



**Saberes y sabores culinarios de las cuidadoras de casas de familia, una cocina casera,  
popular y ¿mestiza?**

Juliana Gómez Agudelo

Trabajo de grado presentado para optar al título de Antropólogo

Asesor

Darío Alberto Blanco Arboleda, Doctor (PhD) en Ejemplo Ciencia de la Información

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Antropología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2024

---

Cita

(Gómez Agudelo, 2024)

---

**Referencia**

Gómez Agudelo, J. (2024). *Saberes y sabores culinarios de las cuidadoras de casas de familia, una cocina casera, popular y mestiza*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)

---



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

A Mao, mi amiga, cuidadora, maestra y confidente. Gracias por tu afecto, por tus historias, por tu presencia. Gracias por compartirme tu rico universo a través de los deliciosos platos que día tras día alimentaron mi cuerpo y alma. Gracias por enseñarme el inmenso valor del cariño expresado en el cuidado alimentario.

### **Agradecimientos**

A mis padres, que han hecho posible mi existencia y la han enriquecido con su invaluable compañía, han sido mis grandes amigos, todo lo bello que florece en mí, es fruto del abono que son en mi vida. A todas las mujeres que me acompañaron, creyeron y participaron en el proceso de investigación, conocerles ha sido un honor, gracias por la confianza. A Darío, mi asesor, quien se mantuvo firme y me acompañó pacientemente en un proceso complejo, pero sobre todo por provocar, talvez sin darse cuenta, reflexiones que han movilizado mi ser.

---

## Tabla de contenido

Resumen .....	11
Abstract .....	12
Preámbulo.....	13
1.Cocinas convergentes, reflexión metodológica.....	16
1.1 Shirley; arroz italiano .....	19
1.2 Mao, ajiaco .....	21
1.3 María Iburgüen, sancocho de bagre en leche de coco .....	23
1.3.1 Memoria culinaria y cocina afectiva.....	24
2. Abrebocas conceptual.....	28
2.1 Introducción.....	29
2.2 Cuidadoras de casas de familia – CCF.....	29
2.3 Domestica humanidad .....	33
2.4 Hacer los destinos y estar pendiente.....	40
2.5 La cocina del cuidado.....	44
2.6 Conclusiones .....	49
3. La cocina íntima de las CCF .....	51
3.1 Introducción.....	52
3.2 ¿Quiénes son las CCF? .....	53
3.2.1 Alba.....	53
3.2.2 Adriana.....	54
3.2.3 Reinalda .....	55
3.2.4 Shirley.....	56
3.2.5 Las hermanas Posso .....	57
3.2.6 Mao .....	58

---

3.2.7 Marleny .....	59
3.3 La cocina de las CCF.....	60
3.3.1 Yo aprendí viendo y nos tocó también cocinar.....	61
3.3.2 “Ella nos explicaba como se hacía un arroz” .....	63
3.3.3 Memorias de la cocina rural.....	64
3.3.3.1 ...y a veces nos mataba gallinita... .....	64
3.3.3.2 Los desayunitos eran muy ricos, como los primeros días de la semana... .....	65
3.3.3.3 Arepitas que se hacían pues sagradamente y se hacían al carbón y todo .....	65
3.3.3.4 Las postreras o el queso .....	66
3.3.3.5 Las migas.....	66
3.3.3.6 El almuerzo; cosas muy típicas .....	67
3.3.3.7 En el campo del jueves en adelante no había carne .....	67
3.3.3.8 Comida y Merienda.....	68
3.3.3.8.1 Frijoles ventíados .....	68
3.3.3.8.2 Caspiroleta y colada .....	68
3.4 En sus casas – hoy .....	69
3.4.1 Ingredientes.....	69
3.4.2 Los aliños, las hierbitas y el Maggi .....	70
3.4.3 La mazamorra .....	71
3.4.5 La aguapanela .....	72
3.5 Desayuno .....	72
3.6 Almuerzo .....	73
3.6.1 Las sopas.....	73
3.7 Técnicas.....	73
3.7.1 Calar los frijoles.....	74

---

3.7.2 Cuando no existían las neveras, el curado .....	74
3.7.3 Remojar y pelar para la digestión .....	75
3.7.4 Fritar, la gordura, la limpieza y la gastadera de aceite.....	75
3.7. 5 Cocinar es hervir .....	76
3.8 Estéticas en la cocina/comida casera.....	77
3.8.1 Como una textura amarilla.....	77
3.8.2 Que huela rico como a cilantro. ....	78
3.8.3 Sssssssssshhh la carne - Sssshh el ajo - Ssssssh el sofrito....	79
3.9 Remedios y menjunjes; saber homeopático popular .....	79
3.9.1 Para la belleza .....	80
3.9.1.1 El cabello.....	80
3.9.1.1 La cara .....	81
3.9.2 Para la salud .....	81
3.9.2.1 Para los cólicos menstruales:.....	81
3.9.2.2 Para el mal aliento: .....	81
3.10 Conclusiones .....	81
4. Cocinar en casas de familia.....	85
4.1 Introducción.....	86
4.2 Experiencias de aprendizaje ...más allá de lo básico.....	87
4.2.1 Algunas empleadoras les enseñan.....	87
4.2.2 Un extranjero, el caso de Shirley .....	88
4.2.3 Llamar a una conocida, Reinalda.....	89
4.2.4 La señora que cocina.....	90
4.2.5 Internet .....	91
4.2.6 Cogerle amor a la cocina.....	92

---

4.3 Cosas raras.....	93
4.3.1 Verduras.....	94
4.3.2 Comida de mar.....	94
4.3.3 Curry y camarón.....	96
4.3.4 Chicharrón.....	96
4.3.5 Agua.....	96
4.4 Introducción de ingredientes en las casas de familia.....	97
4.5 Otros procesos.....	98
4.5.1 Idear el menú.....	98
4.5.2 Lista de mercado y mercar.....	99
4.5.3 Poner la mesa.....	100
4.5.4 Servir.....	101
4.5.5 Comer.....	102
4.5.6 Guardar las sobras.....	103
4.6 Utensilios.....	104
4.6.1 Cuchara de palo.....	105
4.6.2 Microondas vs paila.....	105
4.6.3 La olla arrocera o la paila.....	106
4.6.4 El perol y el antiadherente.....	106
4.6.5 La olla presión.....	107
4.6.6 Licuadora.....	107
4.6.7 Air fryer.....	107
4.6.8. Cafetera.....	108
4.6.9 Rayador.....	108
4.7 Los tres golpes en las casas de familia.....	109

---

4.7.1 Desayuno.....	109
4.7.2 Almuerzo.....	110
4.7.2.1 Ensaladas y conservas .....	112
4.7.2.2 Sopas .....	114
4.7.2.2.1 Sopas de cordero para los niños .....	115
4.7.2.3. Jugos.....	116
4.7.3 Comida o cena.....	117
4.7.4 Menú especial .....	117
4.8. Conclusiones .....	120
5. Reflexiones y consideraciones finales.....	122
5.1 Introducción.....	123
5.2 La cocina que cuida es singular.....	123
5.3 Una pregunta por lo étnico... ..	125
5.4 Sí hay coincidencias compartidas.....	129
5.5 Lo maluco.....	130
5.6 El método científico, un artificio humano.....	132
5.7 El cuidado doméstico en la actualidad .....	133
5.8 Exploraciones pendientes .....	134
Referencias .....	137

---

### Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Serie Mao y yo, despedida en Sura,.....	15
<b>Figura 2</b> Pieza grafica convocatoria de las CCF .....	16
<b>Figura 3</b> Pieza gráfica, tercer encuentro con María Ibargüen .....	18
<b>Figura 4</b> Registro fotográfico, primer encuentro, cocina exploratorio.....	19
<b>Figura 5</b> Prueba piloto negocio de banquetes de Shirley .....	20
<b>Figura 6</b> Receta Arroz Italiano .....	21
<b>Figura 7</b> Registro fotográfico, segundo encuentro, cocina exploratorio .....	21
<b>Figura 8</b> Receta segundo encuentro, Ajiaco.....	22
<b>Figura 9</b> Registro fotográfico, tercer encuentro, cocina exploratorio .....	23
<b>Figura 10</b> Receta sancocho de bagre, María Ibargüen .....	24
<b>Figura 11</b> Resultados ejercicio cocina del cuidado .....	25
<b>Figura 12</b> Cocinas convergentes, Santa fe de Antioquia, la casa de Ana Ramona .....	26
<b>Figura 13</b> Retrato Alba.....	53
<b>Figura 14</b> Retrato Adriana.....	54
<b>Figura 15</b> Retrato Reinalda .....	55
<b>Figura 16</b> Retrato Shirley .....	56
<b>Figura 17</b> Retrato de Mao y Marleny .....	57
<b>Figura 18</b> Retrato Mao y sus aliños.....	58
<b>Figura 19</b> Retrato Marleny .....	59
<b>Figura 20</b> Registro fotográfico campo .....	61
<b>Figura 21</b> Ingredientes, cocinas convergentes .....	69
<b>Figura 22</b> Hervir, Sancocho, Cocinas convergentes, Santa Fe de Antioquia. Por Felipe Valencia .....	76

---

<b>Figura 23</b> Registro fotográfico campo .....	77
<b>Figura 24</b> Cocinas convergentes, ritualitos. ....	80
<b>Figura 25</b> Almuerzos, trabajo de campo .....	110
<b>Figura 26</b> Ensalada, cocinas convergentes, Santa Fe de Antioquia. ....	113
<b>Figura 27</b> Caldo de menudencias con arepa.....	114
<b>Figura 28</b> Fruta.....	116
<b>Figura 29</b> Cena especial, Shirley.....	118
<b>Figura 30</b> Encuentro en Sura.....	134

## Resumen

Cuidadoras de casas de familia es el nombre que asigno a todas las mujeres cuyo trabajo es cuidar de otras familias distintas de la propia. A través de sus historias de vida se descubre el valor del cuidado alimentario que brindan a todas las personas para las que cocinan día tras día y como su alimento configura los universos sensoriales y simbólicos de sus comensales, constituyendo las identidades a nivel de región y de nación. Sus saberes culinarios dan cuenta de su amplio conocimiento de las cocinas regionales, caseras y populares colombianas. La presente tesis cuenta y describe en sus propias voces, los saberes y universos culinarios propios de las cuidadoras de casas de familia y como estos influyen a las familias cuidadas.

*Palabras clave:* Cuidado alimentario, cuidados, trabajadoras de hogar, cuidadoras de casas de familias, cocina casera, cocina popular colombiana, cocina doméstica.

### **Abstract**

Family home caregivers is the name I use to refer to all the women whose job is to take care of families other than their own. Through their life stories, we discover the value of the food care they provide to all the people they cook for day after day and how their food shapes the sensory and symbolic universes of their diners, constituting identities at the level of region and country. nation. His culinary knowledge reflects his extensive knowledge of regional, homemade and popular Colombian cuisines. This thesis tells and describes in their own voices, the knowledge and culinary universes of family home caregivers and how these influence the families cared for.

*Keywords:* Food care, care, domestic workers, family home caregivers, home cooking, popular Colombian cuisine, domestic cooking.

## Preámbulo

*“Los imbéciles viven en un mundo artificial y falso: Basados en el poder que se puede ejercer sobre otros, niegan la rotunda realidad de lo humano, a la que sustituyen por esquemas huecos”* Aldo Pellegrini

Mis padres han trabajado siempre en trabajos formales con horarios de oficina, por esta razón siempre contrataron a trabajadoras de hogar. Mujeres que realizaban en la casa todas las labores domésticas que mis padres no tenían tiempo de realizar y además se encargaban de cuidarnos a mi hermana y a mí, sobre todo a mí que era la menor. Tengo un recuerdo vago de algunas de las mujeres que pasaron por mi casa cuando era pequeña, fueron varias y no duraban mucho, máximo un año, hasta que llegó María, quien trabajó con nosotros 25 años o más y a quien yo he llamado siempre Maito o Mao (abreviación de María Orlandy)

Con Mao, he tenido desde los 8 años una relación muy estrecha, siempre estuvo en casa, llegaba temprano, me metía al baño y mientras tanto preparaba chocolate y 2 tostadas de pan tajado con mantequilla para mi desayuno, me llevaba hasta el paradero del bus que me transportaba al colegio, me daba el almuerzo cuando llegaba y más tarde me llevaba en bus a entrenar a la liga de natación. Mao me ha cuidado, ha sido mi amiga, sabe casi todo de mí. La mayor parte de mi tiempo en casa lo pasé a su lado en la cocina o persiguiéndola por toda la casa mientras hacía “los destinos”, conversando, escuchando sus historias mientras cocinaba, planchaba, lavaba y/o extendía la ropa, preguntándole cosas, escuchando las emisoras que ella escuchaba y su música. Ella ha sabido de mis amores, amigas y amigos, mis dilemas de hija, hermana, mi vida en el colegio y luego en la universidad. Yo he conocido a su familia nuclear y extensa, conozco muchas de sus hermanas, he tenido el placer de compartir con su familia en fiestas especiales de cumpleaños y fin de año, he bailado, comido, tomado y compartido con ellos también.

Mao conoce prácticamente a toda mi familia paterna y materna, conoce amigos y allegados; siempre que ha llegado alguien a la casa ha recibido algún cuidado de María (almuerzo, tinto, cigarrillo, desayunos, meriendas, algos y aseo de cuartos y lavado de ropa, cuando la estadía del familiar o allegado era de más tiempo). Cuidó a mi abuela Irene y a mi tía abuela materna algunos de los últimos días de sus vidas cuando ya estaban muy viejas y nosotros no podíamos parar con nuestras obligaciones diarias. Mao fue para mí una ventana a otros mundos y otras maneras de

vivir, a paisajes que no he conocido sino a través de sus relatos, a historias fantásticas de brujas, duendes y diablos que hacen parte del imaginario del campo colombiano y de la vereda donde creció. A través de María aprendí sobre los cuidados caseros sin darme cuenta, ahora sé que el trabajo de hogar se basa en acciones secuenciales que se sincronizan unas con otras, técnicas alternadas de cuidado para la vida (alimento, limpieza, afecto), pero también para la muerte, su labor se asemeja un poco a la del médico que prescribe cuidados para gozar de una vida sana, pero también para la buena muerte. La diferencia tal vez está en que los cuidados de Mao no gozan de tanto prestigio y aval científico, porque su conocimiento sobre el cuidado no es aprendido en una universidad, es un conocimiento que viene de las mujeres de su linaje y que fue transmitido por su madre y sus hermanas; se construye en la vida cotidiana y con su propia experiencia, cuya relación con nuestros cuerpos se da en la proximidad cotidiana; a través del alimento que nos brinda, permeando gustos, olores, recuerdos y se extiende al cuidado de lo que poseemos y solemos llamar nuestro, nuestras ropas, muebles, cuadros, tesoros apreciados, fotografías, recibos de compra, basuras, desechos, nuestro espacio íntimo, nuestro hogar.

Esta relación tan estrecha con Mao ha tenido efectos profundos sobre mí, tanto que a veces creo que estudié gastronomía de tanto que estuve en la cocina a su lado. El contacto cotidiano con Mao me ha permitido reflexionar sobre su vida y la de tantas otras mujeres que son trabajadoras de hogar y sobre las relaciones que se tejen entre patronos y trabajadores. Este proyecto de investigación surgió de un deseo genuino y personal de agradecer y reconocer lo valioso y enriquecedor que ha sido para mí la relación con ella y con su mundo; su labor como cuidadora, más que como trabajadora de hogar; su influencia en mí en aspectos que seguro desconozco, pero sobre todo a través de la cocina, su alimento, su cuidado alimentario.

Mao ya se jubiló hace varios meses, está cada vez más enferma, cansada y aburrida, siente que se le fue la vida en su trabajo que era cuidar a los otros, a nosotros y que poco o nada le quedó a ella. Pocos cuidan de Mao, al estado poco le importan las mujeres como ella, para Colpensiones no son personas, ni cuidadoras, son datos, casos que se deben postergar el mayor tiempo posible para ahorrarse unos meses o años más el desembolso de la pensión. Las mujeres como Mao, son las cuidadoras del mundo a las que el mundo les da la espalda cuando cree que ya no las necesita. Existen millones de Marías alrededor del mundo en condiciones similares o mucho peores. Mujeres invisibles que envejecen en un trabajo que ofrece muy pocas oportunidades de ascender social y

económicamente, de jubilarse, de ser otra cosa en la vida que la cuidadora tras bambalinas de la vida de otros.

Yo me siento a veces mal por Mao y también mal por el mundo; creo que algo debe ir mal en nuestra sociedad para haber perdido la consciencia de lo realmente importante; lo vital, lo que nos hace humanos; olvidamos la importancia de las cosas simples, de los gestos cotidianos, olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Este ejercicio investigativo intenta reconocer la profunda belleza del cuidado casero y cotidiano expresado en la preparación de la comida, develar las sutilezas que se esconden detrás de la rutina, que requieren de una sensibilidad concienzuda para detectar aromas, movimientos y gestos corporales, valorar los espacios íntimos y encontrar grandeza en el acto de servir a otros, cuidar y cocinar.

### **Figura 1**

*Serie Mao y yo, despedida en Sura,*



*Nota:* Por Felipe Valencia, 14 de julio del 2024

## 1. Cocinas convergentes, reflexión metodológica

“En tenzo kyorún, la vida cotidiana en una simple cocina es el ejercicio de la propia vía de Buda si se hace con espíritu alegre, espíritu respetuoso y espíritu grande.” (Zenjí, 2010, p. 15)

### Figura 2

*Pieza grafica convocatoria de las CCF*



Como toda metodología cualitativa y partiendo desde un acercamiento antropológico, el método etnográfico, es la forma en que antropólogos y profesionales de otras ramas del saber, se acercan a la realidad con el fin de conocerla e interpretarla. El método contempla varias herramientas que permiten recoger información y que determinan dicho acercamiento. La entrevista es una de las herramientas más eficaces para aproximarse a esa realidad que se desea conocer. El universo culinario, es en su esencia otra forma de relacionamiento profunda con la naturaleza que nos rodea (animales, plantas, minerales) y de allí surgen los utensilios y las tecnologías que se utilizan en la cocinas tradicionales y populares. En la cocina, los sentidos adquieren un protagonismo que no siempre encuentra su correspondencia en el lenguaje racional y discursivo; los olores, colores, formas y texturas que se sienten en manos, labios, oídos, nariz, boca, dientes y lengua se perciben de forma diferenciada en cada individuo y lo que se considera rico o maluco denota generalmente una construcción grupal. La comida además convoca el encuentro comunitario y como tal facilita la investigación por medio de grupos focales. Investigar el universo culinario nos reta a implementar metodologías distintas que permitan conocer desde otras

perspectivas y lenguajes un universo que definitivamente desborda lo racional y lo discursivo. ¿Cómo abordar un universo olfativo, gustativo y sensorial que no se logra aprender a través de palabras? Reconocemos que nuestro lenguaje se queda corto cuando trata de describir sabores, olores, texturas y sonidos culinarios, por ello las *cocinas convergentes*<sup>1</sup> fueron una metodología poderosa para abordar un universo que desborda lo discursivo.

El ejercicio investigativo realizado contempló entrevistas semiestructuradas con cada una de las CCF que se interesó en el proyecto, a partir de ellas se logró recopilar la mayoría de resultados escritos en el capítulo 2 y 3. Aun así algunas CCF<sup>2</sup> prefirieron participar de las cocinas convergentes, pues para expresar los saberes culinarios, es mejor cocinar que hablar. Fueron las mismas CCF quienes propusieron realizar encuentros culinarios con el fin de tener un espacio para compartir sus saberes desde la práctica. A partir de allí la metodología se transformó en lo que se conoce como investigación acción (IA) pues son ellas las que, de forma espontánea, proponen su propio método para explorar el tema de interés. Es así como realizo una serie de gestiones logísticas y consigo la cocina del Exploratorio (un espacio abierto a la comunidad para realizar proyectos varios, dentro de ellos exploraciones culinarias) y diseño 3 encuentros culinarios, en cada encuentro una CCF es protagonista, ella decide cuál o cuáles son las preparaciones que se van a realizar y me pasa su receta por escrito en un formato de receta muy sencillo diseñado por mí. Uno de los grandes obstáculos fue cuadrar horarios que se acomodaran a todas las interesadas, pues sus horarios laborales son largos y extenuantes. En adición, dado que su trabajo es básicamente cuidar de otros, en su trabajo y en sus casas, la mayoría tienen poca flexibilidad horaria, muy pocas pudieron asistir a todos los encuentros y hubo 2 de ellas que no pudieron asistir a ninguno a pesar de enviar un comunicado escrito a sus jefes donde les contaba el propósito del encuentro y del proyecto de investigación.

Para llevar a cabo los encuentros se necesitaron recursos para los ingredientes, los pasajes de las CCF, el transporte de los insumos y herramientas de trabajo como ollas grandes, jarras, platos y cubiertos. Se idearon dos estrategias para la consecución de los recursos, la más sencilla fue colocar una pequeña olla con tapa donde se invitaba a los participantes a poner su aporte voluntario

---

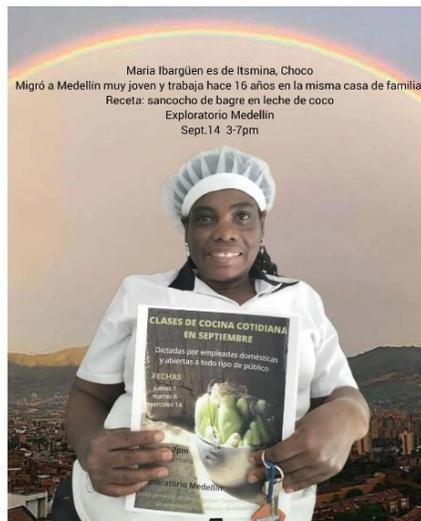
<sup>1</sup> Metodología que he conocido a través de “cocina como acción social” (CASA) se basa en el encuentro de un grupo de personas desconocidas que se relacionan a través de la preparación colectiva de una receta, generando dinámicas de reflexión e integración social.

<sup>2</sup> Cuidadoras de casas de familia. Concepto explicado en el capítulo 1, donde se hacen precisiones conceptuales importantes para el presente trabajo.

para la realización de la actividad. La segunda estrategia consistió en montar el proyecto en una página virtual llamada Airfunding que busca justamente promover y visibilizar proyectos comunitarios alrededor del mundo e invitar a la gente a donar el dinero que deseen a través de una consignación en dólares. Logré recaudar con ayuda de conocidos y familiares 500 dólares en septiembre del 2022, fue muy complejo recibir los fondos, durante el primer semestre de 2023 les escribí en varias ocasiones pidiéndoles el depósito de los fondos recogidos. El segundo semestre del 2023 los di por perdidos, al fin y al cabo, ya había logrado pagar las deudas adquiridas con otros trabajos. En enero del 2024 fueron depositados en forma de criptomonedas. Debo decir que, además de ser una oportunidad para aprender a manejar criptomonedas, una de las inversiones más riesgosas en la actualidad, no lo recomiendo como método para conseguir presupuesto. En adición, los ingredientes de uno de los encuentros fueron auspiciados por el mismo Exploratorio, institución que se interesó muchísimo por estos encuentros culinarios y los encontró acordes con sus propios intereses institucionales, pues uno de sus enfoques es facilitar espacios de conocimiento y encuentro comunitario. La conexión y dialogo con instituciones como el Exploratorio fue clave para el desarrollo metodológico.

### Figura 3

*Pieza gráfica, tercer encuentro con María Ibargüen*



Realicé un volante por encuentro donde con una frase corta presentaba a la cocinera, nombraba la receta que prepararíamos de forma colectiva y mencionaba fecha, hora y lugar de

encuentro. Fueron publicados en mis redes sociales y muchos conocidos se animaron a participar. La comunicación actual a través de redes sociales es una forma de difusión muy poderosa que, en mi caso, generó una bola de nieve comunicativa permitiendo a mis allegados y conocidos enterarse, asistir, invitar a otros y a su vez, repostear la información. De esta forma logré tener contacto con el sindicato de trabajadoras de servicio doméstico afro de Colombia, pude conocer a Reinalda y a Flora (tesorera y vicepresidenta), con Reinalda he construido una relación de amistad que nos ha permitido (a las trabajadoras de hogar con que hemos construido este proyecto) enterarnos de las discusiones, ofertas formativas y movimientos actuales de un sindicato y un sector que a partir del nombramiento de la vicepresidenta Francia Márquez está recibiendo importantes recursos para su formación y fortalecimiento gremial. Los encuentros fueron registrados en forma de video por un conocido, lo que dio como resultado 3 videos cortos que resumen cada encuentro y un registro fotográfico tomado por diferentes amigos y amigas, es decir los resultados de este ejercicio investigativo han sido construidos en conjunto, solo han sido posibles a través del establecimiento de redes colaborativas y el trabajo colectivo.

### 1.1 Shirley; arroz italiano

#### Figura 4

*Registro fotográfico, primer encuentro, cocina exploratorio*



Shirley lideró el primer encuentro, propuso un arroz italiano, acompañado de guacamole con mango y nachos. Expressimos limones, picamos zanahorias, pimientos, cebollas y ajos, cocinamos arroz, sofreímos los vegetales, hablamos, nos conocimos, reímos, compartimos la comida y aprendimos de las historias de todos. Shirley siempre ha deseado tener su propio negocio de banquetes. Esta experiencia le dio un impulso a su idea de negocio. Semanas después de este encuentro nos invitó a un almuerzo que compartió en uno de los salones del colegio donde estuvo

terminando su bachillerato y allí presento su propuesta de negocio de banquetes, apoyada en el servicio por su hija y otra compañera, y con la asistencia de sus mismos profesores y algunos administrativos de la institución. El nombre que le quiere dar es banquetes JSM (las letras iniciales de los nombres de sus dos hijos y el suyo). Tuve el placer de ser invitada y acompañarla en dicho proceso. Los encuentros culinarios tienen la potencia de generar espacios colectivos donde se reconocen los saberes y las capacidades de otros desconocidos, en este caso, las CCF; para Shirley ha significado un impulso y un apoyo para atreverse a pensar otras posibilidades y otros quehaceres que le permitan ganarse su sustento diario. El negocio de banquetes puede o no funcionar a largo plazo, pero lo que revela esta convergencia culinaria es que el reconocimiento del valor y saber que reside en cada persona es una clave fundamental que transforma al individuo y a la sociedad, darnos cuenta que hacemos parte de una sociedad ampliamente diversa y terriblemente desigual a la cual todos podemos aportar con acciones sencillas nos enriquece como personas y como comunidad.

### ***Figura 5***

*Prueba piloto negocio de banquetes de Shirley*



*Nota:* Link encuentro arroz italiano: [https://www.youtube.com/watch?v=rhxxD8jFFyc&ab\\_channel=JulianaGomez](https://www.youtube.com/watch?v=rhxxD8jFFyc&ab_channel=JulianaGomez)

**Figura 6***Receta Arroz Italiano*

NOMBRE DE LA PREPARACION: Arroz Italiano  
 AUTORA/COCINERA: Shielly florez Guz.  
 CANTIDAD (PORCIONES): 20  
 TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora  
 UTENSILIOS:



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
2 pechugas	2	Hacemos el arroz - con ajo lo sofreimos con el ajo despues de sofreirlo le echamos el agua y la sal, aceite. En el sartén ponemos 1 sofreimos el pollo con salsa soya cuando este bien sofreida la sacamos a cocinamos todas las carnes en troquitos y la Cebolla y el pimenton y la Zanaoria en plancas procedemos a sofreir todo poco a poco cuando todo este ya y el arroz. Cogemos y revolueim. todo y con salsa soya y listo para consumir lo podemos acompañar con en Salada o
2 carne de Cerdo	2 libras	
2 de rez	2 libras	
4 pimentones	4	
4 Zanaorias	4	
5 Cebollas Rojas	5	
1 frasco de Salsa Sopa	1	
Sal y pimienta al gusto		
- Arroz	- 3 libras	
- Ajo		
ANOTACIONES ESPECIALES		

**1.2 Mao, ajiaco****Figura 7***Registro fotográfico, segundo encuentro, cocina exploratorio*

El segundo encuentro fue liderado por Mao, quien eligió hacer un ajiaco santafereño. Para ella es una preparación sencilla pues solo requiere de un fuego, una olla grande y no requiere mucho tiempo, su elección fue pensando en la practicidad de la receta. A este encuentro asistió Reinalda, antes tesorera ahora vicepresidenta del sindicato UTRASD (unión afrocolombiana de trabajadoras del servicio doméstico). El encuentro con Reinalda permitió abrir la conversación sobre los derechos de las trabajadoras del servicio doméstico y la dignificación de su labor y papel en la sociedad con todas las personas que estábamos participando, es así como se sostuvo un dialogo

entre CCF, gente del exploratorio, amigos y conocidos golosos que aunque fueron motivados por el compartir culinario terminaron haciendo parte de una reflexión colectiva alrededor del trabajo doméstico visto desde la perspectiva de las trabajadoras de hogar. En adición les permitió a las CCF conocerse entre ellas, conocer el sindicato y conocer a Reinalda, una mujer líder, con mayor formación en derechos laborales que les brindó asesoría y les permitió ponerse en contacto unas con otras y, sobre todo, conocer y tener información sobre la existencia del sindicato, un espacio antes desconocido por las CCF que participaban del encuentro. Desde esta perspectiva, los encuentros fueron potentes articuladores de personas e intereses, en este caso de las CCF con el sindicato, lo que seguramente repercutirá en acceso a información sobre diversos temas laborales y posibilidades formativas.

### Figura 8

#### Receta segundo encuentro, Ajiaco

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Pechuga	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las pechugas en agua con el caldo magui.</li> <li>2. Una vez cocidas retirar del agua y reservar.</li> <li>3. Agregar al caldo las papas, la mazorca, la guasca y dejar cocinar.</li> <li>4. Desmenuzar el pollo</li> <li>5. Servir caliente con alcaparras y crema de leche. y cilantro</li> </ol>
Papas.	k2	
Capira	k2	
Pastusa	k2	
Criolla grande.		
Mazorca dulce	2 bandejas	
Guasca fresca.		
Cilantro.	# 2.000.	
Caldo magui.	1 caja.	
Crema de leche.		
ANOTACIONES ESPECIALES		
Alcaparra	3 Frascas.	

NOMBRE DE LA PREPARACION: Ajiaco  
 AUTORA/COCINERA: Maria Montoya.  
 CANTIDAD (PORCIONES): Paz 25. 2 Horas.  
 TIEMPO DE PREPARACION:  
 UTENSILIOS: olla. cuchillo. tabla. bowl



Nota: Link Encuentro 2, Ajiaco: [https://www.youtube.com/watch?v=D-1uX6Wj28I&ab\\_channel=JulianaGomez](https://www.youtube.com/watch?v=D-1uX6Wj28I&ab_channel=JulianaGomez)

### 1.3 María Ibargüen, sancocho de bagre en leche de coco

#### Figura 9

*Registro fotográfico, tercer encuentro, cocina exploratorio*



El último encuentro fue el más concurrido, tal vez por ser el último, tal vez porque la receta era del pacífico, tal vez porque la cocinera era chocoana, no podría precisar la razón. Lo cierto es que la construcción identitaria en el territorio nacional carga a ciertas regiones de exotismo, como es el caso de la región pacífico a la que se suma la fama que tiene la sazón de las chocoanas en el país. Sobre esto, mi apuesta como cocinera, comensal e investigadora social sigue siendo la misma, valorarlo todo, lo propio, conocido y cotidiano y lo ajeno, desconocido y exótico. Todas las manifestaciones culinarias tienen valor porque todas alimentan cuerpos, personas, identidades singulares y colectivas.

Un aspecto destacable del encuentro fue la identificación de otros lenguajes culinarios diferentes del racional o profesional, cuando María Ibargüen preparaba el arroz con coco y pretendía enseñar el punto de sal y azúcar a los asistentes, no lograba expresarlo en medidas estandarizadas como cucharadas o gramos. La única forma de cogerle el punto era utilizando los sentidos, había que probar, esto no solo puso en aprietos a comensales escrupulosos, sino que puso en evidencia otras formas de aprender y conocer, en este caso a través de los sentidos gustativos. El saber de muchas cocineras se da a través de la experiencia, la intuición y la sensación, tal como lo demostró María. Estos saberes escapan a la estandarización, hay algo fantástico en ellos que se rebela contra las lógicas racionales, hacen parte de otros mundos cognoscibles, no cuantificables, se miden con los dedos, con la mano, con el ojo, se sabe al oler, al escuchar o al probar. Como decía Carlos, uno de los asistentes “es la experiencia hecha medida”.

**Figura 10***Receta sancocho de bagre, María Ibarquien*

1202

NOMBRE DE LA PREPARACION: Sancocho de bagre  
 AUTORA/COCINERA: María Ibarquien  
 CANTIDAD (PORCIONES): 30 personas, porción: 35  
 TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas  
 UTENSILIOS: coccinadora, una olla grande, cuchara, platos,



INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
coco, carne, bagre Sillanito, maqui, calor, limon, papa Papa criolla, yuca Pimientos, ajo, Pimenton, cebolla blanca, cebolla de rama	4 cocos 2 kilos de carne 5 kilos de papa 15 pimientos 1 libra cebolla rama 2 cebollas blancas	Primero: se cocina el bagre con cebolla blanca y limon. se licca el coco se pone a hervir el agua del coco en la leche de coco se pone a hervir el Brevete cabeza de bagre pa sustancia 4

**1.3.1 Memoria culinaria y cocina afectiva**

Migas de arepa – colas de ratón – frijoles con plátano machacado en las escaleras – sudado de guagua – mote de queso – changua – mazamorra de arroz con coco – postre 3 leches – lengua sudada – caspiroleta – frijoles con col – arroz con pollo – arroz marrano – sudado de pollo – postre de gelatinas – migas de yuca – mondongo – hígado sudado -

En dicho encuentro se planteó un ejercicio de memoria culinaria con el fin de darle fuerza al ya de por si detonador compartir culinario. El ejercicio consistió en que cada participante rememorara algún cuidador a lo largo de su vida y una preparación que le hiciera y recordara, escribirla en un papel y ponerla en común con el grupo. La gran mayoría recordaron a sus madres y abuelas, nos relataron las recetas y el toque personal que le ponía cada una. Los ejercicios de memoria son muy valiosos para reafirmar identidades propias, pero cuando se hacen en colectivo se potencian sus efectos en cuanto al reconocimiento como parte de un grupo más amplio, construye memorias e identidades colectivas que nos anclan al grupo, a la sociedad

**Figura 11***Resultados ejercicio cocina del cuidado*

En adición el ejercicio pone en dialogo la cocina del afecto, desde esta perspectiva se relacionan los recuerdos y los alimentos con personas importantes para nuestras vidas. La cocina del afecto pone sobre la mesa el cuidado del otro y de los otros, el cuidado alimentario. La cocina del afecto sirve como trampolín para traer a colación reflexiones sobre el valor de cuidar y ser cuidados. Practicas vitales para la reproducción de la vida, del mundo que nos rodea y de nosotros mismos.

*Nota:* Link encuentro 3, María Ibargüen:

[https://www.youtube.com/watch?v=iIUUyDzAtqM&ab\\_channel=JulianaGomez](https://www.youtube.com/watch?v=iIUUyDzAtqM&ab_channel=JulianaGomez)

**Figura 12**

*Cocinas convergentes, Santa fe de Antioquia, la casa de Ana Ramona*



El valor de estas metodologías no se encuentra tanto en la información que yo como investigadora obtuve en los encuentros y las categorías o teorías que se confirman o contrastan. El valor está dado por el espacio de contacto interpersonal entre personas distintas que generó, más que producir datos o información para ser analizada son acciones contundentes que crean comunidad.

George Simmel en su famosa reflexión sobre el individuo y la metrópolis veía las relaciones urbanas como transacciones monetarias marcadas por la compra y venta de servicios, el trabajo de las CCF si bien en muchas ocasiones obedece a esas formas de relacionamiento, tiene una tendencia a escapar a ellas, pues se da en el hogar, estas mujeres terminan intimando en mayor o menor medida con las familias para las que trabajan, las relaciones desdibujan los límites entre lo laboral y la familiaridad, no podría precisar que es lo más deseable a este respecto, solo sé que sucede y que son en el mayor de los casos relaciones complejas y contradictorias. Ahora, en lo que respecta a los encuentros culinarios, estos rompen esta dinámica de relacionamiento urbana. Allí no había transacción monetaria, allí no había una prestación de servicio, allí había básicamente un compartir, una juntanza al son de la comida. Pensando en Richard Sennet, quien veía en la ciudad un espacio obstáculo que solo busca ser atravesado, donde cada quien vive en su propia burbuja y no tiene contactos profundos con otras personas, este ejercicio se convirtió en una forma de encontrarse con

los otros, contactos intercalase reales, donde se escuchan las experiencias de los demás y se conversa sobre la vida cotidiana, el alimento, el disfrute de comer y compartir.

## **2. Abrebocas conceptual**

Resumen: El trabajo de hogar representa un amplio porcentaje de la ocupación laboral de las mujeres en el mundo actual. Las labores que realizan a diario en las casas de familia donde son contratadas son todas prácticas de cuidado; cuidado del hogar como espacio físico y cuidado de las familias que los habitan. Dentro de las labores de cuidado que realizan de forma cotidiana, en la gran mayoría de las ocasiones se encargan de la alimentación familiar. La comida que brindan y comparten es un alimento que cuida del otro y a través del cual se tejen relaciones afectivas y simbólicas entre las familias y ellas. Esta comida, denominada comida casera es el resultado de un dialogo entre mundos, culturas y experiencias distintas que convergen y se cristalizan en platos cotidianos y caseros que alimentan el cuerpo y el espíritu de quienes los consumen.

*Palabras clave:* Trabajadoras de hogar, cuidado doméstico, cotidianidad, comida y cuidado, comida casera, comida afectiva.

## 2.1 Introducción

Este capítulo es la introducción al marco conceptual de mi ejercicio investigativo; lo componen cuatro acápite donde desarrollo y expongo las categorías que me parecen cruciales para comprender el marco reflexivo que me interesa y considero pertinente respecto al problema de investigación. Así pues, como abre bocas respondo al quiénes; haciendo una descripción de asuntos básicos sobre las trabajadoras de hogar en Colombia; como se define su quehacer, cuáles son las tipologías de trabajadora de hogar que coexisten en el presente, como se ha abordado el tema desde las ciencias sociales y por último propongo la categoría de análisis que usare a lo largo del presente texto; El segundo acápite lo constituye la pregunta por el dónde; realizo un repaso histórico del concepto de domesticidad, como se ha pensado y vivido desde la experiencia humana y desde el género. El tercer acápite trata de responder al que (¿Qué es lo que hacen las trabajadoras de hogar en la domesticidad?) a través de la categoría del cuidado, como praxis vitalista que permite reproducir y mantener la existencia de las cosas animadas e inanimadas que habitan nuestros mundos; esto me lleva a pensar la cotidianidad (que responde al cuándo) como una característica intrínseca a las prácticas de cuidado que nos permite preguntarnos por esas acciones “invisibles” y rutinarias que tienen repercusiones inmensas y a veces insospechadas o poco reconocidas en la configuración de nosotros mismos y nuestras formas de vivir. Por último y como forma de introducción al cuerpo de mi ejercicio investigativo, llego a mi tema específico de interés, la cocina de las trabajadoras de hogar vista como una praxis de cuidado, donde convergen los universos gustativos del empleador y de la empleada y dialogan la tradición, la innovación y la singularidad culinaria, todo atravesado por el afecto.

## 2.2 Cuidadoras de casas de familia – CCF

El servicio doméstico es un fenómeno que se explica a través de múltiples categorías que se interrelacionan; el eje transversal es el cuidado, pero este se entiende a partir de otras miradas como lo son el género, la historia y transformación del rol de la mujer en el mundo, la esclavitud y posteriormente con el servilismo colonial, las clases sociales, el marco jurídico, las relaciones de poder, lo doméstico, entre otras. Varios autores coinciden en que es un oficio cuya historia se puede

remontar a épocas incluso anteriores a la esclavitud<sup>3</sup>. Por ello, el estudio de este tema requiere una visión holística y compleja del fenómeno pues unos factores se unen con otros tejiendo una maraña explicativa multifactorial donde se desdibujan los linderos entre una perspectiva explicativa y otra.

El servicio doméstico ha sido estudiado inicialmente como fenómeno migratorio relacionado con los procesos de urbanización a nivel global, son los sociólogos quienes comenzaron a estudiar dicha relación:

Las primeras investigaciones respecto de las empleadas domésticas, a finales de los años setenta y principios de los ochenta, se inscriben en la temática de las migraciones campo-ciudad y son explícitamente conducidas desde la perspectiva de hacer de esta categoría el objeto ejemplar de una investigación sobre la movilidad social. (Camacho, Cabra Alvarado & Rojas Ahumada 2020, pp. 26-27)

A partir de allí surgen diferentes tipos de aproximaciones (evolución histórica y legal del servicio doméstico, feminismos, cuidado y aporte invisible al capital, colonialismos y discriminación social) casi todas develando situaciones en que estas mujeres son víctimas por el complejo entramado de condiciones en que realizan su labor. En Colombia el término utilizado por el ministerio del trabajo es Trabajadoras del servicio doméstico Remunerada (TSD) se entiende por este que:

Es la persona natural que, a cambio de una remuneración, presta su servicio personal de manera directa, habitual y bajo continuada subordinación o dependencia, a una o varias personas naturales, para la ejecución de tareas de aseo, cocina, lavado, planchado, cuidado de niños y demás labores propias del hogar del empleador. Solo las personas naturales pueden prestar este tipo de servicios y se entiende que solo se puede prestar a personas naturales, puesto que el servicio está directamente relacionado con el hogar o la casa de habitación. (Ministerio de trabajo 2012, p. 11)

---

<sup>3</sup>Magdalena León, Ana Camila García López, Aníbal Quijano son algunos de los autores que trabajan el tema.

---

El grupo de mujeres con las que he construido la presente tesis se llaman a sí mismas trabajadoras del servicio doméstico, o trabajadoras de casas de familia. Existen 3 modalidades de trabajo en Colombia, las trabajadoras internas, que residen en la casa donde trabajan, las externas; viven en sus propias casas y Por días, son aquellas que trabajan 1 o varios días de la semana para uno o varios empleadores. Trabajadora de hogar, es el término que se ha acuñado en México tras un ejercicio largo de visibilización de los derechos laborales del sector. Marcelina Bautista, una líder activista por los derechos de las trabajadoras de hogar explica en una entrevista de donde surge el concepto y porque no debería usarse el termino doméstica.

El nombre con la ley que se reformó en el 2019 es personas trabajadoras del hogar, incluidos hombres y mujeres...la cuestión doméstica tiene que ver en como lo dices, pero también la palabra doméstica es domesticar a un animal para que conviva contigo y nosotras somos seres humanos, no somos animales para domesticarnos y ni siquiera tienen que decirnos como movernos. (García, s.f.)

En Colombia cuando hablamos de trabajadoras de hogar se asocia esta actividad principalmente a mujeres chocoanas que han migrado a las ciudades capitales en busca de mejores oportunidades laborales o por la ola de violencia. Sin embargo, en América Latina y en nuestro país particularmente la urbanización de los años 60 en busca de la modernidad, la violencia y la ola migratoria que ha desencadenado a lo largo de nuestra historia no afecta solo a la población chocoana; muchas mujeres han migrado de todas las regiones del país a los centros urbanos buscando oportunidades para mejorar su condición de vida y brindar apoyo económico a sus familias, encontrando en el trabajo doméstico la principal opción laboral al llegar a la ciudad, tal como lo plantea Magdalena León:

En América Latina la migración campo ciudad ha sido un proceso selectivo compuesto en su mayor parte por mujeres. Según datos de FAO y PREALC para América Latina, entre 1960 y 1970 unos 3,8 millones de mujeres han migrado del sector rural a las ciudades. Estas mujeres, jóvenes en su mayor parte. migran presionadas por la pobreza rural y entran al medio urbano a engrosar las filas del mercado informal, principalmente como empleadas domésticas. (León, 2000, p. 7)

En adición, el empobrecimiento, la falta de oportunidades y la aglomeración que aqueja los grandes centros urbanos en la actualidad (producto también de la constante migración) hace que muchas mujeres de barrios periféricos se dediquen actualmente al trabajo doméstico remunerado en la misma ciudad donde han crecido. Por ende, la trabajadora de hogar actual colombiana no es solo migrante afro, es indígena, es del centro de la ciudad ó es una joven citadina de bajos recursos, puede ser cualquiera.

Teniendo presente que la forma como se nombra y se categoriza a un grupo social es un ejercicio de poder que devela y/o esconde ciertos aspectos de su identidad o su quehacer, he optado por referirme a ellas en el presente trabajo como cuidadoras de casas de familia (C.C.F). Mi intención no es velar su condición laboral que señala justamente una relación legal de prestación de servicios y el reconocimiento de su quehacer como un trabajo que rompe con la relación de servidumbre familiar que se ha buscado cambiar históricamente; autoras como Debora Gorban y Kofes abogan por el termino doméstico como una forma de romper con la familiaridad y afectividad inherente a estas relaciones laborales y de señalar el espacio que determina sus funciones;

si lo doméstico aparece como el escenario por excelencia en el que se desarrollan estas interacciones, es necesario plantear la centralidad de lo doméstico como categoría, tal como lo hace Kofes (2001) en su estudio sobre relaciones entre patronas y empleadas en Brasil. Para evitar la dicotomía pública/privado, la autora propone el uso de la categoría de doméstico, la cual, sostiene, le permite evitar analizar dichas relaciones en términos «estrictamente familiares, íntimas y afectivas» o como si se tratara del mundo del trabajo, como una interacción entre clases desiguales donde sus reglas constituyen la realidad objetiva de esta relación. (Gorbán, 2012, p. 34)

El termino encuentra réplica de la líder activista antes mencionada en que expresa su desacuerdo con llamarlas domesticas por encontrarlo despectivo. Aunque estoy de acuerdo con la centralidad que tiene lo doméstico como una categoría espacial que es determinante a la hora de comprender cualquier fenómeno, durante el trabajo de campo me doy cuenta que ellas se nombran a sí mismas como trabajadoras de casas de familia y, puesto que mi interés en el presente trabajo es resaltar su quehacer como una labor principalmente de cuidado, he adaptado su forma de

nombrarse con mi interés, por lo tanto, de ahora en adelante me referiré a ellas como Cuidadoras de casas de familia, en adelante CCF.

### **2.3 Domestica humanidad**

La importancia que se daba en la antigua Grecia al espacio doméstico, se ve representado en el culto a Hestia, diosa del hogar que presidía y cuidaba del fuego

Hestia, en griego, significa el lugar recóndito e íntimo del hogar donde se enciende el fuego en honor a los dioses domésticos. El hogar es lo más santo y necesario. Su fuego, enterrado por la ceniza al caer la tarde, se reanimaba cada mañana. (Cassigoli 2010, p. 88)

El hogar representa el asentamiento del hombre en un resguardo de protección y calma, el origen etimológico de la palabra viene de focus, lugar donde se enciende el fuego y se reúnen los individuos para darse calor y alimento. El fuego como primer elemento domesticado, permitió al hombre la cocción de los alimentos, acto inaugural en la adquisición de cultura, en la transformación mental y corporal del hombre; el domesticar el fuego implicó para el hombre la primera de las domesticaciones a lo largo de su historia, domesticamos un primer espacio que se convirtió en el domus y en el domus domesticamos animales, plantas y semillas mientras nos domesticamos a nosotros mismos. Queda evidente de esta manera la estrecha relación entre la domesticación y lo doméstico como el espacio domado por el hombre a través del fuego. Lo doméstico se constituye de esta forma como parte esencial de la experiencia humana, se constituye como un hecho social total.

En Roma, la cantidad de deidades protectoras del hogar y los ritos cotidianos asociados a ellas, permiten inferir la importancia atribuida al espacio doméstico y todo lo que sucedía en él. Los dioses Lares<sup>4</sup> terminaron siendo objeto de culto en el ámbito doméstico junto a los Penates<sup>5</sup>. Estatuas de los lares domésticos eran objeto de culto y protección en los hogares romanos, cuya

---

<sup>4</sup>en su origen eran héroes - guardianes y ancestros protectores cuya área de dominio se extendía a los campos, caminos, vías marítimas, pueblos y ciudades (Cassigoli 2010)

<sup>5</sup> Los penates eran genios del hogar, protectores de las despensas cuyo nombre deriva de Penus, despensa o almacén de la casa (Cassigoli 2010).

presencia era de vital importancia en cualquier evento de la familia romana; se colocaban en el centro de la mesa durante las comidas familiares. Se les rendía culto en cada comida colocando un poco de alimento como ofrenda en su altar y a través de objetos de uso cotidiano, como nos cuenta Cassigoli:

El culto que se rendía a los lares y penates en la religión domestica romana era regular y afianzado, pese a la humildad de los instrumentos que se convirtieron en objeto de culto: pátera, salero, caja de perfumes, vinajera. Profundamente latinos, lares, genios y penates se encontraban recónditamente alojados en la vida del hogar. (Cassigoli 2010 p. 87)

Vesta es la personificación romana de la diosa Hestia, que en Roma adquiere mayor importancia, pues tiene su propio templo construido por Rómulo y da origen a las vestales<sup>6</sup>; La asociación a la mujer con el ámbito doméstico y como cuidadora del fuego del hogar es representada desde las culturas clásicas tempranas través del culto a Hestia/Vesta en la cultura griega y Romana.

En el largo periodo de la edad media lo doméstico a pesar de tener esta fuerte relación con lo femenino que será constante en la historia humana, dada por las funciones reproductivas que inexorablemente corresponden a las mujeres, no era un espacio determinadamente femenino y tampoco era un lugar privado; la casa era un lugar compartido entre hombres, mujeres y niños donde se encontraban los talleres y el espacio de trabajo unido a los espacios domésticos. Como afirma Hilde Heynen la casa “era una gran estructura que comprendía tanto talleres como alojamiento residencial; no sólo albergaba al marido, la esposa y los niños, sino también a los miembros de la familia extendida, a los protegidos y a los miembros del servicio” (Heynen 2017, p. 9)

La distinción actual que suele existir entre el espacio público y el espacio privado, por el cual se entiende netamente lo doméstico no funcionaba en las villas medievales, donde el trabajo comunitario era esencial y hacia muy difusos los límites, tal como dice Gloria Rubio en su estudio sobre la génesis de lo doméstico

---

<sup>6</sup> jóvenes sacerdotisas encargadas de mantener el fuego eterno.

No era fácil marcar el límite entre ambas, ni deslindar la naturaleza pública o doméstica de numerosas actividades cotidianas como, por ejemplo, la elaboración de una pieza manufacturada; realizada en colaboración con otras personas del mismo oficio, y destinada a la venta podía hacerse no en un lugar específico como un taller, sino en el interior de una vivienda simultaneándola con otras faenas domésticas y caseras realizadas en la tranquilidad del hogar. Y, sin embargo, eso era lo corriente y lo habitual, como podemos inferir al observar esas representaciones visuales de casas-taller que nos han dejado las fuentes iconográficas de la época o las descripciones literarias de la realidad cotidiana. (Rubio 2012 p. 3)

Beltrán (2019) afirma que la mujer del medio evo participaba por supuesto de las funciones reproductivas y por ende familiares y domésticas, pero también participaban en labores de agricultura y cuidado de animales, en actividades de producción agrícola y agropecuaria, se ocupaban como panaderas, horneras, cocineras, hilanderas y tejedoras (actividades todas principalmente femeninas) además como vendedoras de la producción familiar en las calles, mercados y plazas. También se encuentran amplios registros de mujeres jóvenes trabajando como auxiliares de albañiles y tapiadores en obras de construcción en el siglo XV, también como ayudantes de sus maridos en el negocio del cuero y la tintorería, la platería, entre otros. Prestaban servicios de cuidado de enfermos y vecinos ya fuera en las casas o en las zonas hospitalarias y existe amplia información sobre muchas mujeres no letradas que se empleaban como nodrizas o amas de cría “Las amas de cría recibían por su trabajo un salario regulado por ley, que a mediados del siglo XIV oscilaba entre los 50/60 maravedís anuales en la zona de Toledo y Cuenca, dependiendo de que la ama de cría lo hiciera en su propia casa o se trasladara al hogar de la criatura, y los 120 maravedís en la Andalucía occidental” (Beltrán 2010, p.8). Muchas de estas funciones las desempeñaban en espacios públicos o en el mismo hogar y recibían pago por ello. Así pues, Beltrán (2019) afirma que las mujeres hacían parte activa de la sociedad, trabajaban y aportaban desde diferentes esferas además de la reproductiva y de cuidado asociada a la naturaleza de su género, pues participaban activamente en procesos productivos y comerciales teniendo un papel relevante en las villas y la sociedad urbana del medio evo.

Es en la era moderna con el surgimiento de la clase social burguesa donde el trabajo se traslada a la esfera pública y nace la distinción común entre el espacio público como un lugar de

trabajo, productivo y de carácter mayoritariamente masculino y el espacio doméstico, como el lugar íntimo, privado, al que se adjudica el carácter femenino y maternal de cuidado y crianza. El surgimiento de la burguesía como clase social es determinante para entender nuestra concepción social de domesticidad, son ellos quienes salen de las villas y al no participar de la economía feudal, se dedican a montar sus talleres y puestos de comercio en los grandes centros urbanos generando poco a poco una oposición entre la esfera pública como un espacio de producción económica mayoritariamente masculino y la esfera privada asociada el hogar y el ideal doméstico, donde la mujer performa las labores de cuidado que ya no se realizan de forma colectiva y dejan de ser remuneradas:

La domesticidad se reinventa o se redefine en la época moderna en el interior de los hogares burgueses gracias a una nueva forma de entender la vida, la familia y las relaciones entre sus miembros; en suma, gracias a la ideología liberal-burguesa que hace de la familia conyugal el espejo del orden social, el microcosmos perfecto para la consecución de un nuevo orden social burgués. (Rubio 2012, p. 26)

Sin embargo, esta división de roles propia de la domesticidad tuvo efectos globales diferenciados. Heynen (2017) relata que el culto a la domesticidad en EEUU se expresó en mujeres de clase media y educadas, como principales consumidoras de productos culturales de su gusto, lo que derivó en la llamada feminización de la cultura. En Inglaterra, el hogar fue concebido a comienzos del siglo XIX como un lugar merecido de refugio y descanso, que derivó en un culto a la familia, la maternidad y la figura del padre y esposo como defensor de los valores del hogar. Para finales del siglo XIX, los hombres de la clase media inglesa estaban imbuidos en los cuidados domésticos y contrariados por ello, la clase alta (profesionales y comerciantes) por su parte mostraba una crisis del espacio doméstico por la ausencia de figuras masculinas en el hogar y por el excesivo mimo y cuidado femenino en que crecían los niños, esto deviene en una renuencia y una rebelión masculina hacia lo doméstico, reafirmando al hombre de la modernidad como un ser anti doméstico.

La modernidad sin embargo se imponía también como estandarte del cambio y la liberación de las ataduras que antes se imponían a hombres y mujeres, se presentó como la era del raciocinio, del movimiento en pro de los ideales del ser y la realización personal; todo se daba en la esfera

pública, por lo tanto, es común la imagen del hombre moderno como un ser anti doméstico y sin hogar, condición que fue señalada por varios pensadores de la época como Heidegger y Adorno:

Para un filósofo como Heidegger es claro que el hombre moderno ha perdido el conocimiento de “cómo habitar”. Theodor Adorno opina de la misma manera: “El habitar, en el sentido correcto, actualmente es imposible. La casa es algo del pasado. (Heynen 2017, p. 6)

Existe además una estrecha relación entre la modernidad y el desarrollo imperial que se evidencia en el concepto de domesticación, pues se atribuía al hombre blanco la misión civilizatoria de las colonias, esto se expresaba a través de prácticas específicas en diferentes espacios, incluidos los domésticos que debían ser higienizados y limpios, lugar donde se educa en el buen comportamiento y las maneras civilizadas. Es en esta perspectiva que se puede leer y comprender mejor la opinión que tiene la activista Marcelina Bautista en México sobre el término “doméstico” claramente asociado con domesticación. Esta perspectiva es muy común en estudios sobre trabajo doméstico, evidenciando relaciones de servilismo y esclavitud propias de los imperios, determinadas por la clase y las condiciones económicas que, en el caso de las trabajadoras de hogar, se dan en el espacio íntimo y privado donde se domestica a una persona (específicamente mujeres) para enseñarle un deber ser y unos comportamientos “apropiados”:

el concepto de doméstico tiene tres acepciones: a) “perteneciente o relativo a la casa u hogar”; b) “aplicado al animal que se cría en compañía del hombre, a diferencia del que se cría salvaje”; c) “dícese del criado que sirve en una casa”. Definiciones íntimamente relacionadas y articuladas a través de tres claves que sirven de enlace entre una y otra acepción: casa-criado-sirve. En su forma verbal, la palabra “domesticar” tiene otras tres acepciones: a) “reducir, acostumbrar a convivir con el hombre a un animal”; b) “enseñar a un animal a obedecer al hombre y hacer todo lo que él le mande”, c) “hacer tratable a una persona que no lo es; moderar la aspereza de carácter”. Las claves de interés aquí son: acostumbrar-obedecer-moderar. (Illanes, 1997:127) (R. M. Romero 2020, p.44)

Esta acepción de lo doméstico pensado desde el imperialismo sirve sobre todo para develar las relaciones de servidumbre domestica que han vivenciado a lo largo de la historia las CCF como una personificación persistente del servilismo de antaño en el mundo contemporáneo, que se refleja no solo en el trato que reciben sino en la forma en que se les pretende enseñar cómo hacer las cosas “de la forma adecuada” y cómo comportarse en las casas donde trabajan.

Para las mujeres con quienes trabajé durante mi proceso de investigación lo doméstico no supone una reflexión histórica profunda, tampoco lo piensan desde la perspectiva antes mencionada, para ellas lo doméstico está relacionado con la casa:

Hacer el oficio en la casa es lo doméstico. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Todo, desde cocinar hasta lavar, hasta atender la niña que se enferma es todo, es todo el general en una casa. Es hacer todo en general en una casa. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Pues doméstico es como los quehaceres de una casa y eso, lo doméstico es lo de la casa. Sí. Porque ya lo otro es la oficina, computadores y cosas así. Doméstico es una casa. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Heynen afirma que La “Nueva mujer moderna”<sup>7</sup> tiene una relación ambivalente y de contradicción con el espacio doméstico. Por un lado, se le abren posibilidades laborales en diferentes espacios que les dan una libertad y autodefinición nunca antes vista, sin embargo, aún siguen estando encargadas de los asuntos domésticos en sus propias casas. El primer movimiento feminista señaló esta doble condición y promulgó por una revolución doméstica en la que hubiera servicios domésticos colectivos que aligeraran la carga doméstica y permitieran a las mujeres participar de la esfera pública. En otros lugares la mujer moderna fue asociada al ama de casa que tenía el dominio y control del espacio doméstico, es así como muchas mujeres encontraron en el

---

<sup>7</sup> “La difícil posición de las mujeres como sujetos de la modernidad y cuidadoras de la domesticidad sale a la luz una vez más en la imagen de la Nueva mujer. Aparece a finales del siglo xix en Estados Unidos como resultado de las nuevas oportunidades para las mujeres en la educación superior y en las profesiones, y del creciente número de mujeres que ingresan a la fuerza laboral y al ámbito público.”

espacio doméstico un lugar de libertad y autonomía. La segunda ola feminista de los sesentas y setentas dada en EEUU sentó una oposición radical a los ideales domésticos, abogando por derechos igualitarios entre hombres y mujeres, donde las tareas domésticas y de cuidado se debían realizar de forma conjunta por hombres y mujeres.

Esta línea feminista de pensamiento ha dado lugar a la política de igualdad de oportunidades que ahora ha sido adoptada oficialmente en la mayoría de los países occidentales. Significa que el sistema legal trata ahora a los hombres y las mujeres como sujetos totalmente iguales: deben responder a las mismas normas y tienen las mismas responsabilidades. (Heynen 2017, p. 10)

Por otro lado, en la década de los 60's las cifras de las mujeres ocupadas en trabajos domésticos en diferentes países de América Latina nos muestran el atraso de la región en cuanto al imaginario latinoamericano de lo que era ser mujer y la discordancia entre “la nueva mujer moderna” en otros lugares del mundo y las mujeres modernas en América Latina;

El servicio doméstico ostenta el porcentaje más alto del total de la fuerza de trabajo femenina, hasta el punto que se le ha llamado el trabajo de la cuarta parte... en Colombia el 74% de las trabajadoras mujeres lo hacían como trabajadoras de hogar, cifras similares, todos por encima del 50% se daban en otros países de América Latina (León, 2000, p. 7).

La CCF como fenómeno laboral femenino en Colombia nos da una clara imagen del atraso del país respecto a las políticas educativas de nuestras mujeres, pero también en cuanto a la urbanización del país, que por supuesto sucede más tarde que en Europa y en EE. UU. La gran migración de la fuerza de trabajo joven del campo a la ciudad encontró posibilidades laborales para las mujeres mayoritariamente en el sector de servicio doméstico, pues no tenían educación, y los conocimientos que tenían, los del campo no servían para nada distinto que funciones de cuidado y reproducción. En la actualidad el 7% de las mujeres trabajadoras en Colombia lo hacen en el sector del trabajo de hogar. Estas cifras nos muestran como la educación y la profesionalización de las mujeres ha repercutido en su inserción laboral en otros sectores de la economía.

Aun así, el tema de lo doméstico sigue siendo objeto de tensiones relacionales y afectivas, pues como sociedad seguimos buscando alternativas para que los cuidados domésticos sean per formados de formas más equitativas y colectivas, para que no recaigan sobre las mujeres o sobre algunos miembros específicos de la sociedad y que no sigan siendo determinados por la clase social.

## **2.4 Hacer los destinos y estar pendiente...**

En lo esencial es un trabajo como el de Sísifo. Todo el mundo lo sabe. Todos los días se prepara la comida y luego se la consume, y al otro día uno tiene que empezar a preparar la comida de nuevo. Todos los días se limpia la habitación, que al día siguiente deberá ser limpiada de nuevo. (Groys, 2022 p. 20)

El cuidado es una labor, no un trabajo y aunque el servicio doméstico se fundamenta en la realización de labores de cuidado casero/doméstico como trabajo, este trabajo se concibe desde las bases de los estudios económicos como una labor y como tal es poco valorado en la sociedad actual. Cuidar es revolucionario en esta época, se contrapone a los valores que se imponen al hombre contemporáneo y ciertamente a la lógica del capital. Cuidar toma tiempo, tiempos lentos; el cuidado no produce dinero y, aunque nada escapa a la lógica del consumo, en general lo que se cuida, se mantiene y se prolonga en el tiempo, sean personas, animales, plantas y semillas, lugares o cosas, pues el cuidado aporta al ser humano lo básico y esencial para estar bien en el mundo minimizando su desgaste.

Según Hannah Arendt (2006) la labor es concebida desde la teoría de Marx como superior al trabajo, pues a pesar del desprecio colectivo de la época moderna y de Marx por las labores improductivas y quienes las ejecutaban como los sirvientes domésticos, admite que lo que producen estas labores es la “potencial productividad de sus amos

El signo de todo laborar es que no deja nada tras sí, que el resultado de su esfuerzo se consume casi tan rápidamente como se gasta el esfuerzo. Y, sin embargo, dicho esfuerzo, a pesar de su futilidad, nace de un gran apremio y está motivado por un impulso mucho más poderoso que cualquier otro, ya que de él depende la propia vida. (Arendt 2006, p. 102)

Las prácticas de cuidado casero parecen despreciables ante el orden de valores establecidos por el hombre moderno, porque es un trabajo corporal, que se realiza con el cuerpo y con las manos, distinto del valorado trabajo intelectual; sin embargo estas acciones performadas con el cuerpo exigen inteligencias y destrezas múltiples que requieren una consciencia más allá del automatismo que suponen quienes no las han realizado, pues se requiere aprovechar el tiempo y maximizarlo, hacer un uso adecuado de los víveres, limpiar y desinfectar, reparar, conservar, resolver, habitar, crecer, comer, en fin, para vivir bien y en condiciones adecuadas. Es que... ¿acaso la cabeza, el cerebro y sus racionios no hacen parte también de nuestro cuerpo?

Sería un buen signo que al mismo tiempo tomáramos conciencia aquí y allá de la importancia del capital simbólico y técnico depositado en las "maneras de hacer" que pueblan la vida ordinaria, nos dedicáramos a entender las reglas combinatorias que asocian la inteligencia concreta, la ingeniosidad de los trabajos menudos hechos en casa y la astucia creadora en el torbellino infinito de las prácticas cotidianas (Certeau, Giard y Mayol 1999 p. 220)

Las CCF, son cuidadoras de gran parte de la población del mundo y de sus hogares, ellas no solo se encargan del mantenimiento de los hogares como espacio material sino también de las personas y familias que las habitan. Son las vestas modernas, diosas del hogar y del fuego, actualmente explotadas por un sistema que las obliga a ser diosas de dos hogares al tiempo, el propio y el que les permite tener un sueldo, el hogar donde trabajan. Ellas saben de cuidados y saben que es cuidar, es lo que han hecho y hacen siempre para sus propias familias y en su lugar de trabajo, se expresa a través de múltiples acciones que denotan interés por alguien y se nombra como "estar pendiente":

Cuidar es estar pendiente de que no les falte como la comida, que, si lo necesitan a uno, uno está ahí pendiente de que me hizo falta un botón de que si... yo me creó cuidadora de acá y de mis hijos también." (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Mm, sí. Cuidar es como estar pendiente de esa persona que te provoca, como el cuidado que le brindas, como estar pendiente... como me pasa a mí con la niña de la casa. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto 2022)

Desde su perspectiva el cuidado se expresa como “estar pendiente”. Este decir de nuestras mujeres implica toda una actitud corporal y mental, siempre en vigilancia de todo y de todos, es un verbo conjugado en presente, expresa una actitud de atención y alerta constante a varias cosas a la vez, que no baja la guardia. La expresión “estar pendiente” denota un grado alto de interés por algo específico.

El estar pendiente es algo de todos los días, obedece al universo de lo cotidiano, lo ordinario, lo no espectacular, es en sí mismo el que hacer común y corriente de todos los días, que a veces da tedio, aburre y cansa, pero configura nuestro ser en el mundo a través de una sucesión de acciones repetitivas que dan forma a la relación entre nuestro mundo íntimo y singular con el mundo externo y colectivo.

Lo cotidiano es lo que se nos da cada día (o nos toca en suerte), lo que nos preocupa cada día, y hasta nos oprime, pues hay una opresión del presente. Cada mañana, lo que retomamos para llevar a cuestras, al despertar, es el peso de la vida, la dificultad de vivir, o de vivir en tal o cual condición, con tal fatiga o tal deseo. Lo cotidiano nos relaciona íntimamente con el interior. Se trata de una historia a medio camino de nosotros mismos, casi hacia atrás, en ocasiones lada; uno no debe olvidar ese "mundo memoria", según la expresión de Piguy. Semejante mundo nos interesa mucho, memoria olfativa, memoria de los lugares de infancia, memoria del cuerpo, de los gestos de la infancia, de los placeres. Tal vez no sea inútil reiterar la importancia del dominio de esta historia "irracional", o de esta "no-historia", como todavía la llama A. Dupront. “Lo que interesa de la historia de lo cotidiano es lo invisible (Certeau, Giard y Mayol 1999, p. 1)

Las prácticas cotidianas, como cualquier cosa que el hombre realiza, tienen una relación espacio temporal. Su relación con el presente este marcado por la opresión y el afán del día y día, en el presente se pone en dialogo la memoria individual y colectiva con la singularidad del sujeto y las condiciones materiales que se tienen a la mano, desplegando capacidades creativas e

innovación. Su relación con el pasado nos habla de persistencias en el actuar humano que se han heredado generación tras generación, no se sabe bien de dónde vienen, pero se rastrean en las memorias de la misma humanidad y se siguen viendo en nuestro mundo actual. Rosana Cassigoli llama la atención sobre la antigüedad de estas “prácticas ordinarias”:

Las <<prácticas ordinarias>> corresponden a un arte sin edad que ha atravesado las continuas creaciones de la especie humana. Habitar, circular, cocinar, arreglar la casa, leer, relatar, caminar o arar el campo, son actividades que afirman persistencias en las formas y la permanencia de una memoria <<sin lenguaje, desde el fondo de los océanos hasta las calles de nuestra megalópolis>><sup>45</sup> (Cassigoli 2010 pp. 26-27)

Estas prácticas tienen una relación extraordinaria con el futuro que se admite y queda explícito cuando se dice que de ellas depende la vida. Esta relación con el futuro la saben las mujeres cuidadoras, en Antioquia (no sé si en otros lugares) se usa una expresión para hablar de estas prácticas que no deja de llamar mi atención; “Hacer los destinos, hacer el destino” expresiones populares que designan las labores de cuidado ¿Será acaso porque era la única labor a la que estaban destinadas las mujeres y determinaba su futuro? ¿O se referirá esta expresión a una consciencia profunda de que el destino de todo ser humano es cuidar de sí mismo, del entorno y de los otros? Cualquiera sea la razón, esta expresión ilustra una sabiduría popular de conciencia sobre las labores de cuidado doméstico como el destino ineludible e ineluctable del ser humano. De esta forma se añade la relación de estas prácticas antiguas no solo con la memoria del pasado y el presente en el que se reproducen y se transforman sino con el futuro en cuanto dependemos de ellas para proyectar y mantener la vida.

Existe, por último, un carácter singular y de innovación, un acto creativo en las prácticas de cuidado casero que hablan de quien las ejecuta. Cada persona reconfigura día a día algo de sus prácticas, adecuándose al contexto, tiempo y espacio actual, inventando nuevas formas adaptadas al contexto inmediato. Estas prácticas exigen a los sujetos preformar un papel de agencia y autonomía que crea nuevas realidades personales y colectivas transformando la realidad y encontrando un valor en ella “la práctica gregaria y doméstica que deriva en costumbre, ethos, puede devenir en una expresión positiva - dialógica, curativa y creativa - de la experiencia común” (Cassigoli 2010 p. 22)

## 2.5 La cocina del cuidado

Con su alto grado de ritualización y su poderosa inversión afectiva, las actividades culinarias son para muchas mujeres de todas las edades un lugar de felicidad, placer e inversión. Estas cosas de la vida reclaman tanta inteligencia, imaginación y memoria como las actividades tradicionalmente, consideradas como superiores, como la música o el tejido. En este sentido, tales cosas constituyen por derecho uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria. (Certeau, Giard y Mayol 1999, p. 154)

La cocina que me interesa es la cocina cotidiana hecha por trabajadoras de hogar, la comida de casa, la que cuida, la de todos los días, en el argot popular, la comida casera. Esta cocina tiene un valor poco reconocido/visto/explorado en estudios de antropología de la comida, pues muy pocos estudios se han enfocado en el papel fundamental que tiene la alimentación en el oficio doméstico (como condición de subsistencia y como expresión del cuidado) y sobre el conocimiento de las empleadas domésticas del saber culinario, ya que los relacionados con la temática denuncian el carácter desigual de las relaciones laborales que se evidencia a través del alimento, o las problemáticas asociadas a la celeridad actual en términos de producción y consumo alimentario y la repercusión en la baja calidad de las comidas, o a los cambios de roles en el ámbito de lo doméstico.

Existe una línea de investigación más o menos incipiente que se pregunta por las prácticas de manipulación de alimentos; son investigaciones de orden cuantitativo que miden el conocimiento que estas mujeres tienen sobre limpieza y desinfección de alimentos, contaminación cruzada, temperaturas de cocción, lavado de manos y proliferación de patógenos entre otros. Estos estudios están enmarcados en el ámbito de la salud pública y las enfermedades ocasionadas por los “manipuladores de alimentos”, en este sentido miden el nivel de conocimiento/desconocimiento que las empleadas domésticas poseen bajo unos parámetros de medición y unos conceptos específicos de las áreas del conocimiento de la Nutrición y la Dietética, la Química, la Economía, entre otras, que esta población por sus múltiples condiciones de desigualdad poco conocen o no entienden en esos términos. Los resultados que muestran son interesantes pues dejan ver, como las políticas gubernamentales invisibilizan la relevancia de su “hacer culinario” al no exigirles cursos de manipulación de alimentos, cosa que, sí es obligatoria para otros manipuladores de alimentos,

en el sector gastronómico y de comedores estatales dirigidos a población de estratos bajos, comedores escolares, hospitales, entre otros. Pero son relevantes, sobre todo, en cuanto permiten reflexionar sobre líneas de acción que apuntan a la capacitación de las empleadas domésticas en materia de manipulación de alimentos ya sea como una estrategia gubernamental de formación del sector o como iniciativas colectivas de otro orden.

Dentro de las aproximaciones que se interesan por la práctica culinaria de las trabajadoras de hogar desde una mirada social donde se indaga por su hacer, por su saber culinario y los universos simbólicos compartidos y construidos en la relación trabajadora y empleadora a través del alimento, está el brillante libro *la invención de lo cotidiano: Habitar, Cocinar* de Michel de Certeau, Lucy Giard y Pierre Mayol publicado por primera vez en 1980. En Colombia, el trabajo de Rosamarina Vargas Romero como tesis de maestría titulado *“Del tumbao al trapiao negociaciones corpoterritoriales de las mujeres negras en el servicio doméstico de la ciudad de Medellín”* se pregunta por las prácticas culinarias de las empleadas domésticas vistas desde el marco conceptual de las relaciones de poder y de la corpoespacialidad como forma de resistencia y negociación que se dan a través de la praxis culinaria.

El estudio de Ana María Cruz Vidal titulado *“La mesa está servida” (pero no para todos): Cocina en las labores de las trabajadoras domésticas en Bogotá*, se pregunta por la significación que tiene la cocina como espacio físico y simbólico y la preparación de alimentos en la configuración identitaria de las empleadas domésticas como cocineras en estratos altos de Bogotá. Esta investigación pone en relación categorías como el cuidado, el parentesco y las relaciones de poder e identidad a través del ejercicio culinario cotidiano visto como técnica, práctica y saber; usa una metodología novedosa que hace uso de cartografías y recetarios-historia de vida, normalmente no usados en trabajos con trabajadoras de hogar. De esta manera Cruz encuentra en las labores culinarias una expresión identitaria que configura a buena parte de las CCF:

la cocina es parte de la identidad de las trabajadoras domésticas. Es un mecanismo narrativo para entablar sus historias y recursos intangibles (re)construidos a través de sabores y olores cotidianos, resistentes y nutritivos. A través de ella, la identidad de las mujeres es encarnada y evocada” (Vallianatos y Raine 2015)” (A. M. Vidal 2019, p.73).

El presente trabajo, en concordancia con Cruz, con Vargas Romero y con Michel de Certeau, entiende que el cocinar y dar de comer son labores importantísimas en la configuración identitaria de las CCF y de las familias a las que alimentan. La comida que resulta es la cristalización de un sistema alimenticio casero donde convergen múltiples aspectos que se suman para dar forma a una cocina y una comida que es más compleja de lo que puede parecer a simple vista.

Esta cocina se prepara, se sirve y se consume en un espacio íntimo y doméstico, por eso es una comida cotidiana y practica que hace uso de desarrollos tecnológicos y de la industria alimentaria para hacerla más fácil, pues se hace todos los días y se encarga en general de 2 o 3 comidas del día (desayuno, almuerzo y cena), debe ser ágil y contar con los tiempos pues no es la única labor a la que se dedica una trabajadora de hogar.

Es una cocina/comida que cuida al otro, ya hemos mencionado que las labores del trabajo de hogar son labores de cuidado, por ende, esta cocina también lo es; es la de la crianza, la que ve crecer, que provee de energía y confort a los miembros de la familia y les brinda lo necesario para su diario vivir; es comida que alimenta, nutre y sabe de las especificidades de cada miembro de la familia, de sus gustos y sus preferencias. Por lo íntimo de esta relación culinaria, es una cocina afectiva que cimienta mundos afectivos entre las trabajadoras de hogar y las familias, esta cocina evoca sensaciones y recuerdos asociados al alimento que determinan nuestros gustos y prácticas de comensalía configurando nuestra identidad.

La cocina como práctica de cuidado ha sido en su mayoría un hacer femenino, cotidiano y doméstico, que dialoga con la memoria, con la economía, con la cultura, con el tiempo, con el clima, con la geografía, pero, sobre todo, conversa con la vida, es una praxis vitalista. La cocina como cuidado es una cocina de afectos; sabe de remedios, reconforta, llena de regocijo, mima, contempla al otro y le brinda el alimento nutricio para habitar el mundo. Esta comida, aunque no es la de la madre, tiene una cualidad afectiva tan inmensa que se le asemeja, como lo expresa Vélez:

La cocina de la mamá es la cocina de la patria, tiene su propia sensibilidad, es comestible de domingo a domingo; prepara en la misma olla, meriendas infantiles, energéticos adolescentes y banquetes adultos; representa el emplazamiento de los hábitos y las costumbres, de la protección, el aprendizaje y el gusto al comer” (Jiménez 2018, p. 10)

Está compuesta por 2 partes principales, la cocina/comida de la trabajadora y la cocina/comida de la empleadora. Desde esta perspectiva hablamos de una cocina tradicional, que tiene memoria y reproduce prácticas culinarias propias de las regiones del país de donde provengan las 2 partes implicadas.

La cocina de la mayoría de las trabajadoras de hogar es una cocina rural, propia de su región de origen; además la condición migratoria que caracteriza a gran parte de las trabajadoras de hogar se expresa en su cocina como diversidad de saberes y preparaciones sobre regiones distintas, con prácticas y tradiciones culinarias diferentes que hablan de los lugares por donde han migrado. Esta cocina que migra es una cocina resiliente, que se adapta a nuevos espacios, utensilios e ingredientes y resiste a través de las maneras de hacer particulares que cada mujer reproduce al cocinar. De esta manera se entiende que la procedencia de la trabajadora de hogar y su historia de vida son factores determinantes en su conocimiento y praxis culinario y motivo de orgullo para ellas, como lo expresa Vidal:

Las trabajadoras domésticas se sienten orgullosas de lo que preparan, de los olores que producen y de aquellos sabores que son capaces de generar, mediante mezclas y combinaciones precisas aprendidas a través de los años que llevan en torno a diferentes estufas; preparaciones, olores y sabores que, han deleitado un reducido número de paladares en los diferentes espacios domésticos en los que han trabajado” (A. M. Vidal 2019, p.16)

Por ser una cocina relacional, es una cocina dialógica, que conversa con el otro donde se expresan no solo dinámicas de resistencia sino también de negociación y aprendizaje que permea las prácticas culinarias de ambas partes. Uno de los aspectos, a mí parecer, más interesantes de esta cocina es que en esta praxis culinaria hay una relación de poder que se transforma sin siquiera sospecharlo, y que a veces pasa desapercibida pero que es muy importante en cuanto permite una ruptura momentánea en los roles establecidos y naturalizados en la relación trabajadora-empleadora. A través de la cocina se subvierten los roles sin querer queriendo, tal como lo evidencia Vidal (2019) en el siguiente apartado y muy en concordancia con la tesis de Romero:

su cocina es sustrato de su capital simbólico; “una verdadera fuerza mágica (Bourdieu 1989, 173)”, “un poder reconocido, a la vez que desconocido [por ellas y por sus trabajadoras], y,

como tal, generador de poder simbólico y violencia simbólica (Fernández F2013, 35, Bourdieu 2007)”. El cual, trasciende del propio interés al ejercicio del poder desinteresado, dado que resulta de una forma de poder que no es percibida como tal, sino como reclamación legítima de reconocimiento, diferencia, subordinación o servicios de otros (Bourdieu 1991)” (A. M. Vidal 2019, p. 73)

Y como cada cocinera es singular y tiene sus propias “maneras de hacer” que se adecuan al tiempo, al espacio, a los jefes, a lo que hay de mercado, a los utensilios que tiene al alcance; hablamos también de una cocina singular, innovadora, creativa, e inventiva. Conversa con nuevos ingredientes, con las dinámicas económicas, se adapta a la tecnología, se adaptó a la pandemia y en un país como el nuestro y en muchos países del mundo entero se adapta a las condiciones geopolíticas de migración en todas las escalas. De esta forma comprendemos que

este “hacer-de-comer descansa sobre una estructuración compleja de circunstancias y datos objetivos, donde se enmarañan necesidades y libertades, una mezcla confusa y siempre cambiante por medio de la cual se inventan tácticas, se perfilan trayectorias, se individualizan las maneras de hacer. (Certeau, Giard y Mayol 1999, p. 207)

El resultado, la amalgama de experiencias personales que son la vida misma de cada una de ellas se ve expresada en sus cocinas, presentándose como una cocina auténtica que combina tradición y modernidad sin dejar de ser una expresión de la comida casera de nuestra sociedad. Con la intención de resaltar la expresión de cuidado hacia las familias que estas comidas representan y la importante relación afectiva que se traza a través de la comida que preparan las trabajadoras de hogar, definimos esta cocina y comida como una cocina/comida que cuida de los otros.

Del grupo de mujeres que hicieron parte de mi proceso investigativo, una está estudiando técnicas en cocina, otra tiene un emergente negocio de banquetes y varias desearían dejar de trabajar en casas para trabajar en restaurantes o montar un negocio culinario. Pocas de ellas desean profesionalizarse en limpieza y técnicas de aseo. Esto puede responder al momento actual donde se ha dado un boom culinario y una revaloración de quien cocina, encontrando en esta práctica una posibilidad de ascenso social y una revaloración de sí mismas. He encontrado que la cocina de estas mujeres alberga un conocimiento culinario más profundo y menos pretencioso que el que

vemos en redes o en publicaciones de cocina tradicional y patrimonial. Es más, esta cocina no habita las redes, aunque veremos que sí se nutre de ellas, podríamos decir que esta cocina habita en la memoria de las cocineras, los comensales, las familias y los niños que la consumen.

## 2.6 Conclusiones

Las mujeres han estado a lo largo de la historia de la humanidad haciendo actividades relacionadas con el cuidado de la vida en todos sus ámbitos y estadios. Desde el cuidado de los niños, las familias, los enfermos y los viejos, hasta el cuidado de los lugares que habitamos. Las otras labores realizadas por mujeres se asocian ineludiblemente con la vida; hilar y tejer se relacionan con el abrigo y vestido. El lavado, aseo y limpieza son imprescindibles para mantener alejada la enfermedad. El cuidado de animales, la siembra, la cocina, el amasado y horneado del pan, todo con la alimentación.

La historia de la humanidad está fuertemente ligada a la acción domesticadora del mundo y en ese sentido lo doméstico es inherente al ser humano. Lo doméstico es atravesado por todas las esferas que ocupan al hombre y por tanto es un hecho social y como tal acompañara al hombre hasta el fin de sus días, aunque se transforme y existan mil formas de pensar lo doméstico.

La cotidianidad de la vida configura lo que somos como personas, a veces lo cotidiano pasa desapercibido por lo rutinario que se vuelve para el hombre, mas no por esto vale la pena pasarlo por alto, pues la simple sucesión de acciones y prácticas que realizamos y repetimos día tras día configuran nuestro ser y nuestro universo.

Las cuidadoras de casas de familia son la representación actual y persistente de muchos de los oficios femeninos que han desempeñado las mujeres a lo largo de nuestra historia como humanidad. Como oficio es tan antiguo el cuidar que parece absurdo cuan poca importancia prestamos como sociedad a las acciones de cuidado y a quienes las realizan. Ellas realizan las labores imprescindibles del mundo y de la humanidad; pues como se ha dicho, sin cuidado lo único seguro es la muerte.

Cocinar y dar de comer son actos de cuidado en los que se comparte las cosmogonías de los sujetos expresadas en platos de comida. Las CCF como cocineras tejen relaciones afectivas profundas con las personas a las que dan de comer y facilitan el crecimiento y desarrollo vital de los niños y familias que reciben su cuidado alimentario.

La comida casera es la cristalización de diálogos entre mundos distintos que demuestran que es posible pensar un mundo donde haya contacto interclase, interracial y entre cosmogonías distintas. En la actualidad la idea de pureza racial y cultural no existe más, y la no contaminación pues todos estamos afectados y permeados por los otros. Es en la comida casera preparada por empleadas domésticas donde se expresa el volverse uno con el otro al engullirse el alimento que el otro brinda para volverlo uno consigo mismo.

### 3. La cocina íntima de las CCF

Resumen: Los relatos de las cuidadoras de casas de familia respecto de sus memorias culinarias, su proceso de aprendizaje, los conocimientos y prácticas culinarias actuales que llevan a cabo en sus hogares hablan todos de un sistema culinario propio, que remite a saberes ancestrales y tradicionales; aprendidos de las mujeres mayores de sus familias (hermanas, madres, abuelas). Estos conocimientos se avivan al ser evocados y traídos al presente a través de la palabra que se conversa con otros. Sus cuentos y narrativas respecto de sus saberes y costumbres culinarias enuncian elementos claves para ver en la cocina/comida casera un sistema culinario íntimo y familiar que devela una culinaria popular fruto del encuentro de diversidades étnicas que tras el proceso de urbanización confluyen en las grandes ciudades del país, en este caso, Medellín.

*Palabras clave:* Cocina/comida casera – cocina/comida rural/campesina – técnicas culinarias – preparaciones campesinas – aprendizaje de la cocina popular – Cocina/comida popular

### 3.1 Introducción

Parte de la metodología contempló entrevistas semiestructuradas a varias CCF donde se indagó por sus prácticas, saberes y gustos culinarios. Entendiendo que estas mujeres cocinan en dos espacios diferenciados, el laboral y el personal (en sus casas con sus familias), se diseñó una entrevista que pregunta por las dinámicas culinarias diferenciando los 2 espacios mencionados. La entrevista la componen 3 partes, la primera es una presentación breve de cada cuidadora (nombre, edad, con quien vive, de donde es), la segunda se centra en la cocina en su vida personal entendida como sus memorias y prácticas culinarias propias de su hogar en la actualidad; la tercera parte indaga por las practicas culinarias en el espacio laboral, enfocándose en el dialogo de saberes que se da entre la familia cuidada y la cuidadora.

Las entrevistas son pocas y pueden no ser una muestra representativa tan satisfactoria como se esperaría en el método cualitativo; sin embargo la belleza y riqueza de los siguientes resultados está en el poder narrativo de las CCF y el efecto que tienen sobre el lector que se transporta inevitablemente a un universo culinario que habla de parte de nuestra cultura y que permite a algunos sentirse identificados con las historias y recetas; a otros les narra de forma coloquial prácticas de tiempos atrás que evocan saberes y sabores heredados de algunas regiones del país, en este caso, la Antioqueña. A través de los testimonios recogidos se puede conocer la cocina casera de un barrio de Medellín como lo es Suramericana (barrio de clase media-alta) , pero también la comida casera, típica y popular de las casas de las CCF que viven en diferentes barrios de la ciudad de Medellín, la gran mayoría de estrato popular; por ende los testimonios y narraciones que siguen a continuación remiten a un pasado campesino y rural a la vez que muestran una culinaria actual urbana, permitiendo enunciar algunas características básicas que constituyen la cocina casera a nivel de ciudad y que podría en algunos casos extrapolarse a nivel departamento.

La forma en que se presentan los resultados busca dar voz principalmente a las entrevistadas, la construcción del capítulo supuso un ejercicio de edición donde se muestran y señalan los resultados relevantes en sus propias palabras, manteniendo el carácter anecdótico y personal de las narraciones de las CCF; desde la presentación de ellas, los títulos usados, pasando por sus memorias y estéticas culinarias actuales hasta el glosario que se anexa al final con algunas recetas, conservan todos la forma narrativa y manera de hablar particular de cada una de ellas. A

veces no edito ni sus titubeos con el fin de mostrar fragmentos de entrevistas tal cual se le presentan al “investigador” sin edición alguna.

### 3.2 ¿Quiénes son las CCF?

Durante el proceso de investigación conocí, conversé y me encontré en diferentes momentos con 11 CCF, cinco de ellas trabajan en los edificios del barrio suramericana y llegaron por medio de volantes que coloqué en toda la unidad citándolas a un encuentro en el parque para presentarles mi proyecto y propuesta de investigación. Las otras seis llegaron por bola de nieve, alguna es familiar, otras son amigas de otras y dos de ellas pertenecen al sindicato UTRASD (unión de trabajadoras del servicio doméstico). Algunas de ellas participaron en los talleres del parque explora “cocinas convergentes”, otras participaron en un pequeño grupo focal sobre movilidad en la ciudad. No con todas logré tener una entrevista formal, un par de ellas no lo desearon. Presento acá las CCF a quienes realicé la entrevista y me permitieron usar sus nombres, retratos y relatos de vida.

#### 3.2.1 Alba

**Figura 13**  
*Retrato Alba.*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 13 de agosto, 2023

Mi nombre es Alba Villa. Soy de un pueblo llamado Abejorral, pero vivo en Medellín desde los nueve años. Y pues, tengo 45 años. Me gusta mucho la ciudad. El campo me gusta como para ir de paseo, como explorar, ver cosas, pero me gusta más la ciudad. Tengo cinco hijos. Toda mi vida, toda mi vida he trabajado en casas de familia. Sí, bueno, una panadería, ayudándole a una chica hace muchos años atrás, pero siempre he trabajado es en casas de familia desde muy jovencita, desde que iba a cumplir los 17 años.

Sí, me gusta mucho estudiar. Y mi meta es terminar el bachillerato y entrar a estudiar algo de gastronomía.

Yo hago cosas muy variadas de donde son y dónde salieron no sé, pero nada, me gusta mucho hacer.... cómo le digo hacer... (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

### 3.2.2 Adriana

**Figura 14**  
*Retrato Adriana*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

Yo nací acá en Medellín. Nací en eh, nací en 1971 a ver en el hospital San Vicente. Y no, pues toda la vida he vivido acá en Medellín.

Mi familia es muy poquita porque mi mamá, pues yo no sé el misterio de ella entonces yo no conocí ni tíos, ni abuelo, ni a nadie porque ella era de Cocorná y nunca, ella era como con un misterio.

Mi hijo es Fabio Enrique él es discapacitado, tiene hidrocefalia, pero él se vale por él mismo. Ósea, él labora, él trabaja para Claro, y vivo con mi hija Eliana también pues es universitaria, ella tiene 22. Sí, está estudiando criminalística. Mi hijo, el mayor tiene 32 años y también trabaja para Tigo. Y bueno con ellos 3. Él tiene un hijo de 10 años, Alan.

Yo no he trabajado tanto, no he tenido tanta experiencia en trabajar en casas de familia, porque yo me dediqué al hogar todo mi matrimonio y no, pues llevo tres años. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

### 3.2.3 Reinalda

**Figura 15**  
*Retrato Reinalda*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 13 de agosto, 2023

Cuando mi mamá se separó de mi papá, yo apenas tenía seis meses. Mi mamá se fue de Tutunendo, se trasladó a trabajar a Quibdó a trabajar a una casa de familia, a mi mamá la recibieron conmigo.

Con la persona que yo me entendía era mi abuelo, mi abuelo era el que me cantaba canciones, me hablaba, me decía cosas, me echaba chistes, cuentos y fui creciendo cogiéndole ese cariño a mi abuelo y sintiendo un rechazo hacia mi mamá. Y así lo que más

me afectó fue que cuando ya llegué a los 13 años, ella me manda pa' acá pa' la ciudad de Medellín a cuidar unos niños fue más duro el trauma todavía, entonces yo no sabía nada de cocina.

Y yo la verdad cuando llegué aquí a Medellín yo no sabía cocinar. La verdad no sabía porque yo apenas tenía 13 años cuando llegué aquí, yo no sabía. Y la señora donde yo llegué a cuidar a los niños ella me fue enseñando poco a poco.

Ella me decía esto se hace así, esto se hace así, me fue enseñando. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

### 3.2.4 Shirley

**Figura 16**  
*Retrato Shirley*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 13 de septiembre, 2023

Mi nombre es Surgey Aleida Flores, tengo 46 años. Nací el 7 de enero de 1976, soy madre cabeza de familia. Tengo dos hermosos hijos que se llaman Manuela franco y mi hijo John Mario Flores Cruz.

La primaria la hice hasta quinto de primaria y en este momento estoy estudiando mi bachillerato que ya estoy en noveno.

He tenido muchos trabajos, pero mi trabajo laboral lo empecé tipo 9 años, cuando fue que mi mamá nos abandonó. Mi mamá me abandonó. Yo ya tenía nueve años. Entonces pues, por darle comida a mis hermanitos, pues, porque éramos tres, Yo soy la mayor.

Me levanto por ahí seis, seis y media me estoy levantando, ya me da muy duro y llego y me monto en mi bus y estoy llegando tipo 8-8:15 a mis trabajos. Llego, me cambio, me tomo un tinto y empiezo a barrer y a desbaratar camas, quitar sábanas, quitar de todo.

Y encontré la forma de demostrar el amor a las personas. Y de yo refugiarme en eso. Es eso lo que conseguí yo ahí en la comida y eso me encanta. (S. A. Flores, comunicación personal, 14 de agosto, 2022)

### 3.2.5 Las hermanas Posso

#### *Figura 17*

*Retrato de Mao y Marleny*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

Somos 15 hermanos, 10 mujeres. Cinco hombres. Fuimos todos muy unidos. Ya pues toda la niñez la pasamos en la finca allá en La cuchilla. Eso está entre Marmato y Supía y Caramanta. Una familia muy numerosa, muy acogida. Muy pues, pues, como les he dicho yo, nos criamos con en muy... con mucha humildad.

Empezó con las más grandecitas a buscarnos trabajo por ahí en el pueblo con gente conocida. Pero ella no quería pues, que trabajáramos en casas de familia. Pues al menos Omaira y nosotros con qué estudio ni nada. Pues, con que íbamos a venir aquí a anhelar un trabajo bueno.

Despegamos ahí en Caramanta Marleny y yo. Omaira se la trajo primero la prima, Omaira se encargó de mandar por Nancy. Luego ya Nancy se encargó de mandar por Marleny, ya Marleny me pidió a mí ya. Yo pedí a Marta y ahí, ahí murió la descendencia. Pues aquí a Medellín porque ya el resto de mis hermanas todas quedaron por allá porque ya pues casadas se quedaron por allá. (M.O. Montoya y M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### 3.2.6 Mao

#### Figura 18

*Retrato Mao y sus aliños*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022.

Bueno mami, yo trabajo desde la edad de 12 años, tenía 12 años cuando me vine a trabajar al pueblo, no a Medellín, al pueblo.

Yo entré con \$800, pero había que hacer de todo yo me acuerdo que yo trabajé donde Hernán. Tenía unos perros donde yo me tenía que levantar a las cinco de la mañana expresamente hacerle primero la ollada de sopa de arroz con hueso a los perros.

Yo me vine que me moría del miedo cuando me despacharon del pueblo en el bus acá, pa' Medellín, solita. Pero porque sabía que en la terminal iban a estar los patrones esperándome. Llegaba uno muy arisco, muy nervioso, que al otro día pa uno levantase sin saber dónde están las cosas para uno empezar a hacer. Doña Sonia fue muy querida conmigo y me enseñó a trabajar mucho, porque veían que una era del campo, que era primera vez que venía.

A mí me duele mucho porque todas las empleadas domésticas tenemos muy mala fama, ósea se pierde algo en la casa y siempre es uno, ósea tenemos fama de ladronas, pa mejor decirlo, tenemos fama de ladronas, como si las hay, pero no todas. Entonces por una pagamos todas y uno no puede decir “oche con todos los marranos” sí mami, uno no puede decir “oche con todos los marranos” (M. O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### 3.2.7 Marleny

**Figura 19**  
*Retrato Marleny*



Nota: Por Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

Mi nombre es María Marleny, soy de Supía, Caldas. Soy de una familia muy numerosa. Omaira fue por mí, ella llegó un día cualquiera. Un viernes llegó a Caramanta y me dijo deje así nos vamos, que tengo un trabajo. Y me trajo verdad. Llegamos donde una amiga de ella a Itagüí, donde me iba a recoger la señora porque Omaira era amiga de esa señora,

del barrio Delta. Entonces, ahí fue donde yo llegué. Yo me acuerdo que caminé la autopista yo caminé un poco y claro. Ahora sí me acuerdo que llegué de Coltejer. Del puente de pan de queso. Allá llegamos y ya por la noche, llegó pues la señora donde yo iba a trabajar era una mafiosa.

El primer día que llegué de allá me dijeron que hiciera un pollo, haga este pollo como quiera. Yo me puse e inventé, pues yo dije, yo de todo lo que había ahí en esa alacena, le echaba de todo, le echaba salsa de Tomate, le eché mostaza, le eché cebolla picada, quedó ese pollo, que nunca más fui capaz de volverlo hacer.

Yo soy feliz con el sazón que tengo y yo me gano la clientela muy fácil. Uno tiene como el carisma y el palito para llegarle a la gente y en atención en comidas buenas y qué les gusta... ¡Nooo, mejor dicho! (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### **3.3 La cocina de las CCF**

Nunca he sido capaz de hacer ostras y ni me mido hacer ostras, que yo diga así que me... pues, yo pienso que yo soy muy básica. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

No. Pues la verdad no sé, ay cómo cositas que uno no ve como que todos los días, pero es algo muy sencillo. Pues para mí es algo muy sencillo. (A. Villa, comunicación personal, 17, de agosto, 2022)

Yo digo que es como la comida descomplicada, sin compliques. Muy, muy común. Muy tradicional. (S. A. Flores, comunicación personal, 14 de agosto, 2022)

**Figura 20***Registro fotográfico campo*

¿Cómo describir la comida casera? cuales serían las características principales que la configuran? La comida casera se hace todos los días, ya lo dijimos en el capítulo anterior, es cotidiana y es afectiva. Al describir la cocina casera y la cocina de sus memorias las CCF hablan de cosas básicas, sencillas, comunes, tradicionales, incluso mencionan lo típico.

La comida casera puede ser todas las expresiones anteriores o puede no serlo. Ellas consideran que su cocina es básica y sencilla porque la han aprendido hacer desde pequeñas. Lo común y lo típico se relacionan en cuanto hablan de lo que es habitual en un lugar determinado, lo que se consume comúnmente en cierta región es lo típico de esa región. Lo tradicional es aprendido de generación en generación y aunque algunas de esas prácticas se mantienen tal cual, otras tradiciones se van modificando con el tiempo. Lo que es típico de un lugar no necesariamente está relacionado con la tradición. Y lo tradicional no tiene por qué ser sencillo y tampoco común.

La comida casera se entiende como comida popular desde una perspectiva de cultura de masas (casi todo el mundo come en su casa alguna o todas las comidas del día) y sobre todo en esta investigación como el resultado de “procedimientos a través de los cuales las culturas tradicionales de los indígenas y, campesinos convergen sincréticamente, con diversas modalidades de cultura urbana (la obrera, las que generan la vida en la ciudad y las comunicaciones masivas), estableciendo formas híbridas de existencia de "lo popular” (Canclini, 1987, p. 5)

**3.3.1 Yo aprendí viendo y nos tocó también cocinar***Un Caldo de Piedra*

Cuando me tocó la primera vez que recuerdo yo que la primera vez que mi mamá dijo que hiciera un caldo. Mi mamá me dice a mí que haga un Caldo de Piedra. Un Caldo de Piedra que es allá q' era que pelan el banano, el plátano y lo lavan, lo parten y hace una sopa con plátano, banano y papa, y le echaban una fruta que se llama Pacó. Una fruta de allá del Chocó. Y eso queda muy rico porque ese caldo se hace así. Pero como yo no tenía conocimiento, no sabía. Ella me dice hacé un Caldo de Piedra. Yo me bajo al río con la olla, lavo la olla, cojo unas piedras y se las echo a la olla. Y yo lo que hago es que monto la olla con las piedras y las tapo y ya pues, como yo sabía, yo veía que mi mamá picaba cebolla, picaba tomate que picaba hierbas. Entonces yo bajé a la azotea, cogí las hierbas y todo eso lo eché. Y eso cocinaba y cocinaba, entonces mi mamá me pregunto que, si ya el caldo estaba, yo le dije que no sabía entonces, entonces mamá fue a ver, cuando mi mamá metió la cuchara. Mi mamá se consigue con esas piedras. A mi mamá le dio un ataque de risa. Gracias a Dios que no me violentó, si no es que a ella le dio un ataque de risa y mi mamá se reía y era seca de la risa. Y mi mamá decía: “¡Dios mío, uno con esta entre que está viendo y esa porquería con lo que viene a salir!” Yo no sabía, ya quedó la cosa así. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

El aprendizaje culinario en la cocina popular es empírico, no se aprende en academias ni en programas diseñados por etapas, semestres y temáticas separadas. La cocina cotidiana y casera se aprende en la vida diaria; es un saber que se comparte entre las mujeres de la familia de generación en generación, se aprende de todo al mismo tiempo y es haciendo. Para aprender a cocinar primero se ve, luego se imita, se siguen indicaciones y más tarde se crea. Como muchas cosas en la vida se aprende haciendo, a cocinar se aprende cocinando. Es la practica la que da experticia. El cocinar a diario da a las CCF una experticia en el ámbito de la comida casera dada por la experiencia. Se podría hablar de un aprendizaje empírico y uno profesional, ambos muy diferenciados.

Yo aprendí sola, viendo, porque a mí no me enseñaron. Entonces yo aprendí viendo y viendo a mi hermana mayor. Ella me lleva 10 años. Yo la veía cocinar porque ella me decía usted arregla la casa que yo cocino y al tiempo, usted cocine yo arreglo la casa, entonces, pero yo la veía a ella, uno al principio, como que todo le queda maluco. Pues como el arroz

mojado o crudo o de pronto sin sazón. Y ya después fui como de tanto cocinar y cocinar, ya fui aprendiendo. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

### 3.3.2 “Ella nos explicaba como se hacía un arroz”

El arroz es un elemento fundamental en la composición de la gran mayoría de las comidas caseras y populares de varias regiones del país. En Antioquia es la base sobre la cual se sirven el resto de los elementos que componen los almuerzos, las comidas y muchas veces está presente en los desayunos, ya sea en el calentao<sup>8</sup> o en el arroz con huevo (preparación popular de amplio consumo en toda Antioquia). Al hablar de su aprendizaje culinario la gran mayoría de las CCF evocan el aprender hacer arroz como uno de los primeros y más importantes saberes en su proceso de aprendizaje, esto demuestra la importancia del arroz como base de nuestra alimentación casera y popular y como uno de los aprendizajes básicos en la cocina/comida casera.

Pues mami, la verdad, por lo que mi mamá nos enseñaba o a mi mamá era la que cocinaba, pero siempre le gustaba que la viéramos cocinando. Y ya ella nos explicaba cómo se hacía un arroz, tanto de agua, por tanto, de arroz. Ósea lo poquito que sabemos, yo puedo decir que lo aprendimos a mi mamá. Y qué nos tocó también cocinar, porque es que mi mamá nos, ella nos enseñaba y también nos soltaba la cocina. Usted hoy va hacer la comida. Eso sí, ella siempre repartía, pero usted va hacer hoy la comida. Entonces ya uno se metía desde las dos de la tarde. Empezaban a hacer los frijoles pa estar sirviendo a las seis, cinco y media seis de la tarde la comida, porque a más tardar a las siete, ya estábamos todos orinando pa´ acostarnos a las siete de la noche. Ya está todo el mundo en cama (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

---

<sup>8</sup> Uno de los desayunos típicos en Antioquia cuya preparación principal surge del aprovechamiento de los frijoles que quedan de la noche anterior calentados con arroz y acompañados con arepa, carne y/o huevo, a veces tajadas de maduro y la sobremesa que varía entre chocolate, café, aguapanela.

### 3.3.3 Memorias de la cocina rural

#### 3.3.3.1 ...y a veces nos mataba gallinita...

... porque como mi mamá criaba gallinas. Cuando a veces mi mamá decía, nos decía el día antes, mañana voy a matar a una gallina. Ayy miya esa era la fiesta de todo el mundo y la gritería. Todos eran: amá me da el corazón. Mamá, mamá, deme a mí la cabeza. Entonces, por decir algo, llegaba Marleny: Ama me da a mí la cabeza. No, ya me la encargo Landy o no, Ya me la encargo fulana. Rellena de Arroz. ¡Porque mi mamá nos advertía un día antes, ma me da las tripas pa fritar, las tripas pa fritar! Las volteábamos, les sacábamos toda esa mierda. Mas buenas, la lavamos con limón, con sal, con bicarbonato. Y eso lo fritaba uno y se lo comía. Como chunchurria, pero pues, pero tripita de pollo. Porque la chunchurria de por si es más gruesa. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Frijoles – Sudado – Sancocho – Migas de arepa – Mondongo – Lentejas – Carne frita – Carne curada – Bistec – Arepas asadas al carbón – calentado - Aguapanela – Café – patacón – Hogao - carne molida – Carve – sardina – sopa de yuca con tortilla – sopa de pasta – Claro – queso – las postreras – caspiroleta – colada con bienestarina – patacón de banano – chontaduro – borojó – cidra con huevo – huevo revuelto – empella frita -

Las memorias culinarias de las CCF evocan el espacio rural de nuestros territorios, la gran mayoría de ellas vienen de pueblos y aunque han empezado a trabajar desde edades muy tempranas, lo que implica casi siempre la migración a las grandes ciudades del territorio nacional, recuerdan la comida de sus madre y abuelas que resulta ser una comida campesina y/o rural siempre cargada de afectos. Las memorias que se narran a continuación están compuestas en su mayoría por los relatos y memorias de María y Marleny, quienes vivieron en el campo en una finca cafetera durante suficiente tiempo para tener bastantes recuerdos respecto de las practicas culinarias de su casa. Estas memorias encuentran semejanzas en relatos y memorias de otras CCF; de forma que el presente acápite lo constituye principalmente las memorias de las hermanas Posso en una finca cafetera en Supía, Caldas, pero están complementadas con memorias otras que les dan fuerza como prácticas culturales que se extienden a la región antioqueña.

### 3.3.3.2 Los desayunitos eran muy ricos, como los primeros días de la semana...

... por decir algo los lunes, los martes, los miércoles. Carne asadita (los desperdicios) y bistecito<sup>9</sup>, nos echaba el día uno hasta el miércoles, esas arepitas redondas gordas para rellenar y por dentro metía carne frita y con café en botellones de aguardiente. Era uno para cada uno. Eran de los de litro y de vidrio pa cargar uno cargar eso pal colegio, con una arepa con carne, uno se caía con eso y le digo que se cortaba hasta el culo. Y ya mitad de semana ya nos daba arepa con huevo, lo metíamos ahí adentro. Bueno ¡eso sabía tan rico! Ya de resto era tostaditas ya el viernes. Pero siempre así. El botellonado lleno de agua panelita con leche por ahí y la carne frita. Pero no vaya creer que es como la carne que uno hace por acá, que es carne volteada, por allá era una chirimbita de carne frita. Y eso parecía un cuero. Pero nos llenaba. ¡Ah, no! Y éramos felices jalando. Éramos muy felices. Bueno, esos eran los algos y los desayunos. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Los relatos del campo muestran abundancia en medio de la sencillez y aunque suele pensarse que en la urbe hay más posibilidades, más abundancia y más variedad, algunos relatos de la urbe muestran más precariedad y sobre todo una conciencia de ello.

Sidra con huevo, con huevo cocinada, la sidra con Huevo sabe muy rica. Sí, la revuelve con hogao y con huevo y todo o con los frijoles, que era muy de para comer porque mi familia ha sido, fue demasiado pobre, entonces, muchas veces si nos tocaba que aguantar y todas esas cosas. Entonces sí, me gustaba mucho la sidra o los frijoles con coles y cosas así. Aahh y qué nos empacaran pal colegio el chocolate en la botellita y la y la arepa con huevo revuelto. (S.A. Flores, comunicación personal, 14 de agosto, 2022)

### 3.3.3.3 Arepitas que se hacían pues sagradamente y se hacían al carbón y todo

¡y las madrugadas! Las madrugadas primero, era mi mamá con una de las mayores con Rocío, una semana con Rocío, otra semana con Ruth... hasta que ya mi mamá se relajó.

---

<sup>9</sup> caldo de papa y carne, como un sudado

Entonces ya era por decir algo Rocío con Omaira, entonces Rocío se levantaba. Ella era la que prendía el fogón, la que montaba la ollada de aguapanela. Omaira que hacía, se levantaba a moler el maíz a moler el maíz. Entonces ya Rocío mientras que la aguapanela hervía, Omaira iba moliendo ya pa empezar a armar y asar arepas en el fogón. Eso era por semanas que se turnaban, dependiendo, pero siempre la mayor a prender fogón y asar las arepas y arma arepa y en la mano y la menor a moler y la menor moler. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **3.3.3.4 Las postreras o el queso**

Cuando mi papá tenía vaquita ahí sí de pronto, a veces teníamos vaquita pa ordeñar y que las postreras, entonces mi mamá un día nos daba una postrera a una y al otro día a otra y así. La leche de la vaca, mi mamá más que todo esa leche, la cuajaba pa hacer queso porque con eso repartía desayuno. Entonces ella decía nos tomamos toda la leche y no hacemos nada. Cambio con la leche hago queso y podemos comer todos. Entonces a mi mamá le pedíamos la postrera. La postrera era todos días pa una distinta y pa mi Papá pues todos los días, hervía la leche, ella cogía y la vaciaba en un pocillito o algo, pero la chorreaba entonces quedaba con espuma por encima. Entonces ya eso se le forma una nata por encima y nos daba la postrera y eso como era hervido en fogón de leña. Eso quedaba como con un sabor a humo deliciosa. ((M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **3.3.3.5 Las migas**

Las migas son una receta popular de aprovechamiento de las arepas: Yo me acuerdo de mi abuelita, que las arepas acumuladas de esas viejitas por ahí, ella las acumulaba y después las hacía migas (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Bueno, a veces se hacía calentao con huevito o con café o cuando sobraban arepas, hacían migas. Cuando sobraban arepas, mi mamá cogía todas las arepas que sobraban y las metía a remojar en a agua, a remojar en agua un rato y después las migaba con la mano y las escurría y hacía un hogao de cebolla con tomate y huevo. Entonces revolvía esas migas de

arepa en el hogao ¡Eso quedaba! eso quedaba una chimba. Y cuando, bueno, ya nos ajustaba con plátano sí éramos muchos, pataconcito y ya el café. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### **3.3.3.6 El almuerzo; cosas muy típicas**

A ver lo de mi casa, comíamos frijoles. Frijoles, sudado, sancocho, eh.. Ya pues cosas pues cosas muy típicas de aquí. No, nunca comida rara (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Mi mamá es muy como de cosas muy tradicionales, como de sancocho, de frijoles, así que yo ya de la casa ya venía con todas esas cositas sencillitas que una cocina. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Ay noo, mi mamá un sancocho delicioso, un mondongo delicioso, unos frijoles, lentejas... eso, pero lo que más me gusta de mi mama es el mondongo y el sancocho y de mi abuelita me encantaban los frijoles. Eso sí, era una reunión todos los nietos metidos los sábados en la casa de mi abuelita comiendo frijoles, esos sí son de mi abuela. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

### **3.3.3.7 En el campo del jueves en adelante no había carne**

Hasta el día miércoles era sancocho porque había carnita, para la casa y para los trabajadores, del jueves en adelante que ya no había carne. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Esa carne se curaba y hasta donde durara, hasta donde durara. Y mi mamá tasaba más la carnita para los trabajadores que pa nosotros. Entonces, del día jueves en adelante ya la carne también ya estaba muy curada para hacer sancocho, entonces, hacia carnita molida, ya del jueves en adelante lo arreglaba a uno con huevito, con sardina, con ese carve, mi mamá lo remojava, lo hacía con huevo con hogao. Y queda como carne, y rendía pues mucho y con eso nos embolataba él fin de semana y otros días era sopita, o sea, sopita de

yuca con tortilla, sopita de pasta (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### **3.3.3.8 Comida y Merienda**

En el campo la comida se sirve desde las 5-6 de la tarde, por eso es usual la merienda que es más ligera y se come después de la comida

#### **3.3.3.8.1 Frijoles ventados**

Haya o no haya carne. ¡Frijoles! siempre a la comida frijoles Y como nosotros pilábamos, pilábamos el maíz se sacaba el claro. Y con ese claro era que nosotros tomábamos en el día, pero así solo sin leche, solo de agua de cocción del maíz, leche de donde pues, ¡no!

Bueno, todos ya todos los fines de semana era como en tortilla con una tortillita nos daba como a 5-6 personas. Ella se multiplicaba, mi papá llevaba esa empella<sup>10</sup> dizque de cerdo. Sí también eso lo fritaba mi mamá, y sacaba la manteca y nos daba el gordito ya tostadito ahí con esos frijoles. Ah, ah eso era pa nosotros una delicia, eso era todo. Cuando había poquito plátano, les echaba cidra a esos frijoles. Cidras o coles. Ay y esa la comida, mi mama se las inventaba. Esa era la comida. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **3.3.3.8.2 Caspiroleta y colada**

Por la noche nos hacía la caspiroleta, eso es un alimento, ó colada nos hacía como cuando usaba antes bienestarina. A mí mama le daban bienestarina y nos hacía coladas pa por la noche porque como, comíamos siempre temprano, claro, y uno chiquito es muy comelón. Y pues, de cinco a 6 era la comida ya por ahí a las ocho hacía la colada y nos daba. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

---

<sup>10</sup> Grasa de cerdo

### 3.4 En sus casas – hoy

Aunque existen muchas permanencias entre la comida que las CCF recuerdan y comieron cuando eran pequeñas y la cocina/comida que practican en la actualidad, se identifica la incorporación de alimentos industriales como los caldos concentrados y la desaparición de algunas técnicas culinarias. las comidas diarias parecen más sencillas e incorporan elementos de otras regiones, la merienda desaparece y la comida se aligera.

#### 3.4.1 Ingredientes

Digamos esos, son los del tomate, la cebolla, el cilantro, el pimentón y el ajo, porque es que eso a mí me sirve pa todo, pa la carne, pa la sopa, pa los frijoles. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Sal- Tomate de aliño – Cebolla larga – Cebolla de huevo – Ajo – Pimentón- Cilantro- Aliños  
– Maggi – Hierbas – Especias

#### Figura 21

*Ingredientes, cocinas convergentes*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

### 3.4.2 Los aliños, las hierbitas y el Maggi

En la cocina clásica francesa el sabor lo aportan los fondos de vegetales y huesos, con cocciones largas reducidos a salsas y el bouquet garni, en la cocina del cuidado se identifican 3 tipos de saborizantes; los aliños, las hierbas y los cubos-caldos concentrados. Estos saborizantes se constituyen como ingredientes en sí mismos, no imprescindibles, pero sí de uso común y frecuente en la cocina casera realizada por CCF.

Ay no para mí, todos mis aliños, para mí, para mí, mis aliños. Sí, mis aliños que ahí va todo incluido. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

“los aliños” son un licuado de vegetales y especias que se guarda en frasco en la nevera, este licuado es la base que aporta el sabor característico a preparaciones diversas que van desde carne hasta sopas. Los ingredientes de este licuado son los que nombra Adriana en la cita anterior, lo usual es que no tenga tomate de aliño porque es de conocimiento popular que “el tomate vinagra” por decir que lo hace muy rápido, así que casi ninguna cocinera lo incluye en el licuado de los aliños excepto Mao que en este caso es la excepción a la regla.

El uso de hierbas frescas o secas como fuente de sabor es otro elemento común en los relatos de las CCF, y aunque la sal solo la mencionó una de ellas, su relato es lúcido en cuanto recuerda que la sal es la base del sabor en la cocina, mineral imprescindible en el desarrollo del gusto, aun así, su descripción se extiende y se enriquece cuando habla de “sus hierbitas”

Bueno, a mí en la cocina, la verdad me tiene que primordialmente en la cocina que no falte la sal y que no falten las hierbas. Me encanta las hierbas desde que tenga las hierbas... A mí me encanta la albahaca. Me encanta el poleo, me encanta el cilantro, pero el cimarrón, me encanta para las carnes me gusta mucho el tomillo, el laurel para las carnes, pero ya para las comidas común que no me falte mis hierbitas, porque con esas hierbitas yo me la juego. Esas hierbitas les dan el sabor a las comidas sea sopa, sea pollo, sea pescado, sea carne, lo que sea. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

Respecto al uso de caldos concentrados se podría decir que se usan más de lo que muchas veces se admite. Dado que la cocina cotidiana debe ser rápida y eficiente, el uso de concentrados artificiales de sabor animal o vegetal es común en la cocina/comida casera colombiana, estos concentrados hijos de la revolución industrial junto con los enlatados y la olla a presión han facilitado y reducido notablemente el tiempo invertido en las cocinas domésticas, pudieron en parte contribuir a la idea de la “nueva mujer moderna” y la revolución de su cocina. Marcas de concentrados en cubo como Maggi, Ricostilla, caldo Knorr son de consumo nacional; sus sabores, aromas y componentes artificiales se inscriben en nuestra experiencia gustativa cotidiana moldeando y definiendo lo que es deseable, gustoso y apetecido y lo no deseable, estos gustemas definen en parte identidades colectivas e individuales. El uso del caldo genera siempre controversias entre cocineros y comensales pues pone de relieve la oposición natural/artificial y el tema de no menor importancia de la industria de alimentos, sobre el cubo-caldo-concentrado las CCF dicen:

No me puede faltar (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Si lo uso. Pero pues no qué tiene que ser Maggi (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Mi mamá le hace mucha falta la Maggi. Y cuando yo cocino para ella es... ella ni cuenta se da (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

En sus relatos se pueden identificar otros ingredientes importantes dentro de la cocina casera como el arroz, los frijoles, las lentejas, la panela, el chocolate y el café, el maíz ya no parece un ingrediente común puesto que lo que pervive es el consumo de arepas (al menos en las casas), estas ya no se preparan desde cero, en la actualidad las arepas se compran.

### ***3.4.3 La mazamorra***

La mazamorra como preparación sí prefieren hacerla desde cero, pues dicen que le echan escupas:

Adriana: Por qué a mí me fascina la mazamorra y me da fastidio comprarla.

Juliana: ¿Y porque les da fastidio comprarla?

Varias: Porque hay muchos comentarios, muchos...que le echan escupas para coger clientela.

Adriana: No, yo no creo eso. Yo prefiero comérmela durita que comprarla

Marleny: De eso hablan mucha cosa.

Nelson: Le echan escupas es pa que no se vinagre

Adriana: pero el punto es que le echan, el punto es que le echan, es mejor hacerla, que yo sé que yo la hago y bueno.

(N. Muñoz, A. García, M.M. Montoya, comunicación personal, 24 de septiembre, 2022)

### ***3.4.5 La aguapanela***

La aguapanela es una persistencia de la cocina rural y campesina que todavía se conserva en las ciudades, se puede considerar una preparación básica en muchas cocinas/comidas caseras con fuerte arraigo rural. Se prepara todos los días en la mañana y se deja afuera tapada en la misma olla donde se cocinó; a partir de esta base se preparan bebidas calientes para el desayuno como café y chocolate con o sin leche, el clásico tetero campesino (leche y aguapanela). También sirve como refresco para el medio día cuando se prepara con limón mandarino o criollo y se conoce como guandolo. Además, se hacen chichas fermentadas con piña y/o maíz y el remedio clásico para la gripa en la región antioqueña que consiste en aguapanela muy caliente con limón y cidrón o hierbas de la huerta. Esto en lo que respecta al aguapanela, la panela como tal sigue siendo el endulzante más usado para postres tradicionales como las conocidas “panelitas” el miguelucho, cidras con brevas entre muchos otros que se pueden rastrear en las diferentes cocinas regionales del país.

### **3.5 Desayuno**

En mi casa yo cocino, por ejemplo, al desayuno, siempre no puede faltar en mi casa el arroz con huevo. Pues, pero cuando yo estoy, cuando yo estoy siempre ese arroz con huevo, arepa

con mantequilla, quesito y chocolate, siempre (A. García, comunicación personal, 18 de septiembre, 2022)

Arepita con huevo o unas galleticas, cuando hay pandequeso, pandequeso me encanta. pandequeso o almojábana me encanta (A. Villa, comunicación personal, 17 de septiembre, 2022)

### **3.6 Almuerzo**

Bueno, el almuerzo les hago sudado, les hago arroz con pollo y me gusta ese o con carne de cerdo picadita con verduras también. Pues lo mismo que el arroz con pollo, pero con cerdo. (A. García, comunicación personal, 18 de septiembre, 2022)

En mi casa sí les encanta el pescado, pero sobre todo el pescado frito con arroz con coco y ensalada de payaso que le llaman en la costa, que es con papa, zanahoria, remolacha, mayonesa, que se le echa tomatico, cebollita, limoncito, y les encanta en mi casa, pero es el pescadito así fritico recién compradito frito, les encanta. (A. Villa, comunicación personal, 17 de septiembre, 2022)

#### **3.6.1 Las sopas**

Bueno, yo vivo con mis hijos en mi casa, lo que yo más preparo, es sopa de pasta, sopa de frijoles, sopa de lenteja, porque eso es lo que mis hijos más comen porque yo los enseñé así. Y el pollo y el pollo. Eh carne, Pues no muy no muy diariamente, pero sí de vez en cuando, eh, la libra si de carne, carne de cerdo, carne de res o más que todo consumó mucho la cola, me encanta mucho la cola. Y el queso que no puede faltar y el huevo. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

### **3.7 Técnicas**

Pues, por ejemplo, la técnica de cocinar es por decir algo, poner los frijoles, eh, yo le pongo la cebollita, el cilantrico y la zanahoria a Pitar, ya los bajo, les echo el revoltillo le licuo la zanahoria, ya se ponen a calar, eso es una técnica (M.M. Montoya, comunicación personal, 1 de septiembre, 2022)

Cocinar – fritar - curar – tasajiar - calar – asar – sofreír – remojar – pelar- Pilar

### ***3.7.1 Calar los frijoles***

Calar es una técnica culinaria muy popular en la cocina colombiana y que asociamos principalmente a la preparación de los frijoles, pero se usa para otra variedad de preparaciones, en general todas las sopas se dejan calar para que espesen, existen otras preparaciones que también requieren calar, que es, en otras palabras, espesar a fuego bajo por reducción, los plátanos calados son otro ejemplo de esta técnica en la cocina popular.

### ***3.7.2 Cuando no existían las neveras, el curado***

Varias técnicas de conservación son evocadas a través de sus memorias culinarias, se relacionan específicamente con el procesamiento de la carne y varían según la región de donde provienen, Reinalda por ejemplo recuerda la falta que le hacía la carne tal como se procesaba en el Chocó: “las carnes porque allá nosotros nos acostumbramos mucho a no comer las carnes muy frescas, sino más que todo ahumadas o saladas” (Reinalda, 2022).

Todas estas técnicas buscan prolongar la vida útil de los alimentos, las técnicas de conservación son muy antiguas, se han perdido con la aparición de la congelación y refrigeración. Aparecen así en nuestro panorama culinario tradicional el curado, ahumado, secado y por último el tasajado de la carne que no busca conservarla, pero señala la técnica que se usa para cortarla, tal como lo comentan Fabiola y Mao en sus remembranzas del campo:

Mao: Cuando no existían las neveras, cuando no teníamos nevera, como se curaba la carne

Fabiola: Encebollada en un tarro, óigame, yo me acuerdo que la tasajaban

Mao: Pero la ponían a secar al fogón

Fabiola. No, en mi casa la tasajaban como en una tira larga, hacían cebolla con sal, la salaban y la encebollaban y la echaban y tapaban el tarro, la metían al tanque

Mao: ¿Al tanque de agua?

Fabiola: En un tarro bien tapado.

Juliana: Mao ¿y cómo la hacían en tu casa?

Mao: Mi mamá era también lo mismo, vea, porque compraban pues la carne por decir un tronco, entonces mi mama empezaba a tasajiarla, ¿que era tasajiar? Cogía ese tronco y podía terminar quien sabe dónde, porque entonces ella se iba, taque, taque, taque, hasta donde dé el tronco. Eso es tasajiar, pa ellas y pa nosotros pues. ... Véase anexo Receta: carne curada familia Posso. (Mao & Fabiola, Conversación personal, 22 de septiembre, 2022)

### ***3.7.3 Remojar y pelar para la digestión***

Otra técnica muy usada antes de la cocción de granos es el remojo, prácticamente todas han remojado frijoles, maíz, garbanzos, lo poco usual es que se remojen las lentejas, en el caso de Alba el remojo es con el fin de pelarlas para que su digestión no sea tan pesada: Sí, porque tengo entendido que hay algunas personas que la cascarita les cae pesada, de hecho, a mí me gustan mucho, pero me cae pesado. Entonces, yo lo que hago es quitarle la cascarita” (Alba, 2022) El remojo de los granos permite que algunas enzimas no digeribles queden en el agua del remojo, lo que disminuye la flatulencia que suelen ocasionar, el pelado es una técnica extra que al retirar la cubierta del grano que está compuesta generalmente de celulosa (no digerible) facilita la digestión. Existen sin embargo argumentos a favor del consumo de cascaras de celulosa pues se entienden como fibra indisoluble que mueve el tracto digestivo; De todas formas, el pelado de granos es una técnica muy común en muchas culturas donde son de amplio consumo como en el medio oriente.

### ***3.7.4 Fritar, la gordura, la limpieza y la gastadera de aceite***

Fritar es una de las técnicas más usadas en nuestra cocina popular, sin embargo, con la aparición de discursos dietéticos en pro de una dieta saludable la tendencia es a disminuirla, aunque no desaparece.

Ósea en mi casa, en mi casa, si se fritaba mucho cuando yo estaba pues con mi esposo, pero ya no, yo pues eliminé eso de la casa por muchas cosas, porque por la gordura, por la limpieza de la cocina y por la gastadera de aceite (A. García, 18 de agosto, 2022)

### 3.7. 5 Cocinar es hervir

#### Figura 22

*Hervir, Sancocho, Cocinas convergentes, Santa Fe de Antioquia. Por Felipe Valencia*



Cocino. No me gusta casi fritar, por la grasa. Me gusta mucho asar o cocinar. (S.A. Flores, 14 de agosto, 2022)

Cuando hablamos de cocinar nos referimos a la acción de preparar alimentos o a la técnica de cocción en agua. En todos los relatos aparece la cocción en agua como una técnica importante de la cual parten muchas preparaciones sin embargo casi ninguna CCF menciona la cocción en agua como una técnica infaltable, será por lo obvio que pasa desapercibida. En el relato del caldo de piedra está implícita la importancia de los caldos como una preparación básica y fundamental en la cocina/comida popular y casera, a partir de esta técnica surgen platos tradicionales y de consumo común como los frijoles, los sancochos, los caldos y las sopas.

### 3.8 Estéticas en la cocina/comida casera

#### Figura 23

*Registro fotográfico campo*



Nuestra cocina/comida popular y casera es colorida y calida, se tiñe con papa criolla, achiote y cúrcuma, con olor a ajo y cilantro, Triguiscal, fruta y especias, es rítmica, suena ¡¡Sssshhh!! al sofreír de la carne, el ajo y la cebolla, aturde con olla pitadora y hace callar bajo la potencia de una Oster licuando nuestro vasto trópico frutal...

#### 3.8.1 Como una textura amarilla

R: A mí el ajiaco blanco no me parece bueno, me gusta más bien como una textura amarillita

M: A mí me queda amarillito, pero...

R: Porque hay gente que le queda un agua blanca

M: Nooo, a mí me queda amarillito, pero sin echarle color,

R: Sin echarle color, es que el color lo va dar es la papa criolla,

M: Y el aliño, ¡el aliño! A mí no me queda blanco, pálido, aguachento

R: Y la mazorca es preferible, que no sea es mazorca injerta sino la mazorquita criolla, esa dulce amarilla.

M: Ayyyyy! Esa fue la que yo pedí, ósea ¿usted quiere como el chócolo, chócolo, chócolo?

R: Ese es el que me sabe bueno

M: No, ese hijueputa chócolo a mí no me sabe a puta mierda y empezando que es tan duro pa cocinar

R: Ahh sí, hay que buscarlo que sea muy tiernito

M: Hay que buscarlo muy tiernito y ..

R: Pues si no, pero ese también es bien, pero...

M: Entonces ¿cómo va ser con mazorca dulce ya usted no va comer?

R: ¡no mi amor, quien te dijo eso! Jajajajajajaja Risas de las 2, carcajadas

(Riquelda & Mao, comunicación personal, 5 de octubre, 2022)

La cocina es un lugar de sinestesia. Allí se recuerdan aromas, adquieren color las texturas y los sonidos dan gusto y aportan sabor. Cuando hablamos de cocina los límites entre un sentido y otro se difuminan ampliando el universo sensorial a tal punto que le permite degustar colores, oler sonidos y todas las posibilidades sensoriales que el universo de los alimentos y la culinaria permiten a hombres y mujeres. La conversación sobre el ajíaco ejemplifica en cierta medida la sinestesia, en cuanto al hablar de textura se refieren al color y por el color terminan hablando del sabor; pero la conversación es valiosa además porque en ella se identifican las estéticas asociadas a la cocina/comida casera y popular. “blanco, pálido, aguachento” son calificativos despectivos para el universo culinario popular que también aplican en otros ámbitos de la vida, el estar pálido se asocia con enfermedad y lo aguachento con falta de sabor y de textura, lo que nos remite a la importancia del calar, porque aporta textura, color y sabor. Respecto al color y la textura amarillita “lo da la papa criolla” Es decir, la papa criolla es uno de los espesantes por excelencia en sopas y caldos, porque se deshace y aporta color amarillo, color vital y apreciado en nuestra cocina.

### ***3.8.2 Que huelo rico como a cilantro.***

Cuando olemos algo, recogemos tan hondamente en nosotros esta impresión o emanación del objeto, la asimilamos tan estrechamente, por decirlo así, merced al proceso vital de la respiración, que en esto ningún otro sentido es comparable al olfato, salvo el del gusto al comer. (Simmel, 1907, p. 688)

Cilantro- Triguiscal – Canela – Maracuyá – Ajo – Curry – Cúrcuma

Ay, ¿qué olores? Qué huelo rico como a cilantro, el cilantro, me fascina el olor del cilantro. Me fascina. Yo a veces estoy, pues, porque a veces no me toca cocinar ni pa mí ni pa ellos,

ósea, entonces o a veces ellos me llaman y me dicen: No, no cocine y de abajo se sube un olor a puro cilantro y yo hay mismo me antojo de una sopa, me imagino un sancocho con cilantro. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

### **3.8.3 Sssssssshhh la carne - Sssshh el ajo - Ssssssh el sofrito....**

Recordamos mucho mejor lo oído que lo visto. Lo que oímos de un hombre es lo momentáneo, el fluir de su índole esencial. La vista percibe la esencia plástica y permanente del hombre, y el oído sus expresiones transitorias, que surgen y desaparecen. Lo puramente audible, desaparece al punto mismo de aparecer, y no es, por tanto, susceptible de «posesión» (Simmel, 1907, p.681)

En la cocina el sonido es un indicador que se debe aprender a reconocer porque siempre habla sin palabras, el sonido expresa la repercusión física y química de una acción sobre el alimento que influye y determina su gusto. No nos comemos el sonido, pero se puede decir que el sonido y el olfato ya preparan las papilas gustativas para lo que viene. El sonido baja y sube, tiene sus ritmos, hace llamados al cocinero, le pita, le aturde, le susurra, le habla en otros lenguajes, los lenguajes sonoros que habitan la cocina y que surgen de la conversa entre los alimentos, las temperaturas y los utensilios. Hay que entrenar el oído si se quiere cocinar bien. Aunque no haya palabras para describir lo escuchado, lo importante es que cuando la comida hable, se sepa entenderle. Siempre que las CCF evocan el sonido del asado dicen: Shhhhh pero no están callando a nadie...

cuando uno está sellando algo, uno cuando va bajando como el sonidito ya uno; ahh esto se está secando o ya va estando, cuando está sellando algo, ya uno si siente como el shhh. Pero entonces, ya después se siente es como hervir. Entonces, es cuando ya están soltando los jugos y bueno. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

## **3.9 Remedios y menjunjes; saber homeopático popular**

Dentro de los saberes y prácticas de cuidado que poseen las CCF se encuentra el saber homeopático popular, el conocimiento de plantas y técnicas aplicadas a las mismas para hacer

emplastos, cremas, bebidas y menjunjes, muchos de ellos usados con fines curativos y muchos otros usados para la belleza, el cuidado del cabello y de la piel. Estos conocimientos son tradicionales en cuanto son aprendidos de generación en generación, y hacen parte del saber popular, se enseñan de forma oral y los realizan como expresión de cuidado para las familias con que trabajan, para sí mismas o para sus propias familias.

### **Figura 24**

*Cocinas convergentes, ritualitos.*



*Nota:* Por Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

### **3.9.1 Para la belleza**

yo licuo el aguacate viejo, podrido. pues que no esté podrido, pero sí que ya el aguacate este negro. Yo casi nunca lo boto. Lo licuo con una yema de huevo, aceite de oliva y penca sábila. Entonces hago ese licuado y me lo aplico en el cabello. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **3.9.1.1 El cabello**

aguacate viejo - mayonesa con huevo – aceite - penca sábila – cebolla roja - romero.

la cebolla roja y la cuelan y el caldito se lo echa a uno pa el crecimiento, yo me la hago, pero no muy seguido porque eso pica mucho en los ojos a uno. (S.A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

### 3.9.1.1 La cara

miel con azúcar y limón - café con miel - clara de huevo con café - azuquítar con limoncito  
- Avena remojada – Arroz cocido y licuado con aceite o café

### 3.9.2 Para la salud

Limoncito con agua panela o con miel – limonada de jengibre con limón – paico – sauco cocinado – limoncillo – eucalipto – altamisa – cogollo de limoncillo - cardamomo

**3.9.2.1 Para los cólicos menstruales:** la alta misa, la alta misa porque por caliente sirve mucho pa los cólicos, mi mamá la hacía en un emplasto. Osea, cogía la alta misa, la machacaba y la ponía a hervir. Pero después ese emplasto de esas ramas se las ponía Omaira aquí en el estómago con un trapito ...mi mamá le ponía emplastos de alta misa para Omaira mi hermana pa´ los cólicos menstruales que esa mujer sufría unos cólicos miedosos. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

**3.9.2.2 Para el mal aliento:** el cogollito de limoncillo. Lo que pasa es que el limoncillo uno lo arranca y en la raíz tiene algo extraño, como, como, como un tronquito adicional a la raíz, ese tronquito uno lo coge y hace una bebida o lo machaca o se lo va metiendo a la boca y cura el mal aliento, porque es digestivo. Porque es que el mal aliento no es porque uno no se cepille, es del hígado, eso viene es del hígado. Hay un mal aliento que es permanente ósea, como que siempre, y es muy fuerte, para eso es muy bueno la cosita esa del limoncillo, O el cardamomo también. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

## 3.10 Conclusiones

El relevo generacional es fundamental en el mantenimiento de los saberes y prácticas culinarias tradicionales, cuando no hay madre o abuela o hermana mayor hay muy pocos recuerdos y saberes culinarios de tradición. Los procesos migratorios y la precariedad que genera la herraanza

rompe con los legados y saberes tradicionales, generando un desarraigo en sentido doble, en el sentido físico, ya que corporalmente no se puede habitar el territorio y simbólico en cuanto se pierde parte de la identidad por romperse el vínculo intergeneracional que permite la preservación de los conocimientos de tradición. Desde esta perspectiva y situados en un país como Colombia, donde no solo el proceso de urbanización que se dio a nivel continental en la década de los 60's; sino el prolongado periodo de violencia que aún se vive, ha generado grandes y constantes procesos migratorios interregionales, se hace muy pertinente recordar los saberes y usanzas tradicionales con el fin de traerlas a la vida, no para volver a pilar maíz, y levantarse hacer arepas, pero si para recordar las raíces como un ejercicio de reconocimiento identitario que nos permita re-conocernos como sociedad a través de la comida, pues somos lo que comemos.

Las CCF son un grupo de mujeres muy importante dentro de la historia y cultura regional y nacional, no solo por la cantidad de mujeres que lo constituye sino por los valiosos saberes que poseen en cuanto a nuestro sistema culinario nacional y todo lo que este saber implica (técnicas, ingredientes, utensilios) sino también en lo que respecta a la farmacopea popular, estos saberes no solo remiten a la tradición, sino a un conocimiento sobre la biodiversidad específica de su región de origen y de las regiones por las cuales han trasegado.

### **Anexo glosario de y con preparaciones**

**Aliños:** licuado de vegetales y especias, generalmente cebolla, ajo, pimentón, cilantro; que se guarda en frasco en la nevera. Es la base que aporta el sabor característico a preparaciones diversas que van desde carne hasta sopas.

**Bistecsito:** caldo de papa y carne

**Carne curada (de las hermanas Posso, narrada por Mao)** Compraban pues la carne por decir un tronco, entonces mi mama empezaba a tasajiarla, ¿que era tasajiar? Cogía ese tronco y podía terminar quien sabe dónde, porque entonces ella se iba, taque, taque taque, hasta donde dé el tronco. Eso es tasajiar, pa ellas y pa nosotros pues. Entonces mi mamá la cogía también pues, aunque no todas las veces, pero también nos gustaba mucho encebollarla, esa carne curada encebollada es una chimba. Entonces la sal, la cebolla y ¿sabe cómo hacia mi mamá la cebolla? Las hojas, las hojas, las lavaba, les echaba sal y empezaba a machacarlas y eso soltaba toda la baba, entonces ya cogía y le untaba a la carne toda esa baba de esa cebolla y mijaba como eso se cocinaba

con leña, entonces aquí estaba el fogón de leña, arriba ella tenía una vara, una vara amarrada de las vigas del techo con cordones o con cabuya o con lo que fuera para sostener la vara y entonces ahí ponía esa carne, entonces esa carne recibía el humo del fogón por ahí durante 3 días, entonces esa carne toda esa sangre la secaba, entonces ya ahí si mi mama, coja esa carne ya seca y métala a un tarro y comíamos carne toda la semana, carne curada mas no rancia

**Caldo de piedra (narrada por Reinalda)** Un Caldo de Piedra que es allá q' era que pelan el banano, el plátano y lo lavan, lo parten y hace una sopa con plátano, banano y papa, y le echaban una fruta que se llama Pacó. Una fruta de allá del Chocó. Y eso queda muy rico porque ese caldo se hace así.

**Caspiroleta (narrada por Marleny)** Es poner leche a hervir, puede ser una bolsa de leche, poner una bolsa de leche en la chocolatera de una vez y se le hecha el pedacito de panela al gusto. Se echa canelita y unos clavitos de olor. Entonces ya empieza a hervir, cuando apenas hierve la leche que ya usted la mira que tiene la panela derretida y todo y ya está hirviendo. Entonces le vacía uno el huevo, la retiro un poquito del fuego, a un de leche le puede echar tres huevos crudos, pero ya no lo voy a poner al juego y sino que empieza. Se bate luego y no lo puedo poner porque, claro. Entonces ya lo dejé ahí aparte y bata y bata y bata y la deja ahí aparte que espese bien rico y ya la vacía en una taza y ya le echa lo que usted quieras, bizcochito, galleticas. Pues pan. Mami es dulce, pero no tanto. Pues demasiado bueno. A un litro de leche le puede echar un cuartico de panela. Y bate y bate Y eso la da, pues, mucha consistencia. Y ya las sirve y le miga galletas, pancito, bizcochos.

**Frijoles de Adriana** Yo no le echo a los frijoles tanto aliño, con hogaito. Pues, yo los pito y ya me quedan espesitos de una vez. Pues yo no los pongo que hay gente que los pone espesar después a calar con zanahoria, ¡no! A mí ya me quedan calados de una vez con la auyama, ósea yo normal, ósea plátano, la auyama y los frijoles y ya pues la sal y los cocino normal, si llevan pezuña.. ¡a mí me fascina! Y ya cuando están, ya les echo el pues.. yo ya he preparado como el hogao que yo no le hecho tomates, yo les hecho sólo cilantro y cebolla sofrita pero de rama y ya, y quedan pues muy ricos, a mí no sé, me da como la impresión de que el tomate los vinagra.

**Empella:** Grasa de cerdo

**Ensalada payaso:** Ensalada popular en la costa. Lleva papa, zanahoria, remolacha, mayonesa, se le echa tomatito, cebollita, limoncito.

**Migas:** mi mamá cogía todas las arepas que sobraban y las metía a remojar en a agua, a remojar en agua un rato y después las migaba con la mano y las escurría y hacia un hogao de cebolla con tomate y huevo. Entonces revolvía esas migas de arepa en el hogao

**Postrera:** Leche que sobra después de que el ternero mama. Esa leche se hierve en fogón de leña y se sirve desde la distancia de forma que quede espumosa.

**Tasajiar:** cortar un trozo de carne de forma que quede en una tira larga y más o menos delgada.

#### **4. Cocinar en casas de familia**

Resumen: Para las CCF cocinar para otros ha representado un aprendizaje constante sobre la culinaria regional y casera propia de las familias donde trabajan. Los aprendizajes se dan en formas variadas e incluyen conocimientos de nuevos ingredientes, preparaciones, técnicas culinarias, uso de equipos y utensilios. Las actividades de las cuales son responsables dentro de sus labores cotidianas incluyen procesos otros como mercar, idear el menú diariamente, servir la comida, guardar sobras y botar basuras. Los siguientes relatos dan cuenta de su participación en la mayoría de los procesos del sistema alimentario casero como agentes importantes. Sus saberes y practicas alrededor de estos procesos culinarios son un testimonio subalterno que da voz a conocimientos y maneras de proceder en el ámbito de la culinaria casera de algunas familias de Medellín.

*Palabras claves:* Cocina/comida casera, aprendizaje culinario, menú casero, los 3 golpes, utensilios de cocina casera, otros procesos culinarios.

## 4.1 Introducción

El siguiente capítulo busca dar a conocer la experiencia culinaria de las CCF en las casas donde han trabajado, acá aparece toda la información recogida en la tercera parte de la entrevista semiestructurada que se diseñó para el presente ejercicio investigativo. Esta información es básicamente una descripción detallada del ámbito culinario en el espacio laboral de las CCF, empieza relatando las formas de aprendizaje culinario de las CCF en las casas de familia donde han trabajado, luego aborda procesos culinarios otros (mercar, idear el menú, servir, comer) en los cuales ellas son participes, también habla del uso de utensilios y herramientas de cocina; para finalizar hace un recorrido por los 3 golpes (desayuno, almuerzo y comida) relatando algunos de sus aspectos principales, por último se anexa una recopilación de las recetas narradas por ellas mismas, en general de su autoría.

Estas experiencias constituyen información valiosa sobre la diversidad de métodos de aprendizaje culinario que han vivenciado las CCF a lo largo de su historia laboral, pues, aunque la mayoría de las cuidadoras expresa que ya sabía cocinar “lo básico” que habían aprendido en sus casas y en sus regiones, el cocinar para familias otras con preferencias y hábitos alimentarios distintos, supuso y supone siempre un ejercicio de aprendizaje culinario constante y diferenciado para ofrecer los platos y preparaciones que consumen las familias actuales en su cotidianidad. Los métodos y experiencias de aprendizajes varían de mujer en mujer, pues cada experiencia es única, sin embargo, se identifican algunas consonancias; en muchos casos las directrices y aprendizajes culinarios son dados por las empleadoras sean empíricas o no; en dos casos tuvieron empleadoras con formación culinaria recibida en academias, lo que repercute para las CCF en la adquisición de un conocimiento culinario más allá del tradicional. También se identifica el aprendizaje por medio de libros y recetarios, conversaciones telefónicas y actualmente el uso de redes como YouTube e Instagram.

Entendiendo que la preparación de alimentos implica múltiples actividades que van más allá del acto propiamente culinario, en esta parte de la entrevista se abordan otros procesos como el diseño del menú que se consume cotidianamente, la lista de mercado y el mercado, el servicio de la comida (quien la sirve, como, donde y en que horarios). En adición se abordan algunos datos sobre los utensilios usados y preferidos en la cocina/comida casera actual por parte de las CCF. Por último, pero no menos importante se relatan algunas preparaciones y comidas cotidianas que

cocinan la CCF en las casas de familia donde trabajan actualmente y se anexa un recetario con recetas de su propia autoría o hechas a su manera.

Como en el capítulo anterior, el contenido del presente capítulo lo configura en su mayoría los relatos de las CCF organizados bajo categorías que construyen y ordenan un relato ampliado sobre su experiencia culinaria en el ámbito laboral.

## **4.2 Experiencias de aprendizaje ...más allá de lo básico.**

Yo sabía lo básico que yo preparaba allá, pero ahí me vine a dar cuenta que uno no puede decir yo sé cocinar hasta que uno no tiene un conocimiento básico de las regiones. Como conocer los preparativos de cada región. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

En las casas de familia, fui cogiendo experiencia, porque uno llega pues aprende a hacer cositas más distintas. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Mami, lo muy sencillo. Lo que hacía es muy sencillo, muy queridos. Si un huevo revuelto les daba, un huevo revuelto se lo comían. Y eso yo ya lo sabía hacer, como lo básico. Porque, ¿qué comían? ¡lo normal! (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### ***4.2.1 Algunas empleadoras les enseñan***

En casi todos los casos, las empleadoras les enseñan algunas recetas de consumo cotidiano, se observa en paralelo el acceso a libros de recetas como apoyo en el proceso de aprendizaje y sobre todo con el fin de diversificar el menú.

Cuando llegamos que no sabíamos sino hacer frijoles y sancocho, ¡lo básico! ya iban... Si a la señora le gustaba cocinar hacía y me decía cómo lo hacía, otras iban... doña Consuelo, Iba una prima, me enseñó hacer el ajiaco, otra después, después fue y me ayudó a hacer la lasaña y me dijo, de todo lo que aprendamos ya usted se le queda alguna cosita pa que siga

y así fui aprendiendo y leyendo muchas recetas de libros. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Y la señora donde yo llegué a cuidar a los niños y ella me fue enseñando poco a poco. Ella me decía esto se hace así, esto se hace así, me fue enseñando. Ella me enseñaba, por ejemplo, hacer el arroz, porque yo tenía el sistema de que a mí el arroz se me quemaba, me quedaba crudo por encima y ya ella me fue enseñando que si era una libra de arroz que iba a hacer, eran tantas tazas de agua, que cantidad de aceite le echaba. Me enseñó a hacer el hogao a tener el hogao picado, que era picar la cebolla de huevo, la cebolla de rama, el tomate, el ajo, moler todo eso, freír todo eso. Y ya cuando se enfría, se mete en un tarro a la nevera y ya se tenía puesto el condimento ahí, pa estarle echando a la sopa. Cuando iba a preparar una sopa, cuando iba a preparar una carne, sudada o un pollo sudado, no le echaba hogao sino es que le pelaba la cebolla, la desinfectaba bien, la lavaba bien y el tomate ya se lo que echa en rebanada. Y así, poco a poco fui aprendiendo con esa señora hasta donde ella quiso. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

#### ***4.2.2 Un extranjero, el caso de Shirley***

En el caso de Shirley, el aprendizaje más valioso para ella, fue dado por un empleador extranjero, pues con él aprendió recetas diferentes que se convirtieron en un capital de conocimiento que ha podido utilizar en múltiples ocasiones y con el cual ha encontrado oportunidades de prestación de servicios como cocinera para eventos y fiestas que le permiten aprender y experimentar más.

Y él era muy juicio pa pagar, me pagaba muchas veces el doble para que yo fuera y le cocinara y le preparara salsas, cosas así para alguna reunión y él me enseñaba las salsas que tenía que hacer. Entonces que para los jalapeños para poder qué queden bien picantes las tengo que asar pa que coja más... que no me aguantaba ni el olor porque me ponía a chillar con solo asarlos lo pica a uno mucho los jalapeños. En la salsa de uchucas que es también picante. Porque allá se come mucho la uchuca picante, las vuelve uno picantes con jalapeños, se hierven con jalapeños. También aprendí a hacer el arroz mexicano que lo sé

hacer. Otro que tengo muy claro que me llama en cosas de fiestas en diciembre, Don Esteban, Esteban Hoyos. Él es el único que me llama para que vaya y le haga comidas, que le haga comidas mexicanas, que yo tengo para ahí una foto en mi celular, que él me toma fotos y él las monta. Él es feliz que yo vaya y le haga de comer. Para todo lo que haga allá en reunión y él dice Shirley te voy a pagar a plato yo poniendo los ingredientes, pero te pago tanto y con él he experimentado más de lo que yo he experimentado. (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

#### **4.2.3 Llamar a una conocida, Reinalda.**

La conversación telefónica obliga a la descripción detallada de formas, colores, tamaños, pues solo se escucha la voz del otro. La llamada al fijo entre amigas y conocidas fue seguramente una forma muy común de transmitirse recetas e indicaciones de cocina entre muchas CCF migrantes que no conocían prácticamente nada al llegar a la ciudad y que, en muchas ocasiones no sabían leer ni escribir.

Entonces, ya cuando yo llego aquí, yo me encontraba en esas casas en el Poblado, a mí me mandaban hacer un rollo, yo no sabía qué era eso, a mí me decían que hiciera una lasaña, yo no sabía pa donde iba. A mí me decían, o sea yo estaba... y que me tocaba hacer, llamar a mí, a personas pues que... pues señoras, conocidas de mi pueblo que yo sabía que estaban acá. Y había una que llama Daniela, que todavía está viva. Y hoy por hoy es cristiana evangélica. Daniela me ayudó muchísimo. Yo la llamaba y yo le decía Daniela imagínese que la señora me dijo que hiciera un rollo yo que, como hago eso, bueno, ella me cogía y lo más verraco era que no conocía nada de carne. Ese era lo más verraco, no conocía nada de carne. Y entonces me decía Daniela: abra la nevera. Me decía mire si las carnes están marcadas, que nombres tienen y la verdad fue pues que yo no sabía ni leer bien. Y yo le decía bueno, hay una carne que está en envuelta en papel chicle, está gruesa y entera. O sea, no, esta partida. Ella decía: esa es para hacer el muchacho. Ese es para un muchacho. Y me decía qué textura tiene así y así. Y ella me decía vea saque tal carne así y así y la muele. Eh con esto y esto, me decía y ella todo me lo enseñó por teléfono y los fines de semana. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

#### **4.2.4 La señora que cocina.**

Los relatos de Reinalda y Marleny coinciden en cuanto tuvieron la experiencia de trabajar con empleadoras que tenían una formación culinaria de academia. Esto les permitió a ellas poseer otros conocimientos y nociones diferentes sobre la preparación de alimentos, donde lo formativo aborda temas como las buenas prácticas de manipulación de alimentos, procesos de conservación de carnes y vegetales, entre otros.

Trabajé después en una parte donde la señora daba clases de cocina, manipulación de alimentos. Y que dizque hacerla congelar los alimentos, cómo procesar los alimentos, congelarlos. Una cosa no, no fue era mundial. Entonces se hacían todos los menús. Ella por decir algo, hoy voy a enseñar a hacer, hoy la clase de un albondigón por decir algo. Entonces ya estaba todo listo. Llegaban la gente a las clases y me tocó en las clases. Era la asistente, la asistente de ella y preparamos, y ya todo eso quedaba ahí pa nosotros para cocinar, pero era un boleo, pero yo me levantaba por la mañana y sabía, hoy va hacer albondigón, yo no era sino buscar el albondigón de la nevera, procesarlo, ya las papitas. Ahí estaba la bolsita de papitas. Ya todo se tenía procesado, como ir al éxito coger, voy a coger, esto, esto. Todas las ensaladas preparadas, hasta el salpicón, se hacía el caldo Maggi. Imagínate pues el caldo Maggi.

J: Ósea, vos allá aprendiste...

Total, total, total. Entonces uno coge mucho pulso. Y la señora decía si usted es avispada aproveche con todas las clases que yo le dé y lo que cree que se le olvide apúntelo y yo tengo un recetario. Pues, que vea yo misma lo formé. Y por la noche me acostaba y cogía todos los libros de ella y empezaba a sacar recetas y recetas y recetas y recetas y yo aprendía. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Para Reinalda el reto de aprendizaje culinario supuso también el aprender a leer y escribir:

Hasta que ya a lo último ya di con una patrona que era chef. Doña Cristina era chef entonces yo iba con Cristina a la casa de banquetes porque a ella le encargaban las comidas pa quince, para cumpleaños, pa matrimonio. Y ella lo que hacía era que ella tenía libros de

cocina entonces pa esa fecha ya leía más porque yo en esa época daban un programa en Tele Antioquia que enseñaban a leer y a escribir. Y ahí ya a lo que daban las tres, yo madrugaba, si me tocaba levantarme a las tres de la mañana, a las cuatro a la hora que fuera yo le corría para las tres de la tarde estar libre. Y yo prendía el televisor y me pegaba, cogía una hoja de cuaderno, un lápiz, con los números, las vocales y así fui yo aprendiendo a leer. Fue así. Y ya yo Doña Cristina mantenía libros y ya doña Cristina por teléfono llamaban y le hacían los encargos y ya ella salía y compraba todo. Y ya doña cristina me decía Gina, haga esto así asa, y ella me iba diciendo los paso a paso. Esto lo hace así. Esto lo hace asa, hágalo así, échele tanto, bueno así. Y ya lo último, ya yo también me iba pegando de los libros y ya. Y ya me enseñó, yo con ella aprendí mucho, mucho, mucho gracias a Dios. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

#### **4.2.5 Internet**

Pues ahorita, ahorita está el internet y uno cualquier cosa la encuentra en internet, antes era con libros como le digo yo cuando comencé era con libros, con libros de recetas y era donde yo veía algunas recetas y todavía tengo libros por ahí. Y doña Maru tiene un montón de libros, pero ahorita todo uno lo encuentra en internet. Entonces es mucho más fácil. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

El fácil acceso a internet a través de dispositivos móviles y celulares ha transformado los procesos de aprendizaje permitiendo a muchas personas acceder a cualquier tipo de información, en este caso las CCF se apropian de redes como Instagram y YouTube donde encuentran y aprenden de forma autónoma a realizar cualquier receta que deseen ellas o sus empleadores.

Ella me dice, ella me dice: Ay, ay, doña Adriana, ¿qué tal si hacemos tal cosa? Yo, a bueno, yo no sé, pero yo lo hago. Entonces me meto a YouTube y sigo el paso a paso y listo. Yo estoy experimentando comidas raras acá, porque ya, por ejemplo, a veces me dice ay, invéntese algo. Entonces yo me meto a YouTube y sigo el paso a paso y hago cositas raras (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Ah, ¿cómo que hago de almuerzo? ¡Ah, no, lo que quiera! Entonces yo me ponía a rebuscar en la cocina. Ay. Yo buscaba en internet o en libros de receta pues que me tenían ahí en las cocinas. Y entonces ya buscaba como hacer eso, cómo hacer lo otro. Y ahí fui aprendiendo y ya con Doña Maru porque con ella he aprendido mucho, como ella sabe que me gusta mucho cocinar entonces ella me manda receticas y videítos al WhatsApp o al Instagram. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Sin embargo, las recetas no siempre se preparan tal cuál aparecen en internet, a veces no todos los ingredientes se consiguen en el mercado local o no están disponibles en el momento, lo que hace que las CCF usen su creatividad para adaptar ingredientes, agregar, o cambiar unos por otros de su preferencia y/o disponibilidad.

Yo busco como recetas. Entonces leo los ingredientes y de pronto le meto algo como adicional, como las galleticas. Las galleticas son receta de internet. Pero entonces yo ya le metí que... ahí decía coco que venden en paquete. Yo le metí coco natural, le meto la esencia de vainilla. Le meto cositas así. Entonces ya hago mezclas, pero ahorita todo es muy fácil, en internet todo lo consigues. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

#### ***4.2.6 Cogerle amor a la cocina***

En casi todos los relatos coinciden las CCF en que el proceso de aprendizaje culinario aviva el deseo de saber más y cogerle un gusto, un amor al cocinar. Reinalda, además, relaciona ese amor con encontrar en el oficio culinario una fuente de sustento.

Y cuando ella tenía que entregar las comidas, yo iba con ella pa ayudarle pues a servir y todo eso, y ahí fui cogiendo yo ese amor a la cocina y fui poniendo ese amor profundamente porque yo sentía que si yo quería salir adelante, que si yo quería tener un sustento para sobrevivir quisiera o no quisiera, yo tenía que enfocarme en aprender de cocina. Con eso es lo que yo juego, porque ese ha sido mi sustento. Y a la medida que uno va aprendiendo y entre más va aprendiendo eso tiene como un imán. Eso tiene como un imán porque usted

entre más aprende, más quiere, más quiere aprender. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

Manténía muchos libros de recetas y la hija de ella le gustaba mucho hacer cosas así para el novio y todo, entonces, ay, Marleny hagamos esto, mirábamos en esos libros y nos inventábamos lo que fuera y ahí iba yo aprendiendo, entonces ahí fue cuando yo fui aprendiendo, cogiéndole amor a la comida. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Trabajé en una casa, donde la señora que yo le digo que el señor me trataba súper mal. Ella hacía empanadas, tamales, y de un momento a otro dejó de hacer esas cosas y me las montó fue a mí. Entonces quedaban mejores que a ella y ya empecé como esa ansiedad por saber más de cocina. Pero es porque la curiosidad, me encanta ser curiosa. Entonces yo veo que una persona está haciendo alguna cosa, entonces yo empiezo a preguntar y entonces yo digo si, si ustedes pueden hacer eso, porque yo no lo puedo hacer con otros ingredientes y de otras maneras. Entonces. Por eso me gusta. Me encanta cocinar mucho. (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

### 4.3 Cosas raras

*Cúrcuma – Camarón – Langostinos- Curry – Brócoli – Coliflor – Zucchini amarillo – Rábanos – Acelgas – Muelas de cangrejo -*

No sé si es porque estoy acá, pero a mí lo que es desde que estoy acá me gusta inventar mucho. Y entonces en mi casa me dicen: No pues... ¡qué haremos con la nueva chef! Porque ya, por ejemplo, en mi casa, no se veían las carnes frías o cosas así. Yo ya llevo o invento cosas, así como esas papitas así con este, ¿cómo es que se llama eso? ¿Eso que reemplaza el color? ¡Cúrcuma! La estoy usando mucho. Me gusta mucho como con las papitas cocinadas, ósea, como guisadas, quedan con un saborcito todo rico. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Dentro del proceso de aprendizaje culinario que han experimentado las CCF han aprendido a preparar y consumir ingredientes “raros” que antes no conocían y que no pertenecen a la dieta que han consumido desde pequeñas, estos procesos de aprendizaje e inserción de ingredientes diferentes en la propia culinaria dan cuenta de un relacionamiento íntimo y estrecho donde ambas partes (familia y empleada) son permeadas y transformadas en el contacto cotidiano con el otro. El otro hace parte de mí mismo cuando consumo los ingredientes que me ofrece y que constituyen en parte su identidad.

#### ***4.3.1 Verduras***

Más que todas las verduras. Pero más que todo, para las ensaladas. No me gustan las acelgas, no me han podido gustar, de resto, todo lo ensayo en muchas partes. (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

De ellos he aprendido a comer muchos vegetales porque yo era muy mala para los vegetales, demasiado. Y por ejemplo aquí, ella, pues que trae, que unos pepinos todo raros. Bueno, ya me ha hecho comer un poco de cosas raras que yo no. El brócoli, yo un día llegué y ella me dijo que dizque hoy voy a dar yo el almuerzo, y yo ah bueno, hizo un séquito con una carne, así pues, como encebolladita, hizo esa ensalada y yo la miraba y yo ¡ay no, yo nooo, yo esa ensalada no me la como! No doña Paulina yo no quiero. Dizque, pero es que pruébala, pruébela y me hizo comer y me gustó ya. Yo ya compro eso en mi casa, el brócoli, la lechuga sí pues normal, pero el brócoli blanco, el verde, pues la coliflor y ese pepino que es así como amarillo (zucchini) y ese rojo otro que son como bolitas así... ¡Rábanos! ya me gusta todo eso. Ya compro todo eso y les llevé a mis hijos e hice lo mismo que ella me hizo a mí; ¡coman, coman, prueben! y les ha gustado. Las pastas si no me gustan, puede ser la mejor pasta del mundo y no me gusta. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

#### ***4.3.2 Comida de mar***

Para mí, fue la comida de mar. Comida de mar. Ay... Los langostinos me asustaban porque creía que ese gusano caminaba por encima de uno. Ay, cuando llevaron esos langostinos

donde la señora Mireya donde la primera vez que yo trabaje... Ayyyyy. Llevaban esos langostinos pa hacer como es, la cazuela. Y llegaba media noche yo con esas cosas ahí que pa que las hiciera yo con ese miedo de mandarle la mano a esa cosa aquí, a quitarle esa venita verde y eso cachos... Ay eso eran gusanos. No, no, el peor tormento para mí era eso, ya después de que los procesaba. Ya. Eso es con limón con salsa rosada. Eso es delicioso. Ya hacer la cazuela, los langostinos y los camarones al ajillo, el pescado, la cazuela, el ceviche, muchas cosas. Eso es lo único que me impresionaba. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Una vez me dijeron allá donde Doña Consuelo, que, para hacer la cazuela de mariscos, cuando que disque que las muelas de cangrejo... Eso es un hueso ahí pa ellos chupasen ese aceite... Entonces yo cogí preparé todo y boté las muelas de cangrejo. ¡¡¡Dios mío!!! las tenía allá en la basura, pero en una bolsita. Claro, entonces, ay ellos felices pues que, porque la cazuela de cangrejo y que me la habían enseñado hacer verdad, pero yo no, no había llevado las muelas, esas cosas. Entonces yo preparé pues todo lo otro, las ostras, todo al ajillo, eso estaba pues delicioso, con crema de leche, con ajo, con huevo, delicioso, muy rico. Cuando pasé todo eso y saqué los huesos, los eché allá en una bolsita y los tenía allá en la tapa de la cosa de la basura, cuando ellos miraban y volvían y miraban, yo les ponía todo eso así ... pa que ellos se sirvieran y ellos que buscando las muelas. Cuando yo oí por ahí que las muelas y yo ¡ay serán esos huesos! Cuando se paró doña Consuelo, Doña Consuelo caminaba muy lento y me dice Marleny, a ver dónde estarán las muelas, cuando ya ella dijo muelas yo ya las había cogido de allá de la basura y yo ¿ha es que es esto? Y dijo ¡ay pues claro! ya las tenía cocinadas, eso se hace todo en la cazuela... Yo las cociné, pero las saqué, me dio miedo, yo no sabía que eso se chupaba y yo las dejé en una bolsa y era pa echarlas a la basura. Cuando dijo ay, no es que está es la vida de la cazuela. ¡Que disque chupasen esas muelas de cangrejo! A mí no se me olvida eso, que pena. Me hubieran visto botar eso a la basura. Esa fue la única bisoñada que yo pasé así, ya todo lo que preparaban yo les ponía mucho cuidado, que los champiñones, que procesar champiñones... Porque uno allá en la finca en la boñiga los paragüitas... Pero eso es veneno. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

### ***4.3.3 Curry y camarón***

Pollo al curry, me parecía horrible. Yo lo preparaba y me parecía horrible. Y don Juan me decía: Alba ¿Cómo no te va a gustar si te queda delicioso? ¿cómo no lo vas a comer? entonces, ¿cómo haces para saber cómo te quedó? y yo pues medio pruebo y me supongo que quedó bien de sal y ya, me parecía horrible. Me parecía terrible ese sabor del curry me parecía aterrador y ya yo lo cómo y me parece rico. Es como cuestión como eh, uno irle cogiendo como savorcito a ciertas comidas, tampoco comía camarón. Me parecía la cosa más horrible, ahora me encanta un ceviche de camarón, me parece delicioso con galletica me parece que es súper rico. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

### ***4.3.4 Chicharrón***

Yo quede enredada con el chicharrón porque aquí en Medellín había una época, cuando a mí me tocó la época de Pablo Escobar aquí en Medellín en la mayoría de los hogares sagradamente los viernes no podía faltar la bandeja paisa, sagradamente los viernes. Eso tenía uno que hacer que fríjoles, que las tajadas de maduro, que el chorizo, que la carne si no era molida era asada, el huevo, o sea, ya uno osea ya eso no se está viendo, ya eso se ve ya más que todo en los restaurantes, ya en los hogares casi no porque las familias ahorita se han reducido, tras de que se han reducido las familias... Ahora se dispara un sistema que todo el mundo trabaja. Entonces todo el mundo anda a las carreras trabajando y ya la gente no está comiendo bien. Entonces ya la gente casi como que no se está dedicando a comer mucho en las casas. Ya la gente está comiendo más en la calle. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

### ***4.3.5 Agua***

El agua es uno de los principales ingredientes en la cocina, sin embargo “llama la atención, en el caso de Colombia, que siendo uno de los países más ricos en fuentes de agua, no se tenga una tradición en la valoración de la calidad del agua como bebida y alimento” (Ministerio de Cultura, 2012, p. 29)

pues yo sé que eso no es pues... pero... por ejemplo, acá aprendí a tomar agua, yo no tomaba agua, pues, ósea, si me la mandaban, yo me la saborizaba, pero yo, como aquí, no se ven sino tarros de agua por toda la casa, entonces yo ya, hasta milagro que no llevo, pero yo ya soy con un tarro para arriba y para abajo y me da, todavía me da brega, pero siento que me hace falta, entonces es chévere, he aprendido cositas ahí. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

#### **4.4 Introducción de ingredientes en las casas de familia**

Así como las familias y las empleadoras enseñan a las CCF a preparar, consumir y disfrutar ingredientes que no hacían parte de su dieta cotidiana, las CCF también influyen de forma determinante en lo que consumen las familias a las que cuidan ya sea en la introducción de ingredientes o preparaciones específicas o hasta en la forma en que guisan y cocinan. Recibir el alimento que nos prepara “otro” implica siempre una suerte de adaptación a la sazón y estilo culinario de “otro distinto a mí”.

No, no, más que todo, como los jugos. Qué el jugo ese de gulupa y el de uva Isabela. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

El brócoli. A Ana, Ana no comía brócoli por nada del mundo. Entonces, eh, se lo comenzó a comer en una crema, en una sopa. Sopa de brócoli, eso también, yo no sé si ya existía, pero yo digo que me la inventé yo, jajajaja. Y le hice crema una vez de brócoli, un Brócoli que se puso amarillito. Y yo voy hacer una sopa. Hice una sopa. Ya se tomó su sopa deliciosa, ella me dice: haces las mejores sopas del mundo. Entonces, eh, le hice una sopita de brócoli, después que si la tortica de brócoli con queso y eso, entonces se comió el brócoli en la tortica, que si el brócoli en salsita, con salsita el brócoli se lo comió con salsita. Entonces, ya come brócoli, entonces en estos días llega y me dice: ay, me enseñó mi suegra hacer un brócoli yo no sé cómo, entonces ya come brócoli. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

## 4.5 Otros procesos

Los procesos culinarios abarcan otros espacios más allá de la cocina y de la mera preparación y transformación de alimentos. Hacer lista de mercado, salir a mercar, desempacar y guardar de forma adecuada los alimentos para que duren, idear el menú que se va a consumir durante el día o la semana o la quincena, disponer la mesa, servir la comida, recoger las sobras, guardar, congelar o botar lo que no se consumió, son todos procesos estrechamente relacionados con el hecho culinario y por ello las CCF realizan algunos, muchos o todos los procesos mencionados, en este sentido su saber culinario se extiende y se entiende con otros ámbitos como lo económico, los alimentos de temporada y la biodiversidad disponible en cada región, el servicio, la conservación y guarda de alimentos ya procesados, la disposición de basuras, el reciclaje, entre otros como las técnicas de limpieza y desinfección de utensilios y alimentos que no se abordan acá pero que considero no dejan de ser valiosos y de interés.

### 4.5.1 *Idear el menú*

Quien decide lo que se consume en una familia ostenta una suerte de poder imperceptible sobre los cuerpos que alimenta, de esas elecciones depende parcialmente la salud o la enfermedad, la energía, la ligereza o pesadez de los cuerpos cuidados a través del alimento. Es cierto que en muchas casas de familia es la empleadora y la misma familia la que define lo que se consume según sus gustos y usanzas, que se materializan en ingredientes y productos disponibles en las alacenas de las casas, sin embargo, en la mayoría de las casas donde todos trabajan, es la CCF la que día tras día se ve ante el reto de inventar el menú cotidiano decidiendo de qué forma usa y combina los ingredientes y productos que tiene a su disposición.

Entonces yo le pregunto a doña Maru: Doña Maru voy a hacer eso o doña Maru que hago hoy: ¡Haga lo que le dé la gana! ¡Yo le pago pa que piense! Entonces, y eso es lo más bacano que ella dice. Pues lo más bacano es que yo no tengo que estarle diciendo a Alba que tiene que hacer. No, yo me levanto o antes de acostarme digo: ahh! mañana voy a hacer esto y listo! (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Sí, yo soy, así es también Don Esteban, don esteban me dice Shirley proponeme y yo le mando ideas, varias ideas y el ya escoge y él me compra los ingredientes. Por eso me dice Shirley te pago tanto por plato, pero yo voy a poner los ingredientes y yo a bueno señor, y que él me paga es por la mano de obra. Yo hago muy poco, muy poco el pescado, lo que más es el pollo o carne o rollos de carnes, Cosas así” (S. A Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

#### **4.5.2 Lista de mercado y mercar**

Sí quien decide que es lo que se come en una casa tiene poder, quien merca está directamente relacionado con lo que se va a consumir, pero tiene mayor responsabilidad al respecto, uno de los lugares donde se ejerce una posición política de consumo es definitivamente en el acto de mercar, acá entran en juego al menos 2 grandes aspectos, los lugares donde se compra el alimento y los alimentos que se compran.

Al principio me decían que hiciera lista, pero yo como que no quise asumir eso. Pues digo que no lo quise asumir porque yo me hacía la loca. Yo no la hacía, y me decían: ¿Y qué falta? Y yo, yo pensaba, yo no que ella decida. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Doña Maru merca. Yo hago la lista de mercado, ella me dice: mire qué falta, porque ella a la cocina no se mete para nada, nada, ella nada que ver con la cocina. Ella no sabe cómo que hace falta, entonces yo le hago una lista de todo lo que hace falta y yo me encargo de comprar las verduras. Qué me encanta de cocinar donde doña Maru, que hay de todo siempre y si no hay, yo le digo: Doña me es que quiero hacer esa receta que vi en internet, pero me falta esto. Ahh vaya cómprelo o pidámoslo. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

la patrona decía vaya compre lo que usted necesite y lo que usted quiera hacer. Entonces yo me inventaba porque allá eran muy abiertos pa todo, eso los mercados de allá. Pues cuando eso, eso fue en el 80 y así como en el 80 y le daban a uno \$300.000 y era pues casi

como más de millón, pa, una quincena oiga, ahí el mero viver lo del viver, porque la carne cada 15 días la traían de salgar, la carne de pueblo. Pues, pero eran arroba eso no era, pues, cualquier cosita imagínate que era tanto que la nevera ya no había donde guardar más carne. Entonces, bueno, yo iba cada 15 días, era a la terminal por la carga que mandaban de salgar, era una caja, me daba el taxi y yo me iba y volvía. Era no casi una arroba de carne, porque allá iba mucha gente a comer. Entonces eso se variaba y todo eso llevaban solomitos, carne de sancocho, hígado, chicharrón. Pues todo lo que existía en carne. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **4.5.3 Poner la mesa**

Servir la mesa, disponer platos, cubiertos, vasos, individuales, servilletas y demás no parece muy usual en la vida cotidiana de las familias actuales, es poco lo que se usa el comedor y almorzar en la casa es cada vez menos frecuente debido a los horarios de trabajo.

No, pero me gusta mucho prepararla. Yo pongo el individual. Me encanta poner los cubiertos, son al lado derecho y el cuchillo es al lado izquierdo, la copa o el vaso depende lo que vaya a tomar. Me gusta mucho arreglarla porque trabajé en una casa también que mi niña estaba recién nacida, donde se tenía que poner de todo, hasta la cuchara del postre y me enseñaron allá, pero no aprendí mucho. Me encantaría más aprender a poner todos los cubiertos en la mesa. Me gustaría. Me gusta mucho enseñarle a la niña, a ella también como es que se sirve en una mesa” (S.A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

a veces, es que ellos son muy, muy tranquilos. Sí, a veces, como que quieren el comedor o a veces es don Eduardo que quiere ah, no yo voy a comer aquí, entonces ella se encarga de llevarle allá y es muy raro, allá muy poquito se usa el comedor (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

No, no, no, no, sencillos, ni que los cubiertos tienen que ser aquí, que como llegaba toda la gente así de una, yo ponía todos los cubiertos ahí en un plato, cada uno cogía porque eso

era un ejército diario, todos los que iban (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Algunos sí, otros no, no van y almuerzan, sino que se lo llevan. Por ejemplo, Natalia es una que se lo lleva, entonces ya soy todo el día sola. Ya dejo la cocina y le dejo todo empacado en coquitas y ella por la tarde viene y las mete a la nevera. María Paulina es muy poco lo que ella me diga que le cocine, los viernes, sí, me dicen que les cocine y les sirvo y todas esas cosas así. Y ya es, eso es todo. (S.A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

#### **4.5.4 Servir**

En el servir se calculan las cantidades, se piensa en la temperatura de la comida, se tienen en cuenta los gustos personales de cada comensal, también se eligen los recipientes en que se sirve y con que se come, algunos trinchan, otros prefieren la cuchara y otros la mano. Lo que se sirve se come en un lugar, a una hora y en compañía de alguien o solo.

Algo que no me gusta de donde trabajo en ese momento, pero que, pues ya me acostumbré, es que todos tienen un horario diferente para comer. Entonces paso toda la tarde, metida en la cocina. El primero almuerza a la una a una y media que es Ana. Después si doña Maru esta, almuerza doña Maru, que está almorzando por ahí Tipo dos. A mí me gusta más cuando son todos al tiempo, pero no, doña Maru dice qué no, entonces cada uno les sirvo en la mesa. Y ya pues, es hasta bueno porque no ensucia uno tanto, pero yo soy de las que me gusta servir en bandejas, que cada uno se sirva lo que va comer... pero ella no. Entonces a cada uno le sirvo. Y el señor llega a veces llega a las tres, a veces llega un poquito antes, a veces llega a las cuatro y así sucesivamente. Y entonces es lo único como que, como es como lo único que no me gusta de ahí. Yo siempre normalmente, siempre sirvo, hay días que, por decir, cada 15 días yo voy donde el hijo de ella a Envigado, entonces ese día ellos se sirven la comida o de pronto, cuando hay invitados doña Maru me ayuda a servir. Ósea, a mí me encanta cocinar, pero no me gusta servir. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

#### 4.5.5 Comer

¿Con quién comen las CCF en su jornada laboral, donde lo hacen, en que horarios y que es lo que comen?

ahí yo desayunaba arepa con aguapanela, mientras que las señoras si desayunaban bien, y yo no podía consumir leche. Y un día yo atrevidamente cogí un vaso de leche, me lo serví y me lo tomé y me comí una torta, de esas torticas así mecató que compraba, obvio era de ese mecató pues que mantenían en una alacena, y yo me quedé dormida donde me tomé el vaso de leche y me tomé la torta, me he quedado dormida y llegó y me consiguió dormida y consiguió el vaso y el papel ahí. Y eso bastó, eso bastó para que la señora me echara, eso bastó. Me dijo que yo era muy atrevida, que ella me había contratado era para que trabajara no para que le desocupará la alacena, ni para que durmiera y que sí yo quería tomar leche, ella todos los días me traía un litro de leche y me lo descontaba del sueldo. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

Pues doña Maru me dice: Alba pues si tenés hambre y no han llegado a almorzar, entonces almorzá. Así que a veces no tengo ni siquiera ni hora, como para almorzar, a veces almuerzo a las dos, tres, una o como depende también si desayuno o uno desayuno. Bueno, en otros trabajos siempre pues esperaba porque comían temprano, entonces yo esperaba y ya después yo almorzaba. Donde doña Maru, no tengo hora. Pero doña Maru si, como todos comen a hora diferente, entonces doña Maru se sienta a almorzar y me dice sírvete al almuerzo y me acompaña. Entonces me siento a almorzar con ella. Pero cuando no, almuerzo solita en la cocina. Ella me dice no, almuerza acá en el comedor, ¡pero ahh! yo me relajo acá en la cocina, relajada, tranquila. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Ah, no, no es que uno no lo dejen comer, sino que uno no, como que uno no, no, no, nosotros nos sentimos mejor...vea mire que yo a veces me siento con ustedes y ustedes siempre son Mao. Venga pa acá. Venga, pa acá, muchas veces me siento a comer con ustedes en la mesa. Pero otras veces no, me gusta más como en la cocinita. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

No, como costumbres de uno, pero no es porque se lo prohíban a uno. Aunque hay personas que sí. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Como en la misma mesa, pues con María Paulina y Natalia si, donde trabajo los viernes hay veces que, si él está solo, lo dejo que el coma solo y yo me quedo en la cocina, comiendo por ir como adelantando cosas que yo pienso que, si yo me siento a descansar un momentico o a almorzar, ya me va quitar tiempo para mis cosas. Entonces me siento o ay veces que, si me siento pues sola en la cocina y ya me descanso un momentico y ya, pero de resto todos ellos me dicen que me sienten con ellos almorzar bien. (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

#### ***4.5.6 Guardar las sobras***

Los residuos y sobras de comida no representan ningún problema en el campo, los plásticos y empaquetados sí. Las cascaras de vegetales, frutas y huevos, los huesos y restos de comida son aprovechados como alimento de otros animales o como abonos para preparar tierras o en la huerta. En la ciudad se ve gran cantidad de baldes de basura de diferentes colores para separar lo orgánico, las basuras sucias y lo reciclable. El problema de los desperdicios es más complejo en las ciudades, donde la gente se come un banano y no sabe qué hacer con la cascara. En la ciudad la comida que sobra y que está limpia, se congela, se refrigera o se bota, en las casas ya no hay patio, ni gallinas, ni marranos. Solo perros y gatos y afuera... indigentes que se “encargan” de las sobras.

Ah, yo sí los meto en una coca y la meto en la nevera en todas partes, lo que es, lo que no se comieron en la mesa, me toca que botar eso, sí, obvio. Pero lo que no serví... pero hay gente que sí me dice ay, guardarme eso que yo por la tarde me lo como, me lo caliento con.... ahí sí, desde que me digan sí. Otros me dicen que bote... (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

uno a veces llegaba algunos hogares más que todo en estrato alto, acostumbraban las señoras que la comida que quedaba no la botaban, pero sí la congelaban. Y a veces que uno

tenía que comer esa comida y yo a pesar que era campesina y no sabía leer, yo no me sometí a eso. No me sometí a eso porque yo decía que a mí la comida no, pues no me ha faltado, yo me acuerdo que los poquitos tiempos que viví donde mi abuelo, las comidas y lo que hoy no se consumía y quedaba para al otro día, al otro día, eso se lo echaban a las gallinas o a los marrados porque él tenía cría de gallinas y de marranos. Entonces yo ya venía de un contexto donde yo estaba acostumbrada a comer la comida del día. Como yo no estaba acostumbrada a comer comida de tiempo congelada, entonces eso a mí me parecía que eso no era... pues como... ¡no era! pues no me parecía, yo prefería más bien, me sometí a que yo cocinara y yo toda la comida de las ollas las vaciara en unas refractarias, llevarla toda a la mesa, servirles a todos en la mesa, cuando ya ellos comieran, de lo que quedaba en las refractarias comía yo, pero ya lo que había congelado en la nevera a eso no me pude someter. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

#### 4.6 Utensilios

La olla. Pues la airfryer y la de presión y la olla arrocera y la licuadora. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Bueno, ahora se le facilita a uno mucho todo. Pero si yo digo que como con la cocina de antes, como le digo, que si el arrocito en paila. Pues sí, como que, como le digo yo, ahorita las empanadas las hago en airfyer, pero sé hacerlas fritas, pero sí, ahora es mucho más fácil. La cocina ahorita es mucho más fácil porque hay muchas más... que si el airfryer, que, si el microondas que antes no se usaba tanto, como le digo, yo casi no lo uso, pero en caso de descongelar algo, tocó microondas. sí, sí, ha cambiado mucho la verdad. Sí. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Cuchara de palo – paila – perol – refractarias – microondas – horno – airfryer – olla arrocera – fogón - estufa – cazuela de teflón – licuadora – olla de presión – picatodo – mixer – tabla – cuchillo – rayador – cafetera – olla

Los utensilios, herramientas y enseres de cocina “son un rico y variado instrumental que expresa la creatividad y el ingenio de la cocina popular” (Ministerio de Cultura, 2012, p. 28) están

estrechamente relacionados con las técnicas culinarias y aunque antaño hablaban del conocimiento y creatividad con que se aprovechaba la biodiversidad que nos rodea para facilitarnos utensilios, actualmente se relacionan principalmente con una industria de consumo cuyo target en este caso son las amas de casa, los aficionados y profesionales en cocina. Los utensilios y maquinas que se usan determinan en cierta medida las técnicas y modos de cocción que se practican en la cocina cotidiana. En la cocina/comida casera actual se evidencia la pervivencia conjunta de utensilios tradicionales y maquinas modernas que facilitan los procesos culinarios. Las CCF tienen opiniones diferentes sobre el uso de ciertos adminículos y herramientas. En algunos casos se apegan a las formas tradicionales y en otras, se apropian de las tecnologías y “novedades” que ofrece el mercado.

#### ***4.6.1 Cuchara de palo***

La cuchara de palo, ah yo sin cuchara de palo no soy capaz de cocinar. Ay, no de yo ir a coger una cuchara a revolver un arroz Me estreso ahí mismo. Porque pa voltear una salsa. Lo que haya que revolver mi cuchara de palo, aunque las cucharas de palo están prohibidas. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

La paila y la cuchara de madera. Eso sí no me puede faltar, donde doña Maru me tiene diferentes tamaños de cucharas de madera. Entonces la cuchara de madera. Pues como para estar pendiente revolviendo, el como que el sartencito, la olla presión es muy necesaria, pero sí no está tampoco como qué, pero si son como cositas, la pailita, la cuchara. Y eso sí, para mis lasañas las refractarias son lo más importante, no pueden faltar. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

#### ***4.6.2 Microondas vs paila***

Acá se usa mucho el microondas para calentar las cosas, pero yo no soy como mucho de hacer eso. Pues me parece como mejor usar paila. No sé, no. Tengo como la idea de que dicen ay, pues no sé si será verdad o será mentira. Pero igual yo prefiero usar la paila. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Ahí no les gusta, no les gusta. Ahí tienen es horno y lo he usado como dos veces, porque pocon pocon, pero sí lo he usado, he hecho torta, he hecho 2 tortas, ahí también aprendí como hacer tortas y un y un cañón y carne así en rollo. En cambio, en mi casa el microondas lo usan son ellos” (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

#### ***4.6.3 La olla arrocera o la paila***

No, no me gusta. No sé, por alguna razón, y tengo una sin estrenar ahí que mi patrona y no me gusta, yo tengo mi paila especial para hacer el arroz y ahí es donde así sea un poquitico y tengo una ollita chiquitica y ahí hago arroz muy de vez en cuando, pero yo tengo mi olla, mi paila para hacer el arroz. No sé. Siento como ehh, me dicen que son ideas mías, pero es como, es como que, de toda la vida, es tradición pues como que el arroz siempre se ha hecho ahí, entonces, no sé, el sabor para mí es como diferente. A mí no me gusta la olla arrocera y doña Maru me dice: ahí le tengo una nueva guardada que sirve como para un montón de cosas, pero no, yo todo es en la estufa. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Sí, pues la tengo, pero si no la tuviera, tampoco me vararía porque puedo hacer mi arroz normal en el fogón. Me estuve un tiempo sin olla arrocera que mire que esta ollita que tengo me la regalo tu mamá. Y yo secaba mi arroz normal en el fogón. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### ***4.6.4 El perol y el antiadherente***

El teflón, el teflón, antes eran las ollas normales que todo se pegaba. Ahora uno siempre tiende a tener su casualita de teflón, que pal huevito, que una cosita. (M. M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

A ¡el perol! yo soy vea, en mi casa alegué toda esta semana porque compré tres y todos tres me los dañaron. Ósea les dañaron el antiadherente, ósea, ellos están buenos, pero está malo

el antiadherente. Osea, por ejemplo, si usted pone a asar la carne y ya termina de asar o lo que vaya hacer y usted inmediatamente la mete al agua, le daña el antiadherente. Ya no, ya no se resbala así que uno no es sino sacarlo, ya, ya eso se pega. Yo, por ejemplo, yo lo uso diferente, yo lo uso, no diferente, normal. Le echo un poquitico como de aceite y lo pongo a calentar. Entonces yo, lo que echo se resbala. Entonces, cuando ya lo voy a lavar, pues lógico, dejo que se enfríe, entonces ya sólo es pasarle la esponjita y con jabón. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

#### ***4.6.5 La olla presión***

La olla presión la uso como te digo para, por decir, para el cañón o como para cocinar una pechuga, como para cosas así, pero tampoco pues, frijoles para los frijoles si la olla presión. Pero hay mucha gente que por salir de afán de las lentejas usa la olla a presión, a mí no me gusta. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

#### ***4.6.6 Licuadora***

Ah, no es que la licuadora es indispensable. Pues porque, por ejemplo, allá hay más cosas, está pues el triturador, eso tiene su nombre como un nombre... ¡Mixer!, está ese, está el picatodo y me gusta la licuadora. yo uso la licuadora, por ejemplo, el picatodo solo lo uso para la carne molida. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

#### ***4.6.7 Air fryer***

Bueno, ahora con ese cuento de la freidora uso mucho la freidora (airfryer). El horno lo uso como para las lasañas, para las galletas, para calentar, para hacerle unas galleticas a Ana de esas con queso derretido. Bueno, para esas cositas o para hacer los palitos de queso, pero no, no como mucho, con la freidora, Espectacular. Ahí yo hago las empanadas y como quedan tostaditas, a ellos les encanta. Entonces yo armo las empanadas entonces yo las hago ahí, quedan muy tostaditas y sobre todo que a don Juan le encanta. Bueno entonces yo las hago ahí. Entonces, para hacer y para hacer, sobre todo el chicharrón es maravilloso. Ahí

es donde yo lo hago y es súper chévere, es para lo que más la uso. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

¡Sí! yo la tengo. Sí. Es una novedad porque vea, es saludable. No gasta uno aceite. No consume aceite. Y yo solo, pues me he defendido y me ha ido bien. Porque, por ejemplo, el patacón que es frito ya no hay que fritarlo. Lo unta uno un poquitico de aceitico, lo barniza un poquito y lo pone allá. Ahí sube el patacón le pone una temperatura que es, ya lo saca. Vuelve y lo pisa ya bien, lo moja con agüita con ajo y téngalo allá y ahí estuvo el patacón, entonces no tiene aceite por ningún lado, el pollo también usted lo pone ahí a asar, aliñadito, ahí lo pone. Ahí se asan tortas. Eso sirve para mucho, pa calentar... (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **4.6.8. Cafetera**

“No cafetera. No, soy de hacer el café en olla” (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

“Sí, tengo cafetera, pero muchas veces prefiero hacer el cafecito en la olla” (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

#### **4.6.9 Rayador**

Bueno, normalmente para mí todos porque el sartén, una coca, una tabla, un cuchillo. Todo eso para mí es fundamental. Y un rayador que no puede faltar en la cocina porque es fundamental para rayar el coco. Aunque ahorita ya están usando mucho las licuadoras, pero a mí me gusta más cuidar como la cuchilla de la licuadora. Porque el coco es un elemento bastante duro. Entonces, ¿qué están haciendo? Hay ocasiones donde lo pican con el cuchillo y lo zampan allá y lo licuan y eso desgasta mucho la cuchilla de la licuadora. Pero si yo cojo el coco y lo rayo y después de rayado lo licuo, la licuadora no va a sufrir tanto. (R. Chaverra, comunicación personal, 1 de noviembre, 2022)

## 4.7 Los tres golpes en las casas de familia

### 4.7.1 Desayuno

Huevos con hogao – Arepa – Chocolate – Café – Arepa de chόcolo – migas – calentao – arepachuevo – quesadilla – fruta – tortilla de espinaca – pancakes – batido verde – palito de queso – galletas de maíz – aguacate – pico de gallo – queso mozzarella – granola – yogurt – banano –

En el relato de Alba las preparaciones tradicionales al desayuno son consumidas por los padres y los jóvenes consumen desayunos eclécticos conformados por ingredientes y preparaciones tradicionales que se mezclan con productos industriales. A través de los medios masivos de comunicación se trasmite una cultura de consumo global y masificada. Las cadenas de supermercados traen productos industriales que se vuelven parte de la dieta cotidiana de las familias urbanas.

Bueno, los desayunos de ahí normalmente son arepita de chόcolo, migas de arepa que le encantan a Don Juan, que, si la quesadillita que es la tortillita con jamón, con queso, tomate; bueno arepachuevo, que la aprendí a hacer en la costa, a veces la hago con la misma arepa esa que venden, con esa se puede hacer, sí; pero también la hago con la harina con arepa harina. Bueno, que más son los desayunos allá. Eh, eso arepa de huevo, quesadillas, las migas, eh? Calentadito que no puede faltar los lunes. Doña Maru Casi nunca desayuna y si desayuna ella siempre es lo mismo. Una arepita con queso crema, chocolate y listo.

J: ¿Y la niña de qué desayuna?

Bueno, ya ahí tengo que pensar todos los días como que hacerle, hay unas galletas que son como de maíz Sanísima creo que se llaman así. Entonces son esas galleticas eh, con jamoncito, tomate y queso mozzarella y se mete en el hornito que se derrita o esa galleta con el jamoncito, eh y un pico de gallo con aguacatico, también picado chiquitito también. Esos son los desayunos de ella, la niña no come nada de fritos. Arepita de unas arepitas que son delgadas, esa con cremita agria, guacamole y hogao. Esas son los desayunos de ella. Palito De queso con huevito, a ella sí le varió mucho como los desayunos. Y me toca como inventarle mucho.

J: ¿Y que toma?

Eee... Jugo verde y café con esa leche de almendras, jugo, café, eh? Y la frutica. otra cosa que le hago a ella de desayuno son como tortillitas de espinaca, las tortillitas de espinaca, los pancakes con avena y banano. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

En otros relatos los desayunos tienden a ser sencillos y más tradicionales

Les hago huevo con hogaito o con tomate que les gusta mucho, así tomate rayado huevo y arepa y chocolate, ellos no toman chocolate, el niño es el único que toma chocolate.

J: ¿Qué toman ellos?

Agua, café muy poquito. No. Es más que todo es agua. agua, agua, leche, si toman, pero muy poco, allá dura una bolsa de leche... (A. García, comunicación personal, 2022)

#### 4.7.2 Almuerzo

##### Figura 25

*Almuerzos, trabajo de campo*



El almuercito si es más complicadito porque ya el almuerzo sí es uno inventar cositas, variadito. (M.O. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Carne Molida- Arroz – Pastas – Patacones – Ensalada – Juguito - Lasaña – pasta carbonara – arroz con pollo – cañón relleno – papas cocidas - Bistec – Frijoles – Sopa de pasta – sopa de lentejas – carne desmechada - quinua – arroz basmati –

El clásico almuerzo popular en los corrientazos y restaurantes de comida casera se compone de sopa y seco, esto es un almuerzo completo, el dicho popular “le dieron sopa y seco” guarda

relación con esta usanza. En la cocina/comida casera todavía se usa la clásica fórmula sopa y seco, sin embargo, con la introducción de nuevas prácticas de comensalía como el vegetarianismo aparecen en el menú casero preparaciones foráneas como pastas, lasaña, wok, bowls y ensaladas como plato principal, también aparecen ingredientes como la quinua y arroz basmati. Así pues, en el menú casero actual, el clásico sopa y seco sigue apareciendo con bastante frecuencia, pero ya no es el pan de cada día y depende mucho del gusto personal de los comensales. Eso sí, el factor tiempo es determinante a la hora de pensar el menú diario.

Me gusta hacer las lasañas. Me gusta de pronto cuando estoy carrereada, sí hay algo en específico que es el Ajiaco que sale uno en un momentico o la pasta, eso lo hace uno rapidito y es algo que a ellos les gusta mucho. Hago Lasaña, pasta carbonara, arroz con pollo, ajiaco. Hago un cañón relleno, ese lo aprendí en las clases en Comfama de olla presión. Entonces hago el cañón relleno en la olla presión que no se demora tanto como en el horno. Hago unos rollitos de cerdo que esa receta si es mía, con pierna. Les gusta mucho la carne desmechada, sobre todo a mi patrona. Sí, la carne desmechada también les gusta mucho con arroz con coco.

J: ¿Comen arroz?

Arroz... Don Juan y Doña Maru, Ana.... Bueno, Ana muy poco arroz, entonces hago papitas cocidas con crema agría o me hago unas papitas criollas en una salsita. Esa también. Yo no sé ni de donde me salió, pero les encanta. son como unas papas chorreadas. Sí. Unas papitas chorreadas, pero quedan más rico con papa criolla, les gusta más con papa criolla. De cosas típicas lo único que comen son frijoles, allá no se come ni sancocho, ni nada de eso, arroz con pollo y los frijoles cargamanto, de pronto una sopita de pasta, sopita de lenteja que les gusta mucho sobre todo a Maru, yo para comer, por decir, para yo comerme un sancocho... en mi casa, el bistec también se los hago que también les gusta sudadito, pero de resto no, son cositas, son cositas así. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

A ver ¿en esta casa? Son muy paisas, muy tradicionales. Sí, muy tradicionales, pero a ella también le gusta pues, como experimentar, pues, otras comidas. Yo les hago varias cosas. Por ejemplo, a veces les hago, por ejemplo, hoy hice carne molida, arroz, pastas, patacones,

ensalada, que es una comida muy tradicional, normal y juguito. A veces les hago, por ejemplo, así cañón envuelto con tocineta o con verduras y el pollo apanado, pues son cositas que voy haciendo, sopita, les hago crema de auyama, ensalada, siempre, pues no falta de lechuga o de cualquier cosa, pero no falta. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Esta semana pasada hice la quinua. A ella le gusta mucho que yo haga el arroz basmati y la Quinoa. Le hago con ensaladas así verdes o se la revuelvo la Quinoa con el zucchini verde y el zucchini amarillo. Pues yo brego como hacerles cosas diferentes a ellas así con lo poco que ella mantiene así porque nada de carne, nada de esas cosas. Donde Carlos donde trabajo los miércoles no me tocó que cocinar; trabajo donde Cristian el jueves, me tocó que preparar lentejas y le hice salmón. Él me dijo que sí le preparaba eh, que lentejas, que salmón, le hice arroz, le hice tortas de lentejas ¿Y qué más fue? Y le hice la ensalada. Y donde los viernes fue ella la que cocinó esta vez, cocinó porque ya está ya se pensionó entonces cocino fue ella y hizo una sopita como sancocho y arroz. (S.A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

#### **4.7.2.1 Ensaladas y conservas**

¿Cuál es tu ensalada clásica?

La de repollo. Eso es repollo, zanahorias, cilantro, tomate y cebolla, limón, la clásica. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

Ensalada de lechuga, ensalada de repollo – ensalada de remolacha – cebollas desaguadas – pepinos agridulces – hogao – ají – remolacha agridulce - vegetales en conserva –

**Figura 26**

*Ensalada, cocinas convergentes, Santa Fe de Antioquia.*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

En nuestra cocina/comida popular y tradicional no es muy común el uso y consumo de vegetales frescos y la presencia de ensaladas es más bien poca. Es común que la dieta tradicional en el campo haya sido y siga siendo basada en carbohidratos y proteína principalmente, en adición, el difícil acceso a refrigeración hace que la presencia de vegetales frescos en el menú cotidiano de zonas rurales sea muy poca o prácticamente inexistente. Esto no quiere decir que no haya consumo de vegetales y que no se encuentren en nuestra dieta, simplemente no es tan usual consumirlos frescos o como ensalada. Aun así, se reconocen al menos 3 ensaladas populares en la actualidad, la básica de lechuga, cebolla y tomate en rodajas; la clásica de repollo y la de remolacha, al menos en lo que respecta a la región antioqueña, pues en el capítulo anterior mencionamos la ensalada payaso de la región de la costa referida por Alba. Una conserva básica de la cocina tradicional y popular son los ajís (salsas a base de ají que pueden ser dulces o picantes). Además, a lo largo del tiempo se han incorporado otros vegetales en conserva como los encurtidos que pasan a ocupar un lugar en nuestro recetario tradicional. En adición, las tendencias actuales de alimentación y la diversidad de vegetales que se ofertan en las plazas de mercado y almacenes de grandes superficies tienden a incrementar la ingesta de vegetales crudos y cocidos en la dieta diaria como un símbolo de salud, modernidad y estatus, definiendo a partir de estos ingredientes identidades cosmopolitas

con prácticas alimentarias “saludables” que poco consumen preparaciones tradicionales y campesinas.

Lo que sí mantengo en la nevera son las cebollitas desaguadas. Pues a ellos les encanta en la ensalada. Entonces eso yo lo mantengo en un frasquito en la nevera. Pues a ellos les encanta esa cebollita así. Ah, y los pepinitos agridulces, esos pepinitos agridulces y los mantengo ahí en la nevera para el que quiera comer, sobre todo cuando estaba Juan José, ya ahorita casi no, pero a Juan José le gustaba mucho, entonces se lo mantenía ahí en la nevera. A y el hogaito también, yo hago mucho hogao cuando hago frijoles, entonces lo mantengo ahí. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

#### 4.7.2.2 Sopas

##### **Figura 27**

*Caldo de menudencias con arepa*



Sancocho – Frijoles – sopa verde – sopa de guineo – lentejas – garbanzos – sopa de verde – crema de auyama – sopa de avena – ajiaco – sopa de pastas -

Las sopas son parte fundamental del recetario colombiano, sobre todo en la región andina y, cuando hablamos de la comida casera es muy común la presencia de cremas donde los vegetales son protagonistas (auyama, espinaca, brócoli, mazorca) o sopas a base de revuelto con legumbres (plátanos, papas, yuca, arracacha, zanahoria, habichuelas, arvejas), también caldos con sustancia de carne y hueso como los consomés, sancochos, sopa de costilla o albóndigas. Además, se consumen sopas a base de granos como frijoles, lentejas, garbanzos, avena y arroz.

Sí. hago sopa de pastas, hago sopa de guineo, sopa verde, sopa garbanzos, qué sopa de verde, pues, de plátano verde (¡papitas con plátano verde y cilantrico y el aliñito!) bueno, eh, sopa de lentejas. Mmh, de que más, bueno, de garbanzos también, a ellos les gusta mucho. Bueno, la sopa de frijoles. Y ya. Pues eso lo que yo, lo que osea, invento de auyama, cremitas, sopa de avena, queda muy rica. Mmm... Todas las sopas. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

#### ***4.7.2.2.1 Sopas de cordero para los niños***

Más que todo donde doña Emma, más que todo era sopitas licuadas porque los niños no tomaban sino sopita licuada y ellos a la sopa licuadas siempre me decían que era sopa de cordero, no sé por qué. Si yo les hacía una cremita de auyama, que sopa de cordero, la mamá los llamaba papi y que almorzaron: Ay María nos hizo la sopa de cordero y no era que yo siempre les hiciera la misma sopa, no. Sino que ellos a todas las sopas las llamaban sopa de cordero. No entiendo por qué. Doña Emma me explico un día por la nochecita cualquiera. A mis niños les gusta mucho las cremitas, ellos pa sopas son malos, pero en cremita, si usted alguna sopa hace, así haga sopa de fideos, así haga usted un sancocho, así haga usted una sopa de lentejas, licúeselas y eso hacía yo, no siempre eran cremas. Cualquiera sopa que yo hiciera se las tenía que licuar y se las licuaba con carne cocinada. Entonces esa crema quedaba como más especita como más cremosa, pero era porque yo les licuaba carne cocinada. Entonces los muchachitos estaban tomando una crema de mucho alimento porque tenía su carne y todo. (M.O. Montoya, comunicación personal, 2022)

### 4.7.2.3. Jugos

#### Figura 28

##### Fruta



*Nota:* Por Felipe Valencia, 24 de septiembre, 2022

Los jugos de fruta son la sobremesa cotidiana que acompaña almuerzos y en algunos casos también acompañan la comida. La abundancia de frutas que ofrecen nuestras tierras durante todo el año hace que haya amplia variedad. Se hacen en agua o en leche, y se consume normalmente jugo de guayaba, de lulo, de mora, de maracuyá, de tomate de árbol, de piña, de guanábana, de curuba, gulupa, uva Isabela, mango, naranja, borojón, papaya, limonada, entre otros.

Hoy hice de guanábana, pero ya había de curuba porque yo a ellos les hago como para que cambien de menú. Bueno, todavía hay curuba. (A. García, comunicación personal, 18 de agosto, 2022)

A Mao le gusta preparar los jugos espesos, dice que el jugo es rico así, porque todo aguachento queda como un agua sucia, de todos los que prepara mi favorito es el de lulo y maracuyá, cuando hace de mango, pero no está muy maduro me encanta, el de guayaba con leche lo vine a probar en la casa de una amiga, también está muy rico, el jugo que menos me gusta es el de borojón. (J. Agudelo, diario de campo, 20 de febrero, 2023)

### **4.7.3 Comida o cena**

Sí, aquí es muy distinto. Lo frijoles al almuerzo y ya no comen a la comida. Si hace uno un sancochito al almuerzo que sea para el almuerzo, es que aquí lo qué es, lo que más comen en estas casas, es una arepita con queso en la noche pa acostarse, igual que pal desayuno, es una arepa con queso o una arepa con huevo o una tajada de pan o algo así. (M.M. Montoya, comunicación personal, 15 de septiembre, 2022)

Sánduche - arepa con queso – pan – empanadas – papas rellenas – patacones – pastas – spring roll

Las preparaciones que se solían consumir antes a la hora de la comida eran prácticamente lo mismo del almuerzo, con el tiempo la comida se ha ido modificando por lo que en otro tiempo se consumía a la merienda, ahora la comida es como un desayuno, algo ligero con parva y acompañado de bebidas como chocolate o café con leche, en algunos casos jugo que quedó del almuerzo, esto es en general, pero como siempre... hay excepciones

Las cenas son... Don Juan, lo mismo, arepita con queso, una quesadilla, sándwiches, lo mismo que el desayuno. Pero Ana, si son que si el espagueti de zucchini o una eh, ¿cómo se llama? ¡papel de arroz! Es como como un spring roll. Entonces, entonces, eh, eso relleno con verdurita, pollo, unas mini pizzas de berenjena. Y Maru si es más como de grasita, así como de friticos, entonces les hago las empanaditas y las empanadas, patacones, papa rellena, ellos si son más como de eso. Entonces, yo muchas veces hago y congelo para tener ahí, en la nevera, hago las empanadas, bastantes empanadas y congelo, lo mismo que las papas y eso entonces mantienen ahí. Y una cena de Maru puede ser un fritico. Sí, puede ser un frito. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

### **4.7.4 Menú especial**

Cuando hay celebraciones o reuniones especiales se suele cocinar distinto, la comida festiva no es la misma que se consume a diario. En general estas comidas están compuestas por

arroz especiales, varios acompañamientos, carnes horneadas o con salsas. Requieren más elaboración y es muy frecuente que el servicio de estas comidas festivas sea tipo buffet.

**Figura 29**  
*Cena especial, Shirley*



Mire todas las cosas que yo le preparaba ahí... todo eso es estilo mexicano. Ese es un pollo en salsa de pasas con coca cola, el guacamole, esas son tortas de, de lentejas. Ese es el arroz mexicano, pero no lo hice con verduras, sino que lo hice amarillo. Un picadito de queso, yerbabuena y tomate cherry y esta es la ensalada. Ese es el queso que yo le dije que yo hacía una salsa de queso crema con un pimentón y esa salsa de... ¿cómo es? de chille que es chille para echarle a las a las tortillas. Él es el que más me llama que yo vaya y le haga comidas, confía mucho en mi sazón. (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

### **Anexo recetas**

**Pizza de berenjena (Alba):** Se parte la berenjena en rodajas medio gruesas, se le echan, yo le hecho en aguüta con sal como para que bote un poquito el amargo. Entonces ya la mete en el horno unos 5 minuticos, después de meterlo en el horno, le abro y la saco. Y ya le pongo pasta de

tomate, le pongo pasta de tomate, pollito con jamón y queso y entonces ya ahí se derrite y queda como, como una pizzita, le pongo albahaca que me da muy buen sabor, súper rico.

**Arepaehuevo (Alba):** Osea, yo aso un poquito la arepa y ya luego la pongo a fritar en el aceite caliente. Y ella se infla un poquito y ya yo la abro, me gusta más con esa porque a don Juan le gusta la arepa tostada, así crujiente. Entonces, con esta la arepa de huevo queda bien tostadita rico,

**Cebollitas en conserva:** las pongo a desaguar con aguüita con limón y sal y ya en esa misma aguüita yo las echo en un frasco y les echo un poquito de vinagre y ya las mantengo en la nevera

**Sopa de Avena (Adriana)** Sí, sí. Pues la papita, las 3 papitas que son criolla, la blanca y la negra, pero le echó como un puñadito para que no quede así muy espesa así fastidiosa no, que sea como una sopita ahí como si fuera de verduras.

**Ensalada clásica (Adriana):** La de repollo. Eso es repollo, zanahorias, cilantro, tomate y cebolla, limón la clásica

**Jugo de uva Isabela (Adriana)** se cocina y después se licua, eso queda muy rico. Es delicioso y queda bueno es cocinado porque así queda más agrio, es muy rico.

**El café de Alba (prensa francesa):** Mi forma de preparar el café es al calentar el agua, allá tienen una cafeterita manual, una prensita, son tres minutitos que se esperan antes de bajarla para que no quede como tan fuerte, tan amargo. Y algo que le encanta a Ana también es el granizado de café, ese también se lo preparo yo.

**Granizado de café (Alba)** Bueno, allá se le hace con descafeinado, yo preparo un poquito, un poquito de agua. Encima le echó hielito un vasito de hielo, leche en polvo y un poquito de leche líquida, el cafecito y leche condensada para endulzar

**Papas chorreadas (Alba)** Quedan más rico con papa criolla, les gusta más con papa criolla. Eso es también un tomatico rayado, cebollita, ajo y yo hago el hogadito y le hecho crema de leche. Ya eso se lo hecho las papas.

**Brócoli al vapor (Shirley)** yo sé que cuando voy a cocinar un brócoli y ya le sé el momento en que lo debo bajar pero hiervo primero el agua y lo dejo por ahí cinco minutitos para que me quede igual que al vapor, pero no me gusta cocinar demasiado demasiado lo que son las verduras pa que no le quite mucha función a la mucha cosa.

**Rollitos de pierna de cerdo (Alba):** Hago unos rollitos de cerdo que esa receta si es mía, con pierna. Les pongo jamón, queso, manzanitas y cebolla caramelizada. Entonces ya lo enrolló.

Lo envuelvo en tocineta, lo amarro. Lo sello. Y ya le rayo tomatico, cebolla, ajo. Ya lo pongo que él solito se hace una salsita y ya ahí se va cocinando., Ya se le hecha un poquito de agua. Un poquito de salsa negra, un poquito de crema de leche. Hay esa salsa ya. Algún día me la inventé por ahí.

#### **4.8. Conclusiones**

Los relatos de las CCF sobre sus procesos de aprendizaje culinario dan cuenta de una gran variedad de métodos de aprendizaje culinario, más allá del aprendizaje tradicional reconocido en la literatura básica de cocinas tradicionales colombianas. Los libros de recetas son en varias ocasiones lugares clásicos de consulta y como tal se asumen como medios de aprendizaje culinario, sin embargo, para las mujeres que no saben leer y escribir son inaccesibles. En la actualidad el aprendizaje culinario tradicional por medio de las abuelas y madres es muy escaso, no solo no hay relevo generacional debido a la migración constante, sino que aprender de cocina tradicional no es lo que se espera de las nuevas generaciones ni lo que las mujeres jóvenes esperan para sí mismas pues se proyectan en otros espacios laborales más allá del doméstico y culinario. En la era del “do it your self” las plataformas como Instagram y YouTube son el medio por excelencia para el aprendizaje culinario. Esto transforma notablemente la forma de aprender, los ingredientes que se usan, las preparaciones que se realizan y consumen en la ciudad. Aunque se mantienen algunas recetas y prácticas de comensalía tradicional, cada vez se transforman más a una alimentación y culinaria global, marcada por las tendencias de las redes. Vale la pena resaltar la disposición colaborativa y de redes de aprendizaje que se tejen entre mujeres empleadoras y mujeres CCF, donde la enseñanza y aprendizaje culinario promueven relaciones dialógicas de mejoramiento de la calidad de vida para ambas partes.

Otro aspecto destacable sobre los procesos de aprendizaje culinario es la inserción de ingredientes, preparaciones y prácticas por medio de las CCF en las casas donde trabajan. Debido a que solo surgen 2 relatos al respecto, podría pensarse y con razón que el “acoplamiento” se da más en una vía (empleadora a CCF) sin embargo el hecho de comer diariamente comida preparada por “otro” que cocina diferente y que tiene otros referentes gustativos implica una suerte de adaptación al sabor y sazón de la cocinera. En adición, son las propias familias para las que cocina la CCF las más indicadas para responder esta pregunta.

---

Los utensilios se han ido trasformando paulatinamente, el teflón es una revolución en las cocinas caseras actuales y es muy valorado por las CCF pues hacen más fácil la limpieza de pailas, sartenes y peroles. El airfryer, que no es otra cosa que un pequeño horno de convección, se impone como un utensilio imprescindible para dejar atrás la fritura, hace parte del marketing comercial de baterías de cocina, abogando por la salud busca vender un aparato “innovador” que posee prácticamente las mismas funciones de un horno. A pesar de esto las CCF se han adaptado y han encontrado en este electrodoméstico una forma muy versátil de cambiar la fritura por formas más saludables de cocción obteniendo prácticamente los mismos resultados. Respecto de otros utensilios de cocina como la olla arrocera, la cafetera, las pica todo o mixer en general parece que las CCF prefieren las formas tradicionales, aunque varía de persona en persona.

Los procesos culinarios otros son realizados principalmente por las CCF, es decir se encargan de prácticamente todo el hecho culinario, desde la consecución de los insumos hasta el desecho de las sobras. Esto nos permite darnos cuenta que como sociedad relegamos cada vez más, aspectos fundamentales de nuestra vida cotidiana a otros, en este caso la alimentación y que tienen repercusiones a diferentes grados, desde lo íntimo corporal hasta lo social como las problemáticas de ciudad sobre la disposición de desechos y basuras. Desde esta perspectiva vale la pena detenerse a escuchar lo que otros tienen por decir sobre esos procesos que les relegamos y en los cuales nos vemos directamente implicados. En este orden de ideas, las CCF se convierten en una población fundamental que merece más atención no solo por el saber que ostentan sino por las repercusiones de ese saber en nuestros cuerpos, vidas, y cultura compartida como sociedad.

## 5. Reflexiones y consideraciones finales

Resumen: Las CCF son conocedoras de buena parte de las cocinas colombianas y sus narraciones y experiencias dan sentido a nuestras cocinas e identidades culinarias. Estas cocinas son la expresión del mestizaje e hibridación cultural propio de una cocina popular que, en su caso esta enriquecido por la migración que las caracteriza. El papel de la cultura de masas representado actualmente en las redes sociales es determinante en la configuración de las cocinas caseras y cotidianas en la actualidad. Lo popular y lo mestizo son categorías que permiten discutir cómo se definen y nombran estas cocinas cuando sabemos que son influenciadas por diferentes etnias, regiones y países diversos como Italia, México, EEUU. La cocina casera y cotidiana como parte de las labores de cuidados abre la discusión sobre estos, pues siguen siendo el punto nodal de desigualdad de género y por tanto continúan siendo tema de interés actual, solo a través de la comprensión de su importancia en la reproducción social podremos plantear políticas públicas y cambios culturales que den igual oportunidad de desarrollo a todas y todos sin importar género, etnia o clase social.

*Palabras claves:* Cuidadoras de casa de familia. Cocina/comida casera y cotidiana. Cocina popular y mestiza. Labores de cuidado

## 5.1 Introducción

Con el oficio del cocinero, el ahora y aquí toma una dimensión extraordinaria, no solo para que la comida sea bien cocinada y equilibrada gracias a una plena conciencia de lo que estamos haciendo en el momento presente sino, también, porque esta comida va destinada a ser ofrecida a los demás, a los compañeros a la comunidad...que no es más que, en definitiva, la humanidad entera: Los otros tienen que poder recibir lo mejor de nosotros. (Zenjí, 2010, p. 16)

Este capítulo recoge todas las reflexiones y consideraciones alrededor del proceso investigativo realizado con las CCF sobre sus saberes culinarios en el marco de la cocina casera entendida como una cocina de cuidado. Los temas centrales son la cocina/comida casera que se consume en algunos hogares de Medellín, cuáles son sus rasgos comunes y su carácter particular dado por la tipología de familia y el saber culinario de la CCF; también se aborda la importancia del saber culinario que poseen las CCF y el enriquecimiento que supone la condición de migrantes en dicho saber; en este orden de ideas esbozo una pequeña y tal vez ingenua crítica a como los derechos de los marginados del país se alcanzan a través de luchas étnicas (indígenas-afros) que terminan invisibilizando a la gran población mestiza, campesina y rural que constituye a la mayoría del país, como es el caso de las CCF; el último tema de reflexión es la gran categoría de cuidado, tema de vital importancia en la sociedad actual y que aún no se resuelve. Para finalizar menciono algunas exploraciones que quedaron pendientes y que reforzarían mi propio ejercicio investigativo.

## 5.2 La cocina que cuida es singular.

Este trabajo no busca ni pretende en ningún momento dejar asentadas las definiciones generales sobre lo que es la cocina/comida casera en el barrio suramericana, tampoco pretende hablar de cocina/comida casera a nivel de ciudad y mucho menos a nivel departamental, abordamos una cocina que cuida, cuida a familias particulares con necesidades, gustos y formas de vida diferenciadas. La comida/cocina casera que se prepara y consume en cada casa es tan particular como las personas que la constituyen y la CCF que les cocina.

Lo que entendemos por familia desde la antropología actual es mucho más amplio y complejo que lo que se solía entender anteriormente. Las casas de familia a las que se refieren las CCF ya no son necesariamente conformadas por padre, madre, hijos- hermanos. Existen parejas homosexuales o heterosexuales con o sin hijos y con/o sin mascotas, personas desconocidas que comparten casa por motivos laborales, muchas personas jóvenes viven solas en una casa y la aparición de mascotas como parte de la familia son todas formas actuales de vivir, habitar y compartir el hogar que subvierten lo que se entendía antes por familia o casa de familia. Lo que conocemos como una casa o un hogar no alberga necesariamente una familia, de este modo estos conceptos quedan desvinculados.

Si la unidad familiar actual ya de por sí expresa una variabilidad que impide la generalización de la misma y además entendemos que cada CCF es una mujer única con experiencias personales diferenciadas, entonces la cocina/comida casera de cada casa es una expresión particular y singular que resulta del encuentro entre esas dos partes, por tanto, no es fácilmente susceptible a una generalización. Este trabajo entiende que ninguna cocina/comida casera que se consume en la actualidad es igual a otra, al menos en el caso del barrio suramericana y de la ciudad de Medellín.

En concordancia con lo anterior este ejercicio se constituye como una recopilación de relatos, experiencias y anécdotas sobre las experiencias culinarias de las CCF que permiten conocer algunos rasgos de la cocina del cuidado y la comida casera que se consume en unas algunas casas de Medellín. Los relatos permiten escuchar lo que otras mujeres que fungen como cocineras tienen por decir de un universo culinario que nos concierne a todos, la cocina/comida casera vista desde el lente de su experiencia. Este anecdotario es un reconocimiento a su labor y saber, pues, aunque hay un auge y una revaloración del oficio culinario que se expresa en el boom de recetas fáciles que se encuentran en las redes donde se convoca a las personas a cocinar sus propios alimentos, aun en Colombia y esto si se puede escalar al resto del mundo, son muchísimas las mujeres dedicadas al oficio del CCF donde una de sus funciones principales es cocinar, brindar cuidado culinario. Mi interés particular está en el gremio de las CCF remuneradas, pero entiendo que el cuidado culinario abarca también la población de amas de casa, ellas también son CCF, la diferencia está en que son las cuidadoras de sus propias familias.

Con la aparición en 2012 de la biblioteca de cocinas tradicionales colombianas, una recopilación de todos los textos e investigaciones realizadas en el país sobre el tema culinario, se

abre el debate sobre el conocimiento, valoración y salvaguarda de las cocinas tradicionales de Colombia. Aun así, el reconocimiento se lo llevan las cocinas y las cocineras tradicionales, los cocineros revelación que han aprendido en academias y que muestran un interés en el rescate de la tradición culinaria y los investigadores sociales que indagan sobre el tema culinario, todos ellos son reconocidos como sabedores y expertos cuya voz es escuchada y tenida en cuenta. No obstante, quedan por fuera gremios y espacios con elementos para aportar al conocimiento de la cultura culinaria nacional tales como las amas de casa y CCF que además de su saber de cocina tradicional, dialogan con la industria alimentaria y las nuevas tecnologías que ofertan insumos y utensilios que revelan nuevas formas de cocción y facilitan los procesos culinarios cotidianos. Tengo la convicción de que sus saberes son tan valiosos como los de las cocineras tradicionales, pues asumen la cultura de la migración y la construcción de una identidad que se forma a partir de una amalgama de saberes y prácticas de diferentes regiones del país, generando unas identidades híbridas, una suerte de cadáver exquisito identitario; ellas son mujeres rurales, urbanas, jóvenes y viejas, cocineras, limpiadoras, aseadoras, madres cabeza de familia, esposas, hijas, abuelas, hermanas, etc. y todo esto se refleja en una cocina/comida enriquecida por la diversidad fruto de la hibridación y el mestizaje cultural que nos conforma como nación. Si parte de su identidad se configura en la migración esto tiene repercusiones importantes en su cocina, si la migración las coloca en una posición vulnerable como sujetos sociales, la cocina que dominan esta enriquecida y fortalecida por ese trasegar, encuentro acá un aspecto muy relevante que les diferencia de otros cocineros del país.

### **5.3 Una pregunta por lo étnico...**

En el campo antropológico la identidad es un tema central para comprender los grupos humanos y su cultura. Lo identitario asociado a lo étnico permite generar políticas específicas y diferenciales de reconocimiento y de acceso a bienes y servicios que, debido a la inequidad del país, de otro modo serían muy difíciles de obtener. En un país como el nuestro, caracterizado por la diversidad de identidades, esas mezclas sui generis que han configurado lo que somos no hacen parte de las políticas reivindicadoras, pues se reivindica lo puro; aunque nos sabemos mezcla, revoltura, sancocho de identidades, el reconocimiento étnico y sus luchas son fragmentarias e

incluso excluyentes, separando lo afro de lo indígena y quizá excluyendo lo campesino y lo popular.

Las clasificaciones antiguas ya denotaban esa complejidad y parcelación identitaria que nos constituye, se hablaba antes de criollos (hijos de españoles nacidos acá), zambos, mulatos, mestizos. ¿Cómo entonces reivindicar los saberes de estas mujeres si no todas las CCF son afros o indígenas? ¿Nos seguimos fragmentando entonces en pequeños gremios y sindicatos? ¿Cuál es la categoría actual para hablar de quien no es una cosa, sino que es muchas? ¿será mestizo o será popular, será ambas cosas? Las CCF son en su mayoría de procedencia rural, las hay mestizas, mulatas, zambas y las hay afro. Es decir, las cuidadoras de casas de familia -CCF- en la Colombia de hoy son en su mayoría mujeres mestizas y así mismo es el saber culinario que poseen. Es importante la visibilización de cocineras con identidades étnicas claramente definidas y el reconocimiento a sus saberes y prácticas ancestrales y tradicionales, pero ello no debe fortalecer esa mirada miope que no reconoce el valor del saber culinario de otras mujeres cuyas identidades no se resuelven aludiendo a su región de origen, pues su trasegar por el territorio las constituye en sabedoras de prácticas varias que contemplan múltiples regiones y asimismo se constituye en su identidad. En sus saberes se expresa eso mismo que somos como sociedad, su cocina es el resultado de un montón de identidades y regiones juntas en un solo sujeto, mezcladas en desorden y en diferentes proporciones dando como resultado una cocina/comida variopinta, compleja, múltiple y contradictoria también.

¿Podríamos hablar entonces de una cocina popular mestiza? ¿Qué es entonces lo popular? En la actualidad lo popular no se puede entender como el término que reemplaza al folclor y que busca las tradiciones de grupos subalternos. En la actualidad lo popular se entiende en un contexto de hibridación cultural dado en las ciudades por el encuentro entre los diferentes grupos que allí confluyen. Creo incluso que es difícil calificar lo popular como indicador de clase social y en directa oposición a clases hegemónicas. Llevándolo al caso culinario, podríamos decir que en Antioquia es muy popular desayunar arepa con huevo y/o quesito... creo que este desayuno no es exclusivo de clases de "extracción popular". En lo popular convergen las prácticas tradicionales, pero también la cultura masiva. Desde esta perspectiva, hablar de una cocina popular mestiza podría ser una redundancia, pues lo popular es indicativo del encuentro y la hibridación cultural, lo popular en nuestro caso ya es mestizo. Sin embargo, la discusión sobre las categorías popular y mestizo, sobre todo en un país un como el nuestro, permiten enriquecer nuestras reflexiones sobre

la o las identidades nacionales y como el estado puede formular y desarrollar políticas que abarquen el grueso de nuestras poblaciones. Lo cierto es que lo popular funciona en la actualidad como una categoría dinámica en constante transformación que se relaciona estrechamente con la cultura de masas.

La cocina popular y casera del Medellín de hoy difiere notablemente de la descrita por Julián Estrada en 1996 (Estrada, 2012). Nuestra cocina de la Medellín actual tiene influencias étnicas, regionales e internacionales donde el arroz chino, perros y hamburguesa, pizzas, nachos y tacos son de amplia oferta en restaurantes y comederos callejeros, haciendo parte de nuestras cocinas cotidianas, que ponen en el escenario países como EE. UU, México, Italia, China y Francia. De hecho la revolución tecnológica donde países como Japón son protagónicos, han expandido su cultura alrededor del mundo a tal punto que en nuestra ciudad ya hace un par de años se encuentra oferta de platos japoneses como ramen y sushi, que aunque aún se mantienen como consumo de una pequeña elite que los conoce, rápidamente se van popularizando; y, al igual que con el resto de comidas de otros países se transforman en el proceso de apropiación cultural agregándole ingredientes propios y modificando sus técnicas de preparación para hacerlos más adecuados al gustema local; un ejemplo es el caso de rollos de sushi con plátano frito, aguacate y apanados y fritos para principiantes.

Las jerarquías en las influencias étnicas, regionales e internacionales que se presentan en las cocinas caseras y populares del país están determinadas por varios factores. Los imaginarios que como sociedad construimos sobre nosotros mismos y sobre los otros tienen gran relevancia. Estos imaginarios son configurados a través de la realidad política, la historia social, la cultura de masas, las luchas sociales de nuestro contexto, entre otros. La valorización y largo trabajo de reconocimiento de la diversidad étnica del país puede ser una razón por la cual se exaltan y prefieren unas cocinas sobre otras. En la actualidad, donde las grandes industrias dominan el mercado y el consumo, surge una nueva valoración del campo, de los productos campesinos, tradicionales y artesanales dándoles un nuevo lugar en la jerarquía de nuestras cocinas. En adición, las experiencias propias, que por supuesto, alimentan estos imaginarios juegan un papel relevante en estos juicios; la región de origen, los alimentos que evocan momentos de la vida y personas importantes son algunos de los aspectos relevantes en esta cuestión. Por último, pero no menos importante son aspectos como la practicidad, el costo, la oferta, el rendimiento que ciertos

alimentos tienen, como el caso de las pastas que se hacen fácil, rápido y no requieren mayor inversión económica.

Lo cierto es que como lo enuncian las mismas CCF, el papel de las redes de comunicación y las aplicaciones como Instagram y Youtube ya están reconfigurando las cocinas populares y cotidianas no solo en Colombia sino también alrededor del mundo.

Se evidencian fuertes contrastes en las tendencias culinarias cotidianas de la ciudad y de seguro del país; por un lado una tendencia a la homogenización culinaria resultante de una cultura de masas que se nutre de la oferta alimentaria de industrias transnacionales presentes en las grandes ciudades del mundo apoyada por todas las dinámicas de la globalización –monopolios, redes sociales, transporte global; por otro lado, los nuevos imaginarios (también globales) que prefieren las economías y consumos locales, artesanales, a pequeña escala, donde se valora lo propio, lo campesino, lo natural, lo tradicional, lo sostenible. Estas tensiones definen las tendencias en la dieta de la sociedad actual, la cual es subsumida por los intereses de producción de la gran industria alimenticia que populariza el consumo global de ciertos tipos de alimentos, como verduras, frutas y animales con frecuencia exóticos que en muchos lugares solo se pueden conseguir a través de la importación. Esta práctica deviene en el detrimento del sector agropecuario campesino y de pequeña escala regional y local pues no puede satisfacer la demanda de materias primas que requiere la industria que instauro un orden de consumo global. La crisis económica del pequeño productor y del campesino se extiende sobre el consumidor en forma de empobrecimiento cultural y culinario, ya que al individuo como sujeto consciente de su alimentación se le impone una oferta alimentaria que excluye no solo la particularidad regional determinada por historia, cultura, clima y geografía, sino también sus propias particularidades, condiciones corporales y requerimientos específicos, promoviendo individuos autómatas, poco críticos que consumen imaginarios globales, con la consiguiente exposición del individuo a riesgos de enfermar por la exposición a conservantes, aditivos y alimentos “transculturales”. Esta dinámica afecta además a los pueblos ya que sus procesos agropecuarios y sus tierras se empobrecen en forma de pérdida de biodiversidad.

Para neutralizar el efecto de la uniformidad dietaria global, es necesario poner en escena y fortalecer el concepto de glocalidad, el cual hace referencia justamente a una interacción equilibrada entre la oferta global y local que introduce en el consumo alimentos locales, frescos y de temporada que enriquecen el cuerpo, diversifican la comida cotidiana, incrementan el conocimiento de la biodiversidad que nos rodea, de nuestras tradiciones y técnicas culinarias

propias y genera a largo plazo sujetos de alimentación consciente, que promueven a través de su consumo, condiciones dignas de trabajo para sectores tan importantes como el campesinado, los agricultores y sector pecuario. El resultado sería, entre otros, el enriquecimiento de las cocinas cotidianas colombianas, de las identidades culinarias que nos configuran y por ende del país como un Estado que conoce, cuida, consume, y disfruta su biodiversidad.

#### **5.4 Sí hay coincidencias compartidas**

Ahora, el no pretender buscar leyes generales aplicables a todos los hogares medellinenses, antioqueños, colombianos, no quita la posibilidad de encontrar coincidencias. Este ejercicio de todas formas traza a grandes rasgos elementos comunes a los hogares de la Medellín actual. En el capítulo dos y tres se tratan de recoger estas coincidencias en acápites que denotan las coincidencias. Como se ha tratado de dejar claro, un elemento común de la cocina/comida casera actual es su particularidad. Pero, además, el arroz, el chocolate, el café, la aguapanela, las arepas, las sopas y cremas, el seco, la cena como un desayuno, son preparaciones comunes que se evidencian en las dietas cotidianas de nuestros hogares. La presencia de alimentos rurales e industriales cohabitando en comedores y cocinas Medellínenses es una característica actual de nuestras cocinas cotidianas y entender esto abre una discusión muy poderosa para reflexionar sobre nuestras formas de consumo actuales (lo artificial y lo natural, las economías campesinas y la gran industria alimentaria, lo tradicional y lo global) y ámbitos como la salud, la economía, por mencionar solo algunos. La aparición creciente de vegetales cocidos y crudos expresan una transformación en nuestra alimentación que está en concordancia con los discursos y dietéticas actuales que promueven equilibrio y salud en la ingesta de alimentos. Además, estos cambios también son acordes con las prácticas laborales y oficios que desempeña el hombre actual, en los cuales el centro de disciplinamiento no es el cuerpo como fuente de producción, sino la producción de información y big data. Otros elementos comunes en estos relatos son las relaciones de aprendizaje y enseñanza que se dan entre empleadoras y empleadas. La visión usual que denota relaciones verticales de clase donde una mujer con mayor capital económico y social explota a otra a través de una relación laboral donde es explotada y humillada no es tan uniforme como se suele pensar. Estas relaciones son mucho más complejas y se identifican más matices de los que se suelen reconocer. La influencia que tienen las CCF en las familias donde trabajan forman y promueven

identidades culinarias que se adaptan al gustema popular y se domestican en el acto alimentario cotidiano, estas relaciones de domesticación gustativa van en doble vía. Es a través de la ingesta del alimento cotidiano que se tejen relaciones profundas de afecto entre los miembros de las familias y las CCF, sobre todo con los niños que están bajo su cuidado, si el papel de las madres es un papel nutricional que brinda el alimento necesario para el crecimiento y desarrollo del hijo, las CCF que cocinan funcionan como una suerte de madres cuidadoras y protectoras cuando asumen el rol nutricional de la familia.

### **5.5 Lo maluco**

El oficio del cocinero, una labor sucia, grasienta, sacrificada porque se acostumbra a estar en la cocina cocinando ó limpiando perolas mientras los demás disfrutan del ágape, de una reparadora siesta o de un momento de ocio y tranquilidad, lo hace poco atractivo para la mayoría y como algo indigno para los que se consideran de rango superior. Pero Dogén nos enseña que no hay trabajo indigno; sino una manera indigna de realizar el trabajo. (Zenjí, 2010, p. 15)

Todo el ejercicio investigativo busca mostrar y reconocer en las CCF unos conocimientos culinarios tradicionales (enseñados por madres y abuelas), regionales (dados por la migración y contacto con diferentes familias del territorio nacional) y modernos (resultado de la oferta actual en supermercados y nuevas tendencias culinarias asumidas por personas urbanitas). Los instrumentos como la entrevista y los encuentros se diseñaron para recoger expresamente esta información. Mi propia experiencia me decía que las relaciones laborales y de comensalía que se tejen entre CCF y las familias receptoras del cuidado pueden basarse en una relación de construcción mutua, que se puede dar en condiciones horizontales y un relacionamiento humano digno que parte de la base de que todos somos humanos, todos somos iguales.

Sin embargo, el campo y los testimonios me siguen señalando condiciones desiguales y poco dignas de trabajo, al recoger y categorizar los testimonios aparece la categoría “lo maluco” bajo esta etiqueta se recogen testimonios que dialogan con la abundancia de artículos y estudios donde se denuncian las malas condiciones de trabajo y abusos a las que están sometidas las CCF. Existe amplia bibliografía sobre el tema, esta sobre estudiado. En mi trabajo de campo vuelven

aparecer estos relatos tristes que conmueven y llenan de indignación, los relatos que no quería contar, estos relatos refuerzan la idea de mujeres víctimas, con trabajos poco dignos y oficios menospreciados por la sociedad. Dejo a continuación un par de testimonios con la intención de hacerle justicia a sus relatos, ellas sienten deseos de denunciar. Los procesos de construcción de sociedades más justas son largos, se identifican las injusticias y maltratos que muchas veces se naturalizan, se denuncian y solo después de que se reconoce la victimización se puede dar paso a acciones de transformación, empoderamiento y reconocimiento del valor que tiene cada oficio, labor y persona en la sociedad. Las CCF todavía denuncian y se reconocen como víctimas de un sistema económico y social que las maltrata y menosprecia.

Una vez también trabajé, que mi niña tenía como ocho, nueve meses y me fui a trabajar a una casa y a trabajar por días y eran más morenos que yo y me decían negra hijueputa y me trataban horrible. Me ponían a comer en cocas plásticas y en el suelo porque yo era un animal. Y eran profesores de la universidad de Antioquia. Ajá. Y eran más morenos que yo, ese señor era más negro que yo. Vivían en San Javier. Y salía... Yo entraba a las ocho de la mañana y salía tipo 11 de la noche de 10 a 10 y media de la noche salía yo de esa casa porque eran dos pisos inmensos. Me tocaba muchas veces...AveMaría...” (S. A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

Ella a mí me paga todo, lo único que yo no he querido que me pague es salud. ¿Por qué no he querido que me pague salud? Porque con Mariana todo es muy costoso. Entonces, a mí un seguro, a mí me cobran un copago. En el Sisben no me cobran absolutamente nada. Pues yo he sido la que no he querido que me afilie. Ellos me dicen, pero yo digo no, es que a mí una hospitalización de Mariana me saldría costosísima, mi nietecito lo hospitalizaron una semana, costo como 200 y pico que le cobraron a mi hija, entonces imagínense. Mariana hace como va a ser dos años que me le tuvieron que hacer una cirugía urgente de corazón. Entonces, eh, eso fue así repentino y estuvo 15 días hospitalizada antes de la cirugía. Pues que fue una cirugía costosísima por medio de cateterismo, más los exámenes, más todo lo que le hacen a ella, que los ecocardio y una cantidad de cosas y de exámenes que le hacen a ella. Eso es costosísimo. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Nosotras éramos dos empleadas, para nosotros era el huevito, la sardina, el atún y ya. Nosotros no podíamos comer carne. Para nosotras no había carne. Allá se hacía una cazuela de mariscos, y eso era para los señores. Para nosotros siempre había el huevo y el atún. Nosotras éramos las que cocinábamos, pero no, para nosotras teníamos como todo aparte, cubiertos, platos, la comida, todo era así. (A. Villa, comunicación personal, 17 de agosto, 2022)

Una vez trabajé con unas niñas de Manizales estudiantes de la universidad de Eafit. Y yo ese día llegué. Me dijeron que fuera a trabajar donde ellas y llegué cuando yo saqué pa hacer el desayuno como a las nueve y media. Cuando me dijeron no, usted no puede sacar nada de aquí. ¿Usted no trajo su desayuno? Y yo, ah, es que había que traerlo, disque sí, el desayuno y su almuerzo aquí a ninguna de las dos nos va a tocar nada y ellas dos eran hermanitas y yo ¿qué? Y ya, bueno, ese día me tocó que aguantar hambre porque yo no sabía que no se podía tocar nada de allá. Entonces yo no, aquí no es conmigo. Ellas mismas se hicieron el almuerzo, pero no me ofrecieron ni nada, que no, que yo no podía comer nada de lo de ellas dos. (S.A. Flores, comunicación personal, 15 de agosto, 2022)

A pesar de ello este pretende ser un ejercicio que dignifica su labor y reconoce sus potencias y saberes, busca ampliar el espectro de mirada hacia los aspectos positivos y valiosos de su labor para sí mismas y para los demás, donde se reconocen como mujeres activas y resilientes, poseedoras de saberes importantes para la sociedad y que juegan un papel determinante en la producción de la fuerza laboral con que cuenta el estado nación.

## **5.6 El método científico, un artificio humano**

Comprendo entonces que el método científico está muy sesgado por lo que nos parece importante como investigadores, se relaciona con nuestras experiencias de vida, intenciones comunicativas y la visión de mundo que tenemos y deseamos proyectar. El investigador esta inmiscuido en su tema de investigación, le importa, le duele, le toca profundamente. Los datos se manipulan en el proceso de selección, la selección de testimonios ya deja por fuera algunos temas, se hace una selección de la realidad que se desea mostrar, lo que el investigador considera

importante. Las mismas categorías con que se decide trabajar, la forma en que se nombran las cosas, el paradigma desde el que se mira, los autores que se eligen, la forma en se exponen los resultados, los registros audiovisuales que se muestran; la reflexividad del investigador hace parte del método etnográfico. La investigación cualitativa no es objetiva, se trata de humanos interpretando a otros humanos; cada ejercicio de investigación parte de una realidad, la que nos muestran y desean compartir los interlocutores, esta realidad, al ser narrada y seleccionada, se convierte en un artificio humano donde investigador e interlocutor están emitiendo juicios y valoraciones constantemente, la potencia de la investigación radica en la fuerza narrativa con la que construye y apoya sus argumentos. En este sentido no me queda más que reconocer que todos los resultados han sido seleccionados por mí con el fin único de mostrar otros matices de la condición de ser CCF, los que considero de gran relevancia social, cultural y psíquica, en este caso desde el ámbito culinario y su función como cohesionador social.

### **5.7 El cuidado doméstico en la actualidad**

El tema de cuidados es una de las categorías centrales de los estudios de género actuales en América Latina. El cuidado se señala como el nodo central en la desigualdad de género, puesto que el tiempo invertido en tareas domésticas y de cuidado de niños, ancianos y enfermos es mucho mayor en mujeres que en hombres. Se sabe que las labores de cuidado son indispensables para el desarrollo social y requieren altos costos de inversión de tiempo, por el contrario, los costos de no cuidar personas y medio ambiente son aún más altos. El tema hace parte de la agenda pública y política de muchos países de Latinoamérica, en nuestro continente Uruguay, Argentina y Brasil han avanzado en formulación de propuestas y políticas públicas de cuidado, sin embargo, el tema todavía tiene muchos desafíos. En el caso colombiano los avances son mucho más tímidos. Uno de los desafíos más grandes es el tema cultural, transformar las prácticas culturales toma tiempos largos de muchas generaciones, concientizarnos de que las labores de cuidado nos corresponden a todas y todos, negociar los trabajos domésticos y los cuidados al interior de la familia sigue siendo un gran reto. En lo que respecta a las CCF en Colombia, para ellas el cuidado se expresa como “estar pendiente” y a los trabajos domésticos se les llaman “los destinos”. Considero que las agremiaciones son un primer paso para reconocerse, informarse sobre sus derechos y así exigir condiciones de trabajo dignas. Aun así, muchas de ellas siguen sin acceder a los derechos laborales

básicos y trabajan jornadas laborales más extensas sin que se les reconozcan horas extras o días dominicales y festivos.

La reflexión sobre cuidados como categoría central en los estudios de género tiende a reducir el alcance de sus propósitos, dificultando las posibilidades de conversación de un tema que es de incumbencia humana con grupos más amplios de la sociedad, en este caso el resto de géneros, los cuales incluyen no solo a las masculinidades clásicas, sino también las nuevas masculinidades y toda la población LGTBIQ+. Una vía de acción interesante sería empezar a indagar por la relación de los cuidados con estos grupos, cuáles son sus percepciones, experiencias y reflexiones sobre el tema. Este tipo de exploraciones podrían ampliar la perspectiva desde la cual se han pensado los cuidados, permitiendo construir políticas públicas más eficaces y transformar culturalmente no solo las prácticas de cuidado sino también la forma en que se discute y se piensa el tema, transformándose de una categoría de incumbencia exclusiva del género femenino a un tema esencial que interesa a todos los géneros, es decir, a la población de las sociedades contemporáneas.

### **Figura 30**

*Encuentro en Sura.*



*Nota:* Por: Felipe Valencia, 13 de agosto, 2023

## **5.8 Exploraciones pendientes**

De las labores o destinos que realizan a diario las CCF, podemos hablar de dos grandes campos, el culinario y el de aseo y limpieza. Este ejercicio explora solamente el campo de lo culinario, expresado en la experiencia y saberes de las CCF, dado que la pregunta por lo culinario

hace parte de mis intereses personales, soy cocinera y por tanto el alimento, la cocina y la comida son parte vital de mis reflexiones cotidianas. Entendiendo lo culinario como una relación dialógica, mínimo dos personas (empleada-empleadora) que se extiende a quien cocina y quienes comen; considero muy importante indagar por los relatos y perspectivas de las familias cuidadas, la otra parte de la relación que compone el hecho culinario casero, estas indagaciones permitirían construir un relato completo en el cual, las dos partes en cuestión aportan sus propias visiones y perspectivas enriqueciendo los resultados de forma notable. Las familias receptoras del cuidado culinario seguro aportarían información valiosa sobre cómo se percibe esta relación desde una perspectiva de cuidado familiar.

En adición y continuando con un interés por esas prácticas cotidianas de cuidados caseros sería muy interesante explorar el universo de limpieza y aseo de los hogares y los enseres que lo constituyen. Todas las acciones de limpieza como lavado de ropa, barrido, trapeado, sacudido, tendido de camas, arreglo de baños y habitaciones, son prácticas populares y culturales de cuidado del hogar. Estas se adecuan a contextos específicos y seguro tienen gran variabilidad en cada región del país. En varias ocasiones he escuchado decir “pobres pero aseados”, esto expresa la importancia cultural que se le da al aseo personal y de los espacios al menos en Antioquia. Encuentro en estos saberes un universo rico en detalles que tienen significancia profunda a nivel individual y colectivo. Los saberes asociados a la limpieza y el aseo son poco indagados y tengo la certeza que las CCF poseen bastantes conocimientos sobre el cómo se hace, porque y que significa hacerlo para las personas que lo realizan. Aquí se abren reflexiones sobre lo que concebimos como sucio, mugroso, desgualtado, descachalandrado y otro montón de palabras, dichos y adagios populares asociados al cuidado personal y la limpieza. Los romanos conferían tanta importancia a la limpieza y purificación de templos y hogares que Deverra, diosa del barrido y la escoba, hacía parte del panteón de dioses adorados. Muchas culturas han configurado normas y formas apropiadas para limpiar y purificar los espacios que habitamos, no creo que esto sea una cuestión de menor importancia. ¿Por qué cuando queremos que alguien se vaya se pone una escoba para arriba? ¿Existe acaso alguna relación entre la escoba y las presencias no deseadas? Las escobas son símbolos interesantes que se asocian a mujeres poderosas, poseedoras de conocimientos, las llamadas brujas. Estas cuestiones también me interesan profundamente. ¿Quiénes hacen las labores de limpieza? y ¿Quiénes son las personas destinadas a hacer estas labores? ¿Cómo ha resuelto la humanidad estas tareas y que entiende el hombre actual por estos asuntos cotidianos que parecen

no ser relevantes, aunque se reconocen indispensables? Creo que una investigación sobre prácticas populares de limpieza y cuidado de los espacios revela de igual forma cuestiones sociales importantes que deberían ser de interés general. Si los sirvientes han realizado las labores que no producen capital, pero permiten a sus amos producirlo, estas labores son tan fundamentales para sostener el sistema económico y social como lo son las cuestiones políticas, filosóficas y estéticas.

## Referencias

- Arendt, H. (2006). *La condicion humana*. Barcelona: Ediciones Paídos Ibérica, S.A.
- Bachelard, G. (2000). *La poetica del espacio*. Mexico: Fondo Economico de cultura.
- Beltrán, M. T. (2010). El trabajo de las mujeres en el mundo urbano medieval. *Mélanges de la casa de Velázquez*, 39-57.
- Camus, M., & de la O, M. E. (2014). Capítulo 6: El encanto de la colonialidad tapatía: notas sobre la cultura de la servidumbre. En S. Durin, M. E. De la O, & S. Bastos, *Trabajadoras en la sombra. Dimensiones del servicio doméstico latinoamericano* (págs. 145-171). Monterrey, Mexico.
- Canclini, N. G. (1987). *Ni folklorico ni masivo, ¿que es lo popular?* [www.infoamerica.org](http://www.infoamerica.org)
- Cassigoli, R. (2010). *Morada y memoria. Antropología y poetica del habitar humano*. Barcelona: Editorial GEDISA, S.A.
- Certeau, M. d., Giard, L., & Mayol, P. (1999). *La invencion de lo cotidiano 2: Habitar, Cocinar*. Mexico: Universidad Iberoamericana.
- Colombia. Ministerio de Cultura. (2012). *Politica para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Bogotá: Ministerio de cultura.
- Colombia. Ministerio de trabajo. (2012). *Servicio Doméstico, Guía Laboral*. Bogota, D.C, Colombia.
- Estrada, J. (2012). Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX. En M. d. Cultura, *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (págs. 139 - 154). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Garcia, Y. F. (s.f.). *El trabajo invisible con Marcelina Bautista*. Ciudad de Mexico, Mexico.
- Gorbán, Debora (2012). Empleadas y empleadoras, tensiones de una relación atravesada por la ambigüedad. *Reis. Revista española de investigaciones sociológicas*. Número 140. páginas 29-48.
- Groys, B. (2022). *Filosofía del cuidado*. Buenos Aires: Caja Negra Editora.
- Heynen, H. (2017). Modernidad y domesticidad: Tensiones y contradicciones. *Bitacora Arquitectura* 33, 130-139.
- Jimenez, L. M. (2018). *El maíz y la cocina del afecto*. Medellin.
- León, M. (2000). *El servicio domestico: Trabajo de la mayoría de mujeres en America Latina*. Bogota, Cundinamarca, Colombia.
- Romero, R. V. (2020). Del tumbao al trapiao, negociaciones corpoterritoriales de las mujeres negras en el servicio domestico de la ciudad de Medellín. Medellin, Antioquia, Colombia.
- Simmel, G. (1907). Disgresion sobre la sociología de los sentidos. En G. Simmel, *El espacio y la sociedad* (p. 681) Alianz Editorial.

Tareq Osaili, Kayyaal, S., Taha, S., Ali, R., Osama, M., Alajmi, R., & Obaid, R. S. (2021). "A cross-sectional study on food safety knowledge amongst domestic workers in the UAE". UAE.