



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

1 8 0 3

Facultad de Educación

COCINA Y ALIMENTO

Miradas en la formación de maestros, el cine y la literatura

Lina María Guerra Gómez

Trabajo presentado para optar al título de Licenciada en Educación Básica
con énfasis en Humanidades, Lengua Castellana

Arte, literatura y formación

Asesores:

Teresita Ospina Álvarez

Doctora en Educación

Universidad de Antioquia

Rafael Barbosa Múnera

Magíster en Educación

Facultad de Educación

Departamento de la enseñanza de las ciencias y las artes

Lic. en Educación Básica con Énfasis en Humanidades, Lengua Castellana

Medellín

2018

Resumen

Para hablar de *Cocina y alimento, miradas en la formación de maestros, el cine y la literatura*, empezaré por decir que es una invitación a reconfigurar el concepto de alimentación, develar la influencia que tiene una maestra, en este caso de Lengua Castellana, frente a los discursos imperantes en la sociedad, sobre un tema vital en la condici^ona humana, animal y vegetal, como lo es la comida.

Para lo anterior, se incluyen narrativas literarias y audiovisuales, que incitan a levantarse del lugar acostumbrado y cómodo, e invitan a generar un discurso libertario que traspase el silencio. Un recorrido autobiográfico, que logra modelar su pertinencia, en cuanto la experiencia de vida y las conexiones rizomáticas que se establecen a lo largo del trayecto formativo, en la escuela, la casa, la familia, la universidad y la vida en todo su conjunto.

Los elementos narrativos examinados, nos permiten reconocer el lugar que ocupa la cocina y el alimento en los lenguajes literarios y audiovisuales y poner de cara al lector, con la incidencia que tiene como sujeto que se alimenta, en los ámbitos político-económicos globales.

Palabras clave

Cocina, alimento, formación, literatura, arte, poder político, maestra de literatura.

Abstract

To talk about cooking and food, looks at the training of teachers, film and literature, I will begin by saying that it is an invitation to reconfigure the concept of food, unveil the influence that has a teacher, in this case of Spanish Language, front to the prevailing discourses in the society, on a vital subject in the human, animal and vegetal condition, as it is the food.

For the above, literary and audiovisual narratives are included, which encourage people to get up from the usual and comfortable place, and invite to generate a libertarian discourse that transcends silence. An autobiographical journey, which manages to model its relevance, in terms of the life experience and the rhizomatic connections that are established along the formative journey, in school, home, family, university and life as a whole.

The narrative elements examined allow us to recognize the place occupied by cooking and food in literary and audiovisual languages and to put the reader in front of the reader, with the impact that the subject has as a subject, in the global political-economic spheres.

Key words

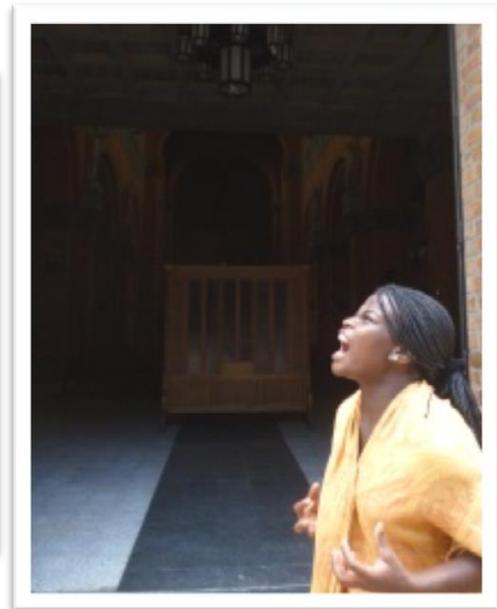
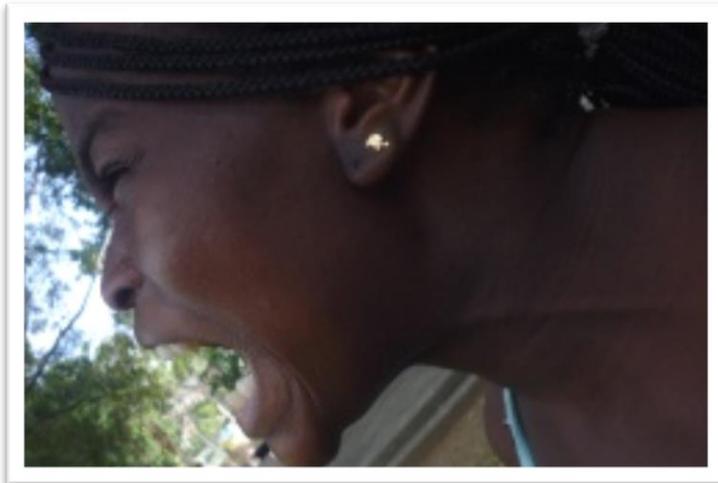
Cooking, food, training, literature, art, political power, literature teacher.

Resumen	5
Abstract	5
1. Una experiencia de vida a manera de apertura.....	8
Saboreando la cocina desde el juego	8
Un juego convertido en profesión	8
Historias desde la formación	10
Caminos entrelazados: La cocina, un espacio para la enseñanza y la comprensión de los lenguajes.....	11
2. La gran agencia de práctica, pedagogía para la alimentación.....	13
Encuentros en torno a la alimentación	19
3. Métodos para la soberanía y permanencia del alimento	24
Saborear el método, tocar el sabor y explorar para conocer	26
Talleres de experimentación con la cocina y el alimento	28
Música para el antojo culinario.....	33
Elevar los ecos de las voces, <i>Lo que escucho es alimento para el conocimiento</i>	35
Creaciones audiovisuales que nos hacen saborear	41
Conceptos para nuestro horizonte culinario	49
4. Espacio para la creación literaria y audiovisual.....	56
Cociteratura	56
Alfabeto para sembradores	73
Imágenes para deleite	82
5. Un reconocimiento al “poder político de los alimentos”	100
Conexiones y reflexiones en el ahora	106
Referencias	107
Filmografía.....	109
Cibergrafía.....	109

ESTA ES MI CARNE

...La Caravalí cuenta en las reuniones del cerro, como quedó preñada. Como la ensartaron. El niño se llama Monseñor. A la Caravalí la clavaron sin confesión. Entre los vapores al apagarse la cocina. En la lumbre de los fogones. Cuando los invitados se fueron satisfechos después de la toma de jengibre para la digestión y ya la servidumbre había recogido la loza de castilla los cubiertos de plata el mantel de damasco y apagado las velas de los candelabros y recibido la bendición pontifical de despedida, el Arzobispo y la Caravalí se encontraron en la soledad de Dios y en los montoncitos y restos de la cocina con su ventanería francesa abierta... El Arzobispo lucía la vestimenta de las solemnidades... La Caravalí, cuenta la belleza de esa noche con los platos grandes medianos pequeños apilados en la cocina y los arrumes de cuchillos y tenedores y las garrafas de vino vacías y las copas sucias... ella lo ve entrar a la cocina... cando ingresa al dominio de la cocina que ella entonces ha ordenado con las pilas de sobras y utensilios con las vetas de los potajes derramados y la nata triste de lo que no alcanzaron a consumir y ahora es una babaza de hongos y sustancias que se solidifican... El ventarrón del aliento tibio de los vinos y un elemento nuevo que la negra desconoce y que percibe en su rostro la deja oír: Me entronizaré Señor. Refugio del pecador, acógeme. (Burgos, p. 348-350).

Gritar. Gritar y no callar, un grito para la reflexión, para transformar las viejas costumbres, convertir la ira en palabra libertaria y soberana. Un grito que postule un nuevo discurso, que nos invite a empoderarnos de procesos vitales del ser humano. Un grito que diga “No más”, a la pasividad que amenaza con aniquilarnos. Un grito convertido en fuerza transformadora. Un grito para traspasar el silencio y crear.



Fotografías tomadas por Lina María Guerra Gómez, 2014.

1. Una experiencia de vida a manera de apertura

Saboreando la cocina desde el juego

Mi relación con la cocina y los alimentos, proviene de los solares de las casas de calle Cangrejo¹. Cuando niña, mi preferencia para jugar la encontraba en la despensa de la cocina de mi madre, en sustraer los alimentos a escondidas de ella, elaborar mi propio fogón de leña y transformarlos. Todo pasaba por los sentidos, mi percepción resultaba fantástica y maravillosa. El fuego, el humo y el vapor, eran cosas que yo encontraba impresionantes, formas de la materia, estados elementales, conceptos desconocidos para mí, pero observables y comprobables en mi cotidianidad de niña. Jugar a la “cocinita”, preparar alimentos, experimentar; me permitía el contacto directo con la alquimia de la cocina y la transformación de los alimentos. El solar de la casa de mis tías en Montería, también fue escenario para experimentos culinarios; primas y amigas, mis primeras comensales. Vivía así momentos inolvidables con la cocina y su mundo de sabores, olores, sorpresas y encantos.

Un juego convertido en profesión

En mi experiencia profesional y laboral, estuve influenciada por la venta, preparación y coordinación de procesos de alimentación. Allí, donde los sentidos convergen en placer, disfrute y sustento; se potencializaron algunos puntos de partida que suscitan el interés de mi quehacer formativo.

Hace muchos años conozco, vivo y conformo el gremio de la restauración². Nombre cada vez más desdibujado en la práctica de los preparadores de alimentos y algunas veces ignorada por los consumidores, quienes ven en esta oferta, la manera más simple de evadir el acto de cocinar. Gracias a esto, el sector

¹ Cartografía de vida, biografía lectora. (Guerra, L. 2014)

² El prefijo *re*, que significa hacia atrás. Del verbo *stare*, que significa parar, estar en pie. El sufijo *nte*, agente, el que hace la acción. Así podemos apreciar que el restaurante es el *nte*, que vuelve *re*, a parar *stare*, a los caídos. Recuperado en marzo de 2018. En: <http://etimologias.dechile.net/?restaurante>

de alimentos y bebidas en Medellín, tomó fuerza y se abrió con el siglo XXI un mercado hasta ahora inexplorado. A mediados de los 90's, Medellín contaba con una limitada oferta de platos típicos colombianos y uno que otro restaurante de comida rápida; entre los que se contaban Presto y El Corral, los cuales para ese momento colonizaban el mercado y se posicionaban. Llegaron las multinacionales de comidas rápidas, en 1995, se abrió la primera tienda de McDonald's, su aparición causó sensación y marcó el fortalecimiento de las cadenas de comidas rápidas que han transformado la dieta de los colombianos³. Esto, provocó un aumento en el interés por mejorar la oferta culinaria en todos los aspectos y se abrió paso un mercado exponencial.

