



Proyecto cultural y comunitario para sembrar
memoria, identidad y territorio desde la cocina.

Contenido

3 | Del campo a la ciudad

6 | Introducción: La vida está en un plato de comida

8 | Apropiar la ciudad

10 | Las semillas del maíz

- *Arepa de mote.*
- *Colada de chócolo, panochas y capacho.*

20 | Los viajes del achín

- *Postre de achín.*

28 | Metido en una matera: definir el verbo materiar

- *Sánduche vegetariano*

41 | El camino de la Aurora

- *Arroz con coco*
- *Patacones*
- *Pescado frito*

52 | Migrar, un nuevo comienzo



Recetas para otras **MEMORIAS**

Recetas para otras memorias

Luz Angela Peña Marín
Directora general

Fotografías
César Augusto Meneses Jaramillo

Textos
César Augusto Meneses Jaramillo
Introducción: La vida está en un plato de comida.
Las semillas del maíz
Los viajes del achín
Metido en una matera: definir el verbo materiar.
El camino de la Aurora

María Victoria Álvarez G.
Del campo a la ciudad.
Migrar, un nuevo comienzo.

Natalia Noreña Ospina
Apropiar la ciudad

Edición
María Victoria Álvarez G.

Diseño y diagramación
Estefanía López

Recetas

Martha Ofelia Hincapié
Arepa de mote
Colada de chócolo, panochas y capacho
Fidelia Casas
Postre de achín

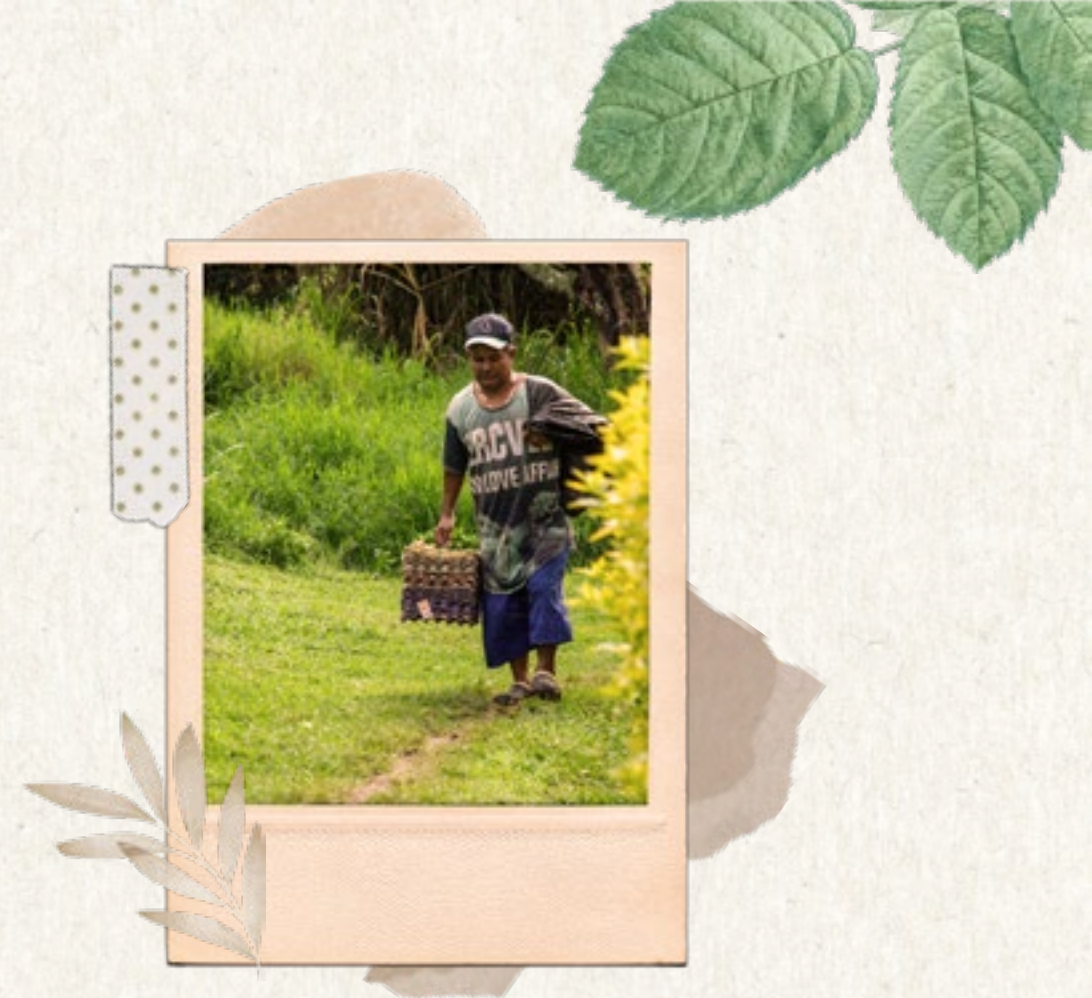
Sebastián Tejada
Sánduche vegetariano

María Zúñiga
Arroz con coco
Patacones
Pescado frito

Agradecimientos
Colectiva La Matera
Huerta del Arraigo
Huertas de Paz
Huerta Chagualón
Huerta Flores
Museo Casa de la Memoria

Septiembre de 2025
Corporación GAIA
Calle 46 No.70 A – 21
Medellín – Colombia

“Proyecto Apoyado por el MINISTERIO DE LAS CULTURAS, LAS ARTES Y LOS SABERES, Programa Nacional de Concertación Cultural”



Del campo a la ciudad

Migrantes forzados viajan con dolores, despojos y ausencias, nostalgias y llantos. Escondidas quedan en sus corazones las penas inmensas que cada pérdida dejó. Miles de recuerdos acompañan siempre sus nuevos hogares, su nueva ilusión.

Mis seres queridos, amigos, vecinos, la casa tan grande, la ventana azul.
La cama de mi madre, mi gato, mi perro, la leña y el bosque, el olor a miel.

El chocolate parveado, mi huerta, las flores, el canto de los pájaros al amanecer.
La yuca, el tomate, el jardín florido, la brisa y el viento, al atardecer.

Calorcito en la tarde, frío en la mañana, neblina en la noche, bello amanecer.
El camino al pueblo, el árbol de mango, la montaña al frente, el río, el gradual.

Mis rosas, los grillos, el ternero flaco, la leche caliente y recién ordeñada,
las plumas y el gallo, los huevitos frescos, el maíz y el café.

Don Carlos y Emiro, las ranas croando, el pilón y el molino, la mata de plátano,
la escuela, la cancha, la fonda y usted...



Introducción:

La vida está en un plato de comida

En un plato de comida está toda la memoria de la gente, y no exagero. Están las palabras de las madres y las manos fuertes de los hombres; los abrazos de las hermanas y los juegos de los niños que, mientras se cocinaba, corrían cerca de la cocina arriesgando el regaño y la dolorosa raspadura. En un plato está el amor de alguien que detuvo su vida para esperar a que el caldo diera el punto, a que el arroz terminara de secarse, paciente y, mientras tanto, habló, cantó, narró alguna historia, en fin, detuvo el tiempo de todos para amar, para alimentarlos, pues al final cocinar para otros es amar, sostener la vida, preservar la existencia. En un plato de comida está la memoria de la gente, sí, pero también está el amor de la gente, sus narraciones más recordadas, sus alegrías, e incluso sus dolores, sus ausencias... su relato.

El plato de comida se comunica con el corazón y con las emociones. Pero hablo del alimento del amor, no del que se compra para calmar el hambre y ya, o el prestigioso que cuesta mucho y sirve para presumir o para sentir que se es mejor, o el que hizo una máquina en la mesa de producción de una fábrica, no. Hablo del plato que viaja desde las manos de la abuela o la tía o el amigo, para que hoy, que estás triste, ellos te toquen adentro y te abracen, y recuerdes que alguien, en algún momento de la historia, te amó y te sigue amando, porque dejó el saber del alimento para que la tristeza se te fuera, para que el dolor no se quedara en ti. De

ese plato de comida hablo: del que viaja, del que arropa, del que cuida, del que ama; de ese que porta la memoria y que guarda el conocimiento de mujeres y hombres que amaron ayer y heredaron su amor; que cuando uno se lo lleva a la boca todas las leyes de la física se derrumban y pierden su valor por un instante, porque rompe las barreras del tiempo y del espacio, porque uno siente que está ahí, en el patio de la casa, que los primos están en el solar esperando para seguir jugando, que la abuela vive y que el abuelo está en el monte buscando la leña para hacer natilla y buñuelos, que ya casi es de noche y va a empezar la fiesta, y el niño Dios va a llegar... de ese plato estoy hablando.

