



Recetario

Cocinando la verdad con la tierra y el alimento

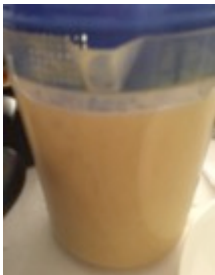
Casa de la Verdad, Florencia

16 de diciembre de 2019



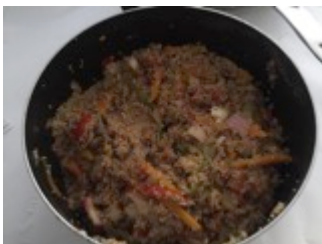
MENÚ

Jugo de sevillana



La sevillana se corta en trozos, se pela y se le sacan las semillas. Se cocina en agua con canela, anís y panela. Se licua con leche y se sirve, preferiblemente con hielo.

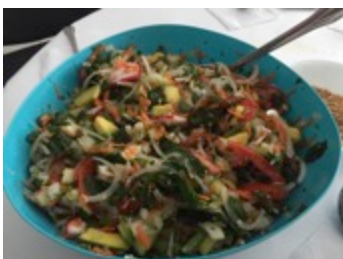
Estofado de quinua con vegetales



Se pican en julianas los vegetales: ahuyama, tomate, pepino archucha, cebolla cabezona y calabacín. Y finamente se pica la cebolla larga y el cilantro cimarrón. Se usa un diente de ajo cocinado y otro crudo. Los vegetales se saltean con mantequilla, albahaca, tomillo, sal y un toque de chocolate amargo que le da un sabor especial.

La quinua se pone en agua para hidratarla y luego se cocina para finalmente agregarla a la preparación de las verduras.

Ensalada fresca



Tomate, zanahoria rayada, apio, espinaca, rábano, zucchini, cebolla, aguacate, limón. (La cebolla se baña en agua con limón, canela y pimienta para quitarle la acidez y evitar la inflamación del colón), cimarrón, sal, azúcar y un toque de fariña con carambolo.

Pollo en salsa de arazá



Primero se le quita la piel a la pechuga de pollo y se deshuesa. Se corta en daditos de un tamaño parejo. Se sazona con ajo, albahaca, tomillo y sal. El pollo se sofríe en su propia grasa durante 10 minutos y luego se le agrega la salsa de arazá y un poco de almíbar de carambolo, dándole un sabor agridulce. Al final se le hecha un toque de

chocolate amargo.

La salsa de arazá se hace despulpado la fruta y poniéndola al fuego con azúcar morena o panela, se licua con el procesador para que quede fina y se pone al fuego. Allí se le agrega una cucharadita de vinagre de frutas y un toque de pimienta. Se deja hervir de acuerdo a la consistencia que se desee tener. (Receta Myriam)

Arroz con zanahoria



Se sofríen los cueritos del pollo y en su grasa se saltea la cebolla cabezona, la zanahoria en cubitos y el arroz, y se agrega el agua. Cuando comienza a secar se le agregan las hojas de apio y de cilantro cimarrón finamente picadas.

Tacacho de píldoro verde



El tacacho es el arte de amasar el plátano para las comunidades afrodescendientes.

Se ponen los píldoros en agua hirviendo por unos diez minutos, se sacan y se les quita la cáscara. Los píldoros se aplastan hasta que su textura sea de puré y luego se le agrega sal, zanahoria, apio, ajo, orégano, albahaca, tomillo, finamente picados y cocidos previamente. Se pone un diente de ajo cocinado y otro crudo. Para que el puré quede compacto y suave se le agrega mantequilla y queso parmesano.

Bore con fariña de yuca



Inicialmente pensamos una receta con bore. Después de pensar y haberlo cocinado, decidimos volverlo puré. Así le adicionamos mantequilla, queso, pimienta, canela en polvo, leche, panela rayada, sal y fariña tostada con carambolo. Una vez mezclados e incorporados los ingredientes, quisimos armar una arepuela, la pusimos al fuego para compactarlas pero se deshizo. El sabor quedo suave y exquisito.

Postre de píldoro



Los píldoros maduros se pelan y melan con panela del corregimiento del Caraño, canela, anís, prontoalivio y boldo. Se sirven calientes con un poco de leche a manera de postre.

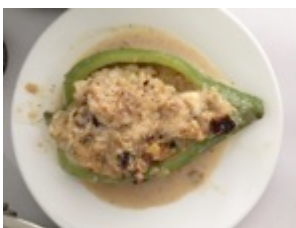
Carambolos melados



Se pican los carambolos en forma de estrellas y se ponen a melar con su jugo, panela, canela y anís, para acompañar el menú. Se usa para mezclar en distintas preparaciones.

La fariña se tostó con un poco almíbar de carambolo para agregársela a la ensalada y al bore.

Pepino archucha mixturado



Se rellenó un pepino archucha con un poco de todas las preparaciones: Quinoa, bore, tacaco de píldoro y arroz.



La verdad sobre el conflicto armado y el impacto con la alimentación

Con la fumigación de glifosato dañaron el suelo y los cultivos de pan coger. El conflicto armado ha destruido la mayor parte de nuestro suelo. Muchas familias hemos sido desplazadas, dejando nuestros cultivos, por las fuerzas armadas al margen de la ley.

(Marleny)

El conflicto armado fue un episodio bastante fuerte que vivió el departamento, pues hubo desplazamientos, pérdida de cultivos, apropiación de tierras a manos de grupos armados que impidió que los campesinos trabajaran sus tierras y cultivaran sus alimentos. Eso marcó un antes y un después en la historia local. El proceso de paz pudo ser una puerta que se abre para que los campesinos retornaran a sus tierras para crear el sueño de cultivar y tener un sustento para su familia. El campesino es de los principales protagonistas de nuestro territorio. (Maryori)

A raíz del acuerdo de paz hubo retorno a los territorios, hubo un reconocimiento por la tierra y el territorio, las familias se empoderaron nuevamente de sus parcelas, hay tranquilidad. Lo que sucede en torno a la agricultura campesina y familiar es que la apropiación nos permite a nosotros volver a cultivar en escala, volver a sentir propio un territorio que estaba abatido por la violencia. Entonces en torno a la apropiación vuelve



y surge una revolución en torno a la producción agrícola. En este momento en el departamento están reapareciendo los mercados campesinos debido al proceso de paz, porque yo siento seguridad en salir, comercializar mis productos, siento confianza de volver a retomar la parte agrícola. El departamento antes en la zona rural, la gente compraba y llevaba. Una incidencia fuerte ha sido la seguridad, el sentir un territorio en paz y que es nuestro, que nadie no lo va a quitar, que debemos seguirlo construyendo. Esa construcción es recuperar los saberes, recuperar las semillas, la esencia. Lo que ha sucedido en torno al proceso de paz es que las familias campesinas son visibles en procesos de producción agrícola. Esa ha sido una ganancia, que ya no todo se trae del Huila o de Nariño, sino que en el departamento de Caquetá se vuelve a tener conciencia de que con su riqueza, sus pisos térmicos, puede empezar de nuevo a brindar una alimentación en torno a lo que se produce internamente. Ha sido una ganancia en torno a la agricultura familiar, comunitaria y campesina.

A nivel ambiental una de las responsabilidades más fuertes recae sobre la mujer, porque es quien armoniza, dinamiza y ordena la familia dentro del territorio. La mujer es que a sus hijos y esposo recalca la necesidad de cuidar las fuentes hídricas y del territorio. Ha sido también una oportunidad para las mujeres, porque a través de la organización de mercados campesinos las mujeres están liderando los procesos de visibilización, comercialización, de llegar a espacios de incidencia local. Los hombres están haciendo un trabajo muy importante pero más en la parte productiva a nivel de extensiones amplias. Pero quien está manejando el territorio alrededor de la huerta, producción de especies menores y la comercialización somos las mujeres. Esta es otra ganancia del proceso de paz, pues abrió espacios para las mujeres rurales. (Irialed)

Veo que en la relación que se tiene con la tierra y la alimentación en estos momentos, estamos volviendo a los principios básicos del campesinado. De recolectar, sembrar, tener nuestras propias formas de consumo sin tener que depender de una ciudad o de un supermercado. Antes por el estado de las vías y la inseguridad, los campesinos no lograban sacar sus productos. Ahora las vías siguen igual de mal pero con un mínimo de seguridad sin un actor armado como son las FARC. Con ese mínimo de seguridad se están empezando a recoger experiencias colectivas de reconciliación y memoria en los territorios, y se están empezando a visibilizar algunos procesos en los municipios, como las mujeres en Belén de los Andaquies y en Curillo. Ahora caminando el territorio se pueden conocer distintos procesos de empoderamiento, primero de las mujeres por ser quienes lideran la mayoría, y segundo de la familia. Si se transforma una familia, ya se está transformando un pedazo grande de la sociedad.

Antes había un comercio básico de consumo y ahora se ven nuevas perspectivas. Ya no solo se ve la relación de consumo, sino que hay una relación desde el valor agregado de los productos. ¿Que hay detrás de cada productora o productor que vende lo que cultiva y/o prepara? Conocer esas historias es lo que lo lleva a uno a entender las diferencias durante el conflicto y el después de él. Hay un volver a las raíces campesinas y a las formas autónomas de las comunidades (indígenas, negras, excombatientes, campesinas) para poder sobrellevar al capitalismo que nos está carcomiendo cada día más y que mediante la comida se nos vende mucho mejor.

Los ex guerrilleros siempre han tenido dentro de su organización la paridad de género, hombre y mujer trabajan por igual la tierra y el alimento. Los proyectos productivos que se encuentran en Agua Bonita, como el cultivo de piña y peces, en su mayoría son trabajados por hombres. Las mujeres están en un escalón un poco más alto, siendo las que se encuentran en la planta de transformación y en otras funciones. En cuanto al manejo de la tierra y el alimento, ellos han tenido respeto: la tierra para quien trabaja y los medios para quien produce. El término del buen vivir ellos lo tienen muy claro. Primero producimos para nosotros sostenernos, y luego con los cercanos se buscan estrategias solidarias para suplir necesidades. Además de lo productivo buscan crear un tejido social. La tierra y este proceso ha dado la posibilidad de encontrar muchas aristas, muchos puntos de vista de los jóvenes, las mujeres, los indígenas, los muralistas, las artesanas, las cocineras. Es la tierra lo que tenemos que cuidar, es la tierra las que nos va a salvar. (Fernanda)





Memorias ¿Con que nos vamos?

- Fue un viaje a través de los sabores, los olores, los colores que llena mi vida de experiencia y aprendizajes. Detrás de cada producto y receta conocí a cada mujer, su contexto, su quehacer y su saber. Quisiera hacer este ejercicio dentro del territorio con las compañeras. La idea es que todo el aprendizaje que tuvimos acá lo podamos llevar y compartir en nuestros escenarios de comunidad rural. Estos ejercicios llegan en hora buena porque nosotras estamos haciendo un trabajo muy comprometido alrededor de recuperar espacios y alimentos.
- Me voy con el corazón lleno porque es una alegría poder compartir con tanta gente que sabe muchas cosas. Retroalimentarse es bueno. Conocerla a usted y a las otras compañeras. Yo ya había mirado el recetario que hicieron en Belén y me pareció muy bueno. Recetas caseras y diferentes.
- Me voy enriquecida.
- Me voy recibiendo conocimientos nuevos, primicias.
- Me voy con creación. Partimos de elementos tradicionales en la cocina y mezclándolos pudimos dar con sabores geniales, combinación de colores y probando nos pudimos descrestar con lo que tenemos en el departamento.
- Conocimientos, nuevas recetas, impresionada con el bore. Nunca lo había probado y tenía otra percepción de él, como que era para los animalitos. Y me pareció delicioso. Me voy feliz.
- Me llevo una gran felicidad. Conocí amigas nuevas, llevo nuevas experiencias. Conocí productos que los tengo en mi casa pero no sabía como preparar. Espero que sea la primera pero no la última para estar cocinando con ustedes.
- Me voy con la calidez de la gente, también más consciente de que la cocina es también un arte y que como tal tiene características estéticas, así como un trasfondo político y social. La cocina nos habla de historia de los territorios. Me voy con la mirada más fina.
- Me voy contenta y con nuevas relaciones para seguir trabajando el tema de la convivencia y el buen vivir que es uno de los objetivos de la Comisión de la Verdad.

- Lo urbano también es parte del territorio. Acá tenemos mucho que aprender sobre el territorio caqueteño y también que dar de acuerdo a donde venimos y lo que sabemos. Desde la ciudad construimos redes con las mujeres rurales productoras. El mercado campesino se hace en la ciudad y es chévere que este ejercicio también lo podamos hacer acá, teniendo una relación más íntima y prolongada entre productoras y consumidoras. Es en la ciudad donde se da un reconocimiento de las familias productoras y se abre el mercado justo.
- Para sintonizarnos con el territorio es importante hacer estos talleres en lo rural y en lo urbano, para que sea una dinámica orgánica como la respiración.
- Se hizo en la Casa de la Verdad porque la Comisión busca experiencias de convivencia y eso es lo que ustedes hacen.



Elaborado por: Lina Archila. Cocinando Territorio