La preparación y consumo de alimentos, ha mediado la percepción que tengo del mundo y mi forma de relacionarme en él. La experiencia actual, me permite enrutar a aquellos que buscan en los alimentos, experiencias, salud, conocimiento y sensaciones. Asesoro comensales, atiendo personas que buscan una sensación novedosa para sus paladares y en ocasiones, escucho pedir el plato más costoso – con el ánimo de impresionar – veo grupos de amigos compartir una preparación, al tiempo que veo rebosar sus sentidos en un mar de palabras y risas. Un sinnúmero de experiencias puedo contar sobre mis múltiples vivencias en los restaurantes y bares de la ciudad de Medellín.

Muchas son las preparaciones que los aventurados comensales buscan para sus "dietas"⁴, sin imaginar siquiera la sanación que puede proveer un alimento para la salud del cuerpo. Son tantos años recorriendo la realidad de los restaurantes y empresas productoras de alimentos, que me permito postular, la escasa responsabilidad que asumimos sobre el alimento que vamos a brindar. (Ver Pg. 49). Desde mi experiencia personal, académica y laboral, puedo asegurar que la mayoría de restaurantes tienen una función netamente comercial y esto se puede transformar desde los procesos formativos del ser humano, en la medida que se reconozcan las facultades reparadoras del alimento y no como lo dice el profesor Ramiro "simplemente ponerle gasolina a la máquina".

³ Recuperado en marzo de 2018, en: <http://www.dinero.com/edicion-impresa/caratula/articulo/la-llegada-mcdonalds/182503>

⁴ Dieta: (...) Modo de vida: forma de vivir o pensar. Oxford English Dictionary. (Watson, R. 1997)

Historias desde la formación

Al entrar al programa de gastronomía de Comfenalco, en alianza con el Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, me desbordaron de información en técnicas de cocina y platos de lugares lejanos. Vi lejana la realidad acerca del alimento como medicina, leí sobre aquellas culturas que en otros tiempos lo practicaron, la medicina ayurvédica por antonomasia. Seguí atenta y pude ver que las escuelas de medicina tienen otros intereses. Lo comprobamos cuando vamos al médico alópata y nos receta comprimidos para aliviar nuestro dolor de cabeza o cefalea, y en ningún caso nos receta un café negro con gotas de limón, que acelera la corriente sanguínea, oxigena el cerebro y puede aliviar el dolor, tampoco se habla de la respiración como alimento fundamental para la prolongación de la salud y para el alivio de los dolores de cabeza.

Es necesario fortalecer nuestra relación directa con el alimento. Reconocer en las prácticas alimentarias, la medicina preventiva por excelencia. Formar y tener un discurso coherente y en contra de cualquier forma de alimentación dañina. Fomentar espacios que propicien un encuentro con el alimento como una fuente de energía, acercarnos e interactuar con las formas de vida en la huerta y los procesos de alimentación en una cocina, éstos, como ejes para la comprensión de la alimentación⁵, en conexiones con la siembra, la cosecha y el consumo consiente.

Ser cocinera y tener una relación cercana con la formación de maestros y la literatura, me invita a pensar ¿por qué son pocos los espacios de formación en Medellín, que fomentan prácticas alimentarias sostenibles para el medio ambiente? ¿Cómo contribuye una maestra de lengua y literatura, a la relación del ser humano con su alimentación? Siendo pertinente la pregunta que relaciona

⁵ La definición más pertinente para el concepto de alimentación es: proceso vital del ser humano y poderoso vehículo de transmisión del conocimiento, el reconocimiento de las formas y los intercambios culturales

todo el proceso formativo con la experiencia previa: **¿Qué hay en la literatura, que permite el encuentro entre alimentación y formación?**

Gracias a este recorrido y mi proceso formativo como maestra de lengua y literatura, veo en el entrecruce de ambos caminos, la apertura hacia una alimentación en equilibrio y una interesante perspectiva acerca del poder político que tenemos como consumidores de alimentos. La tarea está en incorporar narrativas escritas y visuales que así lo demuestran.

[Caminos entrelazados: La cocina, un espacio para la enseñanza y la comprensión de los lenguajes](#)

Muchos escritores clásicos, fueron influenciados por estos asuntos alimentarios. El Ingenioso Hidalgo, le dice a Sancho Panza, *“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”* (Cap. XLIII), Alexandre Dumas en *El conde de Montecristo*, revela en algunas escenas su gusto por la cocina, luego en *El Diccionario de cocina*, narra historias sobre alimentos, define conceptos y logra con gran destreza transitar por todas las áreas del conocimiento, a partir de narraciones históricas, mitológicas, conceptos químicos, religiosos, medicinales, entre otros, son los elementos que componen esta excelente obra.

El séptimo arte, a su vez, nos deleita con grandiosas preparaciones en escena, donde es fácil incluso llegar a sentir el aroma a través de la pantalla. La directora y actriz libanesa Nadine Labaki, consigue hermanar dos creencias religiosas y seducir el paladar de los hombres, a través de la cocina y su magia. Laura Esquivel, evidencia la influencia que tiene el estado de ánimo del cocinero, sobre quien consume el alimento y la cinta inglesa *El cocinero, el ladrón, su esposa y su amante* (1989), muestra la cocina de un restaurante como “celestina de un amor prohibido y peligroso” al tiempo que expone una fuerte crítica al concepto de alimentación dentro de los restaurantes comerciales.

Es vasto el mundo de la cocina y los alimentos, al entrecruzarlo con el arte, desde el cine y la literatura, lograremos una renovación social, en cuanto a las

formas de alimentación en el ejercicio autónomo del poder. Es propicio fomentar nuevas formas de enseñanza dentro y fuera de la escuela, renovar discursos y mencionar conceptos sobre alimentación en las áreas del saber y su relación con el ser humano. Soberanía y seguridad alimentaria, relación alimento/salud, la magia en la cocina y la alquimia de los alimentos. Trasformar el pensamiento, la palabra y la acción en relación directa con la alimentación. Evidenciar que no solo nos alimentan los productos que comemos o consumimos con nuestra boca, es todo lo que entra en el cuerpo. Lo que escuchamos, vemos, respiramos, tocamos y todo aquello que llega a nuestro cuerpo por diversas vías.

Y es donde aparece el concepto de “cuidado de sí”, la importancia de “elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser” de cara a los discursos institucionales que producen al sujeto. Entendiendo el cuidado de sí, como una serie de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones. (Foucault, 263). Y es que, para una maestra de Lengua y literatura, es fundamental pensar en el cuidado de sí, en tanto, cuidarse a sí mismo a través de la alimentación, es una experiencia vital que propende también por el cuidar a los otros.

El “cuidado de sí” una “práctica de sí” con miras a una “autotransformación del sujeto” que busca “elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser” de cara a los discursos institucionales que producen al sujeto (Foucault, 263).

Algunos propósitos del presente trabajo, exaltan el poder político de los alimentos, a través de tres discursos que impactan las esferas sociales: el cine, la literatura y la formación de maestros, en particular, maestros de Lengua Castellana.

Me interesa entonces, ***develar la importancia del alimento en la vida humana y transformar algunas prácticas culinarias, que ponen en riesgo la salud del cuerpo.*** Así mismo, ***valerse de lenguajes audiovisuales en los***

procesos de formación en lengua y literatura para la formación política, el cuidado de sí y del otro, a través de la alimentación.

Tal vez, con movimientos sutiles, lleguemos a los discursos predominantes socioculturales sobre comida, cocina y alimentación, y podamos **determinar cuál es la influencia que ejercen los mass media en temas de alimentación y repensar el rol discursivo del maestro en formación, acerca de todo lo relacionado con los alimentos.**

Así las cosas, en mi paso por las prácticas profesionales⁶, llegué a pensar en la incidencia de una maestra de lengua y literatura, en cuanto a las prácticas alimentarias. Veamos a continuación algunas razones...

2. La agencia de práctica, pedagogía para la alimentación



Imagen recuperada, marzo de 2018. En: <https://es-la.fotobank.com/como-gedi/2traf-af>

La Corporación ambiental Gedi, tiene su origen ligado a un recurso natural, símbolo de vida: el agua. El agua es un gran porcentaje de nuestro planeta y de nuestro cuerpo, por tanto es indispensable para la vida. Un ser humano no sobrevive sin agua y esto la constituye en alimento primordial. Tener una visión

⁶ Las prácticas profesionales en el Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Humanidades con énfasis en Lengua Castellana de la Facultad de Educación de la Universidad de Antioquia, se dan desde el octavo semestre (Práctica profesional I), noveno semestre (Práctica profesional II), y, décimo semestre (Trabajo de grado). Las prácticas profesionales pertenecen al tercer ciclo de formación en la Licenciatura, el cual se denomina, Ciclo de Proyección, donde *se exploran, profundizan y generan las condiciones necesarias para situarse en escenarios educativos como la escuela regular o en otros contextos alternativos que ofrezcan lugares de posibilidad para desarrollar prácticas investigativas que articulen las relaciones entre pedagogía, lenguaje, literatura, didáctica de la lengua, didáctica de la literatura, diferentes sistemas simbólicos, entre otros.* Recuperado en Mayo de 2018. En: <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8eaa74e2-9e61-4bf5-9eb3-2ca4dbe49420/convocatoria-practica-lic-lengua-castellana-2017-1.pdf?MOD=AJPERES>

sobre la alimentación en relación con el medio ambiente solo fue posible gracias a mi paso por GEDI.

Como misión principal, GEDI tiene el fomento permanente de la capacidad integral y creativa del ser humano para transformar su realidad y la de su entorno, partiendo del principio de bienestar colectivo, por encima del interés particular, propendiendo por la calidad ambiental, el desarrollo humano, el respeto y la dignificación de la vida, a través de las dimensiones espiritual, social, política, físico espacial y económica y en muchas de sus líneas de acción se ve reflejado. Educación y cultura Ambiental, intervenciones ambientales, agroecología, seguridad alimentaria y nutricional, formulación y ejecución de proyectos sostenibles en seguridad alimentaria y nutricional, diseño, instalación y operación de ecohuertas y granjas ecológicas agropecuarias rurales y urbanas, áreas naturales protegidas y ecosistemas naturales estratégicos, diseño de alternativas productivas amigables con los ecosistemas naturales y la biodiversidad.

GEDI, tiene como centro de operaciones, un lugar ubicado en el parque DITAIRES⁷, del municipio de Itagüí. APUDITAIRES,⁸ como es llamado por los integrantes de Gedi.

