

Los fogones y las huertas de los Montes de María,

Escenarios de salvaguarda y pervivencia del patrimonio
biocultural material e inmaterial de las comunidades
étnico campesinas.

Becas para el desarrollo de investigación en Patrimonio Cultural
Portafolio Nacional de Estímulos Ministerio de Cultura 2023



Agradecimientos / Créditos

Investigadora principal

Laura Celeste Méndez Barrero

Investigadores locales

Naún Álvarez
Antonio Rodríguez
Edis Manuel Llerena

Agradecemos principalmente a las comunidades que hicieron parte de esta investigación

Consejo comunitario de comunidades negras Eladio Ariza en San Cristóbal.
Comunidad de las Mercedes, especialmente a la asociación ASOPROCOAS.
Comunidad de Camarón, especialmente a la maestra Angelina González, el maestro Geovaldis y a los jóvenes de la asociación ACAFOR.

Por supuesto, agradecemos al Ministerio de Cultura por el apoyo para llevar a cabo este proyecto de investigación tan importante para las comunidades campesinas y la salvaguarda de su patrimonio material e inmaterial.

A las artistas que ilustraron esta cartilla

Amanda Winagos
Isabella González
Laura Méndez
Tatiana Cuellar
Ricardo Rubio
Paula María Castro

A la persona que hizo posible la diagramación y diseño de esta cartilla

Paula María Castro

Agradecemos a Juan Camilo García quien colaboró en las labores de campo como investigador adjunto.

Año de Realización 2023



Índice

Introducción / Conceptos	4
La Semilla y el Derecho a la Alimentación	5
Ruta del Patrimonio Biocultural	6
Camarón / Texto escrito por: Naún Álvarez y angelina González.	7
San Cristóbal / Texto escrito por: Edis Manuel Llerena.	8
Las Mercedes / Texto escrito por: Antonio Rodríguez	9
Arroz Secano (<i>Oryza</i>)	10
Estado de Conservación de Variedades de Arroz Secano	11
Plátanos (<i>Musácea</i>)	12
Estado de Conservación de Variedades de Plátano y Guineo	13
Maíz (<i>Zea Mays</i>)	14
Estado de Conservación de Variedades de Maíz	15
Ñame (<i>Dioscorea SPP</i>)	16
Estado de Conservación de Variedades de Ñame	17
Diagnóstico comunitario de Semillas de Camarón	18
Diagnóstico comunitario de Semillas de San Cristóbal	19
Diagnóstico comunitario de Semillas de Las Mercedes	20
Pirámide Nutricional	21
Los Fogones Como Lugares de Memoria	22
Identificación de objetos y vocablos parte del patrimonio material	23
Objetos con Herencia Indígena	23
Objetos con Herencia Africana	24
Recetario de Comidas Tradicionales e Innovaciones culinarias en torno a los alimentos investigados	25
Recetario de Comidas Tradicionales	26
Recetario Del Mundo A La Mesa	29
Conclusiones y llamados a la acción	32

Introducción

Esta Beca de investigación en patrimonio cultural ha sido una oportunidad para visibilizar los aportes de las comunidades etnicocapesinas de Montes de María a los procesos de estudio y salvaguarda de su herencia biocultural material e inmaterial, reconociendo su papel como agentes de producción de conocimiento empírico. Es solo a través de la experiencia campesina que se conocen las especies de las que hablaremos a continuación, pero no solo se conocen.

De forma fundamental, son las manos campesinas quienes hacen posible que estas especies se adapten al clima y la tierra, incluso a las plagas, creando nuevas variedades. Esperamos que esta investigación, tanto como esta cartilla y las guías pedagógicas sirvan para seguir sembrando y alimentando esa conciencia de cuidado del tesoro biodiverso que existe en Montes de María y la gran labor que desempeñan las comunidades etnicocapesinas quienes son guardianas de este patrimonio.

Conceptos

Esta investigación además reconoce que la biodiversidad en la cocina hace parte de la **AUTONOMÍA** y la **SOBERANÍA** alimentarias, otorgando a las comunidades la posibilidad de elegir qué ponen en el plato y qué alimentos nutrirán a sus familias sin necesidad de depender de externos. El equilibrio de los ecosistemas frágiles y la sostenibilidad de las comunidades campesinas en los territorios depende de la conciencia que logremos fomentar acerca de la necesidad de mantener esta **BIODIVERSIDAD**, a pesar del mercado y la industrialización de la comida. Sembrar, compartir la semilla y preparar toda esta variedad de recetas hacen parte de la resistencia en los territorios.

Al hablar de **PATRIMONIO BIOCULTURAL** nos referimos a los conocimientos y prácticas ecológicas locales, la riqueza biológica de los ecosistemas, que incluye las diferentes especies y su diversidad genética, los paisajes culturales que se forman a partir de la relación de las comunidades con su entorno, así como la herencia, memoria y prácticas vivas de los pueblos en torno a la naturaleza.

La Semilla y el Derecho a la Alimentación

La semilla como patrimonio biocultural de los pueblos

Las semillas guardan la memoria de la tierra, son patrimonio material y herencia palpable. Ha sido gratis en términos económicos y de libre circulación desde el principio de los tiempos cuando los primeros humanos aprendieron a sembrarla y a cuidarla. La sabiduría sobre la siembra, la cosecha, la transformación, la conservación y el cuidado hacen parte del patrimonio cultural de los pueblos.

Uno de los objetivos de esta investigación es realizar un diagnóstico de semillas y alimentos cultivados y recolectados por las comunidades de Montes de María observando cuidadosamente la pérdida de algunas de estas especies a través del tiempo, creando conciencia de la importancia de conservarlas como parte fundamental de una dieta balanceada basada en el consumo de lo local.

La conservación de la semilla es un tema muy importante. Existen alternativas para crear reservorios de semillas y conservarlas por un tiempo mientras las condiciones climáticas vuelvan a ser adecuadas. Es importante fijarnos en que no haya humedad para evitar que se pudran, así como cuidar la entrada de insectos como gorgojo o hormigas, sin pesticidas podemos lograrlo, usando por ejemplo ceniza. Sin embargo, la mejor forma de conservar las semillas es ¡sembrando y compartiendo!



Ruta del patrimonio biocultural

Les presentamos la ruta del patrimonio biocultural 2023.

Las comunidades elegidas para tejer este proyecto fueron:

Camarón, San Cristóbal y Las Mercedes.

Cada una de ellas eligió un cultivo representativo material y culturalmente. Además se desarrollaron diagnósticos comunitarios de semillas, entrevistas y compartires de semillas y recetas. Los resultados de estos ejercicios se mostrarán a continuación.





Camarón

(Montes de María, Bolívar)

Texto escrito por: Naún Álvarez y Angelina González.

Se llama Camarón, porque los primeros pobladores que llegaron a esta comunidad, le dieron ese nombre, porque de tanto caminar terminaban demasiado cansado y sus expresiones eran es un camarón llegar aquí, es cómo decimos coloquialmente, es un chicharrón, ósea algo muy difícil de hacer.

Por esa razón, cuando empezaron a organizarse y pensaron ponerle un nombre a la comunidad, todos dijeron, porque no le ponemos el nombre de Camarón. Por eso esta comunidad lleva el nombre de Camarón!

Camarón es una pequeña vereda del corregimiento de guamanga.

Por las buenas relaciones y las características en común con santo Domingo de Meza, nos creemos de ese corregimiento.

Camarón es la última vereda de el Carmen de Bolívar, es un hermoso valle rodeado de dos arroyos: Camarón y camaroncito, en un principio eran muy caudalosos por las grandes montañas que lo rodeaban pero hoy en día sólo son fincas, malezas, pastos, potreros y pequeñas parcelas, la quema y la tala, todo ésto acabó con su caudal convirtiéndolo casi en quebradas.

Sus primeros pobladores vinieron procedentes de el Carmen de Bolívar en el año 1880.

El hambre, la miseria, la sequía, la falta de tierra, la poca productividad los hicieron emigrar, a las montañas hacía abajo, selvas virgenes haciendo caminos, caminando, después de muchos días, llegaron a este pequeño valle, los hombres de las familias Pareja, Lamadrid, Imitola, Peña, Chiquillo, Estrada, llegaron sembrado arroz, caña de azúcar, Yuca, ahuyama, Maíz, Plátano, Aguacate,

Siendo el arroz su fuerte. Haciendo cambuches de palma, latas, bejucos, Barros, Camas de lisos de hiracas y pencas de balsas, cercadas con palos y palma, Más tarde trajeron a sus mujeres y formaron sus hogares con hijos. Era una vida sana, limpia sin mentiras y sin malicias. Las familias camaroneras son muy celosas con sus semillas nativas, nadie a logrado dejarlas.

El arroz, el aguacate, el platano, el maíz, la yuca con todas sus diferentes especies siguen siendo la fortaleza de esta población. Pero también hay que resaltar que dos familias dejaron una pequeña mancha de bosque como protección de grandes pozos veraneros, ojos de aguas o aguas subterráneas, pero mueren éstos señores y sus hijos venden estos árboles con más de 200 años y las fuentes híbridas pierden su caudal, la fauna emigra y otros mueren. Hacen más de 30 años la profe hizo un proyecto de aula con los niños de preescolar que fue un proceso motivando a estos niños ser amantes de la protección y vigilancia ambiental, tanto así que la Profe donó 24 hectáreas de tierra como un habitat de éstos seres desprotegidos. Siendo una gran motivación para los jóvenes camaroneros que en éstos momentos es su mayor esfuerzo la protección ambiental.



San Cristóbal (Montes de María, Bolívar)

Texto escrito por: Edis Manuel Llerena.

El corregimiento de San Cristóbal, jurisdicción del municipio de San Jacinto, departamento de Bolívar, es una comunidad afrodescendiente. Tiene aproximadamente 275 años de fundada. Está ubicada en la región geográfica conocida como Los Montes de María; su territorio colinda al norte con San Juan Nepomuceno, al sur con el Carmen de Bolívar, al Este con San Jacinto y al Oeste con María la baja. Las primeras familias que llegaron al territorio fueron los Rodríguez, los Valdez y los Arrollo.

La principal actividad económica de este territorio es la agricultura, en donde sobresale el cultivo de yuca, maíz, ñame, arroz, plátano, y la cría de ganado a pequeña escala. Somos custodios del cerros Capiro y el arroyo Matuya.

El pueblo de San Cristóbal siempre se ha distinguido por tener una riqueza cultural propia y particular en su forma de ver y percibir el mundo. Somos afrodescendientes a mucho orgullo.



Esta cosmovisión se vio afectada con la llegada del conflicto armado al territorio, alcanzando su punto más álgido en el año de 1999, fecha en la cual se desplazó la mayoría de la comunidad. Las personas se vieron obligadas a abandonar casas, cultivos, animales, festividades, prácticas deportivas, y todo el acervo cultural que caracterizaba a este pueblo.

El desplazamiento forzado dio lugar a que terceros se adueñaran de la mayoría de las parcelas, reduciendo en gran medida el área que hacía parte del territorio tradicional de la comunidad de San Cristóbal.

Como una estrategia de permanencia y resistencia en el territorio, la comunidad se organiza como Consejo Comunitario de Comunidades Negras con el objetivo de lograr la titulación colectiva de tierras, la restitución de derechos territoriales y la reparación colectiva del daño causado por el conflicto armado.



Las Mercedes (Montes de María, Bolívar)

Texto escrito por: Antonio Rodríguez.

Las Mercedes, anteriormente conocido como matuyita, es un corregimiento de San Jacinto, Bolívar ubicado a 20 kilómetros de la cabecera municipal. En la actualidad es hogar de 25 familias y alberga una escuela.

Su actividad principal es la agricultura con una variedad de productos como son: ñame, maíz, arroz, plátano, yuca ajonjolí, aguacate, cacao, frijoles, ahuyama y varios frutales.

Además de eso cuenta con una reserva de bosque seco tropical, donde hay mucha Flora y fauna propia de estas montañas. Esta reserva la hemos conservado por muchas generaciones, defendiéndola de todos los peligros que han querido acabarla. Es actualmente uno de los grandes reservorios de semillas de la alta montaña.

La vereda contó con un médico empírico que salvó muchas vidas con remedios elaborados a base de plantas que se encuentran en la reserva.



Somos una comunidad completamente comprometida con la conservación del medio ambiente.

En el corregimiento de las Mercedes fue donde nació la gaita, porque fue allí donde nacieron y vivieron los primeros gaiteros de san Jacinto, como fue mañe Mendoza, toño García, Antonio Rodríguez Marimon y muchos más donde se realizaban ruedas de gaita en la placita, es por esta razón que se le llama la cuna de la gaita.

Contamos desde su fundación con mujeres artesanas que trabajan el tejidos de mochilas y la elaboración de las hamacas.

Las Mercedes en la actualidad conserva sus tradiciones tanto en su alimentación, su cultura, en sus sembradíos, todavía se hacen las recetas de las primeras generaciones, se realizan la ruedas de gaita, se tejen las artesanías.

Me siento muy orgulloso de mi región que me vio nacer y crecer por lo tanto soy matuyero.



Arroz Secano

(*Oryza*)

Este cultivo se prioriza en la investigación por su importancia histórica y cultural de los pueblos afrodescendientes, ya que la historia oficial ha negado las huellas de africanía de la semilla del arroz, limitándolo solo a la historia que cuenta que el arroz debe cultivarse en terrenos inundados como sucede en el Asia (estilo emulado en el Huila y el Tolima), negando la posibilidad de adaptación de los cultivos de arroz africano de la costa de los cereales, que se propagaba muy bien en terrenos secos y elevados. Esto sucedió en los palenques, donde los esclavizados huyeron llevando consigo los cabellos trenzados llenos de semillas de Millo y arroz que fueron la base de la seguridad y la autonomía alimenticia en el Caribe. El arroz seco es por excelencia el combustible que alimentó las luchas por la liberación de los pueblos negros. Desde ese momento ha sido uno de los cultivos más importantes en el Caribe Colombiano siendo una de las bases alimenticias de las familias étnicocampesinas.



Estado de Conservación de Variedades de Arroz Secano

EXTINTO

INSUFICIENTE

ESCASO

SUFICIENTE

ABUNDANTE

Salva tu casa
Forastero
Pigua
Pecho Sungo
Pelo de Vieja

Cheja
Pulpo
Donde te tiren
Pon la olla

Valencia
Cian Morado
Llena Camión
Pecho de Niña

Presidente
Chilito
Fruta la Negra

Colorado
Chile Bonito
Panita
Mariangela

Licho

Ina Mono
Ina Blanco
Ina Sucio
Ligerito Mono
Ligerito Blanco
Ligerito Colorado



Plátanos

(*Musácea*)

Las Musaceas, nombre científico para identificar a las variedades de plátanos, guineos y bananos. El origen de este cultivo es el suroeste asiático, aunque ha viajado por todo el mundo logrando ser uno de los cultivos mas resistentes. Ha desarrollado una gran variedad de colores, sabores y tamaños dependiendo de las bondades de la tierra que lo acoge. En el Caribe Colombiano es un bastimento fundamental para la fabricación de todo tipo de preparaciones ya que funciona cocido, frito, asado, en harina, en coladas, en dulce, etc.

La comunidad de Camarón eligió el plátano popocho ya que comentan que tiene una gran importancia para la supervivencia del pueblo Camaronero en tiempos de la violencia. Este bondadoso cultivo resistente a la sequía, tiene muchas cosas en común con la gente resistente de este corregimiento. A pesar de las dificultades que trae la vida ellos aguantan, todo por el amor al territorio bendito que es su hogar.

El popocho o pochocho como también se le llama, ha sido un alimento fundamental para la crianza de los niños y niñas desde bebés.



Estado de Conservación de Variedades de Plátano y Guineo

INSUFICIENTE

ESCASO

SUFICIENTE

ABUNDANTE

Piñita
Guineo Agrio

Limeño
Quinientano
Trescientano
Bocadillo
Popocho de la Reina

Guineo Rosita
Guineo Rosita Verde
Popocho Asentao
Huevo de Burro o Morado
Fileño
Guineo Asentao
Guineo Largo
Felipito o Filipito

Popocho
Guineo Manzano
Dominico
Plátano Harton



Maíz

(Zea Mays)

El grano que encarna al dios Sol, el Maíz ha sido una de las fuentes de nutrición por excelencia en las Américas. Parte fundamental del aporte de los indígenas Zenú-Malibú a la dieta Monte Mariana. Con este grano se crean toda clase de platos tradicionales como la mazamorra, bollos, arepas, buñuelos, galletas, coladas y por supuesto el tradicional chocolate que se hace con Maíz Cariaco y cacao. Existen muchas variedades de esta Semilla de todos los colores, tamaños y sabores. Este cultivo fue elegido por la comunidad de Las Mercedes precisamente por ser una pieza tan importante en su alimentación.

En las comunidades etnicocapesinas encontramos una variedad muy grande de Maices, sin embargo se ha visto afectado por la introducción del maíz híbrido que ha polinizado a las variedades tradicionales causando deterioro en varias de ellas. El mercado también ha influido en la pérdida de variedades, ya que de un aproximado de 25 variedades actualmente se identificaron 14.



Estado de Conservación de Variedades de Maíz

EXTINTO

INSUFICIENTE

SUFICIENTE

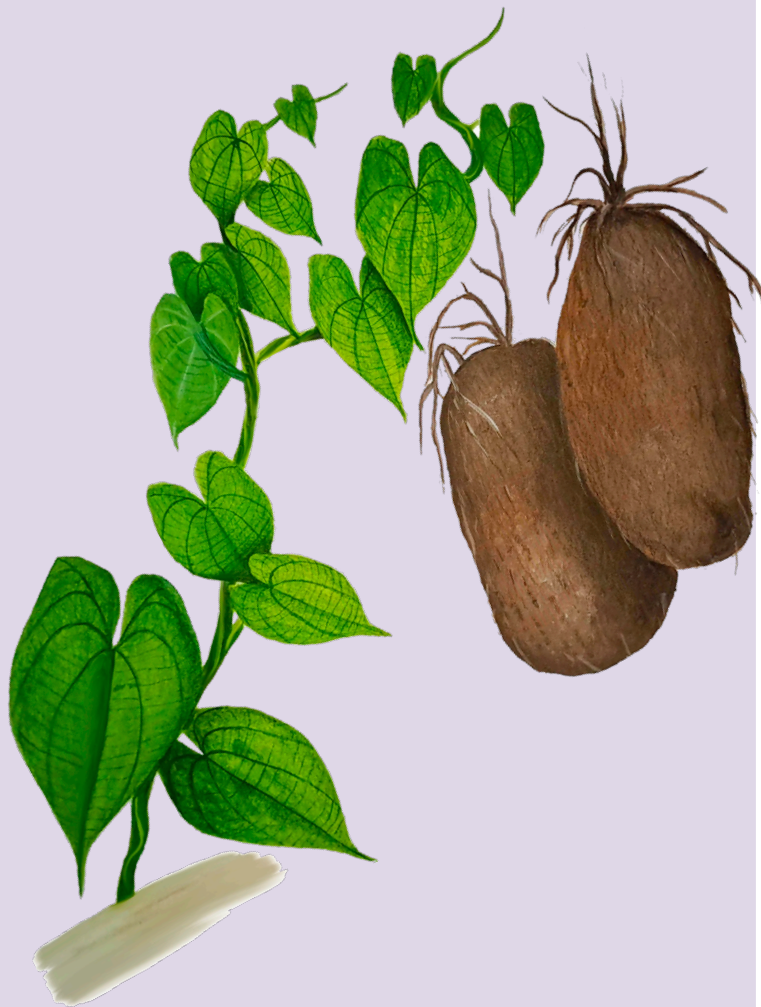
ABUNDANTE

Azulito

Cariaco Rallado
Negrito

Cariaco Amarillo
Blanco Puyita
Blanco Bobo
Cuba Amarillo Puyita
Bobo o tuson
Caturro Híbrido

Cuba Caturro
Cuba Puyita
Cuba o Amarillo Criollo
Blanco Caturro
Cariaco Amarillo



Ñame

(*Dioscorea SPP*)

El ñame es un tubérculo cuyo origen es debatido. Existe la teoría de que hay variedades nativas americanas conservadas por los indígenas aunque se cree que es proveniente de las islas del Caribe. Así mismo se habla de variedades que fueron traídas del África. Este alimento además de tener carbohidratos es rico en proteínas y micronutrientes. La comunidad de San Cristóbal lo eligió debido a su importancia cultural ya que hace parte del repertorio de los infaltables en las mesas del pueblo, siendo también una de las principales fuentes de economía campesina ya que tiene una gran demanda en las ciudades de la Costa Caribe.

Adicionalmente, tiene una historia de resistencia también que cuenta sobre las formas en que las familias encontraron sustento en la montaña gracias a las plantas silvestres que resistieron al desplazamiento. A estas plantas de ñame montuno se le conocen como “Te encontré” y fueron la salvación para las familias que retornaron después del conflicto. Esta planta enseña sobre resiliencia y capacidad de adaptación, dos cualidades del pueblo afrocampesino de San Cristóbal. Existe una gran variedad de ñames con colores y sabores distintos en su carne, los hay amarillos, morados, blancos, dulces, harinosos y babosos. También hay una especie de ñame medicinal que ayuda a curar la picadura de la culebra. Sin duda uno de los productos mas representativos de esta subregión.



Estado de Conservación de Variedades de Arroz Ñame

INSUFICIENTE

Mamporreto
Tumba o Aéreo
Coronete
Azúcar
Mestizo
Coco
Corona o Morado
Higuerón

ESCASO

Manteca
Espino Amarillo
Volador
Mapanao
Cabeza de Clavo
Pepita Blanco
Pepita Amarillo
Monteriano

SUFICIENTE

Criollo o Baboso
Tencontré
Osito
Babillo

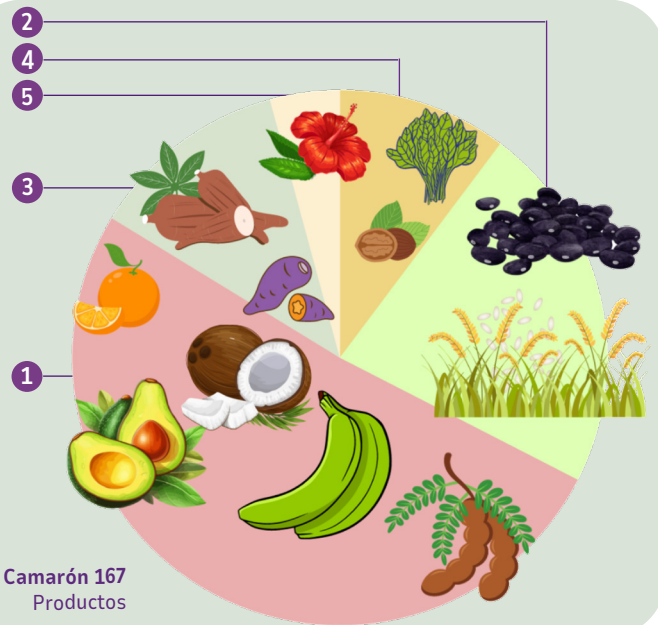
ABUNDANTE

Diamante
Espino Blanco
Josito

Diagnóstico comunitario de semillas de Camarón



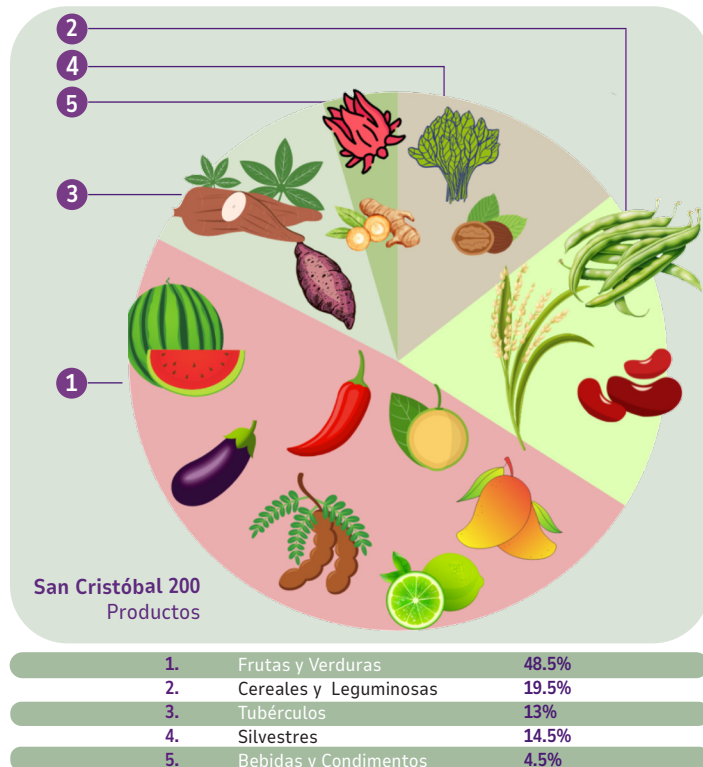
Diagnóstico Comunitario de Alimentos Vegetales en los Montes de María



Diagnóstico comunitario de semillas de San Cristóbal



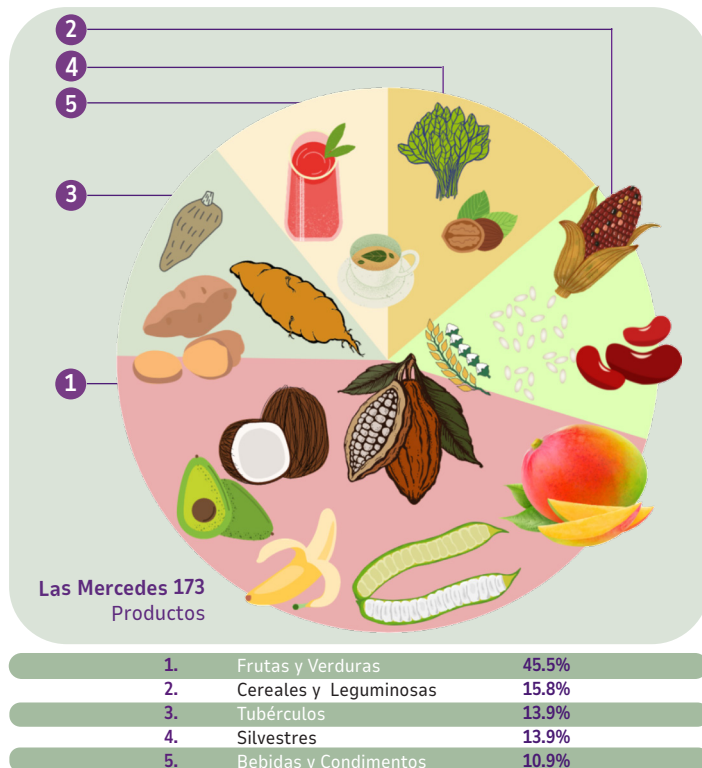
Diagnóstico Comunitario de Alimentos Vegetales en los Montes de María



Diagnóstico comunitario de semillas de Las Mercedes



Diagnóstico Comunitario de Alimentos Vegetales en los Montes de María



Pirámide Nutricional

Montes de María

Silvestres

Verduras

Compuestos

(Azúcares, Grasas Naturales,
Condimentos)

Frutas

(Incluye bebidas de origen natural)

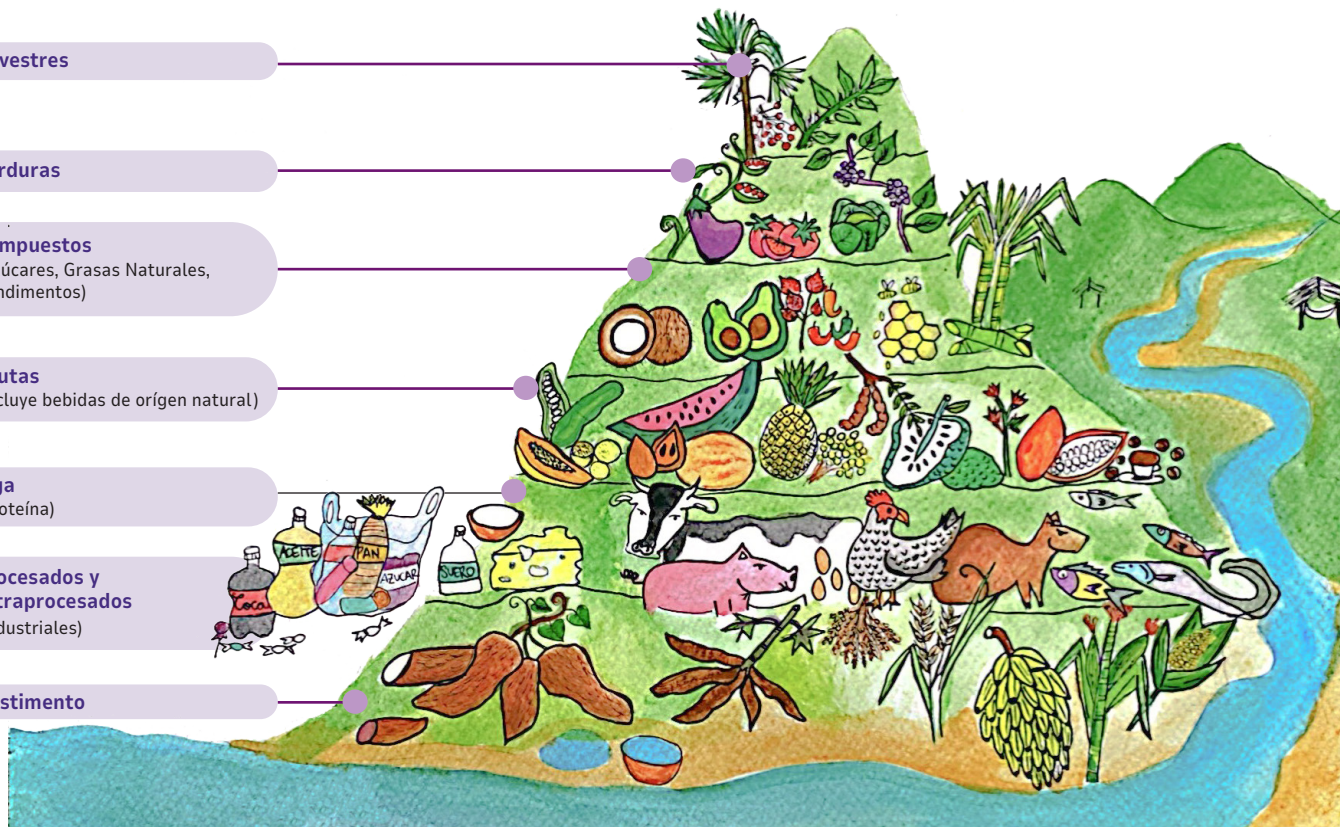
Liga

(Proteína)

Procesados y
Ultraprocesados

(Industriales)

Bastimento



Los Fogones Como Lugares de Memoria

En los talleres pudimos compartir algunas recetas y sabiduría culinaria sobre cómo preparar, conservar y transformar los productos que se producen en las comunidades. Aquí presentamos algunas de estas recetas tradicionales que hacen parte del patrimonio de las comunidades de Camarón, San Cristóbal y Las Mercedes.

En otra sección Recetario del “Mundo a la Mesa” presentamos algunas ideas novedosas para usar los ingredientes que tenemos a la mano en el territorio, ya que la forma de cocinar y encontrar nuevos sabores puede hacer parte de la clave para mantenerlos presentes en nuestras mesas.

Esto es un intercambio de saberes gastronómicos de ida y vuelta. Regalamos al mundo lo que somos al tiempo que integramos el mundo a nuestras cocinas.



Identificación de objetos y vocablos parte del patrimonio material

Relacionados a las labores de producción y transformación de los alimentos

OBJETOS CON HERENCIA INDÍGENA

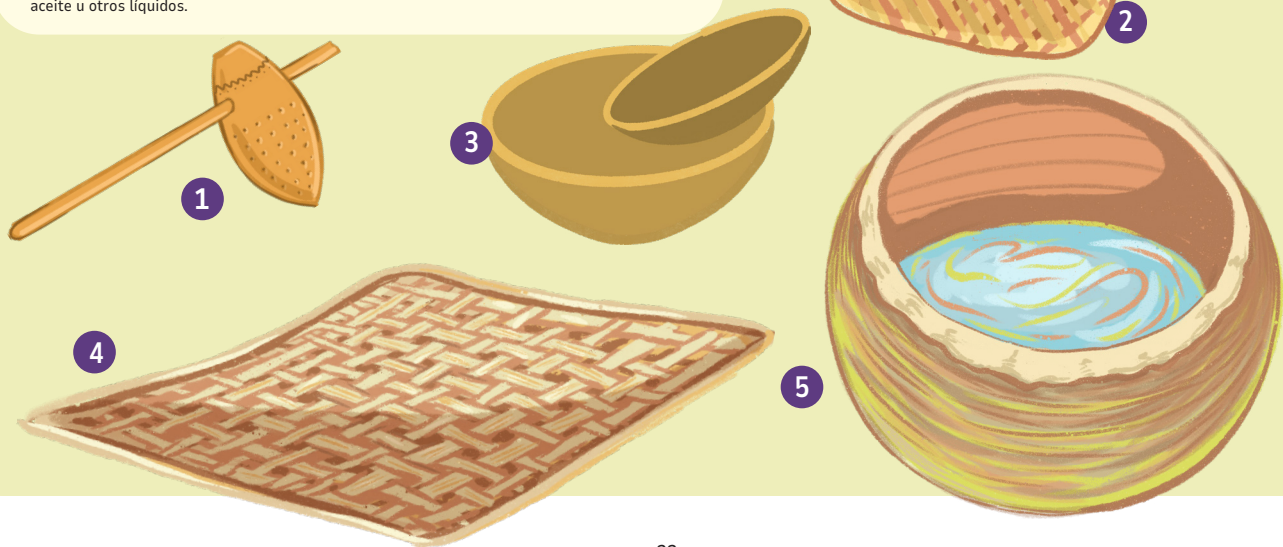
1. **ACHIOTERA:** Utensilio utilizado para incluir el color del achiote en las comidas. Puede usarse introduciéndolo en el agua hirviendo de las sopas o para hacer el aceite achiotado.

2. **BALAY:** Utensilio tejido en fibras naturales para "ventiar" los granos luego de ser pilaos y retirar el afrecho.

3. **CUCHARA DE TOTUMA Y PLATO DE TOTUMA:** Cuchara y plato hechos con la semilla del árbol de totumo.

4. **ESTERA:** Tapete tejido en fibra de palma de iraca usado para exponer los granos al sol y secarlos

5. **TINAJA:** Vasija grande de barro cocido, mucho más ancha por el medio que por el fondo y por la boca, y que encajada en un pie o aro, o empotrada en el suelo, sirve para guardar agua, aceite u otros líquidos.



OBJETOS CON HERENCIA AFRICANA

6. **BINDE**: Es el junte del fogón, son 3 piedras que se colocan para poner las ollas al fuego.
 7. **CATABRE**: Elemento para guardar semillas para la siembra.
 8. **CATANGA**: Canasta grande que se usaba para recoger café o frutos.
 9. **CASIMBA**: Pozo hecho en la arena al borde de los arroyos para filtrar el agua.
 10. **MANDUCO**: Maso para lavar la ropa en los arroyos, se usa para pegarle a la ropa, también se utiliza para partir panela.
 11. **PALOTE**: Se utilizan para mezclar las ollas de los dulces y las sopas.
 12. **PILÓN**: Tronco labrado con cincel, provisto de un mano de pilón de mazas de madera, es utilizado para descascar el arroz.
 13. **TONGA**: Es el junte de la cosecha del arroz, cuando se cortan las espigas se reúnen y se juntan para que sea más fácil transportarlas
 14. **YOLOFO**: Es un pájaro, pero al mismo tiempo una tribu del África y el nombre de un arroz picante que se prepara en África.



Recetario de Comidas
Tradicionales e Innovaciones
Culinarias en torno a los
alimentos investigados.



Recetario de Cocinas Tradicionales

Arroz apastelado

Ingredientes:

Arroz	Cebolla roja	Vinagre blanco
Cerdo	Ajo	Oregano
Gallina criolla	Col	Aceite de cocina
Pavo	Culantro silvestre	Sal
Apio	Zahoria	Pimienta de olor
Cebolla larga	Achiote	Pimienta pican
Cilantro	Aji pimenton	Aji Dulce
Cebolla roja		

Preparación:

Primer paso, se guisa el cerdo, la gallina criolla y el pavo con todos sus ingredientes.

Segundo paso, se mezcla el arroz con el cerdo, la gallina criolla y el pavo, con agua. La cantidad de agua depende de la cantidad de arroz apastelado que se va a cocinar, luego cuando seca el agua se tapa y demora un tiempo aproximadamente de media hora para que esté listo para comerse.

Tercer y último pasó, se lleva a la mesa para disfrutar con la familia en épocas de navidad.

Nota: Esta comidas o plato, se vuelve especial porque reúne a la familia y toda la comunidad en épocas de navidad, es símbolo de familia y amor.



Recetario de Cocinas Tradicionales

Mote de bleo

Ingredientes:

Ñame espino

Bleo de chupa (o cualquier bleo)

Leche de coco

Compuestos o aliños

Preparación:

Se pone a cocinar el ñame hasta que suavice.

Luego se adiciona la leche de coco y los aliños.

Así mismo se incorporan las hojas de bleo lavadas y picadas según el gusto.

Se deja hervir por otro rato y queda lista la sopa.



Recetario de Cocinas Tradicionales

Enyucado

Ingredientes:

1 Coco
500grs Yuca
250grs de queso
200grs de panela
Anís de semilla al gusto

Preparación:

Se rallan todos los ingredientes de forma muy fina y se mezclan. Esta torta se puede hacer en horno (de 20 a 30 minutos) o en una paila a fuego muy muy bajo con tapa, pendientes de voltearla para que no se queme. Es rápida, tarda alrededor de 20 minutos en estar, 10 minutos por cada lado.



Recetario del Mundo a la Mesa

Albóndigas o hamburguesas de flor de plátano

Ingredientes:

Flores del plátano (retirar el pistilo del centro a cada florecita, suele ser muy duro y no comestible).

Cebolla, cebollín, ajo, ají dulce (compuestos).

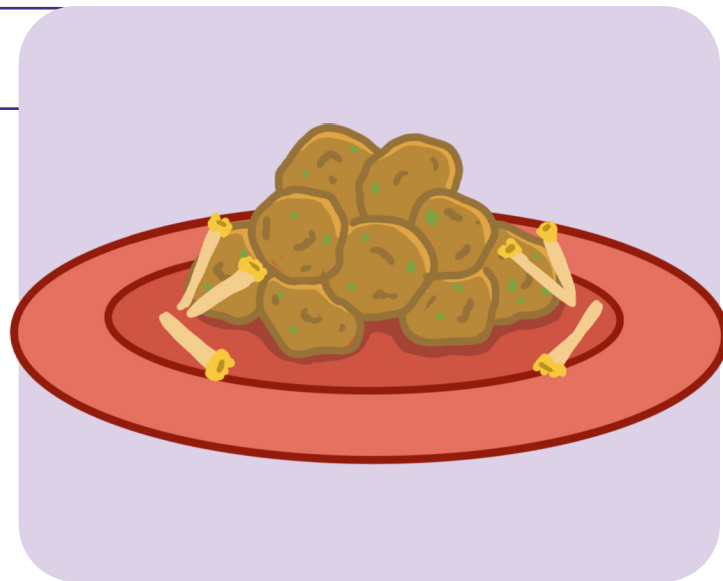
Sal y pimienta negra.

Salsa negra, salsa de soya (opcional), orégano, comino al gusto.

Procedimiento:

Se deben cocinar las flores del plátano 3 veces, haciendo un cambio del agua cada vez que hierve y pasan 10 minutos al fuego. Luego del último hervor se dejan unos 20 minutos.

Retirar del fuego, eliminar el agua y dejar enfriar. Posteriormente se pone a sofreír los compuestos picados finamente.



Finalmente se licuan las flores con los compuestos y las salsas. Se prueba la textura, si hace falta se retira de la licuadora y se añade harina de trigo (si está muy húmeda) y huevo (si está muy seca). Se arman las albóndigas o las hamburguesas y se ponen a freír en fritura profunda.

Recetario del Mundo a la Mesa

Tacos de popocho

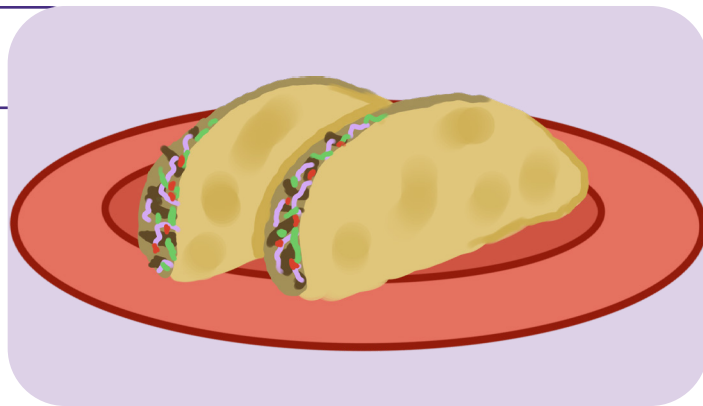
Ingredientes:

Un gajo de popochos
Harina de trigo
Sal y pimienta negra
Aceite, manteca o mantequilla

Para el relleno: Carne, pollo o cualquier proteína vegetal
Tomates, ají dulce
Cebolla y ajo
Ají vasco o guagualito

Procedimiento:

Se ponen a cocinar los popochos con cuidado de que no se desintegren. Una vez estén suaves se retiran del fuego, se elimina el agua. Antes de que se enfríen completamente se mezclan con el aceite, la manteca o la mantequilla, la sal y la pimienta negra y se empieza a formar un puré, agregando harina de trigo a pocos para poder formar una masa fácil de manipular.



Una vez se logra una masa que no se pegue a los dedos, se procede a armar bolitas con ella. Cada una se aplasta dentro de un plástico tratando de que queden muy delgadas, a modo de tortilla. Estas se ponen al fuego en una paila caliente y se cuida el tiempo para darles la vuelta.

Para el relleno, se sofríe la cebolla y el ajo, una vez estén dorados se colocan los tomates y el ají dulce. En este momento se añade también el ají picante al gusto. Se licúa para formar la salsa. En la paila se pone a sofreír la proteína y cuando esté doradita bien cocinada se añade la salsa, dejando cocinar un poco más en la salsa.

Recetario del Mundo a la Mesa

Lasaña o musaca de Ñame

Ingredientes:

Un ñame espino mediano
Pollo, carne molida o proteína vegetal
Tomates
Cebolla y ajo
Queso
Sal, pimienta negra
Orégano o albahaca

Procedimiento:

Se pela y se pone a cocinar el ñame en trozos cuidando que no se desintegre. Mientras tanto, aparte se pueden poner a dorar las cebollas y el ajo, añadiendo luego los tomates. Una vez estén listos se licuan para formar la salsa añadiendo la sal, la pimienta y las hierbas al gusto. La proteína se cocina aparte, si es pollo se desmecha, si es carne molida se pone a dorar igual que los vegetales en caso de usar berenjena u otro vegetal en reemplazo de la carne. Luego se pone en la salsa para terminar de cocinar todo junto.



Quando el ñame está cocido se retira del fuego, se elimina el agua y se deja enfriar para volverlo puré. se añade sal y pimienta al gusto.

en un molde o en una olla honda se van colocando capas, empezando por una base de pure de ñame, seguido de la proteína en salsa, luego una capa de queso. Se continúa poniendo capas iguales de ñame, relleno y queso hasta finalizar con una última capa de queso. Se lleva al horno o a fuego muy muy bajo para finalizar.

Conclusiones y Llamados a la acción

1. Es preocupante ver como estamos ante la rápida disminución de las variedades locales, que año tras año desaparecen. Este estudio devela una verdad que ya sospechábamos, estamos perdiendo nuestro patrimonio. Por eso necesitamos más guardianes y guardianas de semillas que las cuiden y compartan.
2. Debemos luchar por que las comunidades tengan derecho a decidir que ponen en sus platos, con qué se quieren nutrir. Por eso preferimos el concepto de SOBERANÍA Y AUTONOMÍA ALIMENTARIA antes que el de seguridad alimentaria.
3. El patrimonio material también va desapareciendo debido a la transformación de los estilos de vida. Poco a poco los utensilios van cayendo en desuso por la introducción de nuevas tecnologías y la llegada de la industrialización que provocan que cada vez menos cosas se fabriquen a mano con materiales naturales. Es importante guardar su memoria como parte de la historia de las comunidades.
4. El patrimonio de nuestras comunidades y la forma como nos relacionamos con la naturaleza que nos brinda el sustento es parte de quienes somos. La siembra y la cocina hacen parte de las actividades que nos dan identidad y fortalecen el tejido comunitario. Hay que procurar que toda esta memoria siga permaneciendo viva en las nuevas generaciones.
5. Los espacios naturales como el cerro capiro y los arroyos hacen parte del patrimonio natural de las comunidades, pero no son vistas como su propiedad. Las comunidades actúan como guardianas. Ejemplo de esto es la reserva que custodia la comunidad de las Mercedes y el vivero para reforestación con especies nativas de Camarón. Hay que tejer los lazos comunitarios entre estas para seguir impulsando acciones que ayuden a la defensa del territorio.

La semilla es un patrimonio de toda la humanidad. Su domesticación, adaptación, cuidado y salvaguarda hacen parte de los conocimientos de los pueblos campesinos. Este es el verdadero tesoro, la forma como el ser humano vive en equilibrio con su entorno natural. De esto se trata el patrimonio biocultural, los conocimientos que se heredan de generación en generación.



2023

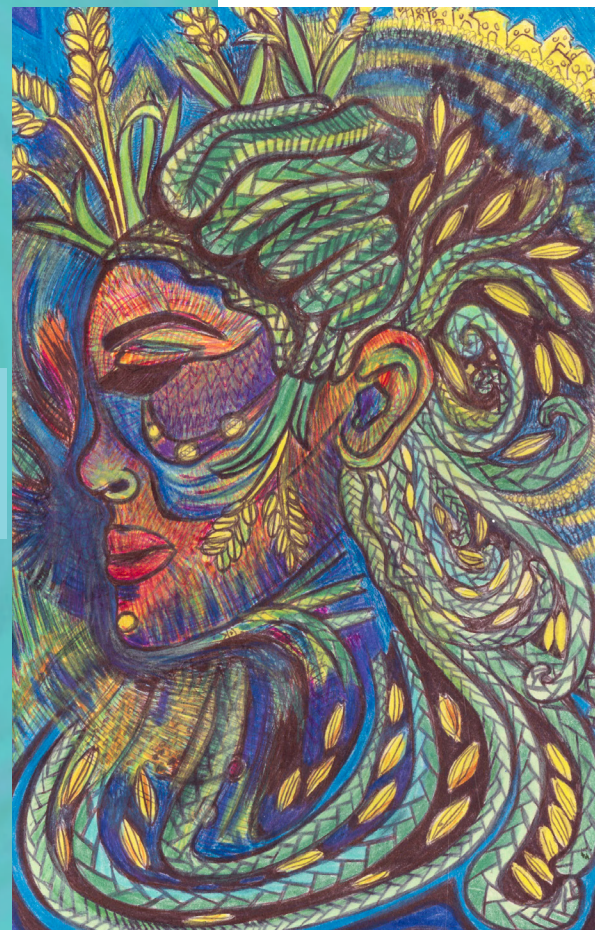


Ilustración: Amanda Winagos.