

RECETARIO FARIANO

Saberes en diálogo

**Aula-taller de innovación socio-productiva
para la reincorporación de excombatientes
de las FARC del ETCR - Santa Lucía, Ituango.**

**Este proyecto se ha realizado con recursos
del Banco Universitario de Programas y
Proyectos de Extensión -Buppe-.**



Cartilla:

Recetario fariano. Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación – Ituango, Vereda Santa Lucía – Antioquia.

Saberes en diálogo

Aula-taller de innovación socio-productiva para la reincorporación de excombatientes de las FARC del ETCR - Santa Lucía, Ituango.

Proyecto:

Aula taller de innovación socioproductiva orientada a la reincorporación de excombatientes en el Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación ETCR en la Vereda Santa Lucía del Municipio de Ituango. Convocatoria BUPPE de Innovación Social.

Este proyecto se ha realizado con recursos del Banco Universitario de Programas y Proyectos de Extensión -Buppe-.

Universidad de Antioquia
ISBN: 978-958-5157-38-5

Primera edición
Marzo de 2021

Financia y ejecuta:
Universidad de Antioquia

Prohibida la reproducción sin autorización. El contenido de la obra corresponde al derecho de expresión de las y los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia.



Atribución - No comercial - Sin derivar

Se permite descargar la obra y compartirla, siempre que se reconozca su autoría, su uso sea sin fines comerciales y se comparta igual (sin cambios ni derivaciones).

Vicerrectoría de Extensión
Facultad de Ciencias Agrarias
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Departamento de Antropología
Departamento de Sociología
Departamento de Trabajo Social
Grupo de Investigación en Intervención Social – GIIIS

Equipo de investigación:

Martha Inés Valderrama Barrera
Paula Andrea Vargas López
Ramiro de Jesús Delgado Salazar
Juan Esteban Pérez Montes
Einer Mosquera Acevedo
Fray Giovanni Giraldo Castro
Diana Marcela Palacio Londoño
Manuela Restrepo Duque
Sthefania Giraldo Betancur
Daniel Esteban Álvarez Botero

Diseño y diagramación

Helen Hipatia Grajales Hernández – Diseñadora Gráfica

Corrección:

Diego Alonso Sánchez S. – Comunicador Social - Periodista

Impresión y terminación:

Impresos Begón S.A

CONTENIDO

PRELIMINARES

Reflexionando la reincorporación 5

LA MEMORIA COMO RECURSO

Y LA COCINA COMO REFERENTE 11

MEMORIAS PRÁCTICAS

Y EXPERIENCIAS CULINARIAS 19

EL CONTEXTO EN EL QUE SE INSCRIBE

LA CONSTRUCCIÓN DEL RECETARIO 23

RELATOS COMPARTIDOS DE ALIMENTOS, RECETAS

Y REPERTORIOS QUE EVOCAN LAS RUTAS

Y RUTINAS DEL MUNDO CULINARIO FARIANO 33

La cancharina 34

Las arepas fritas..... 38

El cofio 39

Polvo de burro 40

Chocolate con ojo de vaca..... 41

Chocolate con pata de vaca 42

La chucula 43

El arroz con leche 44

La caspiroleta 44

Los animales de monte 45

El mico guisado

en leche de coco 47

La cabeza de mico 49

Sopa de arroz con mico 50

Frijoles con mico 51

La guagua 53

El gurre 54

Iguana desmechada

con huevo 56

La babilla 57

El empedrado 59

La cabeza de gato 60

Arroz empastelado 61

El cuchuco 62

Changua o de todito 63



Crema de cidra y papa	63
Crema de ahuyama y papa	63
Carne asada	64
Carne aliñada.....	65
Carne ahumada.....	65
Viudo de pescado	66
Yuca seca	66
Recetas para ocasiones especiales	67
Tamales con areparina.....	68
Galleta de limón.....	69
Torta de frutas.....	69
Enyucado.....	70
El pandequeso de arroz.....	71
Hojaldra.....	72
Chicha	72
PARA SEGUIR TEJIENDO	73

RECETARIO FARIANO

Este recetario fue construido en el marco de un trabajo colaborativo entre reincorporados de las FARC, anteriormente ubicados en el Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación (ETCR), en la vereda Santa Lucía del municipio de Ituango, y la Universidad de Antioquia (Facultades de Ciencias Sociales y Humanas y Ciencias Agrarias); se realizó en el marco del proyecto *Aula Taller de innovación Socio Productiva para la reincorporación de excombatientes*. Este texto configura en sí mismo un ejercicio de memoria que intenta recuperar prácticas alimentarias en la vida en armas, las cuales se tejen como posibilidad de establecer los tránsitos entre dos momentos fundamentales en la vida de estos hombres y mujeres. Aquí, la evocación y los recursos de la memoria configuran posibilidades reales y concretas para enfrentar estas otras realidades en la perspectiva de asumirse en el proceso de reincorporación en lo que ellos y ellas mismas nombran como “a la vida civil”.





PRELIMINARES

Reflexionando la reincorporación

La vinculación de la academia a los procesos y prácticas de la reincorporación económica, social y política de excombatientes de las FARC-EP posibilita el establecimiento de lecturas sistemáticas que se articulan en torno a la relación investigación/intervención, dispuesta siempre a construir desde las vivencias cotidianas y sobre la base del intercambio de saberes y experiencias con y desde los actores sociales. Esto hace parte de lo que el historiador Alfonso Torres ha denominado como la emergencia de procesos investigativos que se construyen por fuera y en los bordes de las disciplinas sociales. Se trata de un concepto que incorpora el legado de Orlando Fals Borda para reconocer, como esencia de los procesos de producción de conocimiento, el diálogo de saberes que surge en y desde la práctica social, como posibilidad de asumir cierto nivel de “indisciplina científica”. Un nivel que, sin evitar el rigor

que proclama la construcción solidaria y participativa del conocimiento, busca siempre la liberación de las ataduras de la ciencia clásica para avanzar en la construcción instituyente de la realidad social.

Involucrarnos en las profundidades y espesuras de los procesos de reincorporación que surgen del acuerdo de paz entre el gobierno y las FARC-EP fue uno de los propósitos centrales de esta experiencia que tuvo como referente el Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación localizado en la vereda Santa Lucía del municipio de Ituango (Antioquia). Este texto se desarrolló en el marco de un proyecto de extensión solidaria Universidad-Comunidad denominado “Aula taller de innovación socio-productiva para la reincorporación de excombatientes”, e involucró la participación de docentes y estudiantes de las Facultades de Ciencias Sociales y Humanas y Ciencias Agrarias, con financiación de la Vicerrectoría de Extensión y de la Unidad de Paz de la Universidad de Antioquia.

Las reflexiones sobre la reincorporación surgen, en esta oportunidad, apoyadas en ejercicios compartidos en los que el recurso de la memoria fue considerado esencial como posibilidad de evocación y, a su vez, de tránsito hacia la reincorporación.

Estos hombres y mujeres que se debatieron en torno a un proyecto político y social mediado por las armas evocan con frecuencia su vida pasada como estrategia para enfrentar y asumir esta otra realidad, en la cual el desarme fue una decisión firme y la paz una apuesta colectiva en la que continúan creyendo e intentando construir, a pesar de todas las inconsistencias y promesas incumplidas que han hecho complejo su proceso de incorporación social, económica y política.

Así, en la tensión entre la vida en armas, el desarme, la reincorporación y la paz, se debate el día a día de adultos, niños, niñas y adolescentes que se encontraban localizados en el ETCR de Ituango, dispuestos a participar activamente de aquellas condiciones de oportunidad que se deberían desprender de los acuerdos pactados con el gobierno. Estos hombres y mujeres se reinventan en su cotidianidad, activos y deseosos de resignificar sus vidas y sus proyectos colectivos, de tal forma que les permitan construir otros rumbos muy arraigados a sus raíces campesinas.

Aunque la espera ha sido larga y tediosa, y pese a que los acuerdos pactados se tornan cada vez más distantes, pervive en todos ellos el anhelo de alcanzar una verdadera integración "a la vida civil".

El recorrido por el desarme y la reincorporación no han sido nada fáciles para cientos de excombatientes que se decidieron por la paz. La ausencia de voluntad política y las verdaderas intenciones del Estado han logrado, en la práctica, aplazar y minar una decisión pactada y hacer inalcanzables aquellos acuerdos que prometían un trabajo cooperado entre el Gobierno, los excombatientes y la sociedad civil. Acuerdos en los que la construcción de otro país debía partir de la necesaria transformación del campo y de la vida de millones de campesinos que han experimentado a lo largo de la historia el abandono y la ausencia del Estado, los efectos de las inequidades y desigualdades sociales, económicas y políticas. Asimismo, el empobrecimiento paulatino, la vulneración sistemática de sus derechos fundamentales y los efectos de un conflicto armado que, en el transcurrir del tiempo, mantiene sus raíces en determinantes históricas. Los intereses económicos, las economías ilegales, los ejércitos paralelos, la instauración de proyectos estratégicos, el afán por la extracción de los recursos naturales y los procesos de

reestructuración de la tenencia de la tierra configuran algunos de los contextos explicativos de este flagelo que está aún lejos de encontrar un final.

Estas promesas incumplidas no han sido pábulo o motivo para que cientos de excombatientes, que antes fueron parte del frente 18 de FARC-EP, retrocedan en su decisión de dejar atrás la vida en armas. Todo lo contrario, siguen firmes en esta apuesta colectiva y activos en la idea de construir un proyecto común que logre transformar sus vidas y las de las comunidades vecinas de las que hacen parte. Las mismas que siguen esperando que sus realidades también cambien, tras una verdadera reforma y transformación del campo que sugiere condiciones sustanciales para que la población campesina pase la página del olvido, de la indiferencia, de las carencias y de las ausencias, y les permita transitar hacia el buen vivir.

Así, entre la transformación del campo, la necesidad de devolver la tierra al campesino, de generar condiciones para que la vida rural sea viable y posible, y la instauración de oportunidades para avanzar hacia verdaderos procesos de reincorporación económica, social y política de los excombatientes, se debate este proyecto de paz. Una iniciativa que, en no pocas oportunidades, parece desvanecerse y alejarse con el transcurrir del tiempo, hasta convertirse en otra promesa incumplida, otro



proyecto de reforma agraria inconcluso que se suma a la historia de la ausencia de voluntad de cambio de la Nación y de sus dirigentes.

Bajo esta perspectiva, y teniendo como referencia la experiencia de la implementación del Acuerdo de Paz en el municipio de Ituango, es posible constatar que las acciones del Estado han sido verdaderamente tímidas e insuficientes para alcanzar lo pactado. Los programas y recursos dispuestos para este proceso han evidenciado su falta de compromiso, la descoordinación de sus instituciones y la verdadera ausencia de recursos destinados a la paz, a la transformación del campo, a la reconciliación y a la reincorporación de excombatientes. Lo anterior por plantear solo algunos de los aspectos comprometidos en el acuerdo y sin ahondar en otra serie de problemáticas fundamentales que tienen que ver con los miles de ciudadanos, líderes y lideresas sociales, pero también de excombatientes, que han sido asesinados. Son múltiples las manifestaciones que evidencian que el conflicto no cesa, como tampoco la intimidación, las amenazas, las muertes selectivas y los desplazamientos masivos producto de la acción de actores armados ilegales que logran cada día mayor protagonismo, frente a un Estado que ha demostrado, una vez más, su incapacidad y la ausencia de voluntad para garantizar la seguridad territorial.

A esta encrucijada se enfrentan los excombatientes de las FARC que un día dejaron sus armas y fueron ubicados en el municipio de Ituango. Algunos han sido asesinados; otros, por falta de garantías, se han visto obligados a salir del espacio y ubicarse en otras ciudades del país, en el afán de rehacer sus proyectos de vida. La gran mayoría persiste en la construcción de un proyecto colectivo, pese a enfrentar un proceso que evidencia, a todas luces, un hecho de desplazamiento forzado en el que el conflicto, la intimidación, las amenazas y los asesinatos, junto a la ausencia de oportunidades, han constituido factores que llevaron a la determinación de salir de Ituango. Lo hicieron seguramente sin condiciones y garantías, pero bajo acuerdos y promesas que guardan en el imaginario de los reincorporados el anhelo de otra posibilidad, una nueva esperanza o tal vez la ilusión de que, esta vez, el Estado sí se disponga a cumplir lo anunciado.

Si bien han encontrado refugio con sus pares en Mutatá, también es cierto que, después de cuatro años de espera, enfrentan un nuevo inicio, seguramente en cambuches y albergues solidarios de sus compañeros excombatientes, sin las condiciones básicas y con la convicción de no hallar respuesta del Estado que aún no alcanza a dimensionar la manera como esa ventana de oportunidad que abrió el acuerdo para muchos

ciudadanos, excombatientes y comunidades se cierra. Ciudadanos, excombatientes y campesinos que aún siguen considerando que la opción que hoy tenemos está asociada con un nuevo proyecto de sociedad en el que la paz, la reconciliación, la justicia y la generación de verdaderos espacios de co-construcción constituyen eslabones estructurantes de este otro país al que nos disponemos las mayorías.