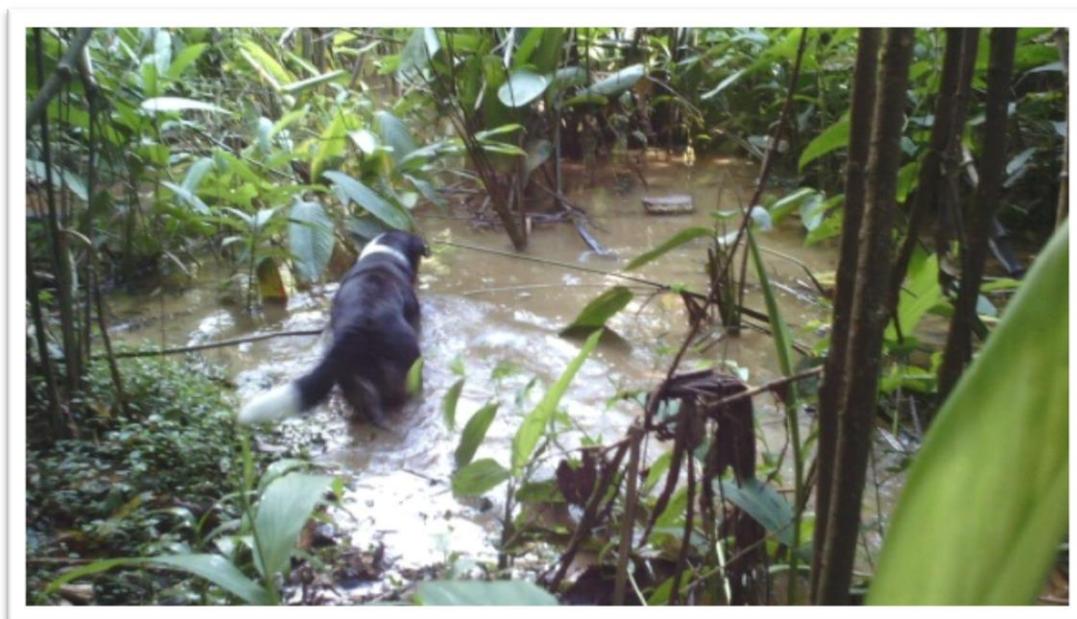
El parque fue la antigua finca y vivienda del señor Diego Echavarría Misas⁹, entregada en donación a la comunidad, para fines sociales. Allí encontramos el estadio de fútbol de Itagüí, y un parque artificial recreativo, que gracias a la acción oportuna de la comunidad y los activistas por el medio ambiente de Itagüí, aún podemos gozar de zonas verdes y grandes árboles. Es un pequeño pulmón de este municipio y de la ciudad, lugar de deporte y recreación de muchos seres. GEDI, es el hogar de todo aquel que quiera devolverle a la tierra un poco de lo mucho que ella nos provee.

⁷ Por doña Benedikta zur Nieden, esposa del empresario Diego Echavarría Misas, quien por cariño la llamaba, Dita. Allí estaba ubicada su vivienda y el predio se llamaba Aires de Dita. Luego Ditaires

⁸ APU. Palabra quechua de doble significado; Montaña y Dios. Los Apus son los espíritus de las montañas. Gedi lo nombra así.

⁹ Itagüí1895 – Medellín 1971. Filántropo que donó gran parte de su dinero a los municipios del Valle de Aburrá.

En el interior del parque, transcurren dos quebradas que forman un pequeño humedal y albergan millones de especies animales y vegetales. Uno de los compromisos de GEDI, es velar por la conservación y permanencia en el tiempo de este pulmón que ayuda a respirar a una ciudad completamente industrializada como es Itagüí.



Multidisciplinario, GEDI es un espacio que promueve la multiplicidad de los saberes y la transdisciplinariedad desde la educación ambiental. Al momento de los recorridos por el parque, aparecen los mitos, usos medicinales y comestibles de las plantas, las historias de vida de los habitantes, arte, narrativas y oralidad, para generar aprecio por la naturaleza, invitan a hablar acerca de la importancia del alimento, del cuerpo, de la música.

Gedi posibilitó y me ayudó a vincular la alimentación, como parte de la educación ambiental. Acercó a mí, la posibilidad de conversar con madres jóvenes de la comunidad de Moravia sobre temas de alimentación y formación para sus hijos, me llevó a reflexionar sobre la educación ambiental como una elección de vida. Gracias a Gedi, ahora puedo hablar de alimentación, desde muchos

enfoques de la formación y llevar a cabo acciones, que nos garanticen seguridad alimentaria y la soberanía de semillas y alimentos.

Por esto último, considero que el concepto de no convencional en cuanto al espacio formativo, donde sugiere que la educación no convencional, incluye ambientes comunitarios, familiares, centros culturales, huertas, entre otros, (UCM, 2010-2017), se caracteriza por una visión de la práctica pedagógica, adecuada a las necesidades culturales, sociales, geográficas y económicas de un grupo determinado. Hablar de educación no convencional, es reivindicar todo proceso de formación dado fuera de los estamentos institucionales. Pero además, toda metodología y espacio para aprender. En la cinta cinematográfica, *Un viaje de diez metros*, Hassan, habla de la educación para todos los sentidos, que recibió de su madre-maestra y cuyo restaurante familiar simbolizó su escuela. La cinta trae a colación, el concepto de “haute cuisine”, en relación con las cocinas ancestrales. Tema conversado con el profesor Ramiro Delgado.¹⁰

Caminatas y recorridos por Ditaires

Participé de caminatas por el parque, en compañía de estudiantes de bachillerato, niños que participan de las actividades en las ludotecas del INDER y algunos integrantes de GEDI. A continuación algunas imágenes para ilustrar lo dicho.

¹⁰ El profesor Ramiro es Antropólogo, Magister en estudios de Asia y África y director del laboratorio de comidas y culturas de la Universidad de Antioquia. Ahora hace parte del programa en ciencias culinarias de la Universidad de Antioquia, el cual comenzó en 2017-2. CVLAC, en: http://scienti.colciencias.gov.co:8081/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000052914



Paula Urrego, directora de la Corporación GEDI





Encuentros en torno de la alimentación

Un espacio para compartir conocimiento, relacionado con la alimentación en perspectiva del respeto animal, la economía sostenible del hogar y otras formas de alimentación.

Tortas de lentejas y garbanzos, no solo de carne vive el hombre







Ensalada Waldorf. Nuevas formas para resaltar otras manifestaciones del saber

Otros encuentros que nos permitieron conceptualizar sobre otros paradigmas en pedagogía, al tiempo que preparamos y consumimos recetas fáciles y rápidas para todas las edades, en torno de la práctica pedagógica.





3. Métodos para la soberanía y permanencia del alimento

La comida y la cocina son universos, de sus relaciones podemos diseñar mapas y relaciones tejidas. Los procesos estructurales de la comida se pueden cartografiar y a través de la alimentación podemos tomar conciencia del mundo que nos rodea y mapear. "...Se puede hacer mapas de los mercados, de las tiendas, de los cultivos, es decir, si yo miro los procesos que se han pensado y que son estructurales para el mundo de la comida, cada proceso se puede cartografiar, dibujar, representar...". Profesor Ramiro Delgado, conversación con Lina Guerra.

El presente trabajo titulado *Cocina y alimento, miradas en la formación de maestros, el cine y la literatura*, se ocupa de pensar un método propio que despliegue conexiones entre la alimentación y la formación de maestros, pasando por manifestaciones de las artes, tales como el cine y la literatura. Para ello, desde el seminario de práctica, en la línea: arte, literatura y formación, ponemos en marcha acciones para visibilizar un método de investigación rizomático¹¹, considerado pertinente para establecer conexiones entre las artes, la literatura y la formación de maestros.

Y, es que, pensar en hacer rizoma, es pensar en conectar ideas, establecer relaciones, encontrar puntos comunes en los asuntos diversos que, en ocasiones nos interesan. Por ello, al desplegar el método aquí expuesto, nos remitimos a esa trama de hilos que se mueven y se entretajan y van generando nuevas tramas, en la multiplicidad que aumenta sus conexiones.

Por esta razón, se considera importante para el presente texto-método, pensar en una manera de proceder que invita a hacer rizoma, a hacer cartografías de las formas de enseñar, formar y educar. Un ejemplo, es pensar qué ocurre cuando una semilla pasa de ser semilla, a ser alimento dispuesto en la mesa para su consumo. ¿Cuál es el proceso? ¿Cuál es el camino que recorre? ¿Cuál es su transformación?

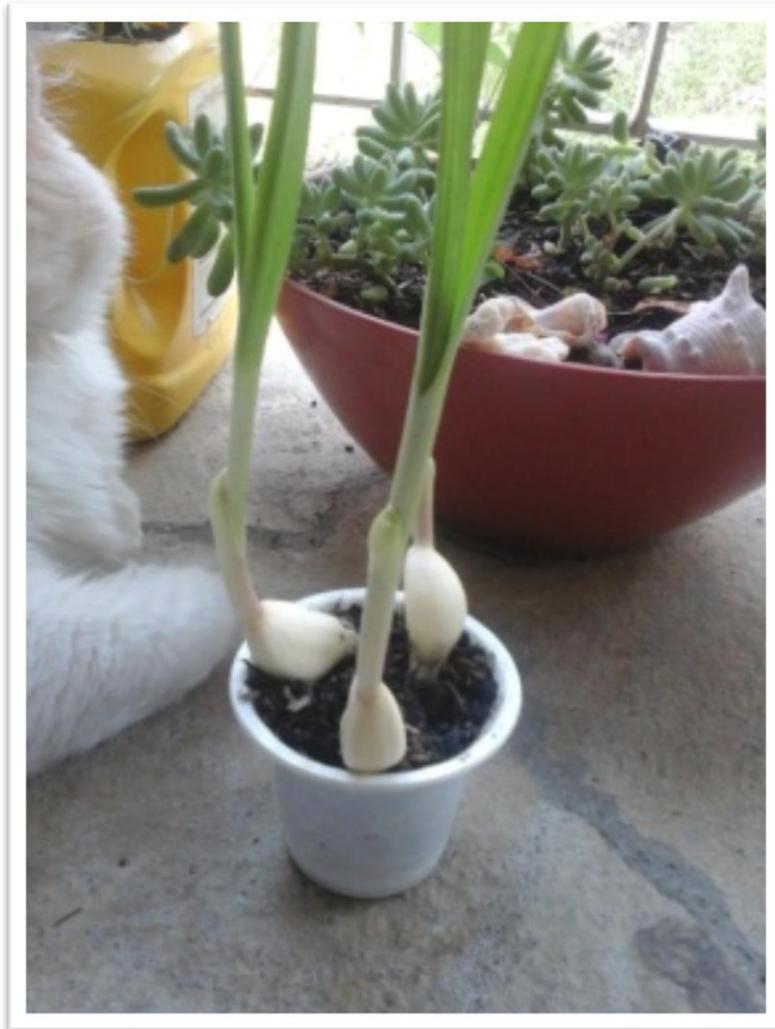
¹¹ Un rizoma no cesa de conectar. Éste se instaura, según Deleuze y Guattari, en un plano de inmanencia. No hay una sola entrada, hay multiplicidad de entradas. Hay multiplicidad en la investigación rizomática. Desde las teorías de Deleuze y Guattari, lo rizomático tiene que ver con lo múltiple; lo múltiple es rizomático y arborecente. Revisar: Deleuze y Guattari, mil mesetas. En: <https://filologiaunlp.files.wordpress.com/2011/08/mil-mesetas.pdf>

Así pues, a manera de método, pensando la alimentación en conexión con la formación de maestros, el cine y la literatura, es importante:

Preparar la tierra, sensibilizando sobre procesos de alimentación y su implicación en el ecosistema de los seres que habitamos, sembrar semillas libertarias, regar y humedecer los corazones áridos, abonar la casa y aprovechar los desechos orgánicos, cosechar, brindar, compartir, comer, vivir, transformar la palabra en hecho de bien para mí y los demás, ofrecer alimentos como vehículo de sanación del cuerpo y servir al propósito principal, el alimento.