Pero un plato de comida también es resistencia. Y no me refiero a una resistencia silenciosa que aguanta o que se somete al poder para no desaparecer. Digo que es resistencia, en la medida que tantas mujeres y hombres, en los lugares más golpeados por la violencia y por las desigualdades sociales en Colombia o en cualquier lugar del mundo, se han abrigado en sus saberes culinarios para preservar eso que llaman identidad, para cuidarse de ser borrados, que es exactamente lo que quiere el poder: borrar al otro. Entonces el alimento es un lugar seguro, un espacio de aguante y propuesta contra un poder que quiere silenciar, aislar, someter y borrar, un escudo contra los racismos, contra las violencias patriarcales, contra los abismos sociales.

Es resistencia, pero tampoco una que se enarbola y grita con violencia. Es una resistencia que las gentes hacen solo viviendo y amando, acordándose que la tía, racializada y empobrecida, se reía cuando nos estaba haciendo un arroz con longaniza, sabiendo bien la ansiedad de todos porque ella terminara y sirviera, y esa risa de ella era toda la resistencia, toda la lucha contra el odio que la mantuvo pobre y apartada, pero resistencia desde la alegría de su vida, desde la potencia de sus manos que transforman la yuca, el ñame, la papa, el maíz, el frijol, la ahuyama, en memorias, en cultura, en abrazos, en recuerdos, en esperanza, en una lucha constante y cotidiana, en dignidad. Entonces, un plato de comida habla y cuenta una historia, además que lanza arengas en contra de los poderes que pretenden borrarlos y homogeneizarlos. En ese plato está la memoria, el trabajo, la cultura, está la esperanza de que aún no han podido borrarlos y que no lo harán. En un plato de comida está la vida.

Es precisamente esto lo que buscamos observar en el trabajo que venimos realizando en la Corporación GAIA. Miramos los procesos de reivindicación que se expresan en el alimento, en las juntanzas, en el trabajo colaborativo y en los afectos que se construyen en torno a la comida como una defensa de la vida. Así, este documento expone, precisamente, esos afectos, los que guían a las personas que reivindican sus vidas rurales en las dinámicas caóticas de una ciudad como Medellín, además de las formas de vida juveniles que se resisten a los modelos establecidos y homogéneos. En este sentido, tuvimos la oportunidad de compartir espacios y saberes con las mujeres y

hombres de las Huertas de Paz, en Santo Domingo Savio (comuna 1), la Huerta del Arraigo, en La Candelaria (comuna 10), Chagualón, en el corregimiento de San Cristóbal (comuna 60) y los y las jóvenes que hacen parte del poderoso proceso del colectivo La Matera, en Manrique (comuna 4).

Además, este texto es, entre muchas cosas, un recetario. Uno que se construye con los relatos de las personas que participaron del proceso, que habla de ellas y de ellos, y expone sus memorias más íntimas con respecto a los alimentos. Pero también es un manifiesto, es decir, una evidencia de que otras personas, que ya no están, pasaron por la vida y transmitieron sus saberes a sus hijas e hijos, y ellas y ellos hoy lo comparten con nosotros y con quienes tengan este libro en sus manos. También es un relato de los jóvenes que resisten a las violencias y a una sociedad hostil con ellas y ellos, que los rechaza por ser jóvenes o los convoca a la guerra, al desempleo, a la falta de oportunidades. Este recetario es todo eso, y se agrupa en relatos y recetas, estos mismos que, como ya dijimos, son resistencias y son universos múltiples para mirar la vida y atravesarla amorosamente.

Para nuestros lectores, es importante que sepan que las recetas que aquí se condensan deben seguir su fluir. Estas tendrán que llegar a sus mesas cuando ustedes quieran cocinarlas, pero ustedes tienen una gran responsabilidad ahora: no podrán permitir que se borren o que se olviden; así ustedes participarán también en todas las resistencias que hay en estos platos, en los afectos que estos transmiten, en las juntanzas, en la memoria y en la vida.



Apropiar la ciudad

En laderas o en el centro de la Ciudad hay balcones, aceras y huertas llenas de plantas que hablan de la presencia de personas que las cuidan, algunas de ellas no sólo tienen ornatos, también cebollas, cilantros, oréganos, hinojo, zanahorias, incluso gallinas. En otras partes de la ciudad hay carretillas y puestos de mercado con queso costeño, corozo, nísperos, pescado, ñame morado, arepas de mote y de chócolo, morcillas; ellos también nombran presencias, historias y tradiciones. Es que sembrar y preparar alimentos son actos de resistencia en contextos donde las violencias, múltiples y cotidianas hacen que sea precisamente lo cotidiano aquello que pude romper las inercias, lo que marca un alto en el camino y una forma de decir que las memorias no se borran de los cuerpos ni de los territorios.

Los ejercicios de apropiación de los espacios que mujeres, hombres,

jóvenes y niños han venido elaborando por años en la ciudad de Medellín, por medio de la construcción de huertas urbanas, donde a diario luchan contra el olvido, la pobreza y el abandono, también se refieren a esas memorias. “La ciudad es muy duro, cuando uno se viene del campo pa’ la ciudad, hay que comprar desde la sal hasta el agua”, nos decía una campesina desplazada que ahora vive en la ciudad y contrasta las formas de vida en uno y otro lugar. Ella recuerda la posibilidad de alimentarse con mayor variedad y abundancia en su territorio de origen, pero la relación con el alimento en la ciudad es diferente; se asocia con las estructuras de los espacios urbanos donde los intercambios son económicos más que comunitarios, que a su vez se relacionan con la ausencia de empleo, de propiedad privada, con la ausencia institucional. Martha, residente de la Comuna 1, tampoco ha escapado de esta experiencia:

Lo que yo he sufrido, lo digo, Dios me perdone la palabra; lo que yo he sufrido, verracamente, ha sido aquí en Medellín. Aquí sí he sufrido. He tenido días de amanecer sin el cachito de panela y sin la pastillita de cacao, sin un peso en el bolsillo. Aquí sí he sufrido, y eso no me da pena decirlo.

Si lo pensamos, en un edificio es mucho más complejo producir el alimento, pero incluso con esas complejidades las comunidades se han organizado en espacios propios, prestados, reclamados; en espacios apropiados. Esta apropiación se trata de reclamos y de las luchas por espacios donde puedan prevalecer sus formas de habitar el mundo, pues como nos diría Esneda Ramírez “Peliarnos por este territorio que hoy nos encontramos aquí”, haciendo referencia a procesos de

disputa y negociaciones con distintos actores, para continuar en la huerta. Pero la apropiación también se refiere a las formas de llenar de sentido los lugares, como cuando dicen “esto es un campo porque tenemos casita, aquí hacemos sancochadas, tenemos caseta comunal, ¡ay esto es muy bueno!” o como cuando observamos a un grupo de jóvenes, como los de la Colectiva La Matera, construir comunidad, preparar alimentos y cambiar los ritmos de la vida; o cuando Mamá Fidelia o María Zúñiga cocinan y comparten bocados que nos transportan a sabores y olores que nacen en otras tierras y hoy construyen la ciudad.

Medellín, entonces, lejos de ser una masa homogénea es un territorio habitado por diversidades, y para construir otras memorias es necesario partir de aquí, porque también han sido las diversidades lo que ha pretendido silenciar el conflicto. Las recetas e historias que aquí se narran son iluminaciones en este sentido, formas diversas de habitar y sentir la ciudad y el alimento.

Las semillas del maíz

Martha hace mucho que no va a San Carlos, casi desde el desplazamiento. Se quedó viviendo en Santo Domingo Savio cerca de sus hijas Myriam y Esneda, quienes también hacen parte de las Huertas de Paz, un proyecto que les ha permitido vivir en la ciudad y tener una parte de su alimento en un espacio que apropiaron, pero que en realidad le pertenece al colegio del que son vecinas. Mucha gente usa este espacio y lo ha introducido a su territorialidad, lo que hace que la huerta también integre las formas de vida de todas estas personas. Niñas, niños,



Martha Ofelia Hincapié



La comida siempre
está en sus palabras,
aunque a veces sus
referencias a ella tienen
que ver con el hambre
y las carencias.



Esneda Ramírez y su nieta





jóvenes, mujeres y hombres, lo cargan de significado, por lo que es común que sea un lugar para el encuentro, para el diálogo y para el disfrute. Los espacios los arreglan en convites, al igual que montan toldos, cocinetas y ranchos. Se trata de un lugar que se ha ido construyendo como respuesta a todas las formas de la desigualdad que se pueden observar en Santo Domingo, en el que los espacios son reducidos y en tensión, debido a que está ubicado en la ladera de una montaña que en muchas oportunidades se ha movido y les ha complicado la vida a sus habitantes, además de las dinámicas de una violencia velada para las personas del resto de la ciudad, pero que a ellos y a ellas los afecta directamente.

Martha ya es una mujer mayor y piensa en su San Carlos natal como un recuerdo lejano, pero vivo. Habla de su casa en la que recibía a sus nietos, para quienes cocinaba y a quienes cuidaba. Los recuerdos se le acercan cuando habla conmigo, los trae a esta realidad en la que conversamos, en la caseta que han ido construyendo entre todos y todas aquí mismo en la huerta. A veces se va en sus memorias y me cuenta sobre la vida de su esposo ya muerto, de sus vecinos, de cuando celebraban las fiestas navideñas, de la abundancia del campo, del amor por sus hijos:

En mi casa se reunían todos, así desayunaran en la casa de'llos. A la casa llegaban al comedor, "mita, aquí' tamos" y había qué serviles a ellos. (...) ¿Qué les hacía? En primer lugar, la carne al desayuno yo no les faltaba con ella cuando la había. Y si no la había... les hacía sancocho de... hueso. Siempre por lo regular había, la carnita no faltaba. Y si faltaba tenía un galpón de gallinas. Y yo cuando veía que se acababa la carne pa' mañana o pa' pasado, yo dejaba unos pollos o unas gallinas grandes de engorde en el corral, porque yo no era amiga de "Cuuutu, cutu, cutu, cutu" (señas de estar llamando a una gallina), no, me da mucho fastidio porque las gallinas son muy cochinas, siempre muy cochinas, se comen todo lo que encuentran. Entonces yo no le voy a dar a mis hijos eso, no, no me gustaba. Entonces siempre, por lo regular, les hacía caldo al desayuno, unas arepas grandes así de maíz sancochao', asadas en fogón de leña. Al que le gustara con sal se la hacía con sal, al que le gustara sin sal se la hacía sin sal. Entonces yo le ponía en la mesa, cada uno sacaba de ahí su arepa y cada uno le ponía su porción de caldo con su buen trozo de carne, o hueso, o pescao'. Cada uno me lavaba el platico; los más grandes, porque los pequeñitos de tres y cuatro años, no.

(Martha Ofelia Hincapié, Huertas de Paz, Santo Domingo Savio)

La comida siempre está en sus palabras, aunque a veces sus referencias a ella tienen que ver con el hambre y las carencias. Dentro de las muchas cosas que dice, cuenta que nunca antes había tenido que pasar el día sin algo que llevarse a la boca, y es cierto, pues en San Carlos la comida abundaba, y si no, tenía a sus vecinos cerca, que le compartían de la suya y la acompañaban a pasar los malos días. Pero un día esas realidades de vivir en el campo se vieron truncadas por un conflicto que allá en la vereda se depositó con toda su fuerza y con toda su violencia. Irse era inevitable. *Lo que yo he sufrido, lo digo, Dios me perdone la palabra; lo que yo he sufrido, verracamente, ha sido aquí en Medellín. Aquí sí he sufrido. He tenido días de amanecer sin el cachito de panela y sin la pastillita de cacao, sin un peso en el bolsillo. Aquí sí he sufrido, y eso no me da pena decirlo.*

¿Sabe qué? La rabia que me da a mí, (...) esa gente (llegó) a hacer lo que hicieron con nosotros que no nos faltaba nada, porque yo levanté mis doce hijos y no supe qué fue un día amanecer yo sin qué darles de desayuno a mis hijos... Nunca, nunca.

Primero se fueron sus hijas, Myriam y Esneda, y después ella. Esneda recuerda con alegría el día que volvió a ver a su mamá después del destierro. Ya en Santo Domingo, sintió que un bus que venía por la antigua carretera a Guarne, pitaba y pitaba, así que algo le dijo que era el carro de un vecino del pueblo que la había traído antes a ella hasta el barrio. No se equivocaba: cuando se asomó, efectivamente vio que era ese bus y el corazón se le llenó de alegría porque era un conocido del pueblo que traía mensajes, tal vez regalos o, por lo menos, historias. Se acordó que cuando la trajo a ella, ese día espantoso en que tuvo que dejarlo todo, pudo empacarse en los bolsillos las semillas del maíz de su casa, las mismas que hoy siguen dándole parte de su alimento en la huerta, pues las replicó y las cuidó, por lo que ella y su hermana dicen que su huerta es de San Carlos, o una hija de la que tenían allá.

El hombre le dijo que le había traído regalos que le mandaron desde El Jordán, que adentro estaba todo, y era cierto. Cuando se subió al bus vio cajas y cortinas, cachivaches, colganderos para decorar la casa, ropa para los hijos, y cuando estaba hurgando entre las cosas, detrás de unas cajas altas, venía el regalo más importante que el amigo le había traído: su mamá estaba sentada, oculta, esperando que ella la encontrara.

Ahora Martha vive en el espacio donde también está la huerta. Hizo allí un rancho con la ayuda de sus hijas, de sus nietos y de Víctor, su yerno. Justo ahí estábamos cuando le pedí que me contara sobre algunas de las preparaciones que más le gustan o las que les hacía a sus hijos cuando eran pequeños y quería decirles así que los quería:



AREPA DE MOTE:

Entonces usted coge la ceniza; yo aquí estoy sacando ceniza buena. Usted coge el maíz trullao' o retriillao' y echa esa ceniza en un valde con agua, la revuelve, la revuelve y la revuelve, y si quiere la cuela con un cedazo en otro valde y con esa coladita queda esa ceniza sin un pedacito de carbón, nada. Entonces ahí, esa ceniza la echa usted a una olla, a hervir. Coge usted el maíz trillao' o retriillao' y usted lo echa y lo revuelve hasta que él se pone amarillo, amarillo, amarillo. Si es amarillo se pone más amarillo y si es blanco se pone más amarillo. La legía lo quema. Entonces cuando ya lo revuelve, usted tiene un maíz en cáscara, entonces lo revuelve y lo revuelve, entonces usted hace así, y si le sale el afrechito, bájelo que ya está; échelo a un cedazo y estréguelo que ahí le sale todo... entonces usted ya lo echa a cocinar, lo lava, lo lava, con una manguera bien lavadito y le sale todo ese afrecho, queda el granito sin nada de afrecho. Y eso es pa' lavale la ceniza, y ya lo echa a cocinar como cualquier maíz cocinao'. Si le gusta duro, duro, si le gusta blandito, blandito. Pero es mejor dejar el maíz pa' arepas un poquito durón, pa' que la arepa... Yo pienso hacer aquí. Tambié de trillao' también lo hay. (...). Eso es muy sencillo.

Para la **arepa de mote** después de lavar y pelar el maíz, lo lavo bien lavao' hasta que quede sin afrecho. Sepa que lo cociné más o menos una hora y después lo muelo y lo dejo enfriar. Ya con esa masa hago las arepas del tamaño que quiera y las monto en la parrilla. Yo esas arepas me las como con mantequilla o hago arepas de bolita para comer con los frijoles o con el sancocho.

(Doña Nubia)

Martha se quedó pensando un rato después de contarme cómo se hacen las arepas, y me narró la historia de su papá recogiendo yuca. Me contó que ella, de niña, era muy fuerte y que le decían La mula, por lo que se ríe y me hace reír a mí. Después me tocó el corazón con unas recetas que para mí son muy importantes, porque me hablan de gente que quiero: la colada de chόcolo, las panochas y el capacho.

COLADA DE CHόCOLO, PANOCHAS Y CAPACHO:

El chόcolo pa' colada se coge cuando est quemando cabello. Cuando el chόcolo est quemando cabello, que ya el pelito se ve negrito, quemao' del sol, le toca usté la punta y la toca blanditica: ese chόcolo ya est de colada... y de panocha. (...) Es que el chόcolo se presta para muchas cosas. Se presta pa' las tortas, pa' la colada, pa' la panocha y la'... los bollos, que se envuelven en el capacho del mismo chόcolo. Uno coge un chόcolo grande, aquí donde est pegao' e' la mata, le hace usté así (gesto de partirlo), lo abre, el capacho, muele el chόcolo, y en vez de doblar ese pa' c, lo envuelve en el capacho, pa' que quede sellado aquí. Esos son los bollos de chόcolo. Y las panochas usté tiene un sartén, si quiere que las panochas le queden bien ensopaitas, bien ensopaitas, le echa bastante mantequilla al sartén. Cuando est bien caliente, echa la masa de chόcolo. encima pone una tapa con carbones y palitos así... y los prende. Y por ahí a la hora, hora y media, levanta la tapa y ve a ver si está doradita o todavía está tardao'. Ya cuando est por encima doradita, usté con una cuchara se la mete all y si sale limpiecita es porque ya está.

Y la colada... en un cedazo (...) se muele en esa máquina a lo que le d y con esa masa se monta al fogón y a revolvela. Le echa agua, claro, una pucha... pucha y media de agua y a... a nosotros como nos gustaba a todos le dábamos mucho a los niños eso. (...) de una pucha usté saca cinco platos. Entonces ya usté por onde va hirviendo la va volteando.  Usté no ha hecho natilla? Bueno, como la natilla: donde va hirviendo usté la va revolviendo. A nosotros nos gustaba. Y la cebolla, larga, que nunca nos faltaba. Teníamos... así, la cebolla picada. Cuando ya la colada iba estando, que ya iba a estar, le echábamos esa cebolla. Ya volvíamos y la apagbamos y la tapbamos. Nosotros éramos felices comiendo eso. Tamben con tortilla de huevo, con hogao, platanito, también la s hacer.



Colada de chόcolo



Para la **colada de chόcolo** yo muelo el maíz lo que más puedo, un kilito, muy finito. Después le pondo diez tazas de agua y lo revuelvo, para después colarlo entre tres y cuatro veces, para que no le quede el afrechito. Luego lo monto en una olla y le echo la sal, que, para esas medidas de diez porciones, con una cucharada colmadita. También le echo grasa de cerdo, una cucharadita para darle sabor y un poquito de comino molido. Hay gente que le pone caldo de gallina u otras cosas, pero a mí no me gusta, ya cada quién sabrá. Ojo, que si no revuelve todo el tiempo como si fuera natilla, se le hacen grumos y no le queda buena. Ya usted va viendo cómo es el punto y lo sirve con un poquito de hogao encima, una tajada de maduro, si le gusta, y se hace una tortilla de huevo.

(Doña Nubia)



Al final, Martha quería ayudarle a su hija Esneda a hacer arroz con leche. Yo me fui a la casa de Myriam, que vive ahí, a unos pasos de la caseta, porque ella me quería mostrar la cantidad de gallinas que les dieron en un proyecto con la alcaldía. Allá también estaba don Víctor, que tiene algunas gallinas más. Me contaron que entraron a un proyecto con una universidad que quiere potenciar el proyecto de las gallinas. Son muchas y producen muchos huevos. Myriam me contó, entre risas, que sus hijos no comen los huevos que dan esas gallinas, así que ella vende huevos y compra huevos para que ellos coman. Cosas de jóvenes, dice, y se ríe.

El achín protege el corazón, sube las defensas, es muy poderoso. Es poderoso como la memoria de Fidelia, porque ella mientras viaja y cocina hace memoria...

Los viajes del achín

El achín viene andando hace rato, hace mucho, mucho rato. Tanto ha viajado que le han cambiado el nombre en cuanto lugar llegó: le dicen malanga, bore, chicalo, chicul, chonte, chunque, cun, mafafa, papachina, rascadera, en fin, un montón de nombres más, pero su nombre es de origen Bantú, como los de esos pueblos fuertes y poderosos que la colonialidad puso en el olvido. Se atravesó el océano quién sabrá hace cuántos años, tal vez metido en cajas entre barcos llenos de personas esclavizadas, en la época oscura de la trata, o quién podría decir que no fue uno de ellos el que logró esconderse una raicita y la llevó de polizona para hacerse sus caldos o su harina, para traerse con él o con ella sus comidas, los de sus padres que se quedaban allá en la lejana África.

La raíz llegó al caribe y allí se regó por todos lados. Con decir que en Colombia uno se la encuentra en la Guajira, en Bolívar, en Chocó, en Córdoba, en Sucre, en Santander, en Cundinamarca, hasta en el Meta, porque es una planta andariega que quita el hambre, y como tiene ese poder, se la llevan de viaje hasta donde pegue, y ella pega donde haya calorcito y agradece la hospitalidad de la gente regándose en toda parte y alimentando a quien sepa disfrutar de su sabor y sus riquezas, porque el achín se come, pero también es medicina, como todas las buenas comidas que son alimento y sanación. Esta raíz le da energía a uno y le fortalece el sistema nervioso, regula la presión arterial y tiene calcio y fósforo, así que no es cualquier alimento, es un alimento poderoso para sostener la vida.



Fidelia Casas

En uno de sus viajes llegó hasta las manos de Fidelia. Ella es una mujer chocoana que por las violencias del mundo vino a dar a Medellín, para salvar su vida, para que esta no se le volviera una tragedia completa. Fidelia participa de los procesos de la Huerta del Arraigo, en la Candelaria, pero se mueve en muchas cosas: es cocinera, es lideresa, es maestra, es madre, es amiga, es mujer y es negra. Su cocina reivindica su papel de mujer en el mundo y defiende su ancestralidad, los saberes que trae consigo y transmite desde las manos de su madre y de su abuela, de sus mayores, a quienes siempre tiene en la memoria y en la palabra. Fidelia también es viajera. Vuelve seguido a Quibdó para buscar los ingredientes que no consigue en Medellín y se trae las manos llenas de cosas sabrosas, como la longaniza chocoana que aquí no se consigue, y que ella dice que es deliciosa, que “es un poder”. Cuando uno le pregunta a Fidelia si se consiguen los ingredientes de su cocina en Medellín, ella dice:

No todo el tiempo. La verdad, no todo el tiempo. Hay cosas que, la verdad, yo las traigo de Quibdó. La longaniza chocoana es del Chocó, hay que traerla (...) Es un poder. El achín (malanga). Por ejemplo, hoy preparé con el achín la harina de achín, pero yo traigo mi achín de Quibdó, por ejemplo, cuando es pa' negro fest traigo cada cosa. (...) Hay algunas cosas que uno las consigue en la minorista; por ejemplo, si necesito carne salada, por acá por toda la oriental, cerca del parque san Antonio también consigo mucha cosita chocoana. (...) Por ahí uno consigue la carne salada, el achín, el primitivo... al primitivo acá le dicen dizque bocadillo, es un platanito, es como así (señala el tamaño), murrapo, sí, se llama primitivo, es una variedad de plátano. Lo comemos verde, cocinado o frito. Cuando está maduro hacemos tortas, hacemos buñuelos, hacemos otras cosas... envuelto... para nosotros es primitivo. Se hacen unos patacones deliciosos.

mos, Fidelia me contó sobre el miedo y sobre la soledad cuando llegó a Medellín, pero también del momento exacto en el que supo que no podía ser vencida por las circunstancias. A pesar de los racismos, que están presentes en todas nuestras vidas, ella se convirtió en una raíz fuerte que podía traer los sabores de su tierra, los sabores de su madre y de su abuela, de todas las personas con las que se crio y vivió en Quibdó, pero también podría ser soporte de otros y otras que estaban solos:

¿Usté algún día ha estado desplazado? No se lo deseo a nadie, a nadie. O sea, usté o se va o... se va. No puede decir que acá tengo, que... nada. Yo siempre les digo: en Quibdó yo era doña Fidelia. Ya estaba organizada, yo decía aquí tengo todo cuadrado, todo bajo control. Llega uno acá, gracias a Dios que hay gente de buen corazón. Un primo me dijo váyase pa' mi casa. (...) Llegué al Salvador. Ya me quedé acá tratando de conocer esto. Acá consigue uno de todo: gente buena, gente que por el color a uno ya... y esa cosa que a uno como que lo pone mal. Desde allí, desde ese dolor, desde esa... impotencia que puedo decir, que uno se siente como... empecé a tocar puertas. (...) y me propuse que era ruta, que yo... me había tocado caminar, otras víctimas yo podía enrutarlas. Decir ve, metete por aquí que yo tengo un amigo y él tiene un amigo...y llevar esa cultura nuestra, llevarla (...). Y me encuentro que a la gente le gusta nuestra gastronomía, así que empecé a cocinar. Y les hacía pasteles, les hacía el arroz con longaniza... o sea, lo que normalmente nosotros allá hacemos, acá les parece... entonces yo, ah, bueno, aquí es. Y ya me invitan a negro fest, llego y eso es la locura, la gente come... este año llevé pasteles, arroz con longaniza, amor escondido, sancocho trifásico.

Como es viajera y entre los viajeros se conocen, Fidelia nos habla del achín y nos dice que en Chocó es maleza. Cuenta que lo produce la tierra fácilmente y lo podemos comer de diferentes formas, como queramos, y tiene hartos beneficios: es insulina natural, es digestivo y no cae pesado. Es versátil porque usted puede utilizarlo en sancocho, puede hacer arepas, colada, postre y lo que quiera hacer con esa harina, se puede hacer. El achín protege el corazón, sube las defensas, es muy poderoso. Es poderoso como la memoria de Fidelia, porque ella mientras viaja y cocina hace memoria; memoria de sí misma y de su gente, y es exactamente lo que comparte en la Huerta del Arraigo, con las demás mujeres. Mientras hablaba-



Gloria Álvarez de la Huerta del Arraigo

Con sus platos Fidelia hace memoria, y por eso transforma los ingredientes según se lo indican sus emociones. Cocinar, para ella, es entregar el amor, como se lo enseñaron las mujeres que la precedieron. El sabor que los platos tienen depende principalmente del amor con el que se cocinaron, lo que hace que uno vea que los platos que no tienen ese ingrediente son vacíos, planos, insípidos, con lo fea que es esa palabra. “Cocinar con amor”, yo me quedo pensando. Escribir con amor, hablar con amor, escuchar con amor, trabajar con amor, guiar con amor: eso le daría tanto sabor a la existencia. Entonces yo le pregunto a Fidelia si ella pudiera enseñarme algún plato que para ella sea un amor puro, un plato que le abra el corazón, y ella me dijo esto:

Hay un plato que realmente me trae el recuerdo mucho de mi mamá y de mi abuela: el pescado. Ese plato hay que ponerle el alma pa' que te quede rico. Si usted a la comida no le pone amor, ella queda como así, como que no llega, como que no. Pero cuando le ponemos ese toque que es el secreto, ese amor, eso llega al alma. Y uno de los que más me gustaba, y más como lo preparaba mi mamá: el pescado. Tiene muchos secretos. No todo mundo el pescado le queda bueno. Es más fácil cocinar otras cosas, pero el pescado... no, no es difícil... sino que tiene sus... tiene sus secretos. Pescado frito, aborrajao'. Bocachico. (...) Y como mi mamá lo preparaba, porque, o sea, hay comidas que nunca más las vuelves a... o sea, ese sabor es uno A. No hay otra persona que lo haga igual. Mucha gente dice que yo cocino muy rico y yo digo “que hubieran probado lo que mi mamá hacía”. Eso era otra cosa, ese es otro nivel. (...) Yo, por ejemplo, hay un plato que me encanta hacer, pero acá como que no lo conocen o no... no lo valoran mucho: el atollao'. Es como una sopa de arroz. Ella queda como espesita, una sopa de arroz; eso lleva costilla de cerdo, eso lleva... o sea, de todo. Eso lleva longaniza, eso lleva queso, no... es una sopa, una sopa, pero lleva de todos esos ingredientes. Eso queda... se cumple el dicho que dice “no es lo que aparenta”. ¡Vaya usted échelo a la boca! (...) Es arroz, es una sopa, pero queda como cremosita. No es un arroz seco, no es aguao', sino que queda como... es que él queda como, yo diría como la textura del arroz de leche, aunque no todo mundo lo hace... que queda como... que queda como... que no queda aguao' sino que queda como espesito. Pero usted mete una cucharada y... costilla... queso... el arroz viene con todas esas cosas, con todos esos sabores. Nosotros siempre cocinamos de manera natural. Lo que más gusta de la comida nuestra es eso, porque no usamos muchos químicos, no usamos muchas cosas. Hay mucha gente que cocina con harta salsa, pero también se enferman. Se enferman porque esas salsas tienen muchos químicos, tienen grasas, tienen...

Fidelia vuelve a hablarme del achín para contarme su receta. Me muestra la harina que ella misma hace y que, incluso, les ha enseñado a algunas personas que son las que le han facilitado la que hoy trae para mostrarme. Hizo un postre cremoso y lo emplató en cocas de totumo. Se ven muy bien en esa presentación. Hablamos del totumo porque es una planta antigua que también ha viajado con los humanos de un lugar a otro. Cuando me cuenta su receta se ríe, como si estuviera liberando algo, un saber que es para todos, que es mejor que fluya como la malanga, como el mismo achín que va de lugar en lugar y crece como la maleza, para que cualquiera lo recoja y lo cocine.





Este postre, cogemos la harina, ya está la harina aquí. Con esa harina la disuelve, la licúa, esté verá como la quiere disolver, y es con leche. Yo le adiciono zumo de coco, a nosotros nos gusta con coco. Entonces con el sumo de coco, leche y la dejamos que dé... dá más, pero la idea era que ustedes comieran como algo muy suave, que fuera muy fresquito. Y con el saborcito del queso que le da como ese contraste que... que también lo podemos adicionar con canela. El azúcar es al gusto. Cocinar más de media hora. A mí me gusta que cocine bien, que quede espesito, porque él va soltando. Es muy fácil de espesar, pero hay que dejarlo que cocine bien. Y luego hay que dejarlo enfriar, a la nevera, mantenerlo frío. Para un litro de leche, yo creo que con dos o tres cucharadas de aquí ya es suficiente, porque espesa mucho. Eso depende el gusto, porque hay gente que dice yo lo quiero más espeso, yo lo quiero más clarito; como usted quiera, porque usted puede hacer sorbete, puede hacer colada, también puede hacer así tipo postre.

Los ingredientes para **el postre de achín** son muy sencillos:

- Tres cucharadas de harina de achín
- Un litro de leche
- Zumo de coco al gusto.
- Una cucharada de canela.
- Tajada de queso para la presentación.

Metido en una materia: definir el verbo **materiar**.

Los jueves son días buenos. Ya pasó la parte dura de la semana y uno tiene la sensación del viernes en el cuerpo; esa cosa festiva para quedarse con los amigos, conversando, tomando algo, hasta enamorándose por ahí. Pero el día jueves es también bueno por algo diferente, digo yo: porque es un día para *materiar* en Manrique. ¿Qué es *materiar*? Pues es ir a La Matera, ahí donde Manrique se va volviendo Campo Valdés y más abajito se convierte en Centro. Es ir a la casa de las chicas y los chicos, con les chiques también, a soñarse un mundo posible en el que quepamos todos, todas y todes, y donde se pueda ser joven sin el peligro de la guerra y la violencia respirándole a uno en la nuca, o donde ser diverso no sea una razón para que lo juzguen o lo maten a uno.

Yo creo que *materiar* es cuidar la vida también, abonar el mundo para vivir florecidos y bonitos, para germinar juntos, porque el mundo es una gran materia en la que germinamos y damos frutos untos. ***Yo creo que materiar es decir No; es negarse al odio que convierte a los otros en unos parias sin lugar: materiar es construir un lugar, un territorio de aquí, con nosotros y con todos los que quieran estar, lleno de significados y de relaciones, donde se defiendan las causas justas.***

La primera vez que yo aterricé allá, en esa casita llena de libros, de frascos de comida, afiches, pinturas y guitarras, me sentí bienvenido como si ya fuera de ahí. Yo venía caminando por mis no-lugares, convencido de que todo estaba concluido ya, y me encuentro con las sonrisas

de unos jóvenes que me llenaron los bolsillos de semillas y los recuerdos de sabores: me llenaron las ganas de vida. Y no estoy exagerando: tienen un montón de vida que le van entregando a los corazones viejos, como el mío, que se llenó de teorías y de prejuicios, y les van dando años y sensaciones. Hablar con ellos o hacer algo con ellos, cocinar, por ejemplo, es como un coquito con agua para la sed, un aguardiente con hierbas, algo así, un fermento rico para el hambre.

¿Qué es materiar? Pues es ir a La Matera, ahí donde Manrique se va volviendo Campo Valdés y más abajito se convierte en Centro.

La Matera nace alrededor de hace cuatro años... nace como una propuesta de resignificar y rescatar la memoria medicinal de las plantas (...) y nace de lo que vino a ser la pandemia, un momento demasiado álgido para todos y todas, pero que nos permitió llegar a pensarnos esto, como preguntarnos si la medicina occidental, si la medicina química se ha extraído el conocimiento de la memoria de las plantas, por qué no podemos nosotros y nosotras poder volver a esa memoria que tienen las plantas. Y nos pusimos a la tarea de dar a conocer, evidenciar, rescatar, cultivar las diferentes plantas medicinales, condimentarias y aromáticas que hasta el momento conocíamos, como con el papel de poder saber cómo se comparta, saber qué tanta luz necesitan, qué tanta agua necesitan y hacer ese estudio investigativo. (Juan Ordoñez)

Entonces, según esto, *materiar* es resistir y persistir, aprender, lo que ha llevado a los chicos y a las chicas a construir sistemas de pensamiento divergentes en los que la esperanza por la vida parece ser un hilo conductor. **Así, conocer la diversidad de las plantas, cómo cuidarlas, los beneficios que nos traen, pareciera que les permite conocerse a ellos mismos, lo que a mí me ayuda a pensar en que, como soy solo una parte del cosmos, conozco a ese mundo para conocerme a mí.** ¿Cómo conocerme a mí aprendiendo del mundo? Se trata de un conocimiento que se enfrenta a las lógicas sistémicas de las sociedades, es decir, un cuidar de sí que es una resistencia contra el peso del poder capitalista en la salud y en el alimento. **De esta manera, materiar también es cuidar de sí y de nosotros, de todo el que llegue. Cuidar con comida y filtrados, cuidar con tejidos y canciones, cuidar resistiendo.** Yo diría “cuidar siendo”, porque lo que La Matera permite es ser en libertad y promover eso como principio.

Sebas es un buen cocinero. Me compartió una receta hermosa que aparece aquí como un regalo, porque él es consciente de que hace bien, que es una receta que cuida el cuerpo y que alimenta.





Sánduche vegetariano



Parce, pille, los sánduches son muy buenos porque es como tener varias cositas que uno puede necesitar, varios tipos de nutrientes que uno necesita en una sola preparación. Así que, bueno, pues... el pan... ahí lo más bacano del pan es que es integral y es con masa madre, de una fermentación larga, más natural, con levaduras pues del ambiente... y un sabor más intenso sin necesidad de agregarle otras cuestiones ahí al trigo. Está pensado, pues, vegetariano, así que la fuente principal de proteína es lenteja; en este caso la lenteja no se cocina, simplemente se remoja cuanto más se pueda, generalmente un día. Luego se procesa en máquina de moler, especialmente, o dependiendo, un buen procesador, para no tener que agregarle algo que la aglutine, algún tipo de harina... o algo así para que se mantenga, ella se mantiene solita; la sal, los aliños, en este caso ajo, especialmente, y remolacha también molida, para los beneficios de la remolacha, los antioxidantes, pero especialmente en el sabor ayuda a sostener mucho la humedad, porque las tortas solas, solas, quedan muy secas. Entonces bueno, no se cocina, se hidrata, se procesa y luego ya se asan en un poco pues de aceite, en sartén. Entonces ahí está casi que lo principal, lo básico: el pan y las lentejas.

Ya luego es agregarle, en la medida de lo posible, pues más vegetales, en este caso el pepino y la espinaca. Ambos van como con un... choque térmico para ablandarlos un poco, pueden ser crudos también, pero también para mantener ahí un proceso de limpieza bien bacano. La espinaca, todo, pues bien lavadito. Ya luego se desinfecta con agua y vinagre o agua y limón, y yo los echo un momentito en agua que hierva y ya luego la apago. Y, por último, como para tener ahí igual una carga un poco más alta de calorías, carbohidratos, aprovechar un poco también los frutos que habitualmente se dan de manera muy fácil en nuestro alrededor, el plátano y la ahuyama, en estas latitudes, entonces plátano maduro cocinado, aplastado como en puré, puede ser también en tajadas, ya como se quiera; y la ahuyama partida así, ya como en tajaditas, y el orden como predilecto, pero eso puede variar, sería pues obviamente por fuera el pan, luego de abajo hacia arriba estaría el plátano maduro, la espinaca, que puede ser la hoja entera o digamos un poco más troceada, con un poco de sal; la croqueta, la proteína de lentejas, la torta de lentejas, el pepino, la ahuyama y pues el otro pedazo de pan.

Son muy buenos, muy poderosos. Son una porción considerable... y ya pues, como con el pepino, la ahuyama, la espinaca hace que se pueda equilibrar la cantidad de secos, o qué tan seco es el alimento para llevar donde sea, para comerlo ahí, compartirlo, prepararlo entre todos, en un lugar determinado... es más o menos la cuestión.



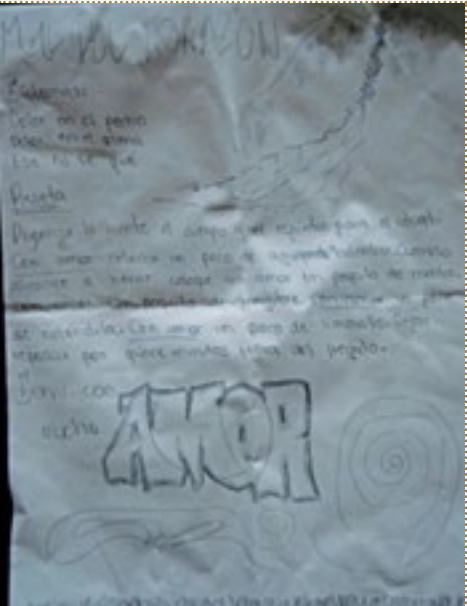
Ahora yo siento que soy diferente. Me siento un poco más joven y entiendo que se puede vivir con una alegría que acompañe la vida. Ahora siento que la comida en la casa resiste, como lo hacen las plantas y las hierbas de la huerta, los tejidos, las salidas a cualquier lugar, las bicicletas. Los cuerpos también lo hacen desde sus diversidades, desde las posibilidades de existencia.

Para dejarlo por aquí, me gustaría resaltar un día en que compartí un taller con las mujeres y los hombres de La Matera. Ese día también estaban algunas mujeres de la huerta del arraigo y de otros procesos, y hablábamos del bocado del corazón; ese que remite a la memoria, al amor, al cuidado, y a partir de ahí les pedí que compartieran recetas de aromáticas para cuidar del otro con amor. Aquí describo esas recetas. Los afectos que portan ya los encontrará cada persona que lea esta crónica.

RECETA PARA EL MAL DEL CORAZÓN

Dolor en el pecho, dolor en el alma, eso que no sé qué.

Disponga la mente, el cuerpo y el espíritu para el ritual con amor. Colocar un poco de agua-panela a calentar. Cuando alcance a hervir, coloque con amor un poquito de menta, con amor un poquito de jengibre, con amor un poco de caléndula. Con amor un poco de limoncillo. Dejar reposar por fuera del fuego. Servir con mucho amor.



PARA CURAR LA RABIA

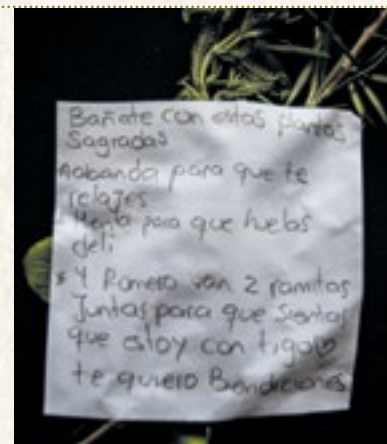
5g de romero
10g de menta
5g de estragón

Hay que dejar hervir y dejar 15 minutos. Tomar en ayunas.





Báñate con estas plantas sagradas: lavanda para que relajes, menta para que huelas deli y romero van dos ramitas juntas para que sientas que estoy contigo. Te quiero, bendiciones.



Romero, menta y limoncillo sirven para purgar el corazón y limpiar los recuerdos, ayudando a sanar los rencores y los resentimientos. Tomar en las noches, luego de llorar, mientras se tienen buenos recuerdos.



LIMPIEZA, CALMA Y EQUILIBRIO

Tomar en la tarde o en la noche.

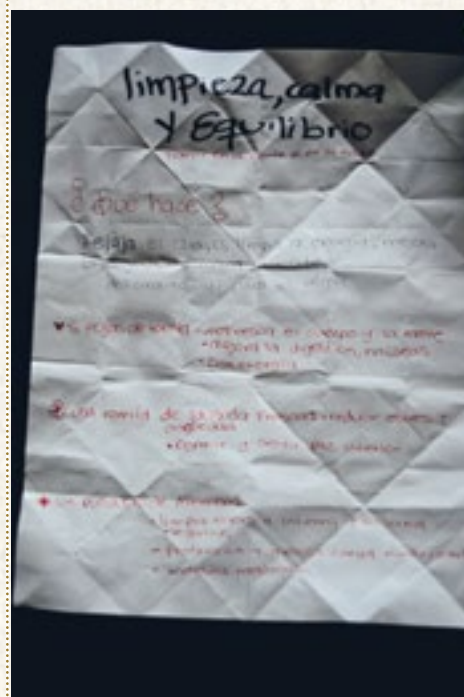
¿Qué hace? Relaja el cuerpo, limpia la energía, mejora la digestión y calma la mente. Medicina natural para el alma.

- 5 hojas de menta: refresca el cuerpo y la mente, mejora la digestión, náuseas, dan energía.

- Una ramita de lavanda fresca: reduce estrés y ansiedad.

Dormir y sentir paz interior.

- Un puñadito de altamisa: limpia la energía interna y externa negativa. Protección y menos carga emocional. Molestia menstrual.



El camino de la Aurora

A la Aurora se llega en el cable de San Javier. Queda cerca, a pesar de que la gente a la que uno le cuenta que va para allá siempre dice “Eso está muy lejos” o “Qué peligro eso por allá”. Ninguna de las dos cosas es cierta. Para llegar es suficiente subirse al metro en San Antonio hacia San Javier y allá seguirse en el cable que, además de ser cómodo, permite una vista preciosa de la ciudad. Es verdad que una historia de violencia se deposita sobre estas comunidades, pero esa violencia, que nos han hecho creer que es el resultado de gente mala que vive en lugares malos, es el sedimento de unas violencias mayores, las estructurales e institucionales, que se han ejercido mecánicamente sobre todas estas gentes desde hace mucho tiempo, desde que tuvieron que huir de otros territorios que les arrebataron, desde que la desigualdad y el racismo los obligaron a desplazarse, en fin, violencias todas que hoy aparecen en los periódicos como una mancha oscura en nuestra historia de ciudad, y de la cual hemos culpado a gente que ha sido precarizada y apartada, como si sus vidas no importaran, o como si hubiera humanidades de primer, segundo o tercer nivel.

Pero estaba hablando de subir a La Aurora. Desde allá, cuando me bajo del cable, me quedo mirando la ciudad como si nunca la hubiera visto, fascinado con esas formas en el interior de las montañas, con una sensación de privilegio, porque tengo la posibilidad de mirarla pequeñita desde allí, como si estuviera silenciosa y tranquila. La gente de La Aurora tiene ese privilegio todo el tiempo: mirarla desde afuera, haciendo parte de ella, pero sin hacerlo completamente. En algún momento muchos de ellos vivieron allá abajo o en otra periferia. Las comunidades que viven en este territorio vienen de muchas partes: vienen de otros barrios, como Moravia, que después de procesos de desalojo, o porque la situación social no permitía que estuvieran más allí, fueron reubicados en los edificios que se han ido construyendo en todas estas laderas. Aunque muchos han sido desplazados de territorios más lejanos como Chocó, el occidente antioqueño, Nariño o Urabá, en los momentos más difíciles de la violencia, ahora viven y hacen comunidad aquí, en un espacio que es campo y no lo es, o que ellos han ido convirtiendo un poco en ese campo que una vez perdieron. Esa debe ser la razón por la que en los balcones siembran lo que pueden, tienen sus pequeños corrales con un par de pollos, o hacen huertos en espacios que se apropian, como en el relato que expongo a continuación sobre la huerta Chagualón:

Esto era monte pa' arriba, esto era monte. (...) Entonces todo el que fue llegando, por ahí se fue metiendo. Ya después nos pusimos de acuerdo cuatro o cinco personas pa' limpiar ese mugr... por la cosa que estaba allá abajo... y entonces, como íbamos limpiando por ahí derecho, yo le sembré maíz y frisol a eso (...) y me echaron la policía. Con la policía venía un muchacho de la alcaldía conocido e' doña Mery, un muchacho Jader, y entonces se formó pues el coge culos con el... con la policía, entonces dice el muchacho Jader "vega, venga, hablemos con ellos a ver; si ellos quieren trabajar, vamos a ver cómo lo solucionamos. Entonces como era amigo de doña Mery, él le dijo a ella que cogiera treinta personas víctimas del conflicto, y las recogimos y nos dieron permiso pa' trabajar. Y ya comenzaron a ayudarnos, nos dieron plásticos pa' acá pa' este rancho. Ya después vino otra señora que era dizque la... una fuerte de la alcaldía, ¿cómo es que se llama? Yo no me acuerdo. Y ya nos dijo "vea, les voy a dar unas gallinas (...) y nos dio un poco e' gallinas y eso hace que estamos con las gallinas.

(Toño, Chagualón)





Sin embargo, este es solo un ejemplo de los procesos de apropiación del espacio para la construcción de huertas. En el territorio hay muchas más, un poco atomizadas, en las que las personas se procuran una parte de su alimento. Huertas pequeñas, cuidadas por parejas o por familias, por grupos de vecinos que aprovechan los saberes que traen consigo desde sus antiguos territorios y que hoy les sirven para luchar por la vida en una sociedad que los aísla y que los ha precarizado. Si bien algunas de estas huertas han recibido apoyo institucional, por medio de suministros, capacitación, etcétera, muchas otras se sostienen solo por el esfuerzo de las personas que lideran los procesos. Mientras que unos han recibido el apoyo para montar sus corrales de gallinas, otros tienen que sostener sus espacios entre vecinos con recursos propios y, por su parte, hay quienes han tenido que abandonar los procesos por falta de apoyo.

Por otro lado, más allá de las huertas y de los productos que de allí salen, me resulta importante destacar que toda esta gente aquí hace territorio, y con esto no digo que construyen tierra, sino que establecen unas relaciones sociales que les ayudan a construir simbologías y memorias, y cargan de significados estos espacios. Así, ensamblan sistemas de significación sobre estos nuevos lugares, apropiándose de ellos en la medida que los insertan en sus diálogos, en sus modos de vida y en sus memorias. No estoy hablando

de propiedad privada, pues el territorio no tiene nada que ver con eso: hablo de apropiación. Digo que los hacen colectivos y que los viven, a la vez que establecen relaciones con otros territorios cercanos, pues el territorio tiene límites porosos que permiten el diálogo con otros que hacen las mismas construcciones en otros lugares.

Pero dejémonos de conceptos. Aquí en esta montaña yo siento que se construyen cosas muy importantes en torno a la producción de alimentos y en relación con las huertas. Cuando venimos a hacer algún taller con la Corporación GAIA, hay un ambiente de compartir y de intercambio: un ambiente propicio para hacer comida y para contar historias en torno a ella. Aquí me contaron que hay una cantidad de aromáticas que ayudan a curar, y fue aquí donde vi por primera vez una planta que se llama acetaminofén, que cura el dolor y el malestar. Me contaron que para curar los dolores menstruales hay que hacer bebidas con canela y jengibre, y ellas me hablaron sobre los emplastos de yerbamora para curar dolores en los huesos o inflamaciones. Aquí en este territorio la gente se cura con lo que tienen en sus huertas, lo que me hace pensar en la idea del alimento como medicina y la medicina como alimento.

Es por esta razón que me gustaría mucho compartir mi experiencia con María Zúñiga, una mujer que participa en los procesos de la huerta Las Flores, también en este territorio. María llegó a Medellín hace mucho tiempo, proveniente del departamento de Córdoba, de donde se vino buscando un lugar seguro para vivir. Aquí, como muchas otras personas, encontró racismo y pobreza, además de una violencia que la hizo moverse de varios lugares. María encontró en la cocina una forma de escapar de esas violencias y un lugar seguro para encontrarse consigo misma. La cocina que aprendió en su territorio la acompaña, y ese saber le ha ayudado a procurarse la vida en muchos espacios. Es increíble su sonrisa cuando cuenta las historias sobre un plato que aprendió cuando era niña, o cuando sabe que lo que está cocinando le llena de felicidad el corazón a otras personas. Me habla de la viuda de pescado como si la estuviera cocinando, del pescado frito, de los dulces que aprendió viendo a las vecinas. María no ha renunciado a los saberes de la cocina que heredó de su familia, por lo que hoy busca los ingredientes de su tierra aquí, en esta ciudad tan lejana a los espacios de su memoria.



A la plaza, cuando yo necesito algo de la costa, me voy a la minorista. Ahí en la entrada hay unos puestos de gente costeña que traen cosas de la costa. Entonces ya uno va mirando qué puesto tiene lo que uno necesita. Si uno necesita el achiote ahí lo puede conseguir (...) a mí me gusta más que todo preparado ya, que viene listo, que no es si no usté' sacarlo de la botella, ya lo coge usté y lo saca de la botella y ya lo pone en la comida y ese color es muy fuerte; hay que echale poquito, porque si se pasa, ya le queda demasiado naranjado. A mí me gusta el ajo, la pimienta de olor, que es una pepita así, redonda, que la usan mucho en la costa, el anís en grano (...) Pa' mí todas mis recetas son mejores. A mi hija mayor le gusta mucho mi arroz con coco; ellos les gusta mucho el pescao' porque yo lo compro y lo aliño, ¿cierto? El aliño mío es limón y ajo machacao', la sal, y ya lo dejo ahí. Entonces ya lo voy sacando de la nevera y ya lo voy usando y coge ese saborcito a ajo y limón y como que te transporta a la costa. Y el pescao' que me gusta a mí es ese moncholo, que ustedes no lo conocen, el bocachico, el bagre, son los pescados que a mí me gustan, y el comelón que llaman por allá... esos son los pescaos' que a mí me llaman la atención.

María es consciente de su relación con su memoria. Sus recetas viajaron con ella y hoy la acompañan, por lo que no puede renunciar a su vínculo con la sabana y con la gente que allí dejó. Sus hijos nacieron aquí, pero ella les ha entregado sus saberes del territorio y los conocimientos de una cocina que la constituye y que le permite tener sus pies en ese pasado al que tuvo que renunciar. Mientras cocinamos, María nos habla de sus hijos y de su familia. De Córdoba y los recuerdos que tiene allí, de amor a las plantas, de cómo cuidarlas con lo que queda de la rayadura del coco, del tiempo que hay que dedicarles. Nos cuenta que en la costa aprendió a hacer muchas cosas con el chócolo, como colada, que allá le dicen mazamorra de chócolo y que la preparan dulce, con leche y azúcar, y que al final le ponen un toquecito de sal para que se realcen los sabores. Cuando está lista, según ella, uno le echa pedazos de queso, del que quiera, y que cuando uno lo sirve la gente queda boquiabierta.

En la costa yo, cuando me fui, después del desplazamiento que estuvimos allá, me tocó empezar desde cero otra vez a hacer fritos, arepa con huevo, todas esas cosas fritas así que se ven por allá, yo los hacía. (...) Una receta para mostrarle amor a alguien... hay plantas que yo digo, que yo le digo a la persona esto te sirve pa' este dolor, te sirve para desinflamar lo que tú necesitas que te desinflame, tengo plantas que han sido para mí medicinales y las he replicado en mi familia y en gente alrededor. (...) A mí los platos que me traen memoria, que nos reuníamos, que los hacíamos para mí especiales... las mazamorras. Como el peto, la mazamorra de arroz que la hacían muchas veces con maduro y coco y panela, que le daba a uno ganas de repetir más y más. Nos reuníamos todos, los más chiquitos, sentados en el piso porque no había comedor; a cada uno le daban su plato y cada uno se buscaba un espaciecito donde se sentaba a disfrutar su plato.



En la conversación que tuvimos con María, nos contó muchas recetas que no podemos describir todas aquí. Nos habló del peto, de las coladas de plátano, de las cocadas, de muchos pescados. Nos contó de los beneficios que tienen las plantas y algunas preparaciones para el cuerpo. De la receta que estamos cocinando nos dice que viene de la costa, de donde hay mar. Dice que le gusta porque le hace recordar su tierra, porque a ella la criaron con arroz con coco, y que lo aprendió viendo cómo su madrastra lo hacía.

Arroz con coco

Uno saca la leche del coco rallado y lo ponen a reducir, que él se reduzca solo, solo. Cuando ya él está convertido como en unos chicharroncitos, ya tú le echas el ajo machacado, la cebolla picadita, pa' que se sofrite ahí, y ya cuando esté bien doradito, ya tú tienes el agua que le has acabado de sacar al coco lista para medir la cantidad que vas a hacer de arroz, y ya le echas ahí. Ya le empiezas a mover, pa' que el chicharroncito ese vaya cogiendo color. Entonces ya le echas la azúcar y la sal y nivelas el sabor, que quede entre dulzón y salado.

Entonces ya lo dejas ahí hirviendo y si ves que le falta un poquito de aceite, ya le echas aceite y lo dejas que hierva un ratito. Ya lavas el arroz y lo incorporas ahí, lo tapas y dejas que se seque. Ya cuando vaya secando lo revuelves y lo dejas en bajo para que se seque. Ya después coma, hija, que ese es su arroz.

Patacones

El patacón de allá de la costa es muy diferente al que hacen los paisas, porque el paisa llega y machacó y lo volvió a meter en el aceite caliente. Para este hay que hacer la salmuerita de ajo. Si tengo maggi le echo maggi y aliñitos al agüita, la dejo un poquito saladita. Entonces ya llego y con el patacón pisao' usté' lo mete ahí, no lo deje mucho tiempo porque el agua se lo deshace. Usté lo metió, lo voltió y ya échelo allá a la sartén otra vez y voltéelo una o dos veces porque se le puede deshacer, hasta que usté calcule que está tostaito, lo voltió, lo dejó ya tostaito y ya.





Pescado frito

El pescao' se pone a marinar con el aliño de limón y ajo machacao que hicimos previamente. Hay que tratar de dejarlo un buen tiempo, después de que el pescao' ya esté descamao y destripao'. Cuando el aceite esté bien caliente se pon e con mucho cuidado y se deja el tiempo necesario hasta que quede bien tostaito.

El día que cocinamos con María quedamos satisfechos y felices. Me resulta increíble que un plato de comida y una mañana con una persona tan especial como ella lo puedan cargar de energía a uno, hasta de unos afectos que generalmente no se piensa que puedan estar ahí. Sin embargo, todos estos encuentros son afectos. Las luchas de María y de todas las mujeres y hombres de Chagualón, las Flores y las demás huertas de la comuna 60, también lo son, pues es precisamente con afectos que las comunidades resisten todos esos procesos de desigualdad social que les afectan diariamente. Siembran y cosechan porque hay un amor que los mueve, un amor que puede estar en sus familias, en la solidaridad con los otros, en la construcción de unas territorialidades, en los sabores, en los saberes.

Cuando se vuelve a la ciudad, después de estar allá arriba, uno siente que La Aurora no está lejos, y mucho menos que sea un lugar peligroso. Es verdad que muchos violentos han puesto sus ojos allá, pero hay tanta fuerza en sus resistencias, que se notan más las reivindicaciones. Es precisamente lo que queremos hacer en la Corporación GAIA: reivindicar esas alteridades, la presencia de unos otros que existen, que están ahí con sus saberes y sus memorias, que importan y que hacen aportes importantes en la construcción de una sociedad mejor para todos y todas.



Migrar, un nuevo comienzo

A propósito del desplazamiento forzado, de la migración interna de tantas víctimas del conflicto armado en Colombia, nos surgen muchos interrogantes, pero hay uno que nos parece fundamental. ¿Cómo comenzar de nuevo cuando atrás queda una vida llena de historias y vivencias, cuando las personas tienen que abandonar todo aquello que les pertenece, comenzando por su territorio, el lugar en el que han construido sus vidas y las de sus familias, sus lazos sociales, su entorno comunitario?

Pensar en ello nos remite a un asunto del que habló Hanna Arendt (1995), cuando se refiere a que la esencia de toda acción —y en especial de la acción política— es dar comienzo a algo nuevo, es generar un nuevo inicio. Además, ella agrega que, íntimamente ligada a la acción, como otra cara de la misma, está la comprensión, la cual se entiende en este contexto como la capacidad del ser de aceptar lo que de manera irrevocable ha sucedido y de reconciliarse con lo que inevitablemente existe.

Esta comprensión de los hechos humanos la asocia, como si fuesen lo mismo, con la imaginación, entendida

como la facultad de volver familiar aquello que está lejano y de tomar distancia de lo que está muy cerca, lo que permite, por tanto, ver las cosas en su verdadero aspecto, sin parcialidades ni prejuicios, llegar a su esencia. La imaginación aclara esa oscura densidad en la que tales hechos están inmersos. “La imaginación aferrará al menos un destello de luz de la siempre inquietante verdad”.

A diferencia de la fantasía, la imaginación no es irracional, no inventa. Sin la capacidad de comprender, de imaginar, siguiendo a la autora citada, no sería posible orientarnos en el mundo. Para Arendt esta facultad es nuestra brújula interna.

Con este proyecto pudimos acercarnos a algunas de las amigas y amigos huerteros que han llegado a la ciudad de Medellín, provenientes de tantas y diversas regiones del país, para quienes el acto del desplazamiento les ha obligado a comenzar de nuevo, a iniciar una nueva vida, lo que implica, necesariamente, otras dinámicas familiares, sociales, culturales, comunitarias y territoriales.

Aunque no fue nuestra intención indagarles cómo hicieron para resistir y arraigarse en este otro entorno

ciudadino, con otras y otros desconocidos y extraños, de manera espontánea obtuvimos sus mejores respuestas.

Nunca faltó la sonrisa, la camaradería, el buen humor y la alegría. Con orgullo nos mostraron sus pequeños y grandes logros: su capacidad de liderazgo e incidencia, hacer realidad la siembra de alimentos para su propio consumo, el intercambio desinteresado de los productos de sus cultivos con sus vecinos, el desarrollo de emprendimientos, la construcción de tejido social que vienen haciendo alrededor de sus huertas. Todo ello les viene permitiendo esa sanación necesaria.

Con confianza y generosidad nos compartieron algunas recetas e historias que migraron con ellos y ellas y que les hemos compartido en este texto.

Si retomamos la reflexión propuesta por Hanna Arendt, y como pudimos verlo en estas páginas, está claro que estos hombres y mujeres tuvieron que desplegar una gran dosis de comprensión y de imaginación para llenar de contenidos, de significados, de nuevos valores y de arraigo, este comenzar de nuevo.

Aunque podría parecer contradictorio, pero ese “nuevo comienzo”, generado por un hecho forzado, viene a reafirmar lo dicho por nuestra autora en el sentido de que, en términos de la ciencia política, el mismo se constituye en “la verdadera esencia de la libertad humana”.

Referencias bibliográfica:

Arendt, Hannah (1995). *De la historia a la acción*. Ediciones Paidós. Barcelona. *De la historia a la acción* pp. 43 - 46.

Registro Único de Víctimas. <https://www.unidadvictimas.gov.co/registro-unico-de-victimas-ruv/>





Proyecto apoyado por:

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Programa Nacional de Concertación Cultural