Entre tanto, las vidas de las comunidades Ituanguinas y sus imaginarios construidos a propósito de la paz siguen detenidos y enfrentados a una realidad caracterizada por la agudización del conflicto y sus efectos: la zozobra, el miedo, el empobrecimiento, la discriminación, la segregación y la falta de oportunidades que les permitan verdaderos y certeros horizontes de sentido y significado asociado al campo y a la vida campesina.

Con estas reflexiones también surgen interrogantes a propósito de las realidades que se desprenden de promesas incumplidas, de nuevas ausencias, de la inoperancia estatal que también conlleva altos índices de corrupción:

- ¿Qué implicaciones tiene para el Estado y para los excombatientes de las FARC antes localizados

en el ETCR de Ituango este nuevo proceso de desplazamiento forzado hacia Mutatá, en el marco de los acuerdos de paz? ¿Acaso puede ser considerado como un caso emblemático que conlleva el establecimiento de responsabilidades y la vinculación de un nuevo proceso de reparación colectiva?

- ¿Cuáles son las verdaderas condiciones y voluntades que articula el Estado para responder a este nuevo inicio, después de varios años de acuerdos incumplidos, en la reincorporación de los excombatientes que integraban el ETCR de Ituango?

Seguramente surgen muchos más elementos, preguntas y respuestas que deben asociarse a estas reflexiones preliminares, pero la intención en ellas ha sido dejar constancia de lo que se observa y asume en esos intercambios múltiples que se han tejido y vivido en el acercamiento a la experiencia de los procesos de reincorporación y de sus particularidades territoriales en Antioquia, región donde ha sido posible reconocer de cerca y de la mano de los excombatientes esas condiciones adversas que enfrentan, para lograr pasar la página de las armas y asumir como colectivo, como comunidad, una verdadera incorporación a la vida civil.

LA MEMORIA COMO RECURSO Y LA COCINA COMO REFERENTE

Estos relatos en torno al mundo de la comida fueron elaborados de la mano de excombatientes del 18 frente de las FARC que estuvieron localizados por varios años en el Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación (ETCR) de la vereda Santa Lucía del municipio de Ituango. Algunos de ellos hoy se encuentran dispersos, mientras otros intentan empezar nuevamente en Mutatá, frente a la imposibilidad de permanecer en Ituango porque sus vidas están amenazadas y porque las condiciones de permanencia no fueron viables.

Los ejercicios de intercambio de saberes y prácticas en torno al mundo de la comida emergen como imperativo y dispositivo, al reconocer que los excombatientes, en la cotidianidad de la reincorporación, siempre han tenido presente su experiencia de vida anterior en la organización. Una experiencia que estuvo mediada por las armas y por un proyecto político que

en el tiempo logró complejizarse en la pretensión de alcanzar los ideales de una sociedad posible, incluyente, equitativa y con oportunidades para las mayorías. Un proyecto político que sigue presente en su imaginario, en el que las aspiraciones se mantienen bajo otras estrategias fincadas en su organización y el ideal de una vida en comunidad, en la cual la palabra configura, en esta oportunidad, la estrategia social y política del partido FARC.

Así, evocar los tiempos de su vida en armas se constituyó para ellos en un recurso del proceso de reincorporación. Fue por ello que se consideró fundamental reconocer que la memoria y la evocación se configuran como escenarios de posibilidad para alcanzar ese tránsito hacia formas de vida radicalmente diferentes a lo que experimentaban antes de la firma del acuerdo.

De igual forma, la comida fue en un eje articulador del proyecto *“Aula Taller de innovación Socio Productiva para la reincorporación de excombatientes”*, en la medida en que ella hace parte de ese mundo relacional, cultural, social y político que se teje en razón de la tierra, el territorio, el sembrar, el cuidar, el cosechar, el preparar y el consumir. Indudablemente, es todo un cosmos donde el vínculo y el tejido social tienen lugar, asiento e, incluso, razón de ser.

En esta misma dirección, surge la necesaria relación con el “Colectivo Amaranta” como otro escenario de articulación intencionado desde la misma propuesta de construcción de horizontes de sentido, saberes y experiencias. Amaranta es un proyecto de la organización FARC en el Espacio Territorial de referencia, al que se han vinculado mujeres y hombres con dos intencionalidades concretas: un proyecto productivo en torno al mundo de la comida y una apuesta organizativa en la que las reflexiones sobre las relaciones de género configuran un norte y eje de cohesión. “El Colectivo Amaranta es una iniciativa de FARC que se enmarca a nivel nacional (SIC), tiene dos líneas: la productiva y la de género”. (Entrevista a excombatiente en el ETCR Ituango, Mayo de 2019)

El proyecto Amaranta no ha sido una tarea fácil, porque tampoco ha sido fácil su proceso de reincorporación en escenarios colmados de incumplimientos, de asimilación de otras formas de vida radicalmente diferentes que surgen del paso de una cotidianidad en movimiento, en la cual las adherencias al territorio fueron otras y en las que el sistema relacional estaba guiado por la misma organización, así como los roles, las funciones, las tareas, las formas de organización, las jerarquías y la regulación del vínculo.

Como organización, Amaranta viene enfrentando las dificultades que reclama una vida en comunidad en la que las formas organizativas, las relaciones, la convivencia y las formas de ordenamiento social, político, económico, cultural y ambiental están aún en construcción. Es por ello que esta es una organización que ha involucrado en su esencia y trayectoria todas las implicaciones de la reincorporación y de lo que significa enfrentar la construcción de unas formas de relacionamiento atravesadas por los distanciamientos y conflictos propios de la convivencia que aún no logra estabilizarse.

El proyecto Colectivo Amaranta ha involucrado la participación prioritaria de mujeres excombatientes y

compañeras de excombatientes, así como vecinas de la vereda, que afrontan hoy otras realidades asociadas con la sobrevivencia, la adaptación al territorio, el mundo de lo doméstico, la maternidad, el cuidado de los hijos, la vida en familia y en comunidad, así como las labores propias del proyecto político y colectivo. Desafíos nada sencillos en torno a una vida cotidiana a la cual apenas están tratando de adaptarse, en medio de las inconsistencias mismas del proceso de implementación de acuerdos firmados entre Gobierno y FARC, y de las frustraciones que esta realidad ha traído implícita, donde la incertidumbre y el riesgo son las constantes que predominan y habitan a este grupo poblacional.

Amaranta está conformado por mujeres y hombres que en su experiencia anterior habían tenido roles diversos, responsabilidades con la “ranchar” y la acción misma de “ranchar”; que tuvieron que asumir como ecónomos o enfermeras; que debieron recorrer montes, estudiar, organizar cambuches, cuidar el territorio, participar de enfrentamientos, distanciarse de sus familias de origen para proteger sus vidas, entre muchos otros asuntos que constituyeron su experiencia en la organización. Advierten que, en la organización

armada, “la equidad de género se materializaba en las labores y tareas en las que hombres y mujeres participaban igualitariamente, sin una división basada en el hecho de ser hombres o ser mujeres”. (Taller ser hombres y ser mujeres, proyecto aula taller de innovación socio-productiva, ETCR Ituango, 2019)

Hoy la experiencia es otra, un cambio que asumieron con compromiso y responsabilidad, pero para el que no tuvieron preparación alguna. Los roles se resignificaron, las relaciones de género retrocedieron para abrir nuevamente paso a prácticas de poder y sometimiento en la vida familiar, enmarcadas en esa idea de hacer y construir familia, de tejer relaciones de pareja y de asumir lo que ellos mismos expresan como “las paternidades y maternidades aplazadas” o contenidas. En términos coloquiales, han debido aprender la reincorporación a la vida civil a la brava, sin solución de continuidad o, como podrían decir otros, “a la berraca”.

Además de la paternidad, los cambios y las nuevas dinámicas en la vida de pareja se dan en la repartición de los roles. En este sentido, en algunos casos las parejas vuelven de manera consensuada a las formas tradicionales;



ahora, cada uno debe velar por su propia subsistencia, lo que lleva a buscar formas de generar ingresos, tarea que culturalmente le ha correspondido al hombre como esa figura "proveedora".

Para otras parejas el regreso a estos roles tradicionales no ha sido de manera consensuada, más bien las condiciones apremiantes se han impuesto y han generado malestar por las formas de relacionamiento y las diferencias entre sí. (2019, relatos de excombatientes del ETCR-Ituango)

Muchos de ellos llegaron muy jóvenes a la organización, tal vez atraídos por la ausencia de oportunidades en el campo, por la pobreza o por el conflicto mismo. Manifiestan que encontraron en las FARC una verdadera escuela a la cual se sumaron y en la cual permanecieron por décadas, pero también encontraron lo que denominan de manera reiterada "una familia", la misma que ha tenido que adaptarse poco a poco a esta otra vida en medio de tensiones, zozobra, decepciones, conflictos,

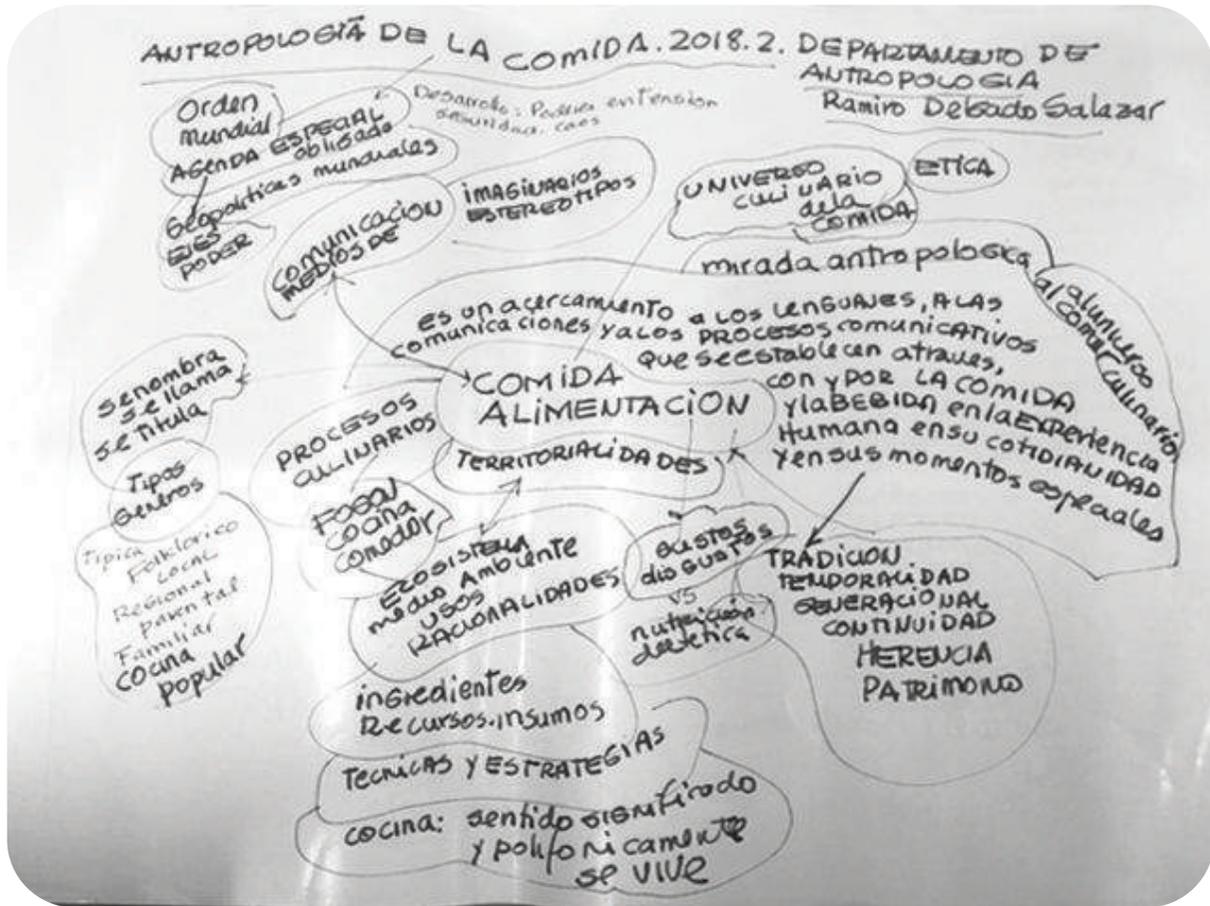
ausencias y espera, pero con la firme intención de seguir “apostándole a la paz”.