A lo largo de la experiencia formativa en lengua y literatura, preparé mi terreno con experiencias que fui recogiendo y sumando a las previas, volví sensibles algunos corazones en su relación de co-rresponsabilidad con el ecosistema, sembré semillas y plantas, vino luego el riego y el cuidado por un tiempo en la agencia de práctica CorpoGedi, los talleres sobre alimentación, las conversaciones con personas dedicadas al tema de la alimentación (ver pag. 45). Ahora, recojo los frutos para llevar a la mesa, degustar y elevar los sentidos. Este último paso puede verse en los capítulos finales, Cociteratura, alfabeto para sembradores, imágenes para deleite y las reflexiones finales a cerca del poder político de los alimentos.

Saborear el método, tocar el sabor y explorar para conocer



Sembrar tres dientes de ajo en un poquito de tierra. Regar todos los días. La planta crecerá a medida que los ajos se reducen de tamaño. Puede florecer en algún tiempo, obtendrás semillas.

Cuando condimentes algo con pimentón, ábrelo cuidadosamente para conservar las semillas planas y semiredondas que contiene en su interior. Ponlas

en un recipiente con tierra, humedece la tierra diariamente hasta que crezcan las plántulas. Con paciencia esperar a obtener los frutos.

Semillas de papaya para el tracto digestivo. Extraerlas, secar al sol, pulverizar y adicionar un poco cada día a tu bebida preferida o simplemente en agua. Las semillas de papaya protegen el sistema digestivo y ayudan de depurar el hígado. Estas semillas favorecen salud al intestino ya que cuentan con un alcaloide antihelmíntico llamado carpaína, que tiene la capacidad de eliminar los parásitos intestinales Machacarlas para condimentar ensaladas y conseguir un toque picante. Si deseas un árbol, coloca 5 u 8 semillas en un recipiente con tierra, riega diariamente, trasplantar cuando la plántula tenga aproximadamente 10cms.

La cabeza de la zanahoria se puede re – sembrar y en una semana aproximadamente tendrás un plantica pequeña. Si la cuidas bien, florece y puedes obtener semillas.

Si pones una cidra en un plato con agua, veras crecer una bella enredadera. Puedes sembrarla en tu jardín, si tienes o puedes dejarla crecer y enredarla en una malla puesta en el muro de tu patio o balcón.

Los rabitos de la cebolla de rama, se pueden sembrar. La cebolla crecerá delgada al principio, pero a medida que consumas sus hojas, la planta se pondrá más fuerte y gruesa.

Talleres de experimentación con la cocina y el alimento

Esta serie de talleres fueron realizados en espacios de formación de la ciudad, como el CDC Moravia, el proyecto pedagógico Huertaula, y voluntarios que amablemente disfrutaron del conocimiento adquirido a partir de estos, en diversos espacios libres.

“La mandíbula es nuestra mejor herramienta para aferrarnos al conocimiento filosófico” Dalí

Experiencia sensible a través de la alimentación y el cuidado de sí

Niños y niñas entre 6 y 8 años de edad, máximo 10 participantes por taller. En caso de tener más de diez interesados en participar, será necesario tener voluntarios en edad superior a 16 años, para liderar grupos de 10.

La presente propuesta se ocupa de un taller dirigido a un grupo de niños y niñas de edades entre 6 y 8 años de edad, cuyo objetivo es la experimentación a propósito de la relación existente entre cuerpo, tierra, alimento y salud. Es una mirada estética del cuidado de sí, del entorno y de los otros con quienes habitamos.

La invitación es para disfrutar de un espacio pedagógico alternativo y vivir la experiencia que nos permita repensar la forma de relacionarnos con el alimento, reconociendo las repercusiones que tiene una alimentación sobre el cuerpo de niñas y niños que participan del taller. Así mismo, aprender a escuchar nuestro cuerpo y los sonidos de la tierra como uno solo, lo que transforma el encuentro con los alimentos y nos brinda la posibilidad de elegirlo y consumirlo para una manera sana de desarrollarnos en relación armónica con el medio ambiente.

El propósito es vivenciar experiencias sensibles que posibiliten relaciones entre cuerpo y tierra como posibilitadores del alimento/medicina.

El taller tiene una duración aproximada de 4 horas, las cuales se desarrollaron en tres momentos básicos:

1. Sensibilización

Se realizó a partir de los sonidos del propio cuerpo de los niños. Por parejas, escucharon los sonidos de sus cuerpos: del estómago, de las manos, de la espalda, de la cabeza, entre otros. La idea es escuchar sus cuerpos como un todo y describir con detalles, los sonidos escuchados. Describir cómo se escucha su cuerpo a través del otro. Tiempo: 30 minutos.

2. Interacción en la huerta

Este momento, llevar a los niños y niñas a la huerta para continuar con el ejercicio de escucha que han venido desarrollando. Escuchar la tierra implica detener la atención y los sentidos para escuchar lo que la tierra tiene para decirnos.

Dirigir los participantes al reconocimiento de una huerta como espacio para la experiencia, repensar nuestra interacción con la tierra y sus habitantes, leer el lenguaje de las plantas, reinventar nuestra forma de relacionarnos y acercarnos a los alimentos desde su procedencia; conocer los sentidos de las plantas, asociar los elementos presentes en la huerta con nuestro entorno familiar y social. En este momento es posible algunas preguntas provocadoras; ¿Por qué me gustan más unos alimentos que otros? ¿Me cae mal un alimento? ¿Prefiero los alimentos coloridos? ¿El café me gusta? ¿El azúcar me da energía? ¿Me gusta cultivar? ¿He comido algún alimento cosechado por mí?

Tiempo: 1.5 horas

3. Actividad de Cierre y Creación artística

El Cocinero y la Cocinera ¿Sabes y puedes cocinar?

Jugaremos con los niños y niñas participantes. Personificaremos cocineros y cocineras, animales o plantas. Verán a través del juego la importancia en la relación con los animales, las plantas y el cocinar.

Por último, el taller se cierra con una actividad de creación artística que consiste en reconocer en las plantas una fuente inagotable de pigmentos y materias primas para la elaboración de una obra plástica. Para ello, experimentaremos con pigmentos de café, achiote, tomate, berenjena, pimentón, entre otros.

Recursos

Frutas, verduras, hortalizas, especias y semillas de la zona. Dispondremos de estos alimentos en forma de instalación artística como forma de acercamiento a los alimentos desde el arte.

Ñame, yuca plátano, mazorcas, maíz desgranado blanco y amarillo (fresco y seco), berenjenas, bananos, calabazas, cilantro, cebolla entre otros.

Cuya especificación es dada por la zona, según su producción o fácil consecución.

Pigmentos de extracción natural a partir de plantas comestibles y no comestibles de la zona: Achiote, café, cúrcuma, cascara de berenjena, calabaza y otros.

Valoración

Escuchamos las percepciones de los participantes a propósito de la interrelación de los cuerpos y con respecto a las preguntas: ¿cuáles fueron las sensaciones al escuchar el cuerpo del otro? ¿Reconozco otras formas de lenguaje en el cuerpo diferente al habla? ¿Acepto mi responsabilidad con el alimento y con la tierra dadora del mismo? ¿Puedo ayudar a que mi comunidad tenga alimentos sanos? ¿Qué percibo de los alimentos cultivados por mí?

Recetario para el erotismo

Mujeres y hombres jóvenes entre los 13 y 17 años.

El presente taller tiene como propósito, dilucidar el alimento como participante en el desarrollo de la sexualidad en los jóvenes, tendrá una duración de 4 horas para cuatro momentos básicos.

1. El alimento en el cine

Dos escenas provocadoras para hablar de alimentación.

Presentamos escenas eróticas de películas, que susciten la conversación sobre sexualidad y su relación con la alimentación.

Cómo agua para chocolate.

Para entonces, el olor a rosas que expedía, había llegado tan lejos. Escena: Gertrudis ardiendo.

El cocinero el ladrón su mujer y su amante.

Sexo entre Georgina y Michael en la panadería. Formas, color, provocación, alimentación sexual. La influencia del audiovisual.

Escenas pertinentes para el taller: 32:21/33:18 – 43:22/43:55 y 57:50

2. Cocina y sexualidad

Lo afrodisíaco de los alimentos. Borojó, mariscos ¿Cuáles historias conozco sobre alimentos afrodisíacos?

Mitología de los alimentos en relación con la sexualidad, camarones para la potencia sexual, ruda y pepa de aguacate para la planificación familiar, usos y riesgos.

Ajo. Según los seguidores del movimiento hare krhsna es una planta muy caliente, por lo tanto no la consumen. El Quijote aconseja a Sancho no comer ni cebollas ni

ajo y la yerbabuena la recomendaba mi abuela para refrescar la calentura hormonal de la juventud.

3. El arte erótico y la naturaleza

Entender nuestra sexualidad como parte de la naturaleza humana, admitiendo mi responsabilidad en la sostenibilidad del medio ambiente para la especie humana y las demás.

Fotografías con celular de aspectos de la naturaleza que evoque la sexualidad

4. Socialización

Actividad de cierre con exposición de las fotografías

Recursos

Video Beam, cámara del celular u otro tipo de cámara. Borojó, Camarones, Yerbabuena, Ajo, Ruda y pepas de aguacate

Valoraciones

¿Qué de nuevo encontró a propósito de la experiencia del taller? Conversaciones sobre sexo, sexualidad y género.

Memoria culinaria para la sanación

Taller dirigido a adultos mayores. Entre los 65 y 75 años, cuyo propósito es recuperar la memoria de los alimentos y la sonrisa de los abuelos. Tendrá 4 momentos básicos.

1. Experiencia sensorial. ¿Qué expreso al contacto?

El contacto puede ser a través de cualquiera de los sentidos. Olfato, gusto, tacto, vista, escucha...

Aromas – huelo

Sabores – como

Texturas – toco

Colores – veo

Sonidos propios de los alimentos. Crujido

2. Paralelamente al primero momento, se hará registro fotográfico y audiovisual de todas las expresiones hechas por los abuelos, al momento del encuentro con la planta o alimento. Mis lenguajes, lo que dicen mis ojos, mi risa, mis manos

3. Me veo a través de las cámaras, observo mis lenguajes corporales luego de la experiencia. Las plantas me acarician, me hago mascarillas, uso ungüentos, me froto aceites, un disfrute para todos los sentidos al tiempo.

Recursos

Barro medicinal. Pulpa de guayaba. Yerbabuena, anís, pimienta, penca sábila, pepino cohombro, ortiga, achiote, calabaza, berenjena.

Cámara fotográfica y de video. Proyector de imágenes y video

Valoraciones

¿Qué sentidos, sensaciones se desplegaron a partir del presente taller?

Música para el antojo culinario

Muchas, son las manifestaciones culturales y artísticas que se relacionan con la alimentación. La música goza de creaciones líricas en honor a los alimentos y las rondas infantiles, que facilitan el desarrollo de la actividad motriz y la memoria en los niños, también se inspiran para jugar y comer.

Veamos algunos ejemplos:

El caribe colombiano, baila al ritmo de Juan Carlos Coronel mientras comen **patacón pisao**, los cubanos **toman chocolate**, **pagan lo que deben** y gozan al son de la Orquesta Aragón en el mismo escenario que "El jilguero de la Sierra Nevada de Santa Marta" sube a coger **la piña madura**.

Arroz con habichuela y vianda es lo que hay, o si lo prefiere podemos ofrecerle **un sabroso mofongo**, que para el caso barranquillero sería algo así como el cayeye. Muchos sabores encuentran su lugar en las notas y letras musicales, ambas inspiradas en el alimento, los sabores identitarios de los pueblos y sus costumbres alimentarias. En España, Rosario tiene **sabor a fresa y a limón**, **a mermelada de miel de abejas**, para endulzar a su hermana Lolita que nos trae la **Sarandonga y un arroz con bacalao** y esperando un poco más podemos disfrutar a Vainica doble y Joaquín Sabina que **con las manos en la masa**, interpretan la canción introductoria del primer programa de cocina español. Un recorrido por la isla de Santo Domingo nos baña con una lluvia de **café en el campo y un aguacero de yuca y té**. Carlos Vives, encuentra los besos de una boca con sabor a **fruta fresca** y Dámaso Pérez Prado **baila el mambo e' la mercé, del mercado la mercé** y consigue **la cebolla, el tomate, la lechuga y el picante**. Vengase pal valle y será **cuestión de pandebono**, canción del Grupo Niche, que le hace honor al panecillo de maíz, almidón de yuca y queso. La minería hace que Choquibtown se pronuncie sutilmente en "pescao envenenao" al decir; **Yo no me como ese pescado / así sea del Chocó / ese pescado envenenado / ese no lo como yo**. Claro mensaje por la contaminación de sus ríos con mercurio.

Es un placer escuchar y probar **el menú** de los Golden Apple Quartet, gozar al ritmo del Gran Combo de Puerto Rico y **que le pongan salsa** al gran maestro Lucho Bermúdez, quien le canta a los deliciosos platos tradicionales de su natal Carmen de Bolívar. En ritmos más contemporáneos, encontramos el corrientazo bogotano **bandeja con pollo**, con La mojarra eléctrica, banda que fusiona ritmos de las costas colombianas con jazz y rock. ¡Excelente propuesta!

Son muchas, las formas para demostrar que el lenguaje y el arte, tienen una estrecha relación con la alimentación.

*Agua pasó por aquí... cate que no la vi
Blanco es, gallina lo pone y frito se come
A la rueda, rueda de pan y canela...*

El anterior panorama me permitió crear, el trayecto me facilita hablar de alimentación en perspectiva de lo político y formativo. A continuación el resultado creativo del presente trabajo.

Nuevos aportes para una formación en prácticas alimentarias que garanticen un sujeto empoderado de su alimentación, conocedor de su propio cuerpo y responsable de su propia salud.

Otras formas en lo metodológico, fueron las conversaciones y los espacios para escuchar aquellas voces que conocen el quehacer de cerca y consideran el tema de vital importancia y pertinencia en cuanto a la formación.

Elevar los ecos de las voces, Lo que escucho es alimento para el conocimiento...

Asistí al conversatorio “Cocinas, memorias y resistencias. Sazones africano-colombianas como enclaves identitarios”, en el marco de la Cátedra Popular Afrodescendiente Ana Fabricia Córdoba, el 16 de Noviembre de 2017, donde por fortuna pude conocer y tomar nota atenta de todo lo que el profesor Ramiro tenía por decir a propósito del tema de la alimentación. Llamó mi atención, tres frases sobre las cuales me gustaría profundizar en una charla con el profesor.

“La cocina tiene cartografía”

“Mercantilización del alimento”

“Gourmetización de las cocinas ancestrales”

Después de muchos correos y dos concertaciones de encuentro, el profesor Ramiro y yo coincidimos. Es martes y el encuentro está programado para las 4pm, yo estoy muy nerviosa porque no tengo experiencia en esto de entrevistar personas, sin embargo al momento de encontrarnos, el profesor sugiere que esto no sea una entrevista sino una conversación y yo acepto. El profesor comienza preguntándome cual es mi profesión, le contesto que estoy haciendo el trabajo de grado, para optar al título de Licenciada en educación básica con énfasis en humanidades, Lengua Castellana y que soy cocinera de formación. Dialogamos acerca de mi interés por la cocina, como espacio de articulación de los demás saberes y el postulado alimento/medicina, al parecer inexistente en las escuelas de *gastronomía*.

Le comento al profesor Ramiro, sobre la mirada desde el arte, a lo que el profesor dice, *“Yo siempre invito a la gente hace muchos años, a que piensen si el tema arte, es la palabra adecuada para buscar los campos de expresión de la cultura... yo te lo toco porque, cada vez me distancio más del concepto, porque hay otras maneras menos cargadas de bellas artes y malas artes... toda una problemática ideológica, política, social, decolonial...”*

Sugiere una investigación más profunda acerca de la etimología de las palabras alimento/alimentar/alimentación y comer/comida/culinaria, en contraposición de la palabra gastronomía. Palabras que al ser traducciones del inglés y del francés, sufren variaciones y errores en sus acepciones, por lo tanto en lo que entendemos por ellas. De este primer momento de la conversación surgen nuevas inquietudes *“si la alimentación, tiene aspectos socioculturales, entonces tiene otros aspectos”* veamos:

Profesor Ramiro, ¿Por qué usted menciona que la cocina tiene cartografía?

La comida y la cocina son universos, de sus relaciones podemos diseñar mapas y relaciones tejidas. Los procesos estructurales de la comida se pueden cartografiar y a través de la alimentación podemos tomar conciencia del mundo que nos rodea y mapear. *“...Se puede hacer mapas de los mercados, de las tiendas, de los cultivos, es decir, si yo miro los procesos que se han pensado y*

que son estructurales para el mundo de la comida, cada proceso se puede cartografiar, dibujar, representar...”

Cuándo habla usted de la mercantilización del alimento. ¿A qué se refiere?

En el mundo de la globalización que parte de 1492, el alimento ha sufrido una pérdida de sentido, la alimentación no se concibe como el sustrato de vida, sino que cobra otros escenarios y se convierte en parte operante del consumo y la mercantilización, en términos de ganancias y usufructos. Ahora la comida es un mercado.

La alimentación es parte esencial de la experiencia humana. Hoy, se pierde el sentido y la capacidad de pensar y de entender la comida, como el sustrato fundacional para la experiencia humana. Entendiendo la experiencia humana como algo más que *“echarle gasolina al carro para que ruede”*

Leer: Marvin Harris *Bueno para comer, bueno para pensar*

A cerca de la gourmetización de las cocinas ancestrales.

“Hay que volver a pensar lo local en función de lo global”, Las fuerzas globales ponen la mirada en lo local y viceversa, sin embargo es una interacción desbalanceada, en tanto que la fuerza del movimiento turístico global, que estamos viviendo a diario aquí en el área metropolitana, y en cualquier parte del mundo y toca el tema de la patrimonialización, mencionado por UNESCO.

El desarrollo de la formación en cocina, o lo que en las escuelas de gastronomía está ahí, tiene un componente globalizador, a los estudiantes les interesa más aprender cocina mediterránea, pastelería... pero no podemos desprendernos nunca de nuestra reflexión local. Refiero a Rafael Guerrero, un pensador ecuatoriano que habla de la “usurpación simbólica”, entonces todo este movimiento de las escuelas gastronómicas, de la gastronomía y de lo gourmet, por eso yo hablo de la gourmetización y gastronomización, a veces pega zarpazos anclando tentáculos en las cocinas regionales para enriquecerse sobre sus universos y tomar, manipular, jugar, quitar, subir y manejar, esas cocinas regionales, locales, ancestrales, parentales, familiares, esas sabidurías y esas

experiencias, encuentras todo ese tema en la cocina fusión, la deconstrucción, la cocina de autor, entrando ahí a moverse en las cocinas regionales, pero finalmente, se ganan cosas para este lado aparentemente pero allá en las comunidades no pasa nada.

La comida es un lenguaje, la comida es código, es un sistema de comunicación, como lo habla Wilder Guerra, nuestro antropólogo Guajiro. El turismo global, trae y lleva consigo un intercambio cultural innegable, eso también se da, en las cocinas y los alimentos. La pregunta es ¿Qué les queda a las comunidades?

Mientras conversamos el profesor sugiere buscar en el “diccionario de la academia de la lengua” el término *gastronomía*. Para sorpresa nuestra esto es lo que encontramos en una primera búsqueda.

Eduardo Méndez Riestras cuestiona este concepto, según el cual “todo español es gastrónomo”. El diccionario de la RAE tiene fama de ser bastante malo en lo que respecta a cuestiones gastronómicas... Según la RAE, ‘Gastronomía’ es el “arte de preparar una buena comida” y, por otro lado, la “afición de comer regaladamente”

Y la definición del término nos convence de lo que dice Méndez¹².

1. f. Arte de preparar una buena comida
2. f. Afición al buen comer
3. f. Conjunto de los platos y usos culinarios propios de un determinado lugar.

Es posible que la última acepción esté más cercana al significado que nos convoca, sin embargo es aún muy vaga.

Hablamos del programa de Ciencias Culinarias de la Universidad de Antioquia, me cuenta de la ardua lucha, para que las instancias académicas

¹² Presidente de la Academia Asturiana de Gastronomía

entendieran y aceptaran, que dentro de la cocina están todas las ciencias y todas las formas de expresión y experiencia humanas.

Me sugiere cambiar el término arte por el de experiencias estéticas y referencia a Jacques Maquet en su libro “un antropólogo mirando las artes visuales”

Pone como ejemplo cartográfico, un chorizo. Para ejemplificar, todo lo que atraviesa el hecho de hablar de un determinado producto y todos los procesos que están involucrados y que participan en la alimentación humana.

Chorizo

España (geografía, historia, cartografía)

Cerdo (religión, zoología)

Tripas (Variaciones lingüísticas, anatomía)

Curar (Variaciones lingüísticas, química)

Diversaciones¹³ con Viviana Álvarez. Restaurante Aguadulce

Ubicado al frente de la Iglesia El Sagrario, cerca de la Universidad de Antioquia, Medellín. Propietaria Viviana Álvarez, Ingeniera de alimentos y cocinera en Aguadulce. El nombre surge por la evocación del campo y los abuelos, una inspiración en lo típico, sin que eso incluya hacer y vender comida típica.

El primer encuentro fue corto, le pedí escuchar las razones e intereses de mi investigación, el acercamiento sirvió para esbozar los temas a tratar.

Nacimiento de una oferta de alimentación

Opción vegetariana

El desarrollo laboral de las cocineras empíricas vs auxiliares de cocina de academia

Cámaras de vigilancia sobre el alimento

¹³ Término para referirme a conversaciones divertidas y diversas... variedad de temas para un mismo fin.

El objetivo es escuchar de primera fuente, la percepción que tiene una ingeniera de alimentos sobre éstos, la restauración y el día a día de la cocina de un restaurante.

Viviana Álvarez, llega a los alimentos como una forma de salir de un apuro económico y solucionar un tema laboral, vender postres. *“Yo no sabía nada de repostería pero siempre he llevado la comida en las venas”* Ese gusto, se debe a muchas épocas en que les fue muy difícil obtener la comida *“entonces cuando había la posibilidad de hacer un mercado, yo disfrutaba cada cosa que podíamos llevar y le empecé a coger mucho amor a la comida”*, la habilidad empírica es una cosa que se lleva en el corazón, ella cree que por eso quedaban buenos.

Aguadulce incluye diariamente en su menú, una opción vegetariana.

“Desde que me conozco, he amado los animales como ninguna otra cosa. Yo no soy capaz ni de matar una cucaracha, cuando toca fumigar yo les pido permiso” Menciona la dualidad del discurso carnívoro, en tanto que elegimos a los perritos para acariciar pero a las vaquitas para matar y comer, señala las fuerzas poderosas detrás del negocio de la carne, la equivocación de las mayorías frente al tema del consumo animal y el cambio inminente que se avecina.

La opción vegetariana no es la que más se vende en Aguadulce, pese a esto, Viviana señala que aquellos clientes que inicialmente solo consumían carne y ahora compran la opción vegetariana, son el inicio del cambio *“decidí hacer una concientización que no sea tan radical”*. Tras bambalinas están las cocineras, explorando su creatividad y proponiendo cosas que en muchas ocasiones son un éxito rotundo para el comensal.

“Uno se equivoca mucho y más cuando uno no tiene la técnica de la cocina Todo aquí es ensayo, ensayo, ensayo. Prueba”. Las empleadas de la cocina de Aguadulce son empíricas y Viviana también. Ella, como líder de cocina, lidera procesos de creación en sus colaboradores, motivándolos a la investigación y desarrollo de nuevos platos. Les pide propuestas de menú y es testigo de la felicidad y motivación, al recibir comentarios positivos de los comensales o la

venta total del producto que elaboraron. Una acción pedagógica al interior de la cocina de un restaurante comercial, que propende por la formación para otros perfiles laborales y para el mejor desempeño.

“Las cámaras son una inversión que cuesta mucho tiempo recuperar... a veces el ser humano funciona bien bajo presión... Las cámaras se tuvieron que poner por la indelicadeza... si alguien, además de mi mamá va a manejar la caja, esa persona debe estar vigilada...” Le menciono a Viviana el componente pedagógico que tienen las cámaras. Videos que sirven como evidencia para mejorar errores, remarcar aspectos positivos, examinar las actitudes de las personas y mejorar los procesos.

A manera de conclusión, puedo decir que la intención que tiene un propietario de restaurante al momento de abrir, es loable. Sin embargo, se puede constatar que son muchas las cosas que ignoran los propietarios y preparadores de alimentos y que en la vía de ensayo/error, ensayo/error... estamos disminuyendo la facultad restauradora del alimento y por ende, la responsabilidad sigue difuminada. Es importante buscar un camino que facilite la comprensión del alimento en su manera más orgánica y ese camino puede ser a través de la formación dentro y fuera de la escuela.

Creaciones audiovisuales que nos hacen saborear

Éste, es un recorrido por las temáticas que nos convocan, una mirada al cine para provocarnos con la cocina, es ver el lenguaje audiovisual inspirado en la magia de los alimentos, mostrando elementos simbólicos de la cultura en cuanto a los alimentos. Cine, literatura y alimentación, encuentran un lenguaje común en diferentes manifestaciones culturales y artísticas.

El medio fílmico, contiene interrelaciones varias de elementos (signos icónicos, sonoros, gestuales y verbales) junto con una serie de articulaciones discursivas (montaje, movimiento de cámara, etc.), siendo el resultado un artefacto textual estructurado en una narrativa compleja.

... numerosos países han basado su formación cultural y política a través del cine...

Nieves Ferrer Fernández. El estudio de la alimentación. 2014

Desde la enseñanza de la lengua y la literatura, podemos enfocar la mirada en producciones cinematográficas que se dejan seducir por la magia de los alimentos, lo evocan, le dan relevancia y potencializan su rol político. A una maestra de lengua castellana le permite esbozar el rol del alimento en el lenguaje y su riqueza narrativa en lo audiovisual. También, es potente en conexiones con adaptaciones literarias al cine, que nos muestran un panorama diferenciador en la forma de ver y proyectar el tema que nos convida. Es esencial, afinar los sentidos en torno a la alimentación desde la diversidad de discursos escritos, visuales y audiovisuales.

Empezaré por una película impactante en su escenografía, personajes particulares y escenas provocadoras, se trata de *El cocinero, el ladrón, su esposa y su amante*, donde se muestra una desagradable cocina y bodega de almacenamiento de un restaurante prestigioso. Las instalaciones con cabezas de marrano, son recurrentes a lo largo de la película, los diálogos de Albert Spica (El ladrón), destacan la ignorancia del propietario del restaurante y su visión sobre el buen comer; *“los buenos cocineros, hacen mezclas como pato y naranja, piña y jamón... Eso es arte...”*

Sin embargo, no solo de buena cocina, puede hablar un comerciante de alimentos, también es diligente en materia intelectual, al referirse a Michael, (El amante) *“Tal vez lee, porque no tiene nadie con quien hablar”*, de paso, nos aclara la importancia de los clientes dentro de un restaurante; *“Yo soy el único cliente que importa aquí, ¡este restaurante es mío!”*.

Las escenas eróticas de esta película, son excelentes para conectar con talleres sobre sexualidad, las escenas de sexo entre Georgina (la esposa) y Michael en la panadería, nos permiten desplegar la mirada sobre las formas, el

color, la provocación. Una rica fuente para establecer relaciones entre alimentación y sexualidad.

A través del film, podemos avanzar en mi interés por el poder político de los alimentos, o visto de otra manera el poder que tenemos políticamente a través de los alimentos que consumimos. Un librero es obligado a comerse sus propios libros y atragantado con las hojas de ellos, el último libro de la escena: la revolución francesa. ¿Cuál es el mensaje político, por qué figura una pirámide todo el tiempo en la cocina? Vale la pena detenerse y revisar algunas fotografías de la cinta, tal como la mesa con aves muertas aún emplumadas y los pescados con gusanos, solo para dar algunos ejemplos.

La influencia del cocinero en estos espacios, las razones de compra de los comensales, los costes y la muerte, son algunos tópicos postulados por Richard (el cocinero), veamos:

“Cocinar todo tipo de platos experimentales. Corazón, Hígado, Nalgas, Ostras de pradera”

“Cobro mucho por lo que sea negro: uvas, aceitunas, grosellas...”

“A mucha gente le gusta acordarse de la muerte, consumir eso, es como comerse a la muerte. Es como si dijeran ¡Muerte, ahora te como yo!”

“Las trufas negras son lo más caro: muerte/nacimiento. Final/principio”

“Se cobra de más por la vanidad 30% y lo afrodisíaco 50%”

Con las escenas que señalo a continuación, en ***El Cocinero, el ladrón, su esposa y su amante***, se pueden generar actividades para la escuela u otros espacios de formación:

Instalaciones con cabezas de marrano. Otras estéticas 04:08min

Alimentación y sexualidad: 32:21/33:18 – 43:22/43:55 y 57:50

Comerse la revolución francesa 1:26:53

Una pirámide en la cocina. 35:17

Fotografía. Mesa aves 45:40, pescados y gusanos 1:11:45

Y llegamos a México, donde el arte latinoamericano, también nos muestra su interés por los alimentos y por las historias que se entretajan a su alrededor. *Como agua para chocolate (1992)*, película basada en la novela que lleva el mismo nombre, nos muestra la transformación del cuerpo gracias al alimento, la influencia del cocinero sobre él y la salud del comensal¹⁴, además de experiencias eróticas gracias a la comida, como es el caso de Gertrudis ardiendo, al comer una preparación de su hermana. “...para entonces, el olor a rosas que Gertrudis expedía, había llegado muy muy lejos...”. Escuchamos sobre aforismos como el del chile, “Peor es el chile, y el agua lejos”, esto, por una propiedad laxante del ají. Un buen pretexto para hablar sobre salud y alimentación y reconocer su co-relación.

Mujeres talentosas y conocedoras de la magia, por tanto, influenciadas...

Volvamos la mirada sobre Nadine Labaki, *¿Y ahora a dónde vamos?* (2011), es una película libanesa, donde aparece la reconciliación de dos creencias religiosas y un festín con hachís que se inventan las mujeres, para entretener a los hombres, además de otros artilugios a los que recurren las mujeres de este pueblo, a fin de evitar una guerra fundamentalista religiosa.

“Esta es la historia de un pueblo que ayuna...” frase introductoria de la película y sobre la cual podemos hablar y aprender sobre culturas del mundo y sus manifestaciones en lo político y religioso, ¿Qué es ayunar? Podemos cartografiar, conocer sobre el sincretismo religioso, establecer una relación y visión del alimento desde la religiosidad humana.

Son muchos, los discursos que habitan en el lenguaje audiovisual, sobre la alimentación. Es el caso de *Kirikou y las bestias salvajes (2005)*, película francesa, donde la soberanía alimentaria y la autoproducción de comestibles en

¹⁴ Cada una de las personas que comen en una misma mesa. RAE, Diccionario de la Lengua Española. Real Academia Española, Vigésima primera edición. Tomo I, 1992, Madrid.

las comunidades, son de gran valor cultural. Kirikou, nos habla de la importancia del agua, la huerta y nuestra responsabilidad en el cuidado y producción de los mismos. En tanto que, *La abuela grillo* (2009), se ocupa de luchar por la liberación del agua en Bolivia, como una muestra contundente de las acciones políticas que puede emprender una comunidad, para la garantía de sus derechos fundamentales; el agua y la alimentación libre de tóxicos. En *La abuela grillo*, se puede observar la semiosis de un alimento como el maíz y su importancia en la cultura mesoamericana, el corto, nos deleita con la singular voz de Luz Mila Carpio, diversos lenguajes a través de los tejidos, los telares, los hilos de historia, la identidad latinoamericana, la simbología de la lluvia para los pueblos andinos, y el agua como fuente vital, para la permanencia de todas las especies del planeta, las sequías a causa del mal uso de los recursos hídricos y el abuso del poder.

En otros filmes para el público infantil, también encontramos personajes que nos hablan del poder transformador de los alimentos. *Ratatouille* (2007), película estadounidense, donde un chef-rata en “*la mejor cocina del mundo, la Cuisine française*”, afirma, estar seguro de que “*si eres lo que comes, solo quería comer de lo mejor*¹⁵”. Este guion cinematográfico, tiene tópicos interesantes sobre las características del alimento en relación con la memoria y otros aspectos clave en el desarrollo de la vida humana.

Veamos:

Min. 3:25 “*Sé que debería odiar a los humanos, pero hay algo especial en ellos. No solo sobreviven, también descubren, crean, solo miren lo que hacen con la comida*” Remy... *La cocina, es la música del sabor. August Gusteau.*

Min. 4:38 y 45:45 percepción sensorial sobre los alimentos y los momentos de encuentro con los mismos.

Min. 20:00 Términos franceses. Nuevo lenguaje, nuevas palabras. Enseñanza de la lengua, a propósito de la cocina.

Min. 20:10 La importancia del steward dentro de una cocina. La limpieza en la cocina y la salud.

¹⁵ Frase de Remy, personaje principal de la película *Ratatouille*. Min. 3:00

Min. 39:20 Las texturas y sonido en el arte cinematográfico; *¿Cómo distinguir un buen pan sin probarlo? Ni por el aroma, ni por el color; por el sonido de la corteza. La sinfonía de crujido, solo un gran pan suena así. Collette.*

Min. 53:05 Pose y elementos de la cultura griega clásica, una escena de disfrute de los alimentos.

Min. 53:23 Remy: ¿Qué estas comiendo? Emile: No tengo idea.

Seguimos de recorrido por la India, Inglaterra, Francia y escuchamos al personaje principal de *The Hundred Foot Journey (2014)* que dice: *“mi escuela fue mi familia en el restaurante de Mumbai y mi madre, fue mi maestra. Era una educación para todos los sentidos. Más que nada me enseñó a saborear”* palabras de Hassan, el chef y personaje principal. Basada en el Best Seller internacional del mismo nombre, otra adaptación literaria al cine, otra muestra de la influencia que tiene los alimentos en la literatura y el cine.

La madre de Hassan lo instruye en secretos culinarios *“Los erizos de mar saben a gloria... La vida tiene sabor, se oculta en un caparazón. Cruda y maravillosa. Para cocinar hay que matar. Creas fantasmas, cocinas y produces olor. Espíritus que viven en cada ingrediente”* son enseñanzas dejadas al momento de instruir a su hijo, en todo lo relacionado con la cocina. El film, menciona aspectos no visibles o palpables del alimento, lo que no quiere decir que no existan *“En Inglaterra, los vegetales no tienen alma, no tienen vida”*. Otros temas que se pueden discutir a partir de esta película son; la migración, el éxodo, el racismo, las fronteras, el intercambio cultural... frases de otros personajes nos permiten hacer cartografía; *“Suiza como aperitivo, Francia, el plato fuerte”* y otras escenas reflejan la importancia de las plazas de mercado en el contexto de ciudad como espacio de formación.

Algunas frases que invitan a pensar, la relación cocina/experienciavital/formación:

“La cocina no es un agotado matrimonio, es un apasionado romance”

“La cúrcuma es casi una medicina”

“La cocina francesa es sutileza en el sabor”

“No se puede preparar salsa holandesa y estar nervioso, los huevos lo notan y se separan”

“Arrogante como un chef debe ser”

En la película queda al descubierto la influencia de la tradición culinaria en los contextos de la alta cocina y la gourmetización de las cocinas ancestrales, impuesta por la globalización.¹⁶

De Asia y Europa, pasamos a América en la película *El sentido de la vida* (1983), donde la primera escena nos muestra un pescado que será consumido por un comensal de un restaurante, los demás peces, ven la escena desde la pecera del restaurante y se cuestionan: ¿Qué sentido tiene la vida? Luego, la última cena de unos amigos, la muerte y llegada al cielo, un gran restaurante cuyo souvenir de recibimiento son, chocolatinas posmortem, particulares como las paletas de rana que comen *Las trillizas de Belleville* (2003). Película francesa, que deja ver el servilismo como “actitud de servicio” a la mesa en los restaurantes de alta cocina. Interesantes escenas y simbologías, *Hollyfood* como ejemplo.

Nos vamos a Brasil con el corto documental, *Ilha das flores* (1989), importante para la toma de conciencia, sobre el poder político de los alimentos, además multidisciplinar, ya que aborda conceptos astronómicos, antropológicos, anatómicos, biológicos, históricos, agrícolas, nutricionales, estadísticos, económicos, religiosos, mitológicos, químicos, medioambientales, geográficos y éticos. El documental nos invita a reflexionar en lo profundo, conceptos y posturas políticas, como el hambre, la igualdad, la alimentación, la pirámide social y la tan anhelada libertad. De paso es una obra maestra en cuanto a narrativas visuales. Al igual, que *Baraka* (1992), del director estadounidense Ron Fricke, nos entrega fuertes escenas que nos sensibilizan sobre la producción alimentaria para consumo humano. Hace un recorrido por la globalización y la producción

¹⁶ Véase conversaciones culinarias con Ramiro Delgado.

industrial, máquinas humanas que nos obligan a repensarnos como especie civilizada y en desarrollo, la alimentación y el hambre, buscar la comida en la basura, la devastación del planeta por la superproducción, las implicaciones de la multiplicación humana de forma exponencial, para la vida de todos los seres de la tierra ¿Qué comeremos? Invitación a reconfigurar nuestras prácticas de producción y consumo alimenticio. La industria alimentaria. Min 48:02

Y para terminar con este panorama culinario en el lenguaje audiovisual, el humor satírico de la política colombiana, nos presenta a Dioselina Tibaná, la cocinera de “La Casa de Nariño”, donde las recetas del poder y la influencia política de Jaime Garzón¹⁷ fueron innegables. A través de sus múltiples personajes lo demostró, Dioselina, es un buen ejemplo de esto. En el personaje de una empleada del servicio doméstico de la Casa de Nariño, con gran destreza humorística y desde la calidez de su cocina, desenmascara el panorama político, la ignorancia del pueblo colombiano en dicha materia y las tretas elaboradas por los políticos para engañarnos.

Como maestra en formación de la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Humanidades, Lengua Castellana, veo potencias en estos textos cinematográficos, potencias para relacionarlos en ejercicios formativos. Todo con la posibilidad de explorar en los sentidos, identificar alimentos conocidos y apetecidos, y reconocer otros no conocidos, abordar temas políticos y de actualidad, profundizar acerca de la alimentación a través de la formación de maestros, el cine y la literatura.

A continuación conceptos que nos ayudan a sustentar la importancia del tema en los ámbitos formativos.

¹⁷ Jaime Hernando Garzón Forero, nació en Bogotá en 1960 y fue asesinado en la misma ciudad en 1999. Abogado, humorista, activista, periodista y mediador en los procesos de paz en Colombia. También desempeñó algunos encargos políticos en el país.

Conceptos para nuestro horizonte culinario

Cocina latín *coquina*, de *coquere*: coser. S. x – lugar donde se guisa¹⁸

Cocin – ar. Del verbo latín *coquere* cocer, cocinar, madurar.

Cocin – ero. Mageiros. Del lat. *coquinarius*. 1. adj. Que cocina. 2. m. y f. Persona que tiene por oficio guisar y aderezar los alimentos. Preparador de alimentos¹⁹.

Es todo un enigma acerca de cómo llegó la humanidad a cocinar lo que come, somos el animal que cocina y la cocina, es un espacio sociocultural, donde se manifiestan los principales rasgos de la sociedad. Hoy día, parte importante de un espectáculo mediático a nivel social (García Canclini, 1997). Algunos, han señalado la alimentación como un poderoso vehículo de transmisión de ideas, estilos e intercambios culturales (Ferrer, N. 2014). En la cocina por lo tanto, se pueden consolidar procesos de formación para la transformación y el autoconocimiento del ser, el cuidado de uno mismo y de los otros.

La cocina y los alimentos, nos devuelven la memoria olvidada, evocan recuerdos que parecían dormidos, albergan todo un conocimiento puro. A través de los alimentos, podemos establecer relación con los antepasados – un buen ejemplo es la Ayahuasca – puedes crear, aprender, disfrutar y sanar. El Dr. Charles Spence²⁰, artífice de la popularización del término *gastrofísica* y psicólogo que estudia cómo reacciona el cerebro ante los alimentos, encuentra que en nuestra percepción sobre ellos, influyen más cosas que lo que percibimos con la lengua, la nariz o los ojos. Por esta razón, veo en la cocina y el alimento, la posibilidad de mirar una faceta humana desde la formación en lengua castellana. Y las historias que se tejen acerca del nombre dado a los establecimientos de comercio lo confirman. Una de las más particulares en relación con la etimología

¹⁸ Tomado del Diccionario etimológico general de la lengua castellana. 1 ed. Sin embargo, en la jerga popular colombiana, se puede usar esta palabra para nombrar los laboratorios de preparación de drogas, como la cocaína.

¹⁹ Recuperado en mayo 3 de 2018 de <http://dle.rae.es/?id=9azOLy2>

²⁰ Recuperado en mayo 3 de 2018 de https://elpais.com/elpais/2017/08/12/eps/1502489152_150248.html

del nombre, es la del cocinero francés Boulanger²¹, quien ofrecía sopas con un letrero que en latín vulgar decía: “Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos” que en español traduce “Venid a mi hombres de estómago cansado y yo los restauraré” De allí su nombre en español, restaurante y en francés, boulangerie, en alusión al cocinero en mención.

El alimento, es la principal fuente de energía del ser humano, por ser vital, es diferenciador de las clases sociales, la abundancia de comida señala una situación privilegiada a quien la posea. Esto, aumenta con el tiempo presente, dado que la oferta no siempre es de fácil acceso para la clase obrera y los alimentos, no se escapan de ser altamente gravados con impuestos.

La confusión incrementa, limitarse el consumo alimentario aporta distinción, delicadeza y buenas maneras entre las clases altas, viene el boom de la cocina saludable y aumenta la tensión, las dietas ya no son suficientes para distinguirse de una clase social a otra, sino que se configuran discursos en pro de lo orgánico²², sin tener mayor claridad de lo que significa este término y a que hace referencia cuando de alimentos se trata. Después de esto, aparece la revolución de la alta gastronomía con Ferrán Adrià y elbullifoundation, donde el poder de los alimentos se extrapola a otras esferas del poder y los conceptos de alimento y alimentación, son vistos en perspectiva de una evolución de la humanidad.

Mi práctica pedagógica en una corporación de educación ambiental, me llevó a pensar otras formas de alimentación, replantear el discurso, creer en la posibilidad de transformación del ser a través de lo que consume, disminuir las practicas dañinas y propender por el equilibrio del ecosistema, la sana relación entre todos los animales y la toma de conciencia acerca del maltrato animal.

²¹ Recuperado el 3 de mayo de: <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/Caractersticas-Del-Chef-Boulanger/1383255.html>

²² De origen orgánico, es todo aquello que una vez tuvo vida, en forma animal o vegetal. Tomates, gallinas, cerdos, flores y papel, son de origen orgánico. (Isla de las flores, 1989)

En el año 2017 se sacrificaron 4.133.496 cabezas de ganado porcino y en el año 2016 fueron 4.065.965 cabezas

En el trimestre octubre-diciembre de 2017 se sacrificaron 1.139.804 cabezas de ganado porcino con una variación anual de 4,3%. Por departamentos, la mayor participación en el sacrificio de esta especie se registró en Antioquia con 44,5%.

Información actualizada: 9-Febrero-2018



Eufemista la industria e incoherente el humano en su discurso en cuanto al asesinato. La matanza y consumo animal, predominan en la alimentación humana, no por tanto necesaria o razonable. Cuando de quitarle la vida a un ser humano se trata, hablamos de asesinato y en algunos casos de aborto. Si hablas de la muerte de una vaca, un pollo o un cerdo, es sacrificio. La tortura, a la que es sometido se sustenta en el proceso técnico del mismo y curiosamente, el lugar de “sacrificio” de millones de animales es llamado beneficiadero; el asesinato de millones de animales, se justifica en la dieta humana. Como si el modo de vivir humano, se sustentara en la muerte y sufrimiento de las demás especies del planeta y nuestra propia autodestrucción.

Nos importan poco, las emisiones de metano en el ambiente gracias al estiércol de las vacas, el mercurio en el mar y en los peces que consumimos, las hambrunas sufridas por los pueblos marginalizados²³ – hambruna o genocidio – los animales incinerados por estándares de calidad.

La educación ambiental desde la alimentación, procura un discurso donde se garantice el respeto por los animales, la soberanía alimentaria y la conservación de semillas nativas. Esto último, como posibilidad de contraataque al monopolio de semillas, liderado por Monsanto y sus competidores. Quieren manipular lo que comemos, monopolizar el mercado y toda la cadena productiva, desde la venta de la semilla, los fertilizantes y pesticidas que la semilla necesita, y todo con la promesa de incrementar la producción.

La agroecología como movimiento social, es una práctica sostenible y amigable con el medio ambiente y una excelente vía para contra restar los emporios agroquímicos. Aparece, aproximadamente a finales del siglo XX, atendiendo al inconformismo político generado a partir de los modelos de desarrollo. En algunos países latinoamericanos como Cuba y Brasil, el término

²³ 1.000.000 de personas muertas por inanición en Etiopía. 1984. Fuente: Cronología, Casa Museo de la Memoria. Ene/2018

“agroecología” se utiliza como un movimiento social con múltiples reivindicaciones en los planos sociales, económicos, políticos y eco sistémicos. (C. Rivera y T. Sicard).

La alta cocina es una jerarquía anticuada, basada en reglas hechas por hombres tontos y viejos. Reglas diseñadas para que sea imposible que una mujer entre en esta carrera. Collette. Ratatouille (2007).

Con las actuales tendencias en alta gastronomía, el movimiento de la restauración y la alta cocina, parece dar un paso hacia la “revolución” en los procesos de alimentación humana. La gastronomía, se ha visto hasta ahora como elitista y si pensamos en los precios que cobraba un restaurante como El Bulli (Cataluña, España), no tendremos otra impresión. Sin embargo, este fenómeno, revoluciona la forma de cocinar y además posiciona al cocinero en lo alto de las jerarquías sociales, al tiempo que se inserta en los espacios de formación y educación. “...y hasta hoy en que los cocineros llegamos a nivel de líderes... los mejores del mundo de hoy han creado escuela o son influyentes en el mundo entero”²⁴. Esto, marca la diferencia y crea un nuevo hito para la restauración, la alimentación y la cocina en general. Sin embargo, el debate comienza cuando la actual tendencia gastronómica, conocida como cocina molecular, necesita de aditivos, para realizar las innovadoras técnicas con las que se elaboran platos y se juega con los sentidos del comensal. Estos aditivos, no solo son elementos innecesarios para determinados alimentos, sino que pueden llegar a ser perjudiciales al ser ingeridos en grandes cantidades.

Ferrán Adrià Acosta²⁵, es un precursor de una nueva y controversial manera de tratar y de ver los alimentos. Su restaurante, *El Bulli*, es un famosísimo restaurante en Cala Montjoi, Cataluña, convertido en mítico y templo sagrado de la cocina, centro de referencia de la alta gastronomía (haute cuisine) en todo el mundo. Adrià con su cocina molecular, utiliza conceptos culinarios y los coloca en

²⁴ Grandes Chefs. Ferrán Adrià. 2016. TVE

²⁵ Ferran Adrià Acosta (España, 1962), es considerado el mejor chef del mundo. En el año 2004, la revista TIME lo incluyó en la lista de los 10 personajes del año, por sus procesos de creación y experimentación con los alimentos.

la categoría de lenguajes universales. *“La gastronomía es un lenguaje”*²⁶. Tenemos que revisar con lupa, las declaraciones de Adrià, que constantemente lo ubican como un actor político. Examinar primero, ¿a qué clase de maquinaria política pertenece este nuevo boom gastronómico? ¿Por qué elbullifoundation y su precursor Adrià, aparecen junto a grandes emporios económicos como Telefónica?

Al leer e indagar sobre Ferrán Adrià, tuve la sensación de estar leyendo sobre las preferencias gastronómicas de los personajes de Aldos Huxley en *Un mundo feliz* (2015).

Alrededor de esto, el lenguaje gastronómico de Adrià, encuentra detractores en las altas esferas y temo que con razones de peso. El fallecido cocinero español Santi Santamaría²⁷, quien fue portador de tres estrellas Michelin, dijo abiertamente: *“En la alta cocina, se utilizan los polvitos químicos, naturales y artificiales, porque estamos en el inicio del cambio más radical, incongruente y retrógrado de la cocina en toda su historia (...) El empleo de ingredientes propios de la gran industria en las cocinas profesionales, puede dar lugar a barbaridades que atenten directamente contra la salud”*. Veamos otras declaraciones y apariciones del polémico Adrià:

“Programas como master chef están ayudando”

“Si una entrada a futbol, vale €300, es normal. Pero si uno de los mejores restaurantes cuesta eso, se escandalizan”.

Ferrán Adrià, portada de la revista The New York Times, Le monde, y Time. 2003-2004

“Cuando entras al mundo mediático a través de la gastronomía cambia todo”

²⁶ Grandes Chefs. Ferrán Adrià. 2016. TVE

²⁷ Para la cita lea: "cocina tecnoemocional o molecular". Santi Santamaría, realizó grandes aportes a la cocina española, su restaurante consiguió 3 estrellas Michelin. Santamaría, falleció de un infarto al miocardio en un hotel de Singapur. Su último libro se tituló *La cocina al desnudo*, fue premiado y llegó a estar en las listas de los más vendidos en la sección de no ficción.

“Nuestro movimiento gastronómico es antiestático. Revoluciona el concepto del comestible y su forma original”

Por lo anterior, es importante revisar conceptos que ya en otros tiempos han acercado las costumbres y prácticas alimentarias a conceptos filosóficos. Es el caso de la Gatrosofía o filosofía de la alimentación, un tema que a juicio de pensadores como Fourier y Nietzsche es mucho más importante que el estudio de las ideas o del espíritu.²⁸

4. Espacio para la creación literaria y audiovisual

Cociteratura

Este apartado es el esbozo de una cartilla para la formación en el saber culinario y alimentario. Incluye conceptos alimentarios para la armonía del cuerpo, recetas para deleite y alimento, relatos, narraciones e informaciones en torno a la alimentación e imágenes que suscitan e informan

Es posible que el lector se encuentre con datos de origen de algunos alimentos. No son fuentes, son relatos, mitos urbanos, conversaