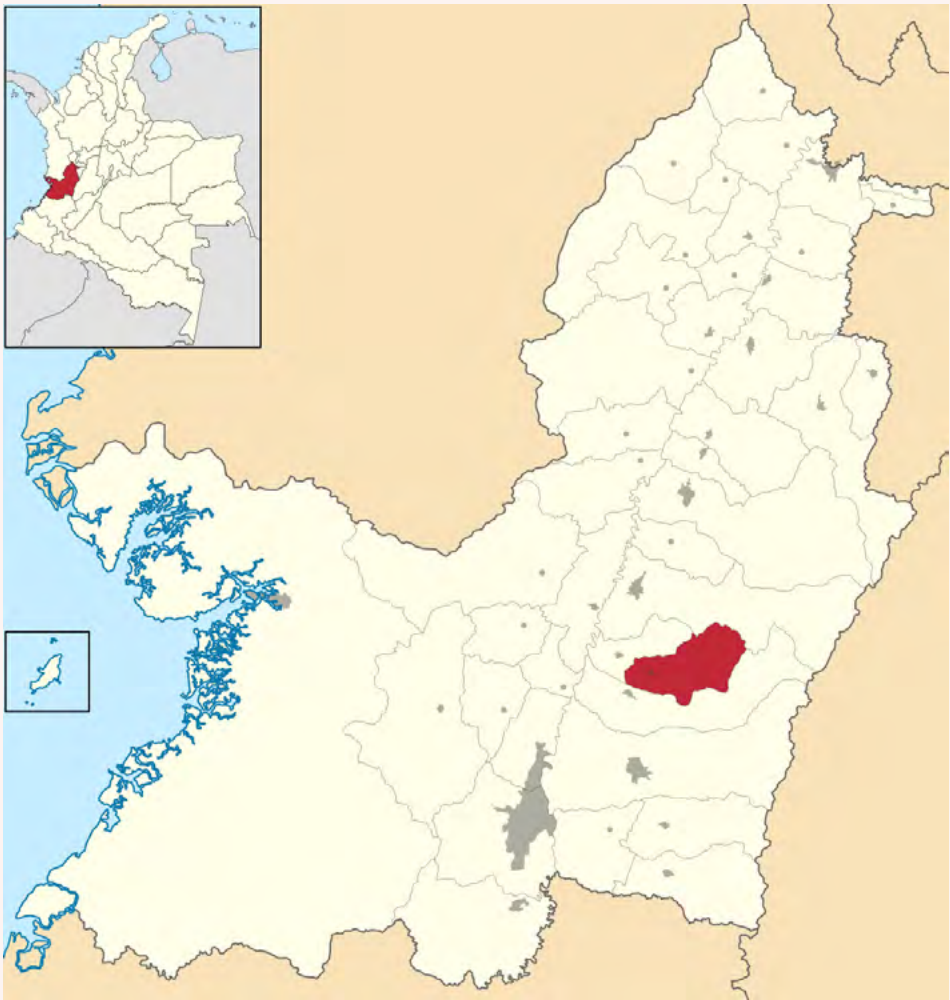
Ginebra es un municipio que está a 61 km de Cali; es popular a nivel nacional e internacional por el Festival del Mono Núñez, el cultivo de la Uva Isabella y el sancocho de gallina cocinado en fogón de leña. Recorrer el Valle del Cauca es un placer: vías amplias y en buen estado, hermosos paisajes llenos de vegetación, enormes árboles a cada lado de la carretera unen sus copas formando un pabellón fascinante. En todas direcciones se ven extensos cultivos de caña de azúcar.

La soberanía y seguridad alimentaria de nuestro país está en peligro debido a numerosos factores como la globalización, la industrialización, las políticas que tienen que ver con el agro y la economía y a cambios sociales y culturales que nos han obligado a cambiar nuestros hábitos alimenticios, nuestra dieta y nuestros gustos gastronómicos.

> La soberanía alimentaria es el Derecho de los pueblos, de sus Países o Uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria, sin dumping frente a países terceros. El derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo que quieren consumir y, cómo y quién lo produce. Concepto introducido en 1996 por Vía Campesina en Roma, con motivo de la Cumbre Mundial de la Alimentación de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (Wikipedia, s.f)

El actual modelo agroindustrial beneficia a unos pocos en perjuicio del medio ambiente, de la diversidad de cultivos, del bienestar social, de identidad cultural de los pueblos, del derecho a elegir lo que queremos comer dentro de una amplia variedad de productos propios, en otras palabras, el modelo actual viola nuestra soberanía alimentaria.

Seguridad alimentaria es que todas las personas tengan en todo momento acceso físico y económico a alimentos suficientes, sanos y nutritivos que satisfagan sus necesidades y preferencias para llevar una vida sana y activa. Va dirigida principalmente a la población rural, sin embargo, se busca un enfoque territorial en donde se conjugue lo rural y lo urbano para cubrir las necesidades de ambos bajo un esquema de producción sostenible. Para ello es necesario trabajar en 4 dimensiones:



1. Disponibilidad: se refiere a la oferta de alimentos, a su producción y comercio.
2. Acceso a los alimentos: se refiere específicamente a los alimentos en la mesa de los colombianos, sujeto a las políticas de producción y mercados locales a precios accesibles.
3. Utilización: Busca crear una cultura de alimentación saludable con preferencia por ingredientes frescos, locales y en cosecha.
4. Estabilidad: transversal a las anteriores, habla de asegurar el acceso a los alimentos de manera periódica sin importar clima, política, factores económicos, etc. (Zavala, 2014)

Referencias bibliográficas

Sardi, Emilio. (17 de febrero de 2016). Soberanía Alimentaria. *El País*. Recuperado de http://www.elpais.com.co/opinion/columnistas/emilio-sardi/soberania-alimentaria.html

Zavala, Rafael (28 de junio de 2014). Seguridad y soberanía alimentarias. Semana Sostenible. Recuperado de http://sostenibilidad.semana.com/ediciones/articulo/seguridad-soberania-alimentarias/31416

Soberanía Alimentaria (Sin fecha). En Wikipedia. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Soberanía_alimentaria

Video

https://www.youtube.com/watch?v=NfmbS6Wkihg

Hojas del Sabor

Carlos Andrés Villegas Campo

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/hojas-de-sabor

Una tradición que se está perdiendo según transcurren los años, que está quedando sumergida en el olvido de las generaciones actuales. Entristece ver esta situación, en la que un patrimonio ancestral desaparezca, es por ello que decidí adentrarme en el mundo de la gastronomía, que para mí es algo totalmente nuevo, para comprender su proceso de elaboración y la representación mental de todo un pueblo con respecto a un buen tamal de la región norte vallecaucana. Muy pocas veces he tenido la oportunidad de consumir uno de estos y lo considero una exquisitez por su masa, por los ingredientes con los que está elaborado, además de los otros procesos y el amor con el que es elaborado.

Viendo toda esta situación tan desalentadora surge la pregunta ¿una vez mueran nuestras abuelas y madres, en dónde va quedar la tradición? ¿se extinguirá? Esa fue la pregunta planteada, por un lado, no solo esta tradición va camino a su extinción sino que muchas otras incluso ya han desaparecido y más que eso ¿ustedes por qué creen que esto sucede? Yo consideraría que por varios factores: por un lado el poco interés de las nuevas generaciones por aprender la gastronomía local y la poca ayuda del gobierno local para establecer lineamientos culturales que incitan a los jóvenes a conservarlas y por el otro, las tendencias de consumo, que según lo que se pudo establecer, van orientadas a los alimentos que no requieren procesos largos de elaboración, priorizando productos como harinas, salsas, pasta y fritos. Es por ello que se quiere realizar una investigación y recopilación de material que contemple la importancia de esta generación, que tenga transcendencia y se conserve por muchos años más la constitución y la realización de este tipo de productos.

Viendo esta necesidad se da comienzo por la exploración y buscar a pobladores que conservan esta tradición, es por ello que se acude a varias personas que aportaran a la investigación, no fue una tarea fácil llegar desde el comienzo a la fuente correcta debido a que muchas a las que inicialmente se les consultó, no tenían una idea clara de cómo es el proceso, hasta que se llegó a una pobladora legítima de la ciudad de la Cartago que toda su vida ha residido en esta bella población norte vallecaucana, es doña Marleny, una señora de aproximadamente 67 años de edad que gran parte de su vida ha subsisto de la venta de alimentos, de esa manera sacó a su familia adelante, vive en una humilde residencia ubicada en el área urbana de dicha localidad.

El diálogo se enfocó inicialmente sobre la implicación cultural que representa en el contexto actual la producción del tamal, siguiendo con el tema se plantean otra serie

de interrogantes que me va abriendo el panorama más amplio de la importancia del patrimonio gastronómico de la región y su significado, además de las confrontaciones por establecer una cultura gastronómica regional, sin embargo hay muchas preguntas aún sin resolver, como ¿Por qué esta tradición se está extinguiendo? ¿Por qué a los jóvenes no se les inculca la tradición de la gastronomía que viene desde mucho tiempo atrás? ¿Cómo se hace un tamal artesanal? Son interrogantes presentes y que desde la primer visita y que se decidió aplazar hasta no reunir información de tipo audiovisual y documental para poder construir una motivación más precisa, es por ello que se citó a un nuevo encuentro días después de la primera intervención y en el cual doña Marleny nos presenta paso a paso cuál es el proceso para la elaboración del Tamal Artesanal, siguiendo como referentes un cuestionario elaborado para este fin.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=-UzeoZp_KKI

Chimichagua, Cesar

Juan Fernando Jiménez Correa

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/chimichagua-cesar

BOY GLOVE
53

Video

https://www.youtube.com/watch?v=VT0U9vmJYH8

El derecho de un pueblo a comer lo que su tierra les da

Richard W Pantoja

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/derecho-de-un-pueblo

Entrevista con dos adultos mayores nacidos en la región, conocedores y depositarios de las costumbres alimentarias tradicionales heredadas de sus ancestros, en la zona montañosa de la costa pacífica nariñense, en la jurisdicción de Tumaco. Testimonio de sus comidas, sus formas de conseguirlas, dónde y cómo se preparaban los alimentos.

Bienvenidos a este recorrido por las rutas de la memoria y de la tradición alimentaria ancestral, de las gentes nativas del Tumaco desconocido, del Tumaco no turístico.

Conozcamos la historia de estas comidas autóctonas, que bien sea por pura necesidad, o por el apego a conservar lo heredado de sus ancestros. En el pacífico más remoto de Colombia, mucha gente aún se aferra al derecho de un pueblo a comer lo que su tierra les da.

El Castillo

Video

https://www.youtube.com/watch?v=VUrxkTb8A9Q

¡A comer arepa de maíz pela'o mano!

Ivón Guevara Quebraolla
https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/arepa-maiz-pelao

Piedecuesta es un municipio de Santander ubicado a treinta minutos aproximadamente de la capital del departamento y donde aún se conservan algunas tradiciones, somos la historia viva en un punto intermedio que poco a poco olvida y hará desaparecer las costumbres, o por lo menos eso parece, aquí todavía hay trapiches incrustados en medio de las calles hiper-urbanizadas donde hay edificios con puertas de vidrios y ascensores, aquí al caminar por algunas esquinas se siente ese olor dulzón y se ve dentro de las casas de bahareque en el fondo, después de pasillos oscuros, a mujeres armando y cortando tabaco, mientras los hombres se echan al hombro las hojas y el picadillo amarrado con cuerdas, que luego suenan por las calles encima de zorras, aquí tenemos cerca cultivos de mora y en las plaza de mercado del pueblo se sigue encontrando el maíz para el mute, las rullas y pa' la sabrosa Arepa de maíz pela'o o santandereana, o amarilla.

Sí, esa arepa que se sirve con caldo, a la que le echan chicharrón y se amasaba en casa, que se ha transformado sin perder su esencia y sigue vigente, aunque haya mil productos que la pueda suplir en los supermercados.

El municipio de Piedecuesta al ser productor de maíz cuenta con la producción semi industrializada de arepas de maíz pela'o, que varía entre la venta de la masa lista para hacer y asar las arepas, y las arepas ya moldeadas a las que solo hay que asar, esto ha permitido que ese alimento tradicional no deje de consumirse. Pero es claro que la entrada de las cadenas de supermercados, la sobre oferta de productos y en general, el crecimiento urbano del municipio, han dejado atrás no solo este alimento sino muchas otras tradiciones locales.

Teniendo en cuenta la anterior premisa, este documental propone identificar por qué la arepa de maíz pela'o ya no es preparada en casa y su consumo ha disminuido notablemente.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=B35MIbSA9D0

El Mote de Queso, “Sabor Costeño”

Oscar Morris

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/mote-de-queso

Si existen elementos para abordar la cultura e idiosincrasia de un pueblo, es sin lugar a dudas su forma de alimentación. La gastronomía local es el reflejo fiel de las costumbres y tradiciones más arraigadas de una población. No hay mayor elemento de identidad que los platillos que hemos consumidos desde nuestra infancia, elaborados mayormente, con productos propios de la región.

Aunque existen platos muy representativos en la cultura cartagenera como; el pescado frito con patacón, la arepa de huevo, la butifarra, el bollo de mazorca, la viuda de bocachico, el sancocho costeño …hay un plato, esencialmente, que goza de características particulares y propias de la región caribe, sobre todo en Cartagena de Indias: el mote de queso.

Aunque aún faltan datos para hacer un análisis articulado alrededor de este platillo gastronómico, existen elementos de juicio que permiten un acercamiento a la naturaleza que envuelve la preparación y el consumo de este elaborado potaje.

Esta preparación, también conocida por algunos como mote de ñame, al parecer tuvo sus orígenes en Corozal, en los comienzos de los años 1900, en la guerra de los mil días, surgió como una necesidad de la gente debido a la escasez de alimentos que existía por aquel entonces. El mote era preparado solo con ñame y se adicionaban únicamente, los ingredientes disponibles para aquel momento. Este era conocido con el nombre de mote de candela. A la postre, después de la guerra se fueron añadiendo otros ingredientes además del queso, que dio inicio al platillo tradicional que consumimos hoy día (Alemán, 2011).

El ñame por su parte, es un alimento de origen africano, traído por los esclavos en la época colonial. Su consumo y cultivo ha ido en aumento, tanto así que Colombia es considerado uno de los mayores productores a nivel mundial del tubérculo, y en la costa caribe colombiana se concentra el 90% del cultivo nacional, según datos suministrados por el Centro de Estudios Económicas regionales del Banco de la República (Aranza, 2012).

El queso costeño, el otro ingrediente insignia de esta preparación es elaborado de forma artesanal por los campesinos de la región. Su elaboración carece de las más mínimas normas de salubridad, lo que lo convierte en un alimento con alto riesgo de consumo, sin embargo esto no es impedimento para ser un alimento habitual en la mesa de los costeños. Su fabricación regularmente, se hace en pequeños espacios acondicionados para la producción. La leche es cortada con cuajo animal, se adiciona sal y luego al endurecer es colado para finalmente ponerlo en prensas, lo que da su forma característica de bloques.

El producto tradicionalmente, se adquiere de la venta ambulante, expuesto a la intemperie o en las plazas de mercado, donde es llevado directamente por sus fabricantes. Cabe anotar que este producto también puede adquirirse en los supermercados, cumpliendo con todas las normativas de salubridad e higiene, pero el consumidor costeño, regularmente prefiere adquirirlo en los puestos de calle, por tener un costo menor y por las características, en cuanto a rasgos se refiere.

El mote de queso costeño es un plato habitual en los hogares de las familias cartageneras y usual en los expendios de comida, tanto formal como informal. Su preparación, casi siempre va ligada a una ocasión especial; la llegada de un familiar, conmemorar un acontecimiento importante que requiere un almuerzo inolvidable… probablemente este sea un gusto adquirido que hace eco en la memoria emotiva del costeño, por la forma en que se regocijan los habitantes locales al disfrutar de este platillo de la gastronomía regional.

El plato suele degustarse en compañía de arroz de ají o blanco, aguacate, suero costeño o chicharrón de cerdo, dependiendo del gusto del comensal. Según el "Gran libro de comida colombiana", la receta tradicional del mote de queso contiene ñame, queso criollo, suero, jugo de limón, hojas de bleo de chupa, y un sofrito preparado con cebolla cabezona, ajo, picados, tomate maduro, aceite y sal. (Caicedo, 1984). Sin embargo, la receta original posee diferentes variantes según el lugar de procedencia, o la forma en que fue adquirido el conocimiento para su elaboración.

Las hojas de bleo pueden excluirse, al igual que el tomate o el suero costeño, no ostente, su valor cultural es indiscutible y su consumo y preparación se ha mantenido con el paso de los años.

Como bien lo citaba el periodista y escritor Josep Pla i Casadevall, "La cocina de una región… es su paisaje en la olla".

Como se puede apreciar el trabajo de campo consistió principalmente, en realizar entrevistas semiestructuradas en profundidad a una muestra intencional con diversos interlocutores y posteriormente hacer un análisis del discurso, manteniendo conversaciones abiertas y espontáneas, y finalmente accediendo a fuentes de informaciones varias. En nuestra región, no se han realizado investigaciones a grandes rasgos específicamente para este plato local que refleje una caracterización, por lo que consideró de importancia realizar dicho trabajo y establecer información sobre el perfil del consumidor y sus diferentes formas de preparación.

Referencias bibliográficas

Alemán, N. B. (25 de marzo de 2011). *Mote de Queso.* Obtenido de Mote de Queso: http://motede-queso.blogspot.com.co/

Aranza, Y. C. (junio 2012). *El cultivo de ñame en el Caribe colombiano.* Cartagena-Colombia: Banco de la República. Recuperado de http://www.banrep.gov.co/docum/Lectura_finanzas/pdf/dtser_168.pdf

Caicedo, C. O. (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá-Colombia: Ministerio de Cultura.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=P6RjhCJs42Q

CS
COLORADO

El pan de maíz de Pupiales

Jimmy Morán Delgado

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/pan-maiz-pupiales

"Mañana viene su tía de Pasto y hay que tenerle listo el Pan De Maíz". Esa fue tal vez la primera alusión que recuerdo a este pan por allá a finales de los 70, cuando ni siquiera aprendía a leer.

De allí en adelante seguiría comprendiendo poco a poco, que si uno quería "agradar" a otra persona no había mejor estrategia que brindarle el pan de maíz calientico, bien calientico si fuese posible, con un café cernido al instante y alrededor del fogón, huyendo del frío que nos vuelve cacheti morados a los pupialeños, aunque otros dicen que los tenemos así por comer tanta papa.

"Váyase mijo donde doña Elvia y se compra unos diez panes y si no hay, se va donde doña Alicia y los deja pagando para mañana", así mi papá me mandaba a buscar el tan anhelado y escaso pan; afortunadamente para mí, doña Elvia siempre tenía algunos, digo afortunadamente ya que la casa de doña Alicia no la conocía y decirle eso a mi papá era ponerlo de malas pulgas. Y así pasaba siempre que mi tía venía a visitarnos desde Pasto.

Ya más grandecito, recién graduado de bachiller y sin la posibilidad de seguir una carrera universitaria, el pan de maíz sirvió para visitar a un doctor cuyo apellido no recuerdo, que según mi papá, era muy importante en la ciudad de Pasto y me ayudaría a encontrar un trabajo lo más pronto posible en la capital. Mi papá le entregó una buena cantidad de panes, insistiendo, implorando por su buena voluntad para que me ubicara lo antes posible en cualquier puestico, (puesto que claro está hoy en día, luego de veinticinco años lo sigo esperando); Aquel doctor se comió el pan y de nada sirvieron sus tales palancas e influencias… por lo menos conmigo no.

Esta historia alrededor del pan de maíz no sólo la he vivido yo, la han vivido la gran mayoría de pupialeños y vecinos de nuestro pueblo y hasta según dicen, sirvió este pan para que nuestros padres lo obsequiaran a sus bellas novias, tal vez hoy en día nuestras madres.

Pero pasó el tiempo y ya nuestro pan de maíz no era manjar de todos los días, ya no se escuchaba en las calles los ecos de doña Rosaura y de doña Florinda que vociferaban: "El pan… ¿Va a dejar el pan…?", dos señoras que por muchos años fueron las intermediarias que compraban grandes cantidades a doña Elvia y doña Alicia, para que en las mañanas, eso sí entre seis y siete a.m. recorrieran las calles con sus canastos cubiertos con un manto blanco y se vendiera todo el pan.

Ahora es distinto, si usted no llega el sábado a dejar pago anticipadamente su pan de maíz del domingo, tenga por seguro que se quedará sin nada, a no ser que usted les haya caído bien a estas señoras y amablemente le digan que le van a vender del pan que era para otra persona.

Sin querer queriendo diría el chavo del ocho, estas dos hermanas, que actualmente tienen más de setenta años cada una, se distribuyen estratégicamente la venta del pan de maíz en Pupiales. Doña Alicia la menor vive en la parte sur y doña Elvia en la parte céntrica y así, parece que su señora madre, fallecida por supuesto, de quien aprendieron esta tradición en la década de los cincuenta, hubiera dejado su herencia repartida por sectores, para que propios y extraños puedan escoger su punto de venta más cercano y ellas por supuesto, se repartan las ganancias.

La labor agotadora de hacer pan de maíz, inicia desde el sábado en la noche hasta casi las diez de la mañana del domingo cuando se agota el último pan. Revolver, amasar, hornear, un ritual casi mágico, un horno de barro con la temperatura adecuada y una familia que se reúne alrededor de este arte y que ahora, esperamos quede en manos de las nuevas generaciones.

Continuar con esta tradición, que sin lugar a dudas es un verdadero patrimonio de los pupialeños es un compromiso asumido por sus hijas, quienes así lo han manifestado.

Continuarán viniendo políticos a Pupiales y sus seguidores, seguirán con el ritual de halago, venga a servirse un cafecito con pan de maíz; papás como el mío, seguirán convencidos de que un viejo conocido suyo de la capital, al que lo tratan de doctor les ayudará a conseguir un trabajo a cambio de diez mil pesos de pan de maíz.

Y yo seguiré cada vez que venga mi tía de Pasto a visitarme, corriendo a comprar pan de maíz donde doña Elvia y si no hay, ahora sí y sin temor iré a comprar a la casa de doña Alicia, porque ya sé dónde vive.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=LC58-wHy_Rs

Cali, el Reino de las Macetas

Iván Antonio Dueñas

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/cali-el-reino-de-la-maceta-de-alfen

IRACA

Tradiciones culinarias dulceras que provienen de los esclavos ocupados en las haciendas cañeras del valle del cauca, que se adoptaron en el ámbito urbano de Santiago de Cali como una práctica ciudadana, "tradición de celebrar a los ahijados con macetas de alfeñique".

El origen de celebrar el día de los ahijados se encuentra en la memoria de los caleños, hace parte de la tradición oral, pues éste viene de un mito que se remonta a finales del Siglo XIX, donde una mujer negra llamada Dorotea, y que vivía en unos de los barrios más antiguos de la ciudad, muy cerca al Centro Histórico, San Antonio, no tenía nada que obsequiar a sus dos hijos gemelos, sólo tenía azúcar. En ese momento se le aparecieron los apóstoles Pedro y Pablo, quienes le enseñaron a hacer un delicioso dulce, el dulce de alfeñique, y hacerlo era muy fácil, sólo requería azúcar, agua y el toque secreto que le enseñaron los apóstoles.

Sus hijos quedaron felices con ese dulce como obsequio y la comunidad de San Antonio quería que Dorotea compartiera esa receta para hacerla a sus hijos, lo cual fue adquiriendo un aspecto de regalo, que con el paso del tiempo se convirtió en una maceta, donde lo primordial era el dulce de alfeñique, y se adicionaron otros elementos como el ringlete, los banderines y papelitos de colores.

Esta escultura de dulce que se convirtió en el elemento que convoca a la celebración del día de los ahijados, lo cual en el municipio de Cali fortalece los lazos de compadrazgo. También se cree que en sus inicios fue utilizado con efectos políticos, pues al ser un municipio rodeado de haciendas azucareras y los hijos de sus esclavos ya nacían como libres, era importante mantener esta población de su lado asumiendo el papel de padrinos de estos pequeños, asegurando una futura mano de obra campesina.

En sus inicios el dulce de alfeñique y la maceta, se usaba como elemento de una festividad religiosa católica y parental del ahijado, sin embargo, para los habitantes de la Cali moderna éste está más relacionado con los alimentos que te hacen sentir lo que es la caleñidad, como lo son la lulada, el champus o el cholado.

Dulce de Alfeñique
sabor típico del Valle del Cauca
Video
https://www.youtube.com/watch?v=fidH3t7UQ0Q

La Fritanga en Bocachica, Cartagena

Roberto González

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/fritanga-bocachica

Video

https://www.youtube.com/watch?v=rCt1B9xytLA

Cocinas del campo a la ciudad:
Transformaciones culturales

Silvia Lozano

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/cocinas-del-campo-a-la-ciudad

Arriba: entrevista a Fabiola Reyes en su finca.
Abajo: la máquina de moler tradicional

Nació en Bogotá D.C., es Tecnóloga en Diseño Gráfico y actualmente se desempeña como Diseñadora gráfica para la IASD.

Nace su interés en el arte recibiendo clases de dibujo artístico en el colegio y una vez finaliza su bachillerato continua estudios de Diseño Gráfico, profesión que ejerce desde el año 2000, contando con más de quince años en el ejercicio de la profesión. Ha estado vinculada por más de 13 años con una institución sin ánimo de lucro, para la cual ha desarrollado múltiples trabajos en el área artística y de diseño como por ejemplo revistas, libros, agendas, material P.O.P., agendas electrónicas, campañas de difusión, videos, etc.

Llega a las artes visuales con el deseo de profundizar en el arte y sus técnicas actuales y buscando una expresión libre, no condicionada y con el deseo realizar su propia obra.

El área de profundización que le interesa es el arte a través de los medios digitales.

Retomando la definición de Vasco (2009) sobre el trabajo del etnógrafo: "El etnógrafo es una persona que observa en todas partes donde está, en su vida cotidiana, es algo que no es que se pone el traje de etnógrafo y sale a observar, siempre está observando", decidí iniciar mi trabajo de observación desde el mismo momento en que logré con ayuda de la profesora Uliana, definir el tema que trataría en este curso: cocinas del campo a la ciudad: transformaciones culturales.

Hice los contactos para visitar una familia del campo. Mi concuñado, el señor Samuel Gómez, es hijo de la señora Fabiola Reyes quien vive en la vereda Algodonales del Municipio de Pacho Cundinamarca. Samuel vive en Bogotá hace varios años, aquí conformó su hogar, pero tiene también su finquita al lado de la de su mamá allí en Algodonales. La señora Fabiola accedió a colaborarnos con el trabajo.

Programamos el viaje para el 8 de julio y salimos siendo las 10:00 a.m. Viajé con mi sobrino quien es estudiante universitario y se ofreció ayudarme cuando le conté del proyecto y con mi hija de 6 años a quien le emociona el campo. Por su parte Samuel viajó con su familia: su esposa y sus dos hijos. Durante el camino Samuel nos comentó que la región de Pacho, Cundinamarca, es conocida por la producción de cítricos y de hace unos años para acá el café ha tenido mucho auge ya que es de alta calidad, dicen los pachunos, por estar rodeado de los cítricos, se combinan los árboles de naranjo y mandarino con el café, lo que hace que el café tenga un sabor muy especial y apreciado en el mundo.

Llegamos a Algodonales siendo las 3:00 p.m. la vía es destapada. Sin embargo, por el camino pudimos notar que hay muchas fincas cafeteras y producción de naranja como nos habían contado. Fuimos recibidos por la Sra. Fabiola Reyes, la madre de Samuel. Ella tiene 67 años y vive allí junto con su esposo don Samuel y también con una vaca, un caballo, tres perros, muchas gallinas, cinco gatos, dos patos entre los animales que conté. La vista es insuperable, la finca está en la montaña y desde allí se puede observar toda la región montañosa. Es una finca cafetera y don Samuel, a pesar de sus años sigue al frente de sus cultivos y se apoya en trabajadores para las cosechas, y como nos lo habían contado, hay muchos árboles de naranjo.

Entrevista a Fabiola Reyes en su finca

En la casita se encontraba su hija, la señora Lucy y su nieto. Ellos viven muy cerca en otra finca y se dedican al cuidado del ganado (búfalos) ya que su esposo conoce de este oficio. Nos contó Lucy que cuando supo que veníamos decidió acompañar a su mamá para poder atendernos. Luego pude entender la dimensión del significado de esa expresión.

Una vez supieron que veníamos y el tema de investigación, noté que las mujeres estaban ansiosas por contarnos las tradiciones de su casa, y programaron la hechura de los envueltos de maíz pelado. Esto me llamó la atención y quise seguir lentamente el proceso para hacerlas sentir bien y lógicamente para enfocarme por allí como ruta de conocimiento y saber.

Noté que las mujeres son muy atentas con la visita. Nos ofrecieron agua de panela al llegar y se tomaron un buen tiempo para saludarnos, preguntarnos e indicarnos nuestro lugar de estadía. Por su parte los hombres fueron recibidos con guarapo recién batido.

Fabiola Reyes en su finca de la montaña

La siguiente actividad fue preparar el maíz, o sea, pelarlo para dejarlo listo para el día siguiente la preparación de los envueltos. El proceso tiene varias etapas, primero se recoge el maíz que ya está duro o jecho, dicen ellos. Luego se le retiran los ameros por la parte del tallo con mucho cuidado de no dañarlos, se lavan y se dejan secar. Se desgranan las mazorcas sin los pitones, y se lavan, luego se pone el maíz a cocinar con agua y ceniza que procede de la misma estufa de leña. Esto se deja por hora y media en el fogón y luego se retira. Posteriormente echan el grano en un costal o lona y lo empiezan a lavar, allí sale la cáscara y queda el maíz propio para el envuelto.

Pude notar que el lugar frecuente de reunión no fue la sala, siempre estábamos en función de la cocina, entendí esto poco a poco descubriendo que la mayoría del tiempo la mujer está en la cocina, preparando alimentos para las visitas, pero también porque allí se toma tiempo esta preparación. El desayuno por ejemplo, inicia hacia las 6:00 a.m. en días festivos y lo primero es preparar el tinto. Tuve una experiencia muy especial ya que por muchos años yo no consumía café, pero me era irresistible pasar por alto tal atención y sentir el olor del tinto hecho con café orgánico AAA. Así que lo acepté y realmente fue delicioso.

La señora Fabiola y su esposo salieron por la montaña hacia abajo a buscar la vaca. La señora Fabiola la ordeñó, le pregunté si su esposo también ordeñaba y me contestó que no, él solo corría la cerca, y se sonrió.

Luego la Sra. Lucy y su mamá empezaron a pelar papas, sacar carnes de la nevera. Fueron a la huerta y cogieron el cilantro y procedieron a preparar un caldo de papa con carne. Esto lo acompañaron con colada de maíz, huevo criollo y pan. Todo este proceso tardó más o menos una hora y media o un poco más. Así que todos nos sentamos a la mesa y como si el tiempo se detuviera me sustraje a la sensación de todos los olores de los alimentos, los sabores, las texturas, el ambiente, el color, pude realmente disfrutar ese momento.

Lucy nos contó que desde muy pequeña aprendió a cocinar. Ella junto con su mamá y hermanas debían preparar la comida de la casa y para los trabajadores. Nos contó que cuando hay trabajadores hay que preparar cinco comidas diarias, el desayuno, las medias nueves, el almuerzo, las onces y la comida o cena. Así que durante el día la mujer dedica la mayor parte de su tiempo a esta actividad.

Por un instante pensé que podría relatar cada una de las atenciones recibidas y de las muchas preparaciones que aquí se hacen, pero a pesar de lo maravilloso de la gastronomía pensé que debía empezar a hacer preguntas y relacionar el tema de investigación para profundizar un poco, así que poco a poco entendí que desligarme de las recetas no me ayudaría a lograr obtener más información precisa sino que al contrario, charlando sobre esto, la información iría fluyendo junto con las recetas.

Cuenta la Sra. Fabiola que en el campo atender a las personas, es parte de la esencia, sus hijos, ya varios en la ciudad, añoran volver, encontrarse nuevamente para disfrutar de las comidas deliciosas y el tiempo que allí pasan tranquilos. Y que en el día a día atender a su esposo es un motivo de felicidad. Lucy por su parte siente una gran

alegría cuando se acerca diciembre ya que sus hermanos llegan y puede preparar el sudado de pollo envuelto en hojas de plátano que tanto les gusta. A pesar de ser una actividad rutinaria ella siente que la cocina no le incomoda, al contrario, le gusta mucho y tiene sus propias recetas, una de ellas el vino de naranja, una bebida muy apreciada en el sector y que tiene una técnica más compleja.

Continuamos con la hechura de los envueltos, el maíz se pasó por el molino, se dejó reposar un rato junto a la estufa de leña, pero no tan cerca, luego se le mezclaron varios ingredientes como la cuajada, la mantequilla fresca, leche cortada, melado de panela, levadura, sal y se mezcló con la mano todo esto. Se deja reposar para que la levadura levante la masa. Para terminar, se meten cucharadas de la mezcla en los ameros y se dobla el amero dando la forma al envuelto. Se pone una olla grande con agua, no tanta, se hace una cama con las hojas de una planta y encima se van poniendo los envueltos, uno sobre otro, se deja hervir a buen fuego por más o menos una hora y media. Nos explicaron que para saber si ya estaban debíamos sacar el envuelto del amero y que si quedaban residuos en el amero eso significaba que todavía le faltaba cocción.

Pude observar en sus caras y en la forma en que me iban explicando cada parte de este proceso, el orgullo de poder contar ante una cámara esto que para ellas es algo tan cotidiano, pero que hacen con tanto amor. Me decían durante el proceso, que sienten tristeza de que estas tradiciones se pierdan, y que ya los jóvenes no se interesan mucho, que quieren irse a la ciudad porque quieren estudiar otras profesiones y se está quedando el campo sin juventud.

Le pregunté a Lucy si ella había estudiado algo y me dijo que hizo hasta quinto de primaria y que cuando pensó en validar el bachillerato ya casada, se le dificultó por la crianza de su último hijo, sin embargo, su forma de hablar, su conocimiento del campo y de las tradiciones propias de su tierra denotan la sabiduría tradicional y ancestral.

Una anécdota que no quiero dejar de contar tuvo que ver con Lucy. Recibió una llamada por el celular, allí le decían que los animales se habían salido del corral y que saliera a la carretera para atajarlos. Yo le pregunté ¿qué animales? me dijo: los búfalos, yo por mi parte me imaginé una estampida de estos animales como los de las películas corriendo por la carretera, así que cogimos la cámara y salimos a toda prisa detrás de ella, al llegar pasaron unos tres minutos y divisamos a lo lejos los animales, yo pensé ¿y esta mujer cómo los va a atajar?, así que con cierto temor me hice a un lado y ella tomó una vara y les empezó a gritar ¡ja ja ...! y con la vara los direccionó a un potrero. Quedé realmente sorprendida, ya que primero no había visto en mi vida

un búfalo y mucho menos varios juntos acercándose hacia nosotros, realmente quedé admirada de la forma y la fuerza con que esta mujer enfrentó la situación.

Nuestra estadía en este hogar terminó el domingo en horas de la tarde. Pudimos apreciar la cosecha de café y el grano seco listo para vender. El trabajo de los hombres muy fuerte, cargando y empacando el grano, el rol de las mujeres en la cocina, un trabajo mancomunado y bien articulado que produce sus frutos en las cosechas y en la visita de los hijos que vienen de la ciudad buscando los sabores propios de su tierra y que por más que cambien de supermercado no lo encuentran igual y llevan del campo lo que pueden: el huevito criollo, la panela que no tiene químico, el envuelto de verdadero maíz, la cuajada que no es harina, la leche que no está rebajada, la yuca que no es regada con químico, los plátanos verdaderamente dulces, la insuperable naranja pachuna, que puedo dar fe de que no he probado otra igual.

Una bolsa llena de envueltos de maíz pelado y una cámara llena de evidencias fue mi recompensa. Pero lo más importante la memoria de una tradición, un saber ancestral y un acercamiento muy humano a nuestra propia identidad.

Referencias bibliográficas

Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICANH, Kino Pravda & Valiente García (Productores) & Cárdenas Ángel, C. (Director). (2009) *Coherencia Contradicción. Encuentros y Desencuentros con Luis Guillermo Vasco* [Película]. Colombia: Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICANH.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=cRcFhcqekEs

MODO DE EMPLEO
APLICAR LA POMADA SOBRE LA PARTE AFECTADA
LUEGO SE FRICCIONA HASTA SU TOTAL ABSORCIÓN
REPETIR TODAS LAS VECES QUE SEA NECESARIO
HASTA LOGRAR EL EFECTO DESEADO
COMBATE
EL REUMATISMO - ARTRITIS - MIGRAÑA
HINCHAZONES - DOLORES MUSCULARES
CALAMBRES - MASAJES DEPORTIVOS
DESGARRES MUSCULARES - VENAS VARICES
GOLPES - TRONCHADURAS
OSTEOPOROSIS
DOLORES DE ESPALDA
SINUSITIS - BRONQUIOS
DOLORES DE RODILLA - ETC.

Campesina urbana:
Blanca Torres

Ana María Magaldi I.

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/campesina-urbana

Cuando yo era pequeña, era la fiel acompañante de mi mamá en sus viajes a varios sitios de Boyacá y Cundinamarca (altiplano cundiboyacense). Mientras ella vendía en los almacenes de los pueblos sus bellísimas blusas bordadas a mano, (emprendimiento con el que nos dio educación a mi hermano y a mí) yo la esperaba en la puerta y miraba absolutamente todo el panorama que estaba frente a mí, las construcciones y sus detalles, los carros, las personas que pasaban, su vestimenta, los animales, las artesanías de colores, miraba todo absolutamente todo como queriendo retratar todo con mis ojos, y que aquellas imágenes nunca se borraran de mi memoria. Conmigo siempre llevaba cuaderno, lápiz, colores, así dibujaba todo cuanto veía y lo que mi mamá me enseñaba de cada lugar a donde nos dirigíamos.

Siempre obtuvieron mi total atención aquellas señoras muy respetadas entonces, llamadas campesinas. Sus vestidos era lo primero que siempre miraba, puede ser por los colores y sus grandes faldas, sus sombreros, ruanas y chales tejidos en lanas coloridas y gruesas, ellas siempre con su particular sonrisa acompañada de una mirada amable y cálida.

De Cómbita Boyacá es la Señora Blanca Torres, protagonista de la etnografía que escogí realizar llamada "Campesina Urbana". Entendí que el origen de mi idea viene sumergido en el recuerdo de aquellas mujeres que siempre atraparon mi atención en mi niñez, las Campesinas.

Doña Blanca Cecilia Torres de Torres, madre de nueve hijos y abuela de más de veinte nietos, vive en Bogotá, pero siempre estará ligada a sus raíces del campo, por esto viaja todas las semanas a Cómbita y de paso a Tunja, a visitar parte de su familia y para comprar a sus conocidos diversos productos que llegan de varios puntos de Boyacá. Productos únicos, autóctonos y muy apetecidos en la ciudad son los que comercializa en las calles del norte de Bogotá Doña Blanca.

Este oficio muy indígena es un legado de su familia.

"Ana todo cambia, será por pena, pero no quieren seguir, es duro, pero a mí me gusta, me dio mi casa y vivo bien, aunque me canso"

Al escuchar hablar a Doña Blanca, puedo recordar aquellas épocas en las que se veían más campesinos comercializando en las calles de Bogotá, con sus canastos, en

las plazas de mercado de ese entonces se conseguían productos únicos y exclusivos. En este tiempo como ella misma dice todo ha cambiado, el cambio cultural ha sido arrollador, desde la forma de pensar de las familias que obtienen dicho legado, como de la forma de comercialización de los productos. "Una esperanza son los mercados campesinos, pero allá no cabemos todos (hay muchos que no son campesinos), además salen cada quince días y la producción no da espera".

Doña Blanca es quien nos mostrará ese "Somos". Ella una Campesina Urbana, ama sus raíces, a su familia se ha encargado de inculcarles amar el campo, el madrugar y el perseverar siempre. Su travesía comienza en las tardes de los jueves. Toma su flota hacia Tunja directamente, en tres horas está allá, allí mismo espera un intermunicipal que por dos mil pesos la lleva a su pueblo Cómbita.

Antes de las 5am está tomando el bus que la trae de vuelta a Bogotá para seguir su día de venta. El conductor de la flota la deja en el puente de la calle 183 con autopista norte, lado occidental, allí ella baja su mercado y sus compañeros los vendedores ambulantes le ayudan a acomodar su carro.

Una campesina Urbana que no solo promueve su legado sino el de todas las personas con las que negocia y comercializa productos, una mujer fuerte que sonríe siempre a pesar de la adversidad y de un mal clima, ella Doña Blanca Torres, muy valiosa para nuestra sociedad, la cultura y la continuidad de nuestras raíces.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=SYDORIhr-G0

Tinto blanco

Daianna Sierra Camacho
https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/tinto-blanco

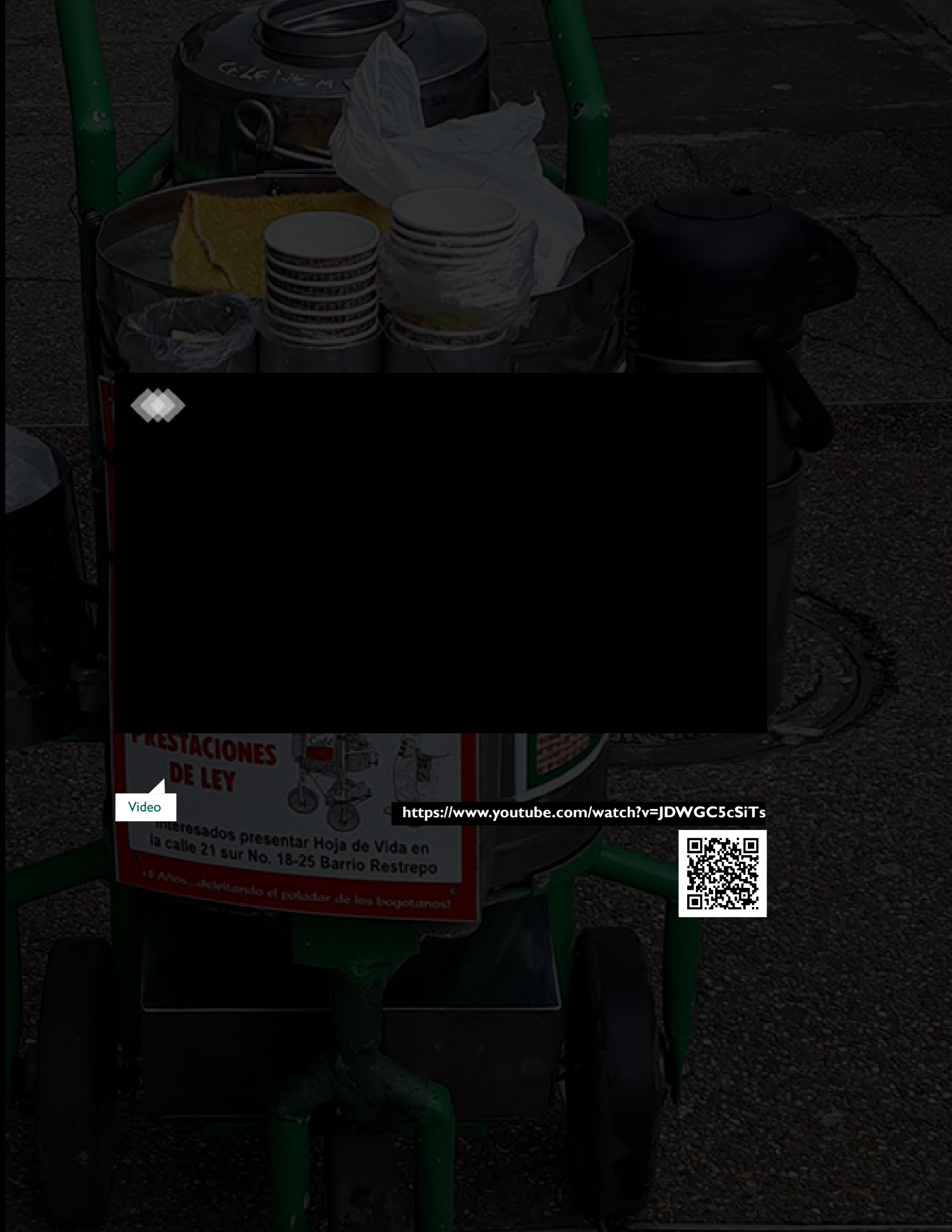
HOTEL
EXPO CAFE

Camaradería, comodidad, cercanía, costumbre, proximidad, solidaridad, la esencia del café y su naturaleza propia, el mundo que gira alrededor de una taza de tinto.

¿Por qué darlos a conocer?

Porque son exclusivos, porque en ningún otro país encontramos a personas con carritos llevando el café hasta el lugar en donde te encuentras, además de ser de cierta manera distribuidores de cultura, pues un tinto caliente en una tarde lluviosa capitalina no es comparable con tomar un mate o un té fuera de Colombia, Porque el café de nuestro país es el café más suave del mundo y por qué siendo lo que comemos, el café hace parte de nuestra idiosincrasia, de nuestro arraigo, por algo existe el sr Juan Valdez, reconocido en grandes ciudades del mundo como icono de nuestras costumbres y de nuestra cultura.

Al contextualizarlos en este tiempo, entendemos que el ser recursivos, las nuevas y diversificadas formas de trabajo, son particularidades que nos identifican con nuestra cultura suramericana, por tanto las personas que vienen de otros países, se ven cautivados por estas expresiones culturales, por la capacidad también de cooperar con el otro, ser recíprocos, la confianza, la empatía, la compensación, entre otras, son las razones éticas que últimamente se ven desvanecidas, pero que a pesar de todo existen, y como seres sociales, debemos retomarlas y salvaguardarlas.



Video

https://www.youtube.com/watch?v=JDWGC5cSiTs

La alimentación de los marinos de Colombia

José Daniel Gutiérrez Martínez

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/marinos

Mi nombre es José Daniel Gutiérrez Martínez, de profesión militar en la Armada Nacional con 13 años de servicio a la patria en esta destacada institución, siempre tuve el deseo de complementar mi formación militar con el arte visual con el fin de contribuir con esta formación académica dentro de la institución y poder desempeñarse en la dirección de proyectos relacionados con la imagen en el campo del video, o procesos multimediales y editoriales de la Armada Nacional, gracias a la universidad nacional abierta y a distancia tengo la oportunidad de desarrollar esta meta hasta hacerla realidad y obtener el título de maestro en artes visuales y seguir aportando a la institución y a la patria desde un ámbito de las artes digitales y los nuevos medios con una actitud crítica, creativa y reflexiva.

La batalla del lago de Maracaibo librada en 1823, fue fundamental para la liberación de los pueblos americanos, allí empezó la historia de la Armada Nacional y con ella sus costumbres gastronómicas que pasan de generación en generación de Marinos nacidos en distintas partes de este hermoso país llamado Colombia. Cada unidad de la Armada Nacional de acuerdo con su ubicación geográfica y tipos de abastecimientos con los productos que se puedan conseguir en cada región, generan ciertas costumbres a la hora de preparar los alimentos; la alimentación de una unidad terrestre es muy diferente a una unidad tipo Buque de Guerra o de una unidad de Comandos en el área de operaciones inmersos en la selva y en el fragor de la guerra. Estas diferentes condiciones moldean las costumbres a la hora de preparar los alimentos para cada tipo de unidad acuerdo a sus distintas situaciones.

ARMADA

Video

https://www.youtube.com/watch?v=cDf1-mqT4Vc

Una dieta vegana

Paola Lozano
https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/unadietavegana

Paola Alejandra Lozano Vela es Tecnóloga de Producción de Imagen Fotográfica de la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano; ha orientado su carrera en la organización y ejecución de proyectos fotográficos y audiovisuales desde la dirección de arte y la producción.

Trabajó como mediadora de los Museos y Colecciones del Banco de la República, actividad que le ayudó a potenciar sus habilidades en investigación y creación de proyectos artísticos enfocados en la educación y promoción de actividades culturales. Actualmente hace parte del equipo de producción del Bogotá Music Video Festival, actividad que alterna con su trabajo como Artista Comunitaria del Proyecto Nidos - Arte en Primera Infancia, y su proceso de profesionalización en la UNAD, desde la línea de profundización de expresión digital, con el objetivo de orientar su creatividad e impulsar sus habilidades en arte, moda, fotografía y cine

Hace ya dos años que conozco a Daniela Osorio (22 años), y cuando le mencioné que me llamaba la atención el tipo de dieta que su padre llevaba, inmediatamente me quiso colaborar y ser parte activa de mi investigación. La idea surgió al recordar que en varias oportunidades ella había mencionado que su padre tenía una dieta vegana, además de un gran interés por mantener reservas de granos y comida no perecedera.

En un principio pedí a Daniela el favor de comentarle a su padre, Nicolás Osorio (60 años), si estaba dispuesto a participar en mi investigación, y sobre todo si me permitiría fotografiar, y grabar su modo de vida; en un par de días ella logró concretarme una cita para que personalmente explicara y expusiera mi proyecto, pues Nicolás es un persona que ha dedicado gran parte de su vida a la producción de documentales alrededor del país, así que más allá de entender mi idea, y la razón de su ejecución, él se sentía curioso por saber cuál era mi propósito, con qué fin (además del académico) me aventuraba a convertirlo en foco de la investigación, y cómo finalmente iba a traducir todo esto a un producto audiovisual.

La cita se llevó a cabo un miércoles en horas de la tarde, casi al anochecer; fui hasta casa de Daniela y allí me fue presentado formalmente Nicolás, (yo lo había visto en un par de oportunidades, pero no habíamos tenido una conversación que pasará del saludo). Recuerdo que lo primero que me preguntó fue por qué quería que él fuera parte activa de mi proyecto y finalmente cuál era mi idea, porque Daniela le había contado lo que yo le había mencionado, pero quería una explicación de primera mano, algo bastante lógico. Yo atendí a sus interrogantes diciéndole que me causaba curiosidad saber por qué una persona, que según su hija nunca había sido vegana, había buscado en la comida una forma de transformar su vida, y sobre todo cómo su familia había respondido a ello; él escuchó atentamente mis razones, además de

las menciones de lecturas, artículos de prensa, e investigaciones que había realizado sobre el tema. Después de mi intervención él inició la suya aclarando enfáticamente que no era vegano, porque el veganismo implica más que no consumir alimentos de animales, un completo rechazo por todo lo que se consumiera y que fuese de origen animal, a lo cual le sumó que siente que es una forma de categorizar una actitud frente a la vida, cosa en la cual en no se siente inscrito. A continuación me contó un relato de su vida consumiendo carne, y que poco le había importado la ingesta de frutas o verduras porque culturalmente había sido educado de esa forma; también mencionó su trabajo con la Federación Nacional de Cafeteros, hablando de las fincas y los jornaleros, y como siempre era recibido en las haciendas con pedazos de chicharrón u otro alimento proteico; en esa época él viajaba por todo el país y documentaba el trabajo de las haciendas, para luego crear piezas audiovisuales que servían como herramienta de enseñanza y expansión de conocimiento agricultor.

En un punto de su historia me empezó a hablar de por qué había decidido dejar de consumir carne y alimentos de origen animal, además tomar conciencia del gasto que implican ciertas actitudes y hábitos de consumo; él mencionaba que todo había empezado por dos razones completamente distantes, la primera tenía que ver con su estudio de doctorado en educación, donde se empezó a interesar en la relación materno – infantil que existía entre una vecina, que si es vegana, y su hijo Juan

Diego (5 años) criado con una dieta completamente vegana; a esto se le sumó un problema cardíaco que tuvo que ser tratado e incluso operado, remitiéndolo así a una nutricionista que le recetó una dieta con muchos vegetales, frutas, y poco colesterol. En ese proceso de recuperación se acercó mucho más a su vecina, Diana (28 años), quien empezó a enseñarle hábitos de nutrición veganos y a partir de ese momento inició todo su proceso de cambio, no solamente nutricional, sino también mental; aunque comentaba que todo era una cuestión de querer, explicando que, si en algún momento él quería comer algo de carne, lo hacía porque era su decisión y no la de otra persona.

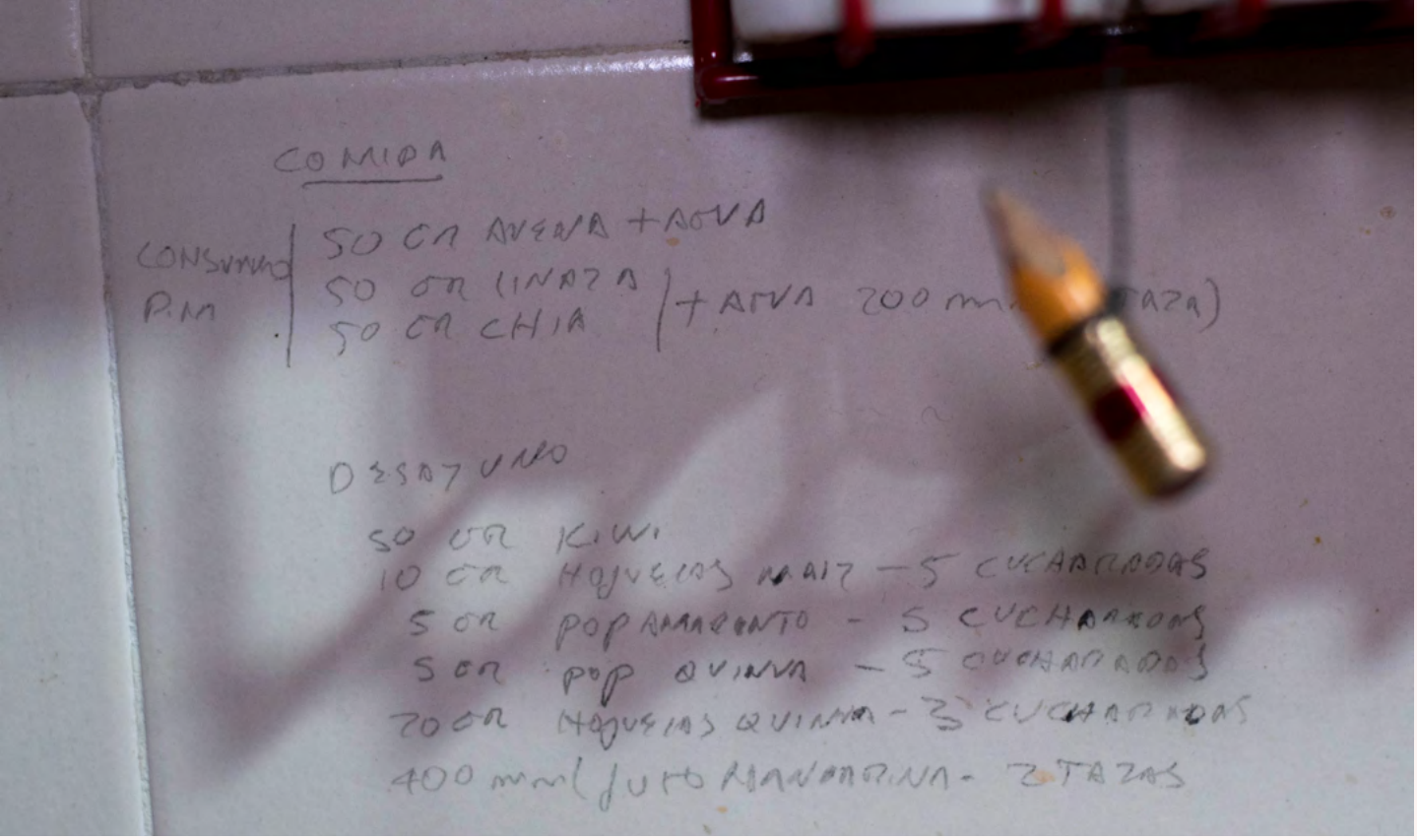
Analizando toda su narración me di cuenta que Nicolás tenía unas bases éticas bastante fuertes, pues toda la conversación fue más allá de cuestiones nutricionales y de consumo alimenticio; dentro de sus afirmaciones y comentarios veía una firme creencia en la existencia de una conciencia, en distintos niveles, de los seres que habitaban el planeta, él comentaba que claramente existían unos ciclos de control de población dados por la misma tierra, pero que desde su percepción y concepción del mundo no era lógico que nosotros, los seres humanos, tuviésemos que necesariamente vivir de lo producido por otras especies e incluso de ellas mismas, pues todo estaba dado por la naturaleza y nosotros solamente teníamos que tomar lo necesario para subsistir. Para él todo esto fue comprensible con los años de aprendizaje y experiencias que

había acumulado, y sobre todo con la aprehensión de hechos, posturas, pensamientos, y conocimientos que aún estaba estudiando.

En medio de nuestra amena charla pasamos a su cocina para mostrarme su proceso de clasificación, porción, y almacenamiento de alimentos, incluso me habló de algunas formas de preparación de los mismos. Aunque la conversación se mantenía fluida, y yo me seguía asombrando por la fuerza y la firmeza de su pensamiento, él insistía en entenderme y entender qué estaba buscando al formularle mi propuesta, a lo que finalmente cedió diciendo que todo se respondería en la medida que estuviéramos avanzando; en un punto de nuestra charla Nicolás recibió una llamada de Diana, le contó un poco lo que estábamos hablando y con ella acordamos una cita para el día viernes, esto me llenó de entusiasmo, así que podría decir que este primer encuentro culminó con mucha información y ganas de emprender esta aventura. Antes despedirnos me dio a probar varios de los alimentos que tenía, algunos fueron de mi agrado, otros no tanto (como la leche de soya), después organizamos vernos al día siguiente para tomar unas fotografías y seguir hablando; en ese momento decidí que debía grabar en voz nuestra próxima reunión para no perder detalles importantes

que mi mala memoria pudiese omitir, intercambiamos números celulares, y me fui a casa con la tranquilidad de que tenía luz verde para todo el proyecto.

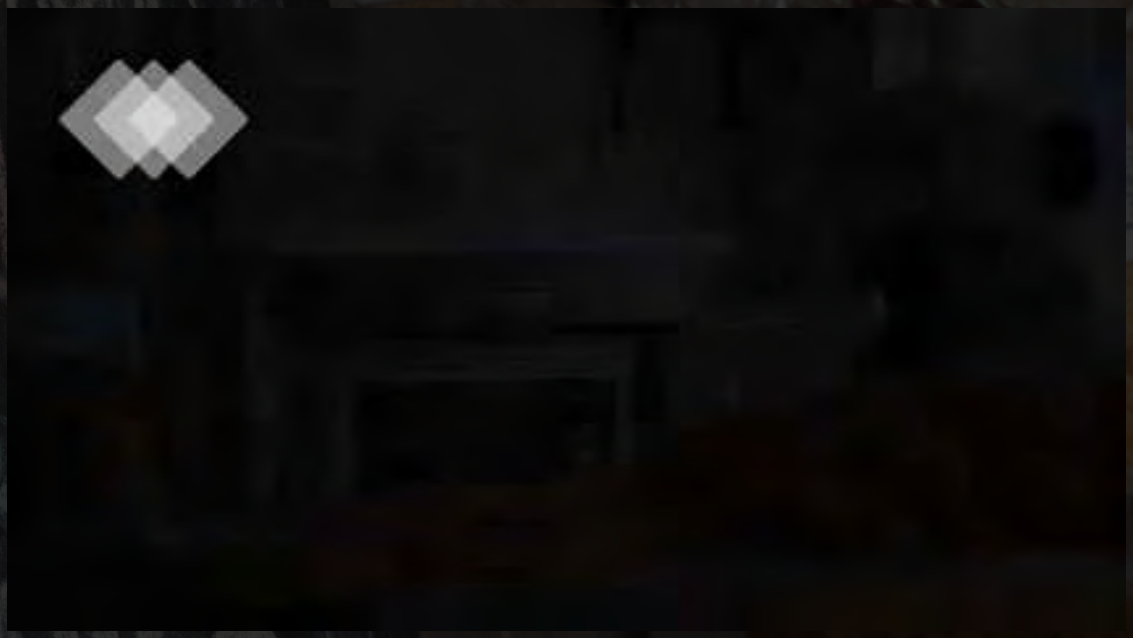
Al día siguiente llamé a Nicolás a las 11:30 a.m. para confirmar nuestra cita, pues habíamos acordado la noche anterior vernos a las 12:00 m, pero él quería que media hora antes le hiciera un recordatorio. A las 12:00 en punto llegué y Nicolás me recibió en la puerta, entramos a su casa donde se encontraban su esposa Gloria y su mascota Aquiles (a quien quiero registrar también, pues en ocasiones consume alimentos veganos), nos organizamos para continuar con la charla del día anterior, él me preguntó que quería registrar y cómo, y yo le respondí que quería que me explicara cómo clasificaba, organizaba y porcionaba toda su comida (en ese momento recordé grabar la conversación y dispuse mi celular para ello). Resumiendo tan extensa explicación que inició en una habitación donde había dispuesto un armario para almacenar grandes cantidades de granos, Nicolás decía que su sistema se iba desplazando a la cocina, donde dejaba porciones para cocinar y finalmente congelar, pues al hacerlo prevenía que algún insecto dejará huevos en los alimentos, luego me habló de cómo había logrado llegar a las porciones adecuadas para su cuerpo y que todo había sido dado por ensayo y error, algo que dejó evidente sobre la pared de su



cocina escrito a lápiz; culminó esta parte mostrándome un plato que había conseguido en el centro para organizar las porciones de los alimentos que quería comer en alguna de las comidas del día. En medio de esta explicación fuimos interrumpidos por una emergencia que había tenido Diana en su cocina, su refrigerador ya no congelaba y si no buscaba un lugar para guardar sus reservas éstas se perderían; esta calamidad me permitió conocerla y charlar con ella antes de lo planeado. Me comentó que decidió ser vegana a los 13 años de edad por el trabajo de su padre en una procesadora de cárnicos, también me contó algunas anécdotas de su vida, y finalmente me explicó que la prueba viviente de que se podía crecer y vivir sanamente sin consumir nada proveniente de un animal era su propio hijo; nos despedimos y acordamos un pronto encuentro para probar sus recetas y conocer a Juan Diego.

Luego de la visita de Diana decidimos con Nicolás ir a comprar algunas frutas, verduras y granos, para abastecer un poco su alacena mientras buscaba un día para ir al centro y comprar, a mejores precios, una cantidad mucho mayor de alimentos. En ese recorrido me explicó cómo escogía los alimentos, y me sugirió leer sobre la Teoría Gaia donde se habla de la tierra como un organismo vivo.

Ya para despedirnos hablamos a profundidad sobre el consumo de ciertos elementos como el plástico y objetos que producen bastantes desechos, y cómo él sentía que aportaba a un cambio positivo desde sus hábitos de vida, aunque esto no fuera tan significativo; terminamos nuestra conversación con la promesa de que le remitiría este texto para que tuviera más claridad de lo que me estaba proponiendo.



Video

https://www.youtube.com/watch?v=uRA6TC73O3g

Calistenia y culturismo

Luís Carlos Martínez Quintero

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/calistenia-y-culturismo

La calistenia es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal, en el cual, el interés está en los movimientos de grupos musculares más que en la potencia y el esfuerzo, por otro lado, el culturismo es una actividad que se suele realizar en gimnasios y cuyo fin suele ser la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma.

Ahora vemos cómo entra la alimentación a ser parte de este triángulo, porque lo que se busca observar es el reflejo del consumo de los alimentos en el cuerpo de distintos grupos de personas, haciendo énfasis principalmente en las personas que ejercitan su cuerpo a través de rutinas de calistenia o culturismo.

Esto se puede observar en distintos momentos del día, las rutinas de las personas que hacen actividades físicas pueden darse entre semana en espacios posteriores al colegio, universidad o trabajo entre 5 p.m. a 11 p.m. y cómo los afecta la alimentación para sus fines personales.

Por mi estilo de vida personal tengo cierto grado de conocimiento básico sobre el estilo alimenticio que se debe llevar para la ejecución de ciertas actividades deportivas en el culturismo y calistenia, por tal motivo pongo a su disposición este conocimiento en el presente audiovisual, es un video - documental dinámico, llamativo al público espectador, para que logren observar las actividades y formas de nutrición que se llevan a cabo por los personajes.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=pp2Ss8GVxpo

Alimento espiritual

David Alejandro Nieto

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/alimento-espiritual

Técnico en realización de cine y televisión de la Corporación Unificada Nacional CUN, con estudios en postproducción de vídeo en el sindicato de cine argentino de la ciudad de Buenos Aires.
Experiencia como asistente de dirección para compañía FoxTelecolombia del programa pandillas guerra y paz segunda temporada.
Ganador del AXN film festival 2010 en la categoría Filminuto, desempeñando actualmente el cargo de videografo dentro de la Subred Sur E.S.E. y culminando sus estudios profesionales en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia en el programa de artes visuales.

Me incliné por hablar sobre el alimento espiritual de la mano del sacerdote Muisca, Comba Nymy Quene, el cual domina el tema y además se muestra siempre interesado en hablar y difundir su palabra. El alimento espiritual se puede definir desde el punto en que todo aquello con lo que tenemos contacto nos nutre, es ampliar el concepto de lo que significa como tal la palabra alimento, ya que para los muiscas se alimenta la mente, el corazón, el espíritu; se alimenta de buenas intenciones, se alimenta de sabiduría y también se puede alimentar de problemas.

La problemática analizada y existente empieza por el ser consciente del mundo y las condiciones que nos son impuestas en cuanto a la alimentación, y así mismo plantear desde la alimentación espiritual el valor de la misma como alternativa para combatir dichas condiciones.

Partamos de que para el sacerdote Muisca, este material a realizar es alimento, es una forma de difundir su palabra y por lo tanto requiere de un lugar que le brinde las condiciones para enseñar, para hablar, para meditar. Todo indica que la entrevista se dará en la sala de su hogar, lugar utilizado también para las reuniones que él mismo tiene con sus "hijos espirituales", aparte de esto, observar, acompañar y escuchar al sacerdote Muisca en su ritual de limpieza y por lo tanto de alimentación espiritual. Esto se define como poporear, lo cual requiere de una preparación previa, un orden y un propósito, componentes claves a interrogar y así mismo guiarnos para averiguar si en realidad somos lo que comemos.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=SFKhJc_8mCA

Identidad, sentidos y sentimientos

Luz Vanegas

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/identidad-sentidos

Colombiana
la nuestra
300ml (10 floz)
VITA MALT
BIRRA
NERA 3X

Real
MEXIFOODS
Guacamole Dip
Maggi
Sopas de verdura
Ajiaco

Hasta hace solo un tiempo atrás en mi vida emigrar era una serie de comportamientos en mi entorno que harían cambiar mi forma de ver la vida, pensaba en cómo emigrar implicaba una ruptura casi definitiva en los hogares y en la vida que se quedaba atrás, en lo que se había construido y empezar de nuevo. Ahora me pregunto cómo los migrantes, refugiados, alimentaban su nostalgia con encuentros efímeros de imágenes de su tierra vistas por la televisión, como van transformando esta nostalgia en la que el cuerpo de un individuo se halla desplazado a miles de kilómetros lejos de su hogar, de sus tradiciones, en donde te ves enfrentado a nuevos desafíos nuevas oportunidades, nuevas relaciones o contactos, nuevos vecinos, etc.

En este momento de mi vida creo que podría hacer una lista de las cosas que más añoro de mi tierra, de los sabores de las frutas, del color que tiene cada una de ellas, de lo rico que es disfrutar un jugo natural recién hecho, de poder adquirir los productos en una tienda al lado de tu casa, de desayunar con un chocolate caliente, una almojábana, un tamal **y** hasta de un pan blandito de la panadería de la esquina, todos estos sabores, solamente recordarlos mientras escribo me dan nostalgia.
En mi estudio etnográfico compartiré experiencias propias y experiencias con otros latinos, a lo largo de mi estadía, que en realidad no es mucha.

En mi lista de cosas que sabía que tendría que traer no podían faltar las achiras huilenses, con el arequipe y la lonja de guayaba, unos que otros chocorramos y la tradicional natilla, porque eso sí, en Colombia natilla la encontramos en cualquier época del año.

illy
MONOARABICA
COLOMBIA
Puro Arabica contenuto nell'unico blend illy
AROMA RICCO
NOTE DI CARAMELLO E FRUTTA SECCA
Scopri l'origine di questo caffè su
ILLY.COM/MONOARABICA
125g
EATALY
CAFFE COLOMBIA MONOARABIC
Euro
4,00

RAURO
Frutta

CURCUMA
CARCIOFINA
PANINI

Haciendo compras en el mercado para obtener yuca, que era peruana, desafortunadamente no tenía nada similar a la nuestra y que se encuentra con facilidad en la tienda del vecino, pero afortunadamente en los puestos peruanos se encuentra con gran variedad de productos latinos, por ejemplo, hubo un día en que no cabíamos de la felicidad, tomándonos una Pony Malta.

Video

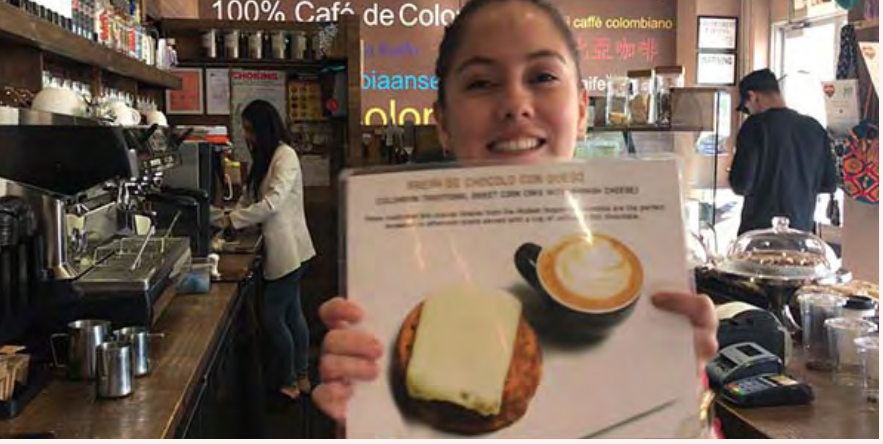
https://www.youtube.com/watch?v=X0ZI3pP1rBc

la Precisa
ALTERNATIVE PREPARATIONS
8oz 12oz 16oz
• AEROPRESS $3.65
• CHEMEX $3.65 $4.60 $5.05
• FRENCH PRESS $3.65 $4.60 $5.05
• POUR OVER (V60) $3.65 $4.60 $5.05
• SIPHON $5.50 $6.65 $7.10
• GRAND PA (BLACK) $4.15 $5.05 $5.50
(OLD FASHION COLOMBIAN COFFEE)
• GRAND MA (WHITE) $4.35 $5.30 $6.00
(GRAND PA WITH STEAM MILK)
• SUMMER COFFEE $4.75 $6.25
(ICECREAM, GRANOLA, CHOCOLATE & VANILLA)
• WATER - SARATOGA (NATURAL) $2.30
- SARATOGA (SPARKLING) $2.55
NEW specials
Romeo
Hot & spicy
Juliet
cold & soft
sweet
& More Surprises
Coming Soon!!
ICED COFFEE
• ICED COFFEE & LATTE
• ICED LATTE FLAVORED
• FLAVORS:
• ICED CHAI LATTE
• CARAMELLATO
• OREOSHAKE
• SHAKERATO
• WHITE MOCCA
• HOT CHOCOLATE $2.70 $3.45 $3.90
• CHAI LATTE $3.25 $3.90 $4.35
FRESH BOTTLED TEA $4.50 $5.00
ASSORTED TEAS $3.50 $3.65
AFFOGATO (ICECREAM & ESPRESSO) $3.25
CHOCOLATE/CARAMEL/HAZELNUT
IRISH CREAM/FRENCH VANILLA/PEPPERMINT
/COCONUT/AMARETTO/
$4.25 $4.95 $5.40
$4.20 $4.80 $5.50
$4.35 $4.80
$5.50 $6.00
$3.45 $4.80
BUNN
ROMEO & JULIET
BREAKFAS
special

La arepa no es una tortilla

Andrea Salinas

https://ulianamolano.wixsite.com/somosloquecomemos/arepa-no-es-tortilla



Colombiana. Nacida en 1991, en la ciudad de Medellín, Colombia. Mayor de dos hijos, perteneciente a una familia compuesta por su papá Mario Salinas, su mamá Mery Maya y, su hermano, Samuel.

Estudió su básica primaria y bachillerato en colegio "de monjas", religioso, desde pequeña mostró luces artísticas, motivadas por su papá ya que la llevaba a diferentes clases de artes plásticas en la universidad de Antioquia y, fue allí, donde, por un lado, en su adolescencia, en el colegio, la trataban de ajustar a un régimen, el arte la invitaba a expresar su histrionismo por diferentes medios de lenguajes. En las materias de ciencia aplicadas no era la mejor, pero logró negociar con los maestros el cómo ganar estas materias por medio de actos cívicos y obras de teatro aprobada por su liderazgo y talento artístico.

Nunca vio su futuro en su natal Colombia. Siempre soñó su vida en el país donde la familia de su mamá residía, en Estados Unidos; así que, al finalizar el colegio se preparó con el idioma de Ingles y estudió actuación en su ciudad natal y en Bogotá. Luego entró a trabajar en un canal internacional: Life Design tv. Comenzó como asistente de un programa de Tv, sin hacer parte de la nómina y, por su dedicación, llegó a ser la directora del departamento de comunicaciones y directora y productora de uno de los programas cabeza de la parrilla del canal: Stick Tv.

Pasados un par de años decidió "irse a New York, la ciudad de la que había estado enamorada desde siempre. Cuando aterrizó en el John F. Kennedy, de noche, sin conocerla aún, su corazón palpitaba de felicidad y se decía a sí misma: "Tenias Razón, este es el lugar para el que naciste".

Estando en New York y queriendo trabajar en la industria, vio la necesidad de complementar su carrera con un diploma soportado por una universidad; además, no quería regresar a Colombia, así que investigó la manera de realizar su estudio a distancia. Ya estando en la ciudad que ama, desde ahí, encontró la UNAD, como respuesta a su progreso profesional y así ha llevado su proceso de formación profesional: Estudiando lo que le gusta y viviendo donde quiere.

ROMEO
& JULIET
Colombian
Coffee

AREPA DE CHOCOLO CON QUESO
(COLOMBIAN TRADITIONAL SWEET CORN CAKE WITH SPANISH CHEESE)

Colombian
Coffee

Video

https://www.youtube.com/watch?v=eARgRSbhxL0pa-no-es-tortilla