La vida familiar, o mejor dicho el contacto que se tenía con la familia, era reducido debido a las cuestiones de seguridad para sus familiares y para sí mismos. En este sentido, se limitaban a preguntarle a alguien cercano a sus seres queridos para saber cómo estaban; en ocasiones había la posibilidad de comunicarse telefónicamente. Esta situación era aún más compleja para quienes tenían hijos por fuera de la organización, y es que, como lo plantearon, era muy duro no poder estar cerca de ellos. No obstante, ante esta situación, las compañeras y compañeros en la organización se convirtieron en su familia, una familia donde algunos han manifestado que las FARC-EP, les permitió formarse como hombres y académicamente; resaltaban que el estudio era un componente muy importante de la formación política dentro de la estructura ideológica que componían la organización. (Relatos de reincorporados del ETCR-Ituango, 2019)

Además de un espacio de confluencia, intercambio, formación y capacitación, Amaranta constituyó los

inicios de un proyecto productivo que partió con la propuesta de una panadería, la misma que ha permanecido con serios altibajos, particularmente generados por conflictos internos, dificultades en los liderazgos y, ante todo, por la imposibilidad de encontrar un mercado estable que les invitara a producir y crecer en esta iniciativa social y productiva. De allí la idea de articular, a propósito del proyecto *Aula Taller de innovación Socio Productiva*, un proceso que integrara las dimensiones económicas, sociales y políticas, que permitiera otorgar otro aire al colectivo Amaranta y desde allí vincular la participación de los diferentes grupos poblacionales del ETCR-Ituango y la comunidad de Santa Lucía.

Es precisamente en esta dirección en la que se logró asumir y entender que el proyecto Aula Taller podría integrarse en torno al mundo relacional de la comida. De esa forma, fue posible comprender que la comida es semilla, territorio, costumbres, siembra, cuidado, cosecha, intercambio, tejido, preparación, consumos, integración, cultura, interacciones culturales y vínculo.



Fuente: Elaboración Ramiro Delgado S., Departamento de Antropología Universidad de Antioquia, 2019

El ámbito que articula ese gran universo de la comida, junto con la necesidad de la evocación y la memoria como recurso y posibilidad de avanzar hacia la reincorporación, es donde surgen espacios de intercambio de experiencias, saberes y prácticas que dan origen a este recetario, que se construye sobre la base de relatos compartidos. Esto quiere decir, bajo un proceso de recuperación de las memorias colectivas asociadas al mundo culinario en contextos de la organización armada.

La experiencia del proyecto Aula Taller permitió, en el reencuentro con el Colectivo Amaranta, un nuevo aire a la organización en el que se configuraron otros rumbos y otro impulso para reactivar el proyecto de panadería. Esta vez, se hizo articulado a una suerte de cadena de producción y comercialización que incluye un proyecto de pollos y gallinas, una huerta colectiva y la reactivación de la “rancho” o el “casino” (una especie de restaurante para diversificar la oferta alimentaria para los excombatientes, vecinos de la vereda y visitantes). Asimismo, el *Recetario Fariano* como una posibilidad de hacer visible esta experiencia por el mundo culinario, resignificado para el momento actual y como posibilidad de dinamizar la propuesta

del “casino”, con recetas tradicionales que bien pueden ser articuladas a un proyecto de circuitos de turismo ecológico por las rutas de la reincorporación, al que se vinculan varios ETCR en el departamento de Antioquia.

Lastimosamente, este otro aire en la organización, al que se adhirieron otras mujeres y hombres que lograron generar espacios de encuentro y la posibilidad de consolidar un proyecto liderado desde las mujeres en reincorporación y vecinas de la vereda Santa Lucía, se vio truncado por el proceso de desplazamiento forzado hacia Mutatá. Fue una respuesta a la inseguridad, amenazas, asesinatos y a la incapacidad demostrada del Estado de proteger la vida de los excombatientes y de las comunidades y líderes del territorio de confluencia.

Seguramente, luego de instalarse en ese empezar de nuevo en Mutatá, este proyecto será retomado por el *Colectivo Amaranta*, teniendo como referente el recorrido transitado, los saberes aprendidos y la capacidad instalada, mientras esperan que el Estado cumpla con lo pactado en el nuevo proceso de reasentamiento y que se logre la adaptación al nuevo territorio que hoy ocupan.



MEMORIAS PRÁCTICAS Y EXPERIENCIAS CULINARIAS

La memoria involucra necesariamente toda posibilidad de establecer un entramado que infiere la evocación de un pasado, en razón de un presente y con posibilidad de un futuro. Se construye sobre la base de recuerdos, sucesos, emociones, tensiones y fracturas, pero a su vez, olvidos y silencios que se tejen a través de narrativas múltiples, en la cuales lo individual tiene la oportunidad de articularse en la vivencia de un nosotros. Así, el proyecto *Aula taller de innovación socio productiva* logró identificar la necesidad expresa de este grupo de excombatientes de anunciar experiencias y vivencias de ese pasado que los marcó, como posibilidad perentoria para reeditar el presente/futuro en el que se encuentran inmersos. Lo hizo en una suerte de terreno movedizo que aún no logra avizorar posibilidad alguna de un proyecto cercano de vida que se teja en la subjetividad, en el establecimiento de vínculos de familiaridad, en

el reencuentro con territorios que históricamente le han sido cercanos y en la posibilidad de un proyecto común, colectivo, comunitario, como algunos lo nombran.

En una apreciación inicial acerca de los contenidos que pueden constituir esas narrativas, a propósito de las memorias, es posible considerar con Jelín (2001) que lo que se recuerda y olvida son vivencias personales, saberes, creencias, sentimientos y emociones, que se transmiten y reciben a través de procesos de socialización y prácticas culturales que involucran tanto la capacidad de recordar como la facultad para hacerlo.

No obstante, para el caso de este grupo de excombatientes, la memoria adquiere otra dimensión; particularmente se configura como dispositivo y recurso para asumir el paso de la clandestinidad en

contextos de guerra y lucha armada, a la incorporación a la “vida civil”. De alguna manera, se dejan atrás las armas y las formas de lucha que le suceden, pero de paso la vida misma, las raíces, los territorios que conocían como la palma de su mano y que recorrían sin mayor dificultad; las costumbres, prácticas y experiencias múltiples también se detienen, como también se ve detenida la experiencia de la vida cotidiana en la que la construcción de un nosotros configuraba el sentido y el significado de su apuesta política. En este dejar atrás una vida y retomar otra cotidianidad mediada por un acuerdo de paz, por el desarme y la reincorporación, la memoria como recurso aparece y emerge con fluidez; es por ello que el proyecto Aula Taller evidenció la necesidad de resignificar el presente, de la mano de excombatientes, mediante ejercicios múltiples en los cuales las memorias y las evocaciones surgen de manera fluida, sin solución de continuidad, evidenciándose en espacios diversos de diálogos, conversaciones informales, entrevistas, talleres y actividades colectivas como convites, siembras, asambleas, entre otros.

A este ejercicio de evocación se vincularon no solo el Colectivo Amaranta, también hombres, mujeres, niños,

niñas, adolescentes y vecinos de la vereda Santa Lucía. Varios fueron los espacios de diálogo e intercambio de saberes y experiencias; múltiples y diversas las narrativas en las que la comida configuró un campo de trabajo sistemático de construcción, intercambio y resignificación. Es precisamente en este contexto donde surge el Recetario Fariano, un proyecto mediado por la memoria, la evocación y la palabra como espacio de encuentro, que se instaura como posibilidad de tránsito hacia la reincorporación social y política.

Historias compartidas que permitieron construir un relato colectivo que pretendió hacer acopio de prácticas, vivencias, saberes y relaciones, a manera de reconstrucción consciente de hechos y procesos en los cuales la comida se configuró como ámbito de abordaje y práctica de memoria colectiva, en un entramado relacional en torno a lo que algunos investigadores han denominado “la cultura fariana”. Es claro que, para estos efectos, las memorias individuales configuran en sí mismas un lugar de anclaje en el vínculo social, se constituyen como ejercicios en los que lo colectivo emerge en sus determinaciones históricas, contextuales, políticas, culturales y ambientales.

La recuperación de experiencias a través del evocar como recurso, para estos efectos, permite hacer visible formas de vida y cotidianidades de la cultura fariana, bajo la óptica fascinante del mundo de la comida, siempre recursiva, siempre mutante, siempre dispuesta a la luz de los contextos, de las restricciones, de los intercambios culturales y de las oportunidades que surgen en y desde la vida en armas. Posibilita evidenciar esa gastronomía particular, desde la vida campesina y en relación con los recursos del entorno donde el clima, la topografía, los cultivos, la fauna y la disponibilidad de acceso son los recursos y dispositivos asociados con el preparar y el consumir.

Estas evocaciones acerca de la comida aluden a un proyecto colectivo y compartido como organización; es por ello que se reconoce que las narrativas que emergen desde la individualidad de cada excombatiente se instalan en una suerte de prácticas que configuran repertorios surgidos de saberes incorporados y aprendidos como colectivo. Las prácticas culinarias farianas y sus evocaciones se constituyeron en un ejercicio colectivo de memoria, de tránsito y de resignificación.

Bajo estos referentes, la “memoria colectiva” se asume como entidad redificada que se ubica en el seno de

una organización que se regía como un hecho social y político, instaurándose en el marco de una vida colectiva: “la organización” que les determinaba en su condición individual para construir los ideales de un nosotros, seguramente, donde las relaciones de poder también han tenido sus expresiones y significados, en consonancia con las estructuras de mando que le orientaron.

Así, la memoria colectiva consiste en:

el conjunto de huellas dejadas por los acontecimientos que han afectado al curso de la historia de los grupos implicados que tienen la capacidad de poner en escena esos recuerdos comunes con motivo de las fiestas, los ritos y las celebraciones públicas. (Ricoeur, 1999: 19)

En la perspectiva de las fiestas, los ritos, las celebraciones, pero también de las formas de reproducción colectiva como organización, la comida ha sido para las culturas un hecho esencial y determinante, también presente en la cultura fariana.



EL CONTEXTO EN EL QUE SE INSCRIBE LA CONSTRUCCIÓN DEL RECETARIO

En el encuentro con el mundo de la comida, el proyecto identificó dos elementos fundamentales: el primero está relacionado con las determinaciones que históricamente han tenido estos hombres y mujeres alrededor de la preparación y el consumo de alimentos, y los rituales que en torno a ello se compadecen. Cabe explicar que unas se han instalado en el seno de la vida en la organización y en la lucha armada, y otras muy distantes han surgido del proceso de reincorporación, por cuanto hoy están determinadas y asociadas con las remesas asignadas por el Estado y por las formas asumidas para preparar los alimentos, inicialmente colectivas y posteriormente individuales o familiares. Esta última práctica alimentaria ha estado limitada a los insumos que les llegan, incorporando para ello saberes previos

que se recrean de acuerdo con las posibilidades del contexto, de los ingresos y de la oferta de insumos complementarios en la vereda o los que surgen de los cultivos en pequeñas huertas individuales, familiares o colectivas.

El segundo elemento estuvo asociado a un hecho ya anunciado en páginas anteriores, referido a la necesidad imperante de los excombatientes de evocar; aquí la memoria emerge como recurso para el mismo proceso de reincorporación.

Bajo los dos aspectos identificados, este ejercicio tuvo como propósito construir, de la mano de la memoria y de sus narrativas, algunos repertorios culinarios de las Farc en los periodos anteriores a la firma del acuerdo de paz.

Alimentarse es un hecho cultural y político, y una práctica esencial de sobrevivencia y resignificación de la experiencia de vivir, reproducirse, cuidarse y permanecer. Relaciona a los grupos sociales con su mundo natural, con sus contextos productivos, con sus costumbres, con sus cosmovisiones; involucra sabores, aromas, texturas, colores, sentimientos, artesanías, utensilios, tecnologías, intercambios y experiencias que se instalan desde el momento mismo de cultivar, cosechar, preparar y transformar insumos en alimentos. Alimentarse es, entonces, un hecho social y relacional; es proceso, es vínculo, es relato, es encuentro; son historias y momentos que se construyen bajo intercambios múltiples. Si quisiéramos hallar una figura literaria para expresar simbólicamente todo lo que involucra el mundo culinario, podríamos reconocer con Peralta (2018) que “el ser humano es en realidad un devorador de símbolos y significados” en los que la alimentación estará siempre presente.

Sin lugar a equívocos, uno de los mayores placeres que experimentan los seres humanos en torno a sus vínculos culturales e interculturales es la comida. Es por ello que uno de los recuerdos gratos de la vida en armas hace alusión a las costumbres, las prácticas y

la “sazón guerrillera”, que es una actividad compartida entre hombres y mujeres; aunque, indudablemente, en esta práctica hay quienes cocinan con mejores resultados.

La añoranza de la comida fariana reclama acudir a repertorios múltiples en los que la ranchar y el ranchar configuran parte importante de ellos. La ranchar, el casero es, a su vez, un espacio de encuentro en medio del monte, donde sembrar y cosechar también formaban parte de un hacer compartido, en ocasiones, con campesinos del lugar, en una especie de trabajo colectivo y comunitario. En otras oportunidades, sembrar hacía parte de los consabidos castigos que tenían lugar cuando las normas en la organización se incumplían.

Inicialmente, en la organización se comía lo que se cultivaba o se producía en la región; luego, se fueron incorporando otras posibilidades y nuevos productos e insumos siempre limitados por el contexto, las condiciones, la movilidad y las posibilidades de almacenamiento, ya sea en bodegas o en caletas que enterraban en canecas.

Entre narrativas múltiples se expresaron hábitos y formas de vida; a su vez, una ruta por el mundo

culinario de la organización. Es la propuesta evidente de recuperar relatos e historias que exguerrilleras del 18 frente de las Farc nombraron como parte de las cotidianidades construidas en torno a la rancha que alude a la hoguera, al hogar, al encuentro, al preparar y prepararse, al consumir.

El 18 frente de las Farc hizo presencia en el municipio de Ituango, al norte del departamento de Antioquia, específicamente en la zona que cubre el Nudo del Paramillo y sus alrededores. El Nudo del paramillo hace parte del Parque Nacional Natural Paramillo (PNNP), una zona de reserva altamente montañosa y selvática. En esta confluencia territorial, este frente transitó también por el sur del departamento de Córdoba. Dichos territorios conservan ecosistemas propios de la selva húmeda tropical, bosques, humedales, páramos y diferentes pisos térmicos. Comprende una zona hidrográfica con riquezas incalculables, con importancia geoestratégica por sus recursos naturales, ubicación privilegiada, ecosistemas, biodiversidad, especies de flora y fauna, y por la diversidad cultural asentada en estos territorios; la región es considerada, además, una zona de despensa agrícola.





Desde la dimensión productiva de estos territorios asociadas con el sector primario de la economía, se destacan la ganadería extensiva, la agricultura tradicional (yuca, ñame, arroz, frijol, maíz, plátano), las plantaciones forestales y una presencia marcada de cultivos con fines de uso ilícito. Se identifica aún la presencia de animales de monte y otras especies como las hico teas, las iguanas, las babillas y los chigüiros.

Hacer memoria a partir de experiencias de personas que estuvieron inmersas en el conflicto armado por fuera del paradigma de la guerra, para resaltar el lado menos bélico del conflicto, es una iniciativa que aporta a la construcción de paz y la deconstrucción de estigmas. Se constituye, además, en oportunidad de acercar el lente a historias y lugares poco visibles, que permiten evidenciar aspectos esencialmente humanos que giran alrededor de las prácticas de sobrevivencia.

Así, el recetario fariano se convierte en una forma de conocer y compartir los tránsitos de este grupo, que tuvo el municipio de Ituango como un referente, el territorio como escenario y el intercambio cultural como una posibilidad en la que los sistemas de relaciones, las historias y las formas de vida y de sobrevivencia se encuentran enriquecidas por la diversidad que se

descubre a través de rutas, caminos y topografías que albergan aún muchas historias ocultas en la espesura de los bosques; historias que esperan la oportunidad de ser contadas.

En la vida en armas, una serie de aspectos más cotidianos como la sobrevivencia física y alimentarse o alimentar todo un frente localizado en inmediaciones de una zona selvática como el Nudo del Paramillo (que en ocasiones podía estar conformado por más de cien combatientes), configuraba una necesidad imperante que este grupo aprovechó fundamentado en el conocimiento que ya poseían los hombres y mujeres que conformaban la organización y cimentado en su procedencia rural, en el conocimiento del territorio y en el recorrer permanente el Nudo del Paramillo.

En esta labor de sobrevivencia, los insumos para cocinar y alimentarse eran determinantes y se planeaban estratégicamente de acuerdo con las condiciones particulares de cada momento y territorio. En virtud de las formas de organización interna del frente, se advertían las necesidades, se identificaban las formas de acceder y almacenar alimentos, se programaban las remesas, se diseñaban las minutas y se designaban los rancheros para cocinar, así como los responsables de vigilar y probar los alimentos.

Dentro de la organización, el 'ecónomo' era una persona responsable de monitorear y racionar la remesa de todo el frente y de solicitar los menajes e insumos. El responsable de esta labor, junto a la comandancia del frente, se encargaba de llevar registro de los suministros y raciones disponibles en la remesa. Asimismo, le correspondía hacer la lista de mercado requerido, solicitarla, recibirla, almacenarla y velar por el buen uso, pero también administrarla con precisión según las condiciones y tiempos de abundancia o crisis por los que atravesara la organización.

En ocasiones, el dinero destinado a la remesa era repartido equitativamente entre cada integrante del frente. En estos casos había dos opciones, la primera consistía en que cada quien podía gastar su parte de la manera que quisiera; la segunda, hacer una recolecta de todo el dinero que era administrado por la persona encargada del economato.

Ranchar era quizás una de las responsabilidades más importantes que se podía tener dentro de los quehaceres cotidianos en la organización. Era un compromiso que implicaba labores particulares según cada momento, para lo cual las preparaciones, el uso de combustibles, el tiempo para la elaboración de los alimentos y el número de comidas al día

variaban. Generalmente, el ranchar configuraba una responsabilidad siempre compartida y asignada por turnos en los que rotaban todos los integrantes de la organización, con algunas excepciones.

La rancha se construía de acuerdo con las condiciones del contexto; fue evolucionando para garantizar permanencia en el territorio sin que se advirtiera su presencia por aire o tierra. Por ello, no siempre se podía cocinar con leña ni usar combustibles que generarán humo o luz. En algunas oportunidades las preparaciones debían realizarse con rapidez; en otras, el tiempo no era impedimento para realizar cocciones largas y lentas, como un sancocho, tamales o asados.

Los recuerdos nos transportan a aquellas marchas cuando llegábamos al sitio de pernoctada y comprábamos un cerdo, conseguíamos yucas, plátanos y cilantro cimarrón frescos, y el ecónomo ordenaba un sancocho, al cual le agregaban mazorca tierna y una limonada con panela. Esto era una delicia, e hidratante para continuar la marcha al otro día (testimonio fariano tomado de: <https://partidofarc.com.co/farc/2020/07/17/historias-de-ranchas-sazon-guerrillera/>)

La alimentación de las tropas constituyó siempre un tema crucial en la organización. Cuando requerían desplazarse de un lugar a otro, generalmente se iba primero una avanzada responsable de monitorear el lugar y de definir estratégicamente espacios de almacenamiento de provisiones. En muchas oportunidades eran enterradas en canecas para garantizar el abastecimiento de alimentos y la conservación, para lo cual eran expertos.

Respecto al mundo alimentario, los hombres y mujeres que hacían parte de la organización armada compartían la realización de las tareas asignadas sin distinciones, lo que rompe con el esquema heteronormativo que define determinadas tareas a hombres y mujeres según su género. De esa forma, no solo ranchaban en conjunto, la búsqueda de materiales para montar la rancha, la consecución de leña para el fogón, la caza de animales de monte y otro tipo de actividades relacionadas con la alimentación se hacían de manera compartida.

Había quienes lo disfrutaban más que otros y quienes tenían mejor sazón. No obstante, lo que era seguro es que a cada integrante del frente le llegaba su turno de ranchar. Usualmente, cuando se ranchaba,

en los campamentos se construía la rancha de forma artesanal en madera, contando con todos los artefactos necesarios para preparar y consumir los diferentes alimentos que hacían parte del menú guerrillero. Aunque no siempre era así; en ocasiones el nivel de confrontación armada era incesante y hasta las tareas más cotidianas como ranchar debían dejarse a un lado, parcial o totalmente.

El turno para “ranchar” se componía de todo un día e iniciaba en la mañana, luego del desayuno que era muy variado y generalmente reforzado como suele ocurrir en el campo, para resistir las jornadas de trabajo, los recorridos o el ejercicio de las funciones asignadas dentro de la organización. Al momento de preparar el almuerzo, era posible cocinar un ‘sancocho’ o un ‘empedrado’.

Del almuerzo seguía un bocado en la tarde para preparar la última comida del día. Todas estas viandas se elaboraban bajo condiciones especiales. Los turnos para ranchar finalizaban al otro día, después de hacer el desayuno, por supuesto. Previo al desayuno estaba el momento del café; esenario ideal para iniciar el día conversando y compartiendo con las y los camaradas.



Los rancheros estaban encargados de preparar los alimentos para la totalidad de personas en el sitio de estancia o de paso. Si se trataba de un campamento fijo podía albergar más de cincuenta personas, si era un campamento móvil más pequeño, de grupos más reducidos, tenía de cinco a diez personas.

Quienes asumían la responsabilidad de ranchar no decidían aleatoriamente qué preparar, pues la decisión pasaba por dos instancias. Primero, dependía de qué hubiese disponible; la segunda instancia era la comandancia del frente, quien finalmente decidía el menú.

Antes de la hora de las comidas, la enfermera debía probar los alimentos para verificar su estado y validar el consumo de los mismos. En caso de que ella no aprobara las condiciones de los alimentos, la comida era desechada en su totalidad y se preparaban nuevas raciones. En medio de contextos de confrontaciones que tuvieron lugar durante la guerra, enfermarse por alimentos en mal estado o mal preparados no podía ser una opción, ya que les podría costar hasta la vida.

Cuentan los reincorporados del ETCR-Ituango que cuando los enfrentamientos tenían lugar - en ocasiones se podían prolongar por todo un día y

hasta más -, en los momentos de confrontación se experimentaban sensaciones corporales de resequeidad en la boca y una sed imperiosa que le invadía el cuerpo. Cuando llovía en medio de los enfrentamientos - lo cual era frecuente en la selva húmeda del Nudo del Paramillo -, buscaban lugares estratégicos donde hubiese ganado porque los animales con su peso dejaban hoyos en el piso que se llenaban por la lluvia que caía. Esa llegó a ser una fuente de emergencia para hidratarse, utilizada cuando las condiciones lo exigían. Ante la prolongación de los combates, en ocasiones sus únicos alimentos eran un frasco de melaza, generalmente "cancharina", un energizante preparado con semillas secas y molidas y, en el mejor de los casos, una ración de carne seca. En estas condiciones no había la posibilidad de montar una ranca y preparar la rutina que exige alimentarse como colectivo.

En conversaciones informales, se dice que, a partir del año 2002, cuando inició el primer gobierno del expresidente Álvaro Uribe, las operaciones militares por parte de las fuerzas armadas del Estado colombiano se incrementaron en su área de influencia, por lo cual tener campamentos fijos e instalar ranchas era algo arriesgado y difícil, debido a las condiciones adversas.

No obstante, los diálogos compartidos permitieron evidenciar que la ventaja de la organización consistía en el gran conocimiento que tenían sus tropas del territorio.

El incremento de las acciones militares, especialmente las operaciones aéreas por parte del ejército colombiano, condujo a que se cambiaran las estrategias para la cocción de los alimentos.

Cuando la leña no era una opción para ranchar, se debía acudir a otras fuentes que permitieran cumplir la tarea, los fogones a gas o de petróleo podían ser una alternativa. Sin embargo, los utensilios como ollas solían dañarse fácilmente porque estas sustancias eran altamente inflamables. En estos contextos, la cocción de arepas en leña no era posible y por ello fue necesario cambiar rutinas y formas para preparar. Si bien cada persona en la organización tenía su propio menaje de cocina para alimentarse (plato, cubiertos, ollas, entre otros), la organización contaba con la batería suficiente y necesaria para preparar los alimentos de manera colectiva. Había ollas, sartenes, calderos, cucharones y demás implementos necesarios para atender la rutina que tenía lugar en la rancha, como escenario colectivo en el que cocinar y alimentarse tenían su lugar, pero que

al tiempo eran espacios de encuentro y diálogo.

Cuando se salía a campaña, las jornadas podían significar horas o incluso días por fuera del campamento, ya fuese en recorridos de reconocimiento rutinarios o tareas más específicas que podían tardar más tiempo. Por eso, parte de la estrategia consistió en adaptar los alimentos a los fines requeridos; el “cofio”, por ejemplo, se convirtió en un acompañante habitual de las caminatas y periodos de combate.

Con el fin de avanzar en el escenario puntual que provoca esta publicación, es preciso advertir que, más allá de simular un recetario tradicional constituido al listar ingredientes, dar cuenta del proceso preparatorio acompañado de una foto que ilustra visualmente la elaboración, lo que se pretendió a través de este ejercicio de memoria fue evocar e instalar los relatos que, a manera de recurso para compartir e intercambiar, trascienden el hecho mismo de la recuperación sistemática de un platillo preparado paso a paso, utilizado para alimentar a una tropa, para celebrar, para compartir o simplemente para sobrevivir.





RELATOS COMPARTIDOS DE ALIMENTOS, RECETAS Y REPERTORIOS QUE EVOCAN LAS RUTAS Y RUTINAS DEL MUNDO CULINARIO FARIANO

Las tradiciones culinarias en una organización que permaneció en nuestros territorios por tanto tiempo deben ser consideradas como parte del patrimonio histórico y cultural del país. En la ya denominada 'sazón guerrillera' confluyeron prácticas de sobrevivencia, referentes diversos de la cocina ancestral y

regional colombiana y resignificaciones propias de intercambios y experiencias de quienes hicieron parte de la organización. A ellas se unen formas particulares de rebusque que surgen de la vida en la selva y de los recorridos, tránsitos y acomodamientos que tuvieron lugar a lo largo y ancho del territorio

La cancharina

colombiano, según la estructura de la organización, los diferentes frentes que la constituían, las coordinadas geográficas que ocuparon, las riquezas productivas y el acceso a remesas.

Así, el mundo culinario fariano es también un proceso cultural, social y políticamente apropiado, en el que intervienen tanto las formas de acceder a los alimentos como las técnicas de preparación, los utensilios que se emplean y las prácticas de consumo.

Las recetas que se narran a continuación configuran un legado de la cultura culinaria fariana que se construyó como recurso y parte de la memoria colectiva de los hombres y mujeres que hicieron parte del ETCR-Ituango, hoy desplazados hacia Mutatá.

A propósito del evocar como posibilidad de tránsito hacia la reincorporación, se retoman, ahora sí, algunos relatos y recetas que emergen de los encuentros para intercambiar y cocinar a la luz de los reencuentros ampliados con el Colectivo Amaranta, en un breve recorrido por la cocina y la sazón fariana.



Fuente: Imagen tomada de <https://partidofarc.com.co/farc/?s=ranchas>



Sin lugar a dudas, la cancharina emerge como el primer repertorio en el repaso por el mundo de la cocina y de la sazón fariana. Como ya lo indicaba Molano (2014), desde momentos muy tempranos de su vida en armas, este grupo abordó, asimiló y adecuó la selva, sembró maíz y caña, y aprendió a cocinar la cancharina; una especie de masa frita de maíz y panela que simula la imagen de una gran hojuela con la cual reemplazaban el pan o la arepa, alimentos esenciales para muchas culturas y regiones.

Seguramente, la cancharina pudo haber evolucionado, incorporando la sazón propia de cada frente de la organización, sus recursos y su tiempo. Sin embargo, como ingredientes básicos se identifican la harina de maíz o trigo, panela, agua o leche y huevo como ingrediente opcional.

“La cancharina, que es una torta hecha de harina de trigo, panela, leche y huevo, es el símbolo de cocina fariana y se comía a cualquier hora del día. Su contextura es crocante... muy rica. No hay registros claros del inventor del nombre de la cancharina y solo tengo presente su directa analogía con el pan, pero era sin duda un pan guerrillero. Su principal ingrediente es la harina de trigo, pero la clásica cancharina, además de harina de trigo, lleva agua y panela. Se calienta el agua con la panela raspada o derretida, luego se le va agregando a la harina hasta hacer una masa uniforme y densa. Una buena amasada es la clave de la cancharina; algunos rancheros para saber el punto perfecto, para verificar su punto ideal, hacen un corte pequeño con un cuchillo. “Si se abre la masa generosamente”, se corta en raciones y así una libra de esta masa alcanza para siete cancharinas. El experto, el cancharinólogo, hace tortas hasta de 30 centímetros de diámetro, para esto la harina debe haber quedado muy bien amasada y después de lograr el punto exacto se pone en la olla fritadora con aceite, el cual debe estar bien caliente a la hora de echar la masa.

Después, con una vara se voltea y cuando ya tiene la torta un color dorado-acanelado se saca con la vara y se pone a escurrir sobre los bordes de la olla.
(<https://partidofarc.com.co/farc/2020/07/17/historias-de-ranchas-sazon-guerrillera/>)”

Los ingredientes básicos de la cancharina que fueron nombrados en esta oportunidad son: panela, harina, agua y azúcar (bicarbonato opcional).

Para prepararlas se raya la panela y se remoja en agua, luego se mezcla con la harina, se amasa hasta que no se parta y se pueda estirar la masa muy delgada. Al incorporar el agua, hay que poner cuidado para que no se dañe la masa por exceso de líquido. Clave: “parta la masa con un machete o cuchillo, si se abre está lista para armar”.

Se sigue amasando y se parten las porciones para sacar la cantidad requerida teniendo en consideración que de una libra salen 7 cancharinas. Se remojan las manos con aceite para estirar la masa, dependiendo del tamaño que se quiera tener. Luego se frien en aceite, que debe estar bien caliente.

La cancharina se come con espaguetis, carne frita, también con **Changua** que es una sopa clarita que se hace con carne picada y verduras (papa, repollo, tomate, zanahoria). A veces se come con **sopa de lentejas**, con **sopa de arveja** (con papa picada, plátano, yuca y los aliños que le quiera echar), o con chocolate con leche.

La cancharina también la utilizaban como ración en momentos de combates y la acompañaban con carne frita. Se trata de un alimento que dura mucho tiempo (hasta 8 días), es por ello que constituyó la base de la alimentación fariana y que hacía parte de las raciones de campaña.

Esta creación era una de las comidas favoritas porque se acompañaba con muchos platos; evocar este alimento constituye para los reincorporados un referente importante en sus vidas y una práctica en su experiencia culinaria un poco olvidada en estas épocas.

Para hacer la cancharina (que algunos guerrilleros lo llamaban “estirar las cancharinas”) se verificaba que toda la forma de la torta estuviese uniforme con el mismo

grosor, para que quedara crocante. Cuando no queda simétrica la tela de masa, queda mitad crocante y mitad flácida. La primera vez que me dieron cancharina fue en el “Ranchón” sobre el río Papamene, en la Uribe Meta, el 25 febrero de 1977. Iba yo recién incorporado a filas. Hicieron un chocolate con leche, la partí sobre este chocolate, pero no se deshizo, se conservó blanda y cauchuda, pero son muy suaves al paladar. Me fascinaron, porque nos dieron de a dos para cada uno. Ahora las hacen distintas, más sabrosas y en lugar de agua le ponen leche, le añaden huevos, esencias y quedan una locura y sabrosura. (<https://partidofarc.com.co/farc/2020/07/17/historias-de-ranchas-sazon-guerrillera/>)

Con las dificultades de tiempo y las premuras en los procesos de cocción cuando de cocinar se trataba, junto con la imposibilidad de utilizar combustibles que les pusieran en riesgo, los fritos se constituyen en opción en las minutas de cocina. En el repertorio de los fritos, junto a la cancharina están las arepas.

Las arepas fritas

En consecuencia, la arepa no fue eliminada del menú fariano; en no pocas oportunidades este alimento hizo parte de la cotidianidad alimentaria, pero pasó de elaborarse a la manera tradicional de variadas regiones y culturas. Implica para comunidades rurales la siembra y cosecha, el desgrane y luego el proceso de pilada del maíz, la cocción y el paso por la tradicional máquina de moler, para luego proceder a armarlas de tamaños diversos incorporando previamente azúcar, sal o queso y, finalmente, cocinar la arepa sobre fuego, preferiblemente en leña.

Para los afanes que configuraba el diario transcurrir en la organización y la cantidad de comensales, la elaboración de la arepa se fue simplificando, como se ha venido simplificando en muchas regiones y, particularmente, en escenarios asociadas a los ritmos acelerados de la vida urbana. Por ello, en la rancho fariana las arepas se hacían de Areparina, agua y sal, de acuerdo a las indicaciones de elaboración preestablecidas; luego de armadas se fritaban en suficiente aceite caliente. Así, la arepa frita se utilizaba para acompañar las comidas.



Fuente: Imagen tomada de www.freepik.com

Es claro que tanto los carbohidratos junto a la materia grasa como el aceite constituían insumos imprescindibles en la cocina fariana; comprensible por la necesidad de mantener los cuerpos dotados de la suficiente energía que demandaban las labores propias de la organización como las jornadas de vigilancia, la responsabilidad en la rancho, los recorridos permanentes por el monte y los mismos momentos de combate. Así, por ejemplo, el arroz tenía como uno de sus ingredientes principales el aceite en abundancia, simulando la idea de un arroz que, más que cocido era frito; el aceite se utilizaba sin restricción alguna.

El cofio

Desde el mundo de los carbohidratos, este grupo de reincorporados no dudó en hacer alusión al cofio. No es la misma receta tradicional y un poco olvidada del inventario de las golosinas de infancia para muchos veteranos, que se elaboraba a base de arroz tostado y finamente licuado o molido, con un toque de azúcar para finalmente empacarlo en bolsitas o en una especie de conitos confeccionados con hojas de cuaderno. El cofio hizo parte de loncheras y ventas informales de la infancia.

Para la cultura culinaria fariana, el cofio cumplía otros propósitos porque, junto con la cancharina y la carne seca o asada, hacía parte de la ración de campaña y para prepararlo se requería arroz, maíz, frijol y lentejas.

Pero la forma de cocción era similar al producto tradicional del mismo nombre, ya que para la cocción se necesitaba tostar todos estos granos en un caldero, luego se molía todo hasta que quedara en polvo. Indudablemente, es un alimento nutritivo, un

energético que para consumirlo es necesario agregarle agua, azúcar y leche, si las circunstancias lo permitían; de lo contrario solo y, preferiblemente, pasarlo con agua. El cofio "...lo usábamos mucho para cuando salíamos de campaña, molíamos el maíz, le echábamos frijol, eso era como un polvito y lo comíamos así lambido". (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)



Fuente: Imagen tomada de <https://novacolombia.mercadoshops.com.co/>



Polvo de burro

Evocar el Polvo de Burro fue motivo de risas, chistes, algo de malicia y la sensación de un secreto culinario bien guardado. Pero rápidamente llegó el momento para develar y la oportunidad para expresar las formas particulares de nombrar algunas elaboraciones que, en principio, no tienen correlato alguno en las prácticas culinarias regionales en el país.

Esta forma de nombrar el preparado seguramente guarda relación con la manera como la mezcla de ingredientes otorga fuerza y energía a los cuerpos, para seguir en la lucha y prepararlos para las faenas del día siguiente. O tal vez se asocia con la consistencia espesa del alimento. No obstante, queda en evidencia que el polvo de burro, más que polvo, es una especie de amasijo sin consistencia firme que sirve para aportar a los cuerpos algo de reserva energética.

Para hacer el polvo de burro se necesita harina, leche, chocolate y panela. Se revuelve todo y se pone a hervir hasta que quede como una colada.

Se acompaña con galletas, pan o cancharinas.

El Polvo de burro

Es una colada mejor dicho... eso se consumía más como un acompañante en un "algo" y se le daba a cada uno un vasadito de polvo de burro hecho con harina, leche, panela... A veces de sobremesa o de pronto si no había nada más que comer esa era la comida...Se tomaba el polvo de burro con una galletica y listo. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituangó, 2019)

Chocolate con ojo de vaca

Para continuar con el repertorio de las comidas exóticas, los hombres y mujeres del ETCR no dudaron en acudir a esa especie de pócima que seguramente surge de las espesuras de la vida en el campo y de las prácticas recursivas en la profundidad de la selva: El chocolate con ojo de vaca es ahora el invitado a la mesa.

Se trata de un preparado especial que, a manera de reconstituyente, se ofrecía a los comensales que padecían problemas de salud causados por enfermedades propias de la vida en la selva o por heridas de combate.

“Para hacer el chocolate con ojo de vaca se cocinan muy bien los ojos de la vaca, se muelen o licúan, se cuelan y se agrega la grasa de esta mezcla espesa al chocolate. “Ese ojo de vaca es cebudo y se usaba para las personas que estuvieran enfermas”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)



Fuente: Imagen tomada de www.pexels.com

Chocolate con pata de vaca

En el género de los preparados reconstituyentes no se puede olvidar el chocolate con pata de vaca. Otra receta similar a la anterior, pero en vez del ojo de la vaca, son las patas las que logran el aporte energético a los cuerpos debilitados.

Este alimento es inspirado en las propiedades que tiene la pata de res, que surge de conocimientos, experiencias y prácticas ancestrales, tanto medicinales como gastronómicas, que aluden a múltiples maneras de cocinarlas y consumirlas según intereses y necesidades. Se consumía como alimento, como golosina, para atender problemas de salud o para mejorar las condiciones nutricionales de las personas. Este chocolate es de consistencia gelatinosa y se prepara lavando y cocinando muy bien la pata de vaca en suficiente agua hasta que quede muy blanda, para luego molerla y colarla. Con la grasa que queda se hace el chocolate en agua o en leche y se le agrega canela.

“Además de colágeno, la pata de res aporta energía, vitaminas y calorías. Los expertos en comida fariana indican que el chocolate con pata de vaca “es como una gelatina, el misterio es que la pata de vaca y el ojo tienen como mucha vitamina, era como para coger fuercecita”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Como se observa, en la cultura culinaria fariana la res ha jugado un lugar importante; son múltiples las recetas que se preparan teniendo como base este animal del que se aprovechan todas sus partes, sin excepción alguna, y al que le otorgan propiedades alimentarias y medicinales. Así, la carne de res se preparaba de múltiples formas: guisada, asada, frita; en sancochos, sopas, tamales, arroces, caldos, entre otros platillos que son confeccionados tomando la res como referente principal. También están presentes las aves de corral, el cerdo y el pescado, así como algunos animales de monte que fueron utilizados como recurso en épocas en las que acceder a otras proteínas de origen animal se hacía complejo.



La chucula

Fuente: Imagen tomada de <https://almanaquerevista.com/entretenimiento/>

Definitivamente la chucula fariana no es equiparable a la bebida artesanal y ancestral del altiplano cundiboyacense, heredada del pueblo muisca. Se trata de una receta preparada a base de siete granos tostados y finamente molidos (haba, arveja, cebada, trigo, garbanzo, maíz y lenteja), que se mezclan con una especie de melado de panela, chocolate amargo, canela y clavos de olor, hasta lograr una especie de amasijo que se arma en bolitas para luego preparar en agua o leche, lo que da como resultado un tradicional chocolate. La chucula cundiboyacense es considerada como el delicioso, nutritivo y artesanal chocolate campesino.

Para los farianos, la chucula es una colada que tiene mayor correspondencia y similitud a la bebida

originaria de la Amazonía ecuatoriana y extendida por todo el país, inspirada en una de las bebidas que hacen parte de las tradiciones culinarias de los pueblos indígenas. La chucula ecuatoriana tiene como base el plátano maduro, cocinado en agua de canela y clavos más azúcar. Luego se agrega leche, se licua y ya está lista para consumir.

La chucula fariana se consumía principalmente en momentos de ansiedad. Consiste también en una especie colada de plátano maduro cocido, que se mezcla con arroz, canela, esencia de vainilla, leche y panela. La diferencia con la chucula ecuatoriana es que en vez de azúcar se utiliza panela, se incorpora esencia de vainilla en vez de clavos y canela, y se agrega arroz.

El arroz con leche

La preparación del arroz con leche en medio de la guerra siempre estuvo condicionada por los ingredientes que se encontraban en el lugar, o por el surtido que llegaba en las remesas.

Inicialmente, el arroz con leche se preparaba en grandes ollas a fuego de leña. Pero al prohibirse la cocción de las comidas con leña, esta receta comenzó a prepararse en fogones a gas o gasolina. Regularmente, el consumo de esta preparación era en las tardes y se elaboraba a base de arroz, leche, azúcar o panela y canela.



La caspiroleta

Para hacerla se necesita leche, dos huevos, azúcar y esencia de vainilla (opcional).

Se pone a hervir la leche junto con los huevos batidos; cuando esté caliente, se le echa el azúcar y la esencia de vainilla. Igual que el polvo de burro se puede comer con galletas o cancharinas.

Para prepararla, “se calientan la leche y los huevos batidos en una de esas chocolateras que baten y se espuman bastante, se le echa azúcar y se toma... y quedaba como una colada... no era tan común, era más bien como una golosina y es deliciosa”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Los animales de monte

Para la organización estaba prohibido cazar animales de monte, pero cuando no tenían carne, en operativos duros, lo hacían. Para ello recurrían al conjunto de las diferentes especies animales propias de cada región por la que transitaban. Cazaban aves, micos, tatabros, guaguas, armadillos, pavas, pavones, conejos, dantas y también pescaban.

Así, la carne de monte se constituía para los farianos en una estrategia de sobrevivencia y último recurso, que se basaba en reconocer la diversidad de la fauna y, al mismo tiempo, las necesidades físicas y sociales de alimentarse y mantenerse en condiciones óptimas para el desarrollo de sus actividades cotidianas. En tal sentido, las proteínas constituyen base de las rutinas, costumbres y necesidades alimentarias.

A esta práctica adhirieron comunidades campesinas e indígenas que históricamente se han relacionado con los recursos de la naturaleza como parte de sus medios de subsistencia y fundamento de sus prácticas culturales asociadas al mundo culinario. Un ámbito en el que la siembra y la cosecha, los recursos del bosque, la caza y la pesca constituyen parte de la dieta de las comunidades rurales.



Los animales de monte, como recurso para incorporar proteína a la dieta alimentaria, han variado en el tiempo, pero están aún presente en las prácticas propias de la vida rural.



El uso de la fauna silvestre como fuente de alimentación tiene una marcada identidad territorial que no siempre es evidente ni considerada de manera explícita en iniciativas de conservación. Al respecto, se reconocen vacíos relacionados con el conocimiento de prácticas de aprovechamiento, formas de intercambio, creencias religiosas y sistemas propios de regulación que operan en la configuración de estructuras económicas locales relacionadas directamente con condiciones del bienestar humano. (Altman 2006, citado por Restrepo, S, (eds), 2012, p 6)

La población en reincorporación, en reconocimiento de la necesidad de evitar la extracción indiscriminada de fauna silvestre para aportar proteína a su dieta en casos de emergencia, comparte sus recetas con el ánimo de recuperar sus memorias culinarias, advirtiendo siempre que esta práctica se hacía de manera marginal y sólo en casos extremos.



En tal sentido, el repertorio de animales de monte que hicieron parte de la cocina fariana estuvo constituido por “guaguas, micos, pescados, gurrees. No me tocó cazarlos... me gustaba era comerlos (risas)”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Pasemos ahora a compartir algunos preparados con animales de monte que hicieron parte de los recursos y formas de sobrevivencia alimentaria de esta organización.

El mico guisado en leche de coco

Indudablemente, el mico hizo parte activa en la experiencia alimentaria de esta organización. Fueron múltiples las formas de preparación y el conocimiento adquirido en términos de las características requeridas para llevarlo a la olla y luego a la mesa. De las consideraciones a tener en cuenta: el tamaño del animal, el color y la temporada de caza, así como las formas de realizar la preparación inicial de la presa, antes de proveer los ingredientes para ofrecer a los comensales un verdadero manjar.

Cuando de sobrevivir en la selva de trata, el mico no escapa a las posibilidades. Incluso, hay quienes plantean que en caso de emergencia todo lo que se mueva es posible convertirlo en una opción nutricional y, tal vez, en un plato exquisito.

Considerando las formas de vida y las prácticas alimentarias de este primate, se reconoce que su dieta típica incluye frutas, hojas, ramas, semillas, flores,



Fuente: Imagen tomada de www.freepik.com

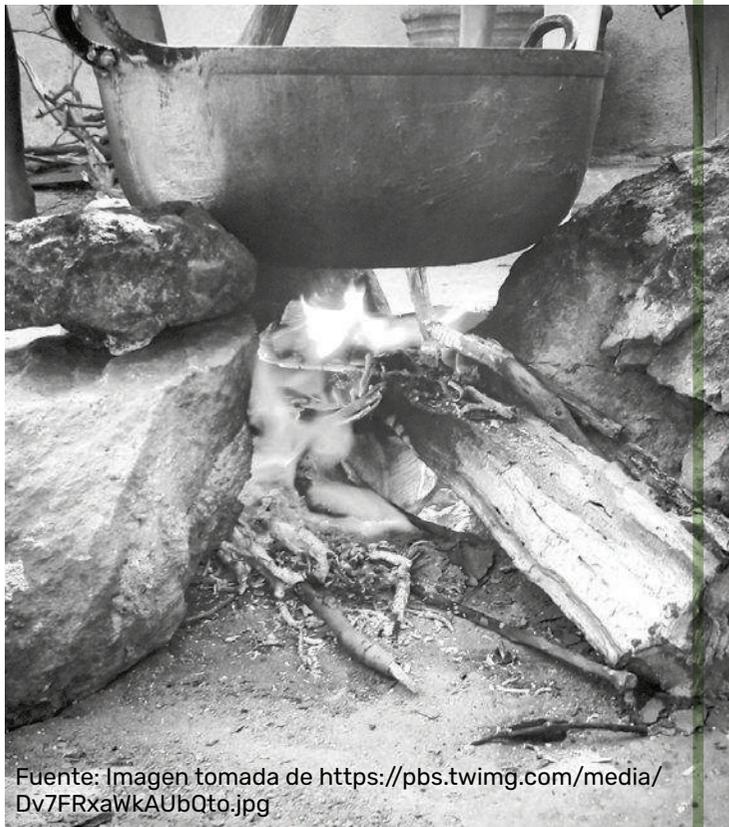
cortezas, insectos pequeños y huevos de aves. En la mayoría de los casos son animales omnívoros; según cada especie, los requerimientos nutricionales son diferentes dependiendo de los alimentos disponibles en cada hábitat al que pertenecen y de la temporada del año.

Los farianos cazaban el mico cuando estaba gordo pues “en verano son flacos, están gordos en época de lluvias”. Lo mataban con un tiro de escopeta en la cabeza, luego lo chamuscaban como se hace con un marrano, lo lavaban muy bien (con limón), lo picaban y lo sancochaban para quitarle el olor “a mico”. Posteriormente, se aliñaba muy bien usando tomate, cebolla, ajo, zanahoria rallada, caldo de gallina, sal y color. Con estos aliños se dejaba tapado en una olla hasta el otro día.

Al día siguiente se asaban las presas buscando que quedara doradito y se guisaba con leche de coco que hacían ellos mismos rallando y licuando la futa con

agua tibia. Después de que el mico estaba dorado, se incorporaba la leche de coco y se ponía nuevamente al fogón por un rato largo hasta que estuviera completamente blando. Se servía con arroz seco y yuca sudada.

Eso no era tan común, porque a veces no había el mico o no había coco, se tenía que coincidir en un lugar que hubiera mico y coco... y a veces cuando había mico no se les podía disparar porque estábamos en guerra. Entonces, cuando de pronto había las condiciones y encontrábamos el mico y lo podíamos coger... cuando no, la estrategia era sacar el maíz que llevábamos y hacer cuchuco (risas). (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)



Fuente: Imagen tomada de <https://pbs.twimg.com/media/Dv7FRxaWkAUbQto.jpg>

La cabeza de mico

Indudablemente, el mico es otro animal con factores nutricionales importantes; además de un alimento que en la comida fariana servía para curar algunos males. La cabeza de mico era un preparado que utilizaban para combatir el paludismo, elaborándolo de una forma muy sencilla: se cocinaba la cabeza de mico, se molía y se recuperaba el aceite.

La cabeza de mico entonces se cocinaba bien hasta que quedara desecha y ese caldito se le daba a la persona... eso tiene una fecha que como que no hay producción de frutas y se enflaquecen (los micos)... para cazarlo se necesita la persona y un rifle... a mí me gustaba frito. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Sopa de arroz con mico

Considerando las variadas recetas con mico que los farianos compartieron, es posible asumir que en su experiencia culinaria el mico estuvo muy presente. De hecho, se crearon algunos potajes y pócimas utilizando el primate como materia prima.

A este repertorio se suma la sopa de arroz con mico, cuya elaboración implica preparar el animal, sancocharlo y aliñarlo desde el día anterior.

Primero se hacía la sopa de arroz con sal, agua y caldo de gallina; luego se incorporaba el mico a la sopa, teniendo presente que su carne estuviera blanda.

Para quitar el olor y el sabor a mico, “la sancochada implicaba hervir el mico y botar el agua varias veces porque la sangre coagulada era muy maluca, como si fuera una gallina. Los micos niñitos eran blanditos, los

viejos debían ponerse en la olla presión”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Prepararlo es similar al mico guisado

Es casi lo mismo que el otro... solo que este es con arroz, pero entre las recetas que llevan mico la que más gustaba era la de mico guisado en coco... cuando solo había un mico para toda la tropa tocaba hacer la sopa, cuando era solo había que picarle hasta la cola”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Frijoles con mico

El mico se preparaba de igual manera que en la receta anterior. Se hacían los frijoles remojados previamente y, una vez estuvieran blandos, se agregaba la carne de mico.

El grupo de reincorporados cuenta que no todos los micos eran iguales y cocinar con micos monos no era aconsejable porque estaban llenos de gusanos. Para estos preparados es preferible el mico negro.





Fuente: Imagen tomada de <https://static01.nyt.com/images/2016/09/29/world/americas/farc-xx-11/farc-xx-11-articleLarge.jpg?quality=75&auto=webp&disable=upscale>

La guagua

La guagua es considerada por los farianos como el animal de monte más rico. Este es un mamífero roedor silvestre que tiene denominaciones diversas según regiones y culturas. En nuestro país, los nombres más comunes son guagua, lapa o paca y puede ser considerado como un animal en vía de extinción por la manera como su carne se ha venido popularizando y comercializando para integrarla como parte del menú en las cartas de restaurantes prestigiosos. Además, están siendo afectados por los procesos de fumigación con insecticidas y se persiguen porque constituyen amenaza para los cultivos de familias campesinas.

La guagua se prepara de muy variadas maneras, pero son la guagua guisada, la frita o la rellena las formas más populares de elaboración.

Para los farianos, las guaguas se mataban con escopeta y el proceso para capturarlas debía incluir perros previamente entrenados, por tratarse de un animal nocturno que en el día está en sus madrigueras y solo sale de noche para alimentarse. En algunas

oportunidades, las guaguas se cazaban, se mantenían enjauladas y se alimentaban de plátano y frutas para prepararlas en ocasiones especiales.

Una vez capturada la guagua, después de verificar que estuviera muerta, se pelaba con agua caliente, se abría, se organizaba y se picaba para posteriormente aliñarla. La experiencia culinaria fariana ofrece múltiples maneras para prepararla: se puede asar, sudar, fritar o también se come en sancocho. En cualquiera de los casos preferían aliñarla con cebolla, sal y tomate.

“Uno tenía perros cazadores, se iba a las 5 de la mañana y a las 6 estaba la guagua para el desayuno. Uno cogía pichones, se hacían cajones, se meten, se salían a cazar por ahí cada 3 días, eso duraba una comida... antes no alcanzaba”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

El gurre

De la familia de los mamíferos, según las tradiciones farianas, el gurre original es el de Castilla, el “culitrapo” come solo hormiga. El original se cocina, se desagua y se le echa tomate, cebolla, ajo y, por último, el agua de coco hervida para que no se le pierda el sabor.

Expertos dicen que por su sabor este animal, además de sus amplias propiedades medicinales, es denominado “el siete carnes”. La experiencia al consumirlo guarda similitud con la res, el conejo, el pollo y el cerdo.



El gurre es una animalito que tiene una caparazón dura y una cola larga y unas uñas muy buenas para escarbar. El problema es que el gurre se mete en la tierra y él escaba más rápido que uno... ese es difícil tener porque él es capaz de cavar cinco o seis metros”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Generalmente, el gurre se consumía en el momento en que se cazaba,



Fuente: Imagen tomada de <https://>



Usted puede cazarlo todos los días si usted tiene un perro que case gurre, el perro siempre es la costumbre que si se enseña a la guagua es guagua. Es muy difícil que trabaje guagua, gurre, conejo; si es guagüero, es guagüero. El gurre es un animalito que olía maluco". (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Para prepararlo en las tradiciones farianas se consideraba importante "salarlo, pegarle una ahumadita, una secadita en la candela para que quede como doradito, y hay sí coco, arroz y eso queda súper, cada que nos encontrábamos uno le hacíamos el trabajo (risas)". (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

”



Iguana desmechada con huevo

La iguana es un animal de sangre fría cuya carne ha sido un alimento desde tiempo prehispánico, pues, al igual que a otros animales de monte, se le atribuyen propiedades medicinales diversas. Su carne aporta más minerales que el pollo y la res; es rica en calcio, magnesio, fósforo, hierro y zinc. Para cocinarla se pela, se le sacan las tripas y se ahúma previamente salada. Luego se cocina con sal, se desmecha y se cuece con huevo revuelto. Generalmente, los farianos acompañan la carne de iguana con arroz y yuca sudada o seca.

Fuente: Imagen tomada de <https://www.periodico15.com/dieta-guerrillera-lo-que-comen-las-farc/>

La babilla

La Babilla se preparaba de diferentes maneras: asada, guisada o en sancocho; la carne de babilla es muy rica y cuando estaban en campaña con dificultades para alimentarse debían cazar o pescar lo que pudieran para consumirlo, alimentarse y enfrentar las faenas que la actividad les demandaba.

“ Algunos recuerdan que una vez en campaña una babilla les salvó la vida; eran cuatro unidades que iban para Nueva Antioquia y se encontraron atravesando un río con una babilla muy grande que dejaron amarrada para luego arreglarla. Ese animal les salvó la vida porque les tenían una emboscada y mientras lidiaban con el animal pasó un señor que les avisó. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019) ”

Cuentan que en muchas oportunidades vivían mejor que en la ciudad, siempre tenían algo para comer; guardaban la comida en canecas para que no le pasara nada; enterraban la yuca para que se mantuviera fresquita.



Fuente: Imagen tomada de <https://lasillavacia.com/sites/default/files/lasfarc4.jpg>



Fuente: Imagen tomada de <https://lasillavacia.com/sites/default/files/lasfarc4.jpg>

“

La babilla

No es un animal muy perseguido, a la gente le da perecita comerlo, sabe bueno, pero como la cultura, la costumbre... Ella pega en anzuelo y también la mata uno con escopeta por la tarde en tierra caliente que la encuentra uno a la orilla del río. Uno le mochaba la colita y eso una carnita blanquita y se fritaba”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

”

De los animales de monte, pasemos ahora a conocer otras viandas que configuran el repertorio de comidas, sazones y sabores propios de la cultura fariana que, como es claro, se configura sobre la base de intercambios regionales, prácticas y experiencias culinarias ancestrales y campesinas, y aportaciones de esa mixtura poblacional y territorial que constituyó la esencia de tropas y frentes por los que transitaron.

El empedrado

Es también conocido como arroz empedrado, un plato típico de algunas regiones del país, de origen campesino, heredado del intercambio cultural. Para hacer el empedrado se necesitan frijoles, arroz, tomate, cebolla, aceite y chicharrón.

Su preparación es relativamente sencilla y sus resultados siempre son bien recibidos por los comensales. Se inicia remojando los frijoles desde el día anterior para luego cocinarlos con suficiente agua y sal; cuando estén ya casi blandos, se agrega una libra de arroz, posteriormente se echan los aliños (previa verificación de que no queden muy aguados, si es necesario se le saca el agua) y el chicharrón frito; se revuelve todo y se deja a fuego lento preferiblemente en fogón de leña, siempre vigilando que la mezcla no se vaya a pegar.

Para preparar los aliños, se parte la cebolla, el tomate y el ajo, y se ponen a sofreír con un poco de aceite. Esta comida se utilizaba mucho cuando se debía ir de campaña, en los desayunos sobre todo.



Fuente: Imagen tomada de <https://www.cocinafacil.com.mx/>

Eso es arroz con frijoles...seco...eso era una cosa muy buena eso se hacía cada tres o cuatro días, también se le echaba chicharrón picado...eso era bueno pa'andar con la barriga pesada...era como un sequito especial y también se hacía de arroz, de maíz. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de ituango, 2019)

La cabeza de gato

Esta receta hace parte del repertorio gastronómico de la Costa Atlántica colombiana. Para su preparación se necesita plátano verde, aceite y guiso.

Es una mezcla sencilla de elaborar, basta cocinar los plátanos verdes en rodajas hasta que estén blandos para luego machacarlos con la ayuda de un tenedor. Para elaborar el guiso, se sofríe el tomate picado junto con las cebollas cortadas en cuadros muy pequeños, aceite y sal. Una vez triturado el plátano y elaborado el guiso, se mezclan los dos productos y listo para consumir.

También se puede comer con chicharrón o echarle aceite; con sardina quedaba es muy rico. "Uno machacaba el plátano y le echaba los aliños y otras veces también se hacía cuando no había arroz y estábamos muy pobres de liga(carne)...cuando daban eso, lo daban sin arroz". (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)



Arroz empastelado

Este es un arroz que “tiene de todito” y el ingrediente principal es la cabeza de cerdo ahumada. Las costumbres culinarias de variadas regiones del país involucran el arroz apastelado agregándole verduras y carnes de cerdo, res y pollo. Esta receta es cercana al arroz apastelado de la Región Caribe pero con una variación fundamental, en vez de la pierna de cerdo se le agrega la carne de la cabeza de cerdo ahumada, lo que le otorga a este plato una diferencia sustancial.

Para preparar el empastelado, se necesitan arroz, cebolla de huevo, zanahoria, ají y cabeza de cerdo ahumada. La cabeza de cerdo ahumada se corta en pedacitos, que se sofrien con cebolla, zanahoria y ají. Luego, se mezcla con el arroz y el agua, y se pone a cocinar a fuego lento, preferiblemente en fogón de leña. “También se hacía este arroz con pechuga desmechada...a veces estábamos en abundancia y otras en crisis, entonces cuando estábamos abundancia sí lo hacíamos... cuando estábamos en crisis tocaban otras cosas”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Fuente: Imagen tomada de <https://i.pinimg.com/originals/35/fd/c3/35fdc37c728371d4407ea434289e4d24.jpg>





Fuente: Imagen tomada de <https://antojandoando.com/recetas/sopas-y-cremas/cuchuco-de-maiz/>

El cuchuco

Todo parece indicar que los aportes culinarios de la región cundiboyacense han logrado impactar la cultura culinaria fariana de múltiples maneras, como también han hecho su aporte decidido las prácticas ancestrales campesinas y los intercambios regionales que se configuraron bajo experiencias previas de quienes hicieron parte de las tropas. Todo ello resignificado a la usanza fariana y en virtud de las condiciones, recursos, tiempo y posibilidades.

El cuchuco es un alimento de origen muisca que puede hacerse de maíz, trigo o cebada y consiste en una sopa espesa muy acostumbrada en las tradiciones de la cocina del altiplano cundiboyacense. Para prepararlo, se muele el maíz crudo y luego se pone a cocinar con costilla de marrano (o cualquier clase de carne), plátanos partidos y aliños, se deja hervir lo suficiente hasta que espese. Se comía especialmente a la hora del almuerzo acompañado del infaltable arroz.

Changua o de todito

Para hacer esta sopa que popularmente denominan los farianos como 'de todito', se necesitan papas, verduras las que quiera, aliños, caldo de gallina, color, carne y pastas. Se pone agua en la olla, se pican papa, verduras, carne, aliños sofritos y pasta. Se deja hervir hasta que quede espesito y está listo para consumir.

Crema de cidra y papa

Se pelan la cidra y la papa, y se cocinan juntas; luego se licuan con cebolla, zanahoria, tomate, mitad de leche líquida y mitad de agua. Se licúa todo junto en un perol y se pone a hervir. Se consume con arroz y carne, puede ser carne a la plancha.



Crema de ahuyama y papa

Igual que la de cidra, la crema de ahuyama se elabora pelando la ahuyama y la papa para cocinarlas juntas en agua. Luego, cuando estén blanditas, se licuan con cebolla, zanahoria, tomate, brócoli, mitad de leche y mitad de agua. Se pone a hervir en un perol. Se consume también con arroz y carne.



Carne asada

Como se ha indicado, la carne de res y la res en toda su expresión hicieron parte fundamental de la canasta alimentaria y nutricional de los farianos. Generalmente accedían a la res entera que organizaban y disponían para diversos preparativos y varios días, según su tamaño y la cantidad de comensales.

La acción de 'carniciar' consistía en pelar la res, desprender la carne de los huesos y organizarla por porciones, sin que ello significara un proceso juicioso teniendo en cuenta las partes, los tipos y calidad de la carne. Aunque separar el solomo y el solomillo era una práctica necesaria.

Ya hemos visto que la carne hace parte de caldos, sopas, sancochos y cocidos, pero también se preparaba a la usanza tradicional, en la cual el humo cumplía una función central para su conservación.

Para ahumarla se realizaba un procedimiento culturalmente consensuado, que consistía en matar la res, organizar la carne sacando el hueso, condimentarla y salarla para luego tenderla alrededor de la hoguera.

La carne asada usualmente se preparaba para salir a campaña; se hacía utilizando leña, haciendo un armazón a base de horquetas donde se disponía la carne para ir cocinando a fuego lento y así evitar que se quemara; cuando no se podía asar en leña se fritaba. Se repartía según la tropa, buscando así la posibilidad de transportarla; cada persona cargaba su ración junto con la cancharina, el cofio y el agua.





Fuente: Imagen tomada de <https://cookpad.com/co/recetas>

Carne aliñada

Para esta preparación se utilizaba carne de buena calidad como el lomo, el solomo y los “niños”. Se abría la carne buscando que quedara delgadita, se aliñaba con caldo de gallina y cominos mezclados con aceite, cebolla rallada, ajo rallado, pimienta y orégano. Todo se mezclaba con cerveza o ron más sal, se colocaba en un recipiente con tapa y se dejaba de un día para otro.

Al día siguiente se cocinaba en una caldera preferiblemente antiadherente y previamente engrasada. Se acompañaba con arroz, yuca y plátano sudados, y arepa, de ser posible.

Carne ahumada

Cuando estaban quietos, o sea que no estaban en campaña, la carne se aliñaba o simplemente se salaba y se ponía dos o tres días a ahumar en las brasas de un fogón de leña. Para que la carne recogiera el humo, se ponía alta, en horquetas.

Viudo de pescado

El viudo de pescado es un cocido que se hace mezclando plátano, yuca, aliños y pescado. Para prepararlo se abría el pescado por el lomo, se dejaban la piel y las escamas, se secaba al sol y se elaboraba un sudado con yuca o papa, plátano verde y aliños. Finalmente, se ponía el pescado que por lo general es muy blando y no requiere mucho tiempo de cocción. El viudo de pescado se preparaba principalmente con bocachico y jetudo.



Fuente: Imagen tomada de <https://i.ytimg.com/vi/Q2U5JDuwLz4/hqdefault.jpg>



Fuente: Imagen tomada de <http://morterodepiedra.com/tag/muchin/>

Yuca seca

La yuca es un tubérculo que se volvió indispensable en la cocina fariana y se elaboraba de múltiples formas, pero generalmente cocida o frita. Para prepararla seca, se cocinaba la yuca entera con sal y agua, tapando la olla con una hoja de bijao o plátano; cuando la yuca estaba blanda se bajaba del fogón, se botaba el agua, se partía y se servía.

Recetas para ocasiones especiales

En ocasiones especiales también se usaban recetas que implicaban mayor elaboración e ingredientes que debían encargarse con tiempo para poder disponer de ellos. De esta manera se celebraban los cumpleaños o se organizaban fiestas de fin de año, donde la comida ocupaba un lugar central en los preparativos y al momento de la celebración.

Tamales, enyucado, galletas de limón, pandequesos de arroz y torta fueron algunos platillos nombrados que se elaboraban bajo procedimientos simples y recursivos, para acompañar esos momentos especiales que implicaban festejo, encuentro y diversión.

Fuente: Imagen tomada de <https://m.notimerica.com/politica/noticia-colombia-farc>



Tamales con areparina

Para hacer los tamales se preparaba la Areparina según las instrucciones, se aliñaba con caldo de gallina, color, cebolla, ajo rallado y ají dulce picado y se aliñaba muy bien la masa. Luego se hacía una bola redonda con un hueco en el centro para luego rellenarlo con guiso de costilla de cerdo (costilla guisada en aliños). También se le agregaba en ocasiones huevo sancochado, una hoja pequeña de repollo desvenado y una tajada de zanahoria. Se envolvían en hojas de bijao desvenada, se amarraban de modo que no le entrara agua y se ponía a cocinar en una olla grande en agua con sal. Allí se dejaba cocinar una hora y se sacaba cuando la hoja se estuviera poniendo de color café.

Los tamales se utilizaban como comida en fechas especiales como 24 y 31 de diciembre. En estas fechas se hacían **tamales, buñuelos y natilla**. Esta última, se hacía algunas veces de maíz y cuando no era posible utilizaban la natilla industrial que se preparaba según la receta que viene en el empaque.

Fuente: Imagen tomada de <https://mfacdncachefly.net/chooseveg/sites/3/2019/02/Tamales.jpg>

Para cocinar, los ingredientes que no tenían a la mano se solicitaban periódicamente y llegaban en la remesa. Para preparar comidas para las ocasiones especiales, se reunían las mujeres de la organización con la mujer del comandante, con el fin de decidir qué hacer. Era muy fácil traer los ingredientes que requerían, simplemente hacían la lista y a los dos días llegaba la remesa. “Como fechas importantes celebrábamos los diciembres (24 y 31), el día del padre, de la madre y los cumpleaños. En diciembre pasábamos muy bueno, nos daban regalos, bailábamos mucho, tomábamos trago (aguardiente, ron, whisky, cerveza)”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

Galleta de limón

Para hacerlas se necesitan harina de trigo, mantequilla, huevo, nuez moscada, leche, limón y esencia de vainilla. Se amasa la harina con la mantequilla, se va incorporando la leche, el huevo y la esencia de vainilla. La nuez se ralla y se sigue mezclando hasta incorporar muy bien los ingredientes y la masa esté suave. Luego, con una botella, se va estirando la masa y con un vaso se van cortando las galletas. Se ponen en un caldero enharinado (para que no se pegue) a fuego lento y se dejan dorar. Se preparaba en fogón de leña. Cuando no se podía en leña tocaba en fogón de gas.

Fuente: Imagen tomada de www.freepik.com

Torta de frutas

Para hacerla torta fariana se requiere harina de trigo, mantequilla, huevos, azúcar, soda, esencia de vainilla, cóctel de frutas o durazno y limón rayado. Su preparación es simple: se revuelve la mantequilla con el azúcar, posteriormente los huevos y la harina, que se incorporan lentamente, para luego poner la esencia de vainilla y un poco de soda.

En un caldero, se aplican un poco de mantequilla y harina, y se pone en el fogón de leña. Es necesario poner cuidado constante para no dejarla quemar, aunque se espera que quede doradita. La torta se hacía sobre todo para fiestas especiales como cumpleaños y días del padre o de la madre.



Enyucado

Para prepararlo se necesita yuca, queso, canela, panela, nuez moscada y hojas de plátano. Se rallan la yuca y el queso, y se mezclan con la panela machacada; luego, se remojan con agua, se amasa todo y se pone en un caldero con mantequilla que se tapa con hojas de plátano para ponerlo en el fogón de leña. Se consume con leche, pues queda dulcecito.

“La yuca se ralla y se le echa canela, huevo y panela. Se hacía de vez en cuando, cuando había condiciones... porque como eso es una cosa muy maluca para hacer y tanta gente entonces había que hacer mucho, entonces cuando eran poquitos se hacía, y más que todo lo comía uno mucho en semana santa por los lados del sur de Córdoba porque era día de los dulces”. (Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)



Fuente: Imagen tomada de <https://agrotendencia.tv/agropedia/wp-content/uploads/2019/09/imagen29-1.jpg>

El pandequeso de arroz

Para la preparación del pandequeso de arroz se necesitan una libra de arroz, una libra de queso costeño y dos huevos. El arroz y el queso costeño se muele aparte, se amasan con los huevos y se va armando el pandequeso. Luego se pone manteca en un caldero y se asan a fuego lento en el fogón de leña.

El pandequeso se utilizaba mucho para desayunar.

“
Era muy difícil de hacer, porque había que moler el arroz y el queso y juntarlo para que quede espesito...se le echa el huevo y quedan como unos palitos, yo cuando eso andaba con el comandante (Román Ruiz) y a él le gustaba mucho las comida que uno le preparaba”.
(Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango, 2019)

”

Fuente: Imagen tomada de www.planetacolombia.com/



Chicha

Una bebida muy tradicional y ancestral que se hace de diversas maneras y con ingredientes como arroz, maíz, otros cereales y con piña. En las comunidades indígenas es considerada como la bebida de los dioses y sigue teniendo vigencia en muchas regiones del país.

Para hacer la chicha fariana se utilizaba la cáscara de la piña que se dejaba fermentar en una vasija por 8 días, con agua y panela, hasta lograr una bebida fuerte que lograba mayor fermentación con el paso del tiempo.

Fuente: Imagen tomada de <http://www.mamacontemporanea.com/>

Hojaldra

La hojaldra es una especie de torta que se hace en calderos, en fogones de leña o a gas. Para prepararla se coge un huevo y se bate en una chocolatera, después se mezcla con 2 cucharadas de panela en polvo, 3 cucharadas de harina de trigo y un poquito de bicarbonato hasta que espese. Luego se pone en un caldero con aceite entre brasas arriba y abajo hasta que quede dorada.



PARA SEGUIR TEJIENDO

Este ejercicio de memoria, recorrido y paso por la cultura culinaria fariana constituyó, en el proyecto “Aula Taller de Innovación Socio Productiva”, un escenario de posibilidad que, en términos metodológicos, ubica el reconocimiento de una experiencia pasada, como posibilidad de construcción de un presente y un futuro. Futuro que demanda para la población en reincorporación giros significativos en las formas de ser, estar, relacionarse y en los hábitos, rutinas, labores, oficios y roles. Que implica también cambios profundos en las experiencias alimentarias.

Reconocer que la memoria como recurso constituye un dispositivo facilitador del paso de la vida en armas a la incorporación a la vida civil fue un ejercicio revelador en este proyecto. A su vez, permite ponerlo en consideración en todos aquellos procesos que reclaman cambios fundamentales en la vida individual y colectiva de grupos y comunidades.

El ejercicio de memoria culinaria fariana permitió hacer visible un hecho cotidiano que constituye un legado social, cultural y patrimonial en la historia del país, referido a las tradiciones culinarias que

para este caso hacen parte de la cultura culinaria fariana, o lo que otros nombran como “La sazón guerrillera”. Hace referencia a todas las historias que se tejieron alrededor de la rancho como escenario de encuentro, como el fogón, como espacio para cocinar y alimentarse, pero que a la vez congrega, estimula el compartir. Es en sí un hecho cultural, social y político que se hace necesario evidenciar.

Este material fue elaborado para permitir a las mujeres del Colectivo Amaranta seguir tejiendo en sus ideales como mujeres, como colectivo, como emprendedoras. Asimismo, para seguir avanzando en la orientación de sus proyectos productivos, sociales y políticos, en los cuales la cocina, la sazón y la experiencia culinaria constituyen un referente que, unido a las apuestas por las huertas comunitarias, el proyecto de panadería, el levante de aves de corral, la reactivación de un casino o espacio de preparación y venta de comidas, así como la producción sana, configuran eslabones de una misma cadena para seguir construyendo, afianzando y fortaleciendo sus proyectos de vida; para avanzar en la reincorporación y aportar a la construcción de escenarios de reconciliación y construcción de paz.

REFERENCIAS

Equipo Buppe. (2019) Encuentro sobre memoria culinaria con reincorporados en el ETCR de Ituango.

Entrevista a excombatiente en el ETCR Ituango, Mayo de 2019.

Jelin, Elizabeth. (2001). Los trabajos de la memoria. Siglo Veintiuno editores, España.

Morro R (...) Historias de ranchas, sazón guerrillera, En: <https://partidofarc.com.co/farc/2020/07/17/historias-de-ranchas-sazon-guerrillera/>, consultado el 10 de agosto de 2020.

Peralta, A. (2018). Cultura Gastronómica en la Mesoamérica Prehispánica. México: Siglo XXI, Universidad Anáhuac.

Relatos de reincorporados del ETCR-Ituango, 2019.

Restrepo, S. eds. (2012), Carne de monte y seguridad alimentaria: Bases técnicas para una gestión integral en Colombia. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt. 108p.

Ricoeur, Paul. (1999) La lectura del tiempo pasado: Memoria y Olvido, Madrid, Arrecife Producciones.

Taller ser hombres y ser mujeres, proyecto aula taller de innovación socio-productiva, ETCR Ituango, 2019

Torres A. (2008). Investigar en los márgenes de las ciencias sociales. Revista Folios • Segunda época • N.o 27 • Primer semestre de 2008. pp.51-62. Facultad de Humanidades, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.



El proyecto *Aula taller de innovación socio productiva* logró identificar la necesidad expresa de este grupo de excombatientes de anunciar experiencias y vivencias de ese pasado que los marcó, como posibilidad perentoria para reeditar el presente/futuro en el que se encuentran inmersos. Lo hizo en una suerte de terreno movedizo que aún no logra avizorar posibilidad alguna de un proyecto cercano de vida que se teja en la subjetividad, en el establecimiento de vínculos de familiaridad, en el reencuentro con territorios que históricamente le han sido cercanos y en la posibilidad de un proyecto común, colectivo, comunitario, como algunos lo nombran.

Fueron historias compartidas que permitieron construir un relato colectivo haciendo acopio de prácticas, vivencias, saberes y relaciones, a manera de reconstrucción consciente de hechos y procesos en los cuales la comida se configuró como ámbito de abordaje y práctica de memoria colectiva, en un entramado relacional en torno a lo que algunos investigadores han denominado “la cultura Fariana”.

Así, las prácticas culinarias Farianas y sus evocaciones se constituyeron en un ejercicio colectivo de memoria, de tránsito y de resignificación.



COOP EMPRENDER
COOPERATIVA MULTACTIVA DE EMPRENDEDORES
DEL CAMPO COLOMBIANO



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Vicerrectoría de Extensión
Facultad de Ciencias Agrarias
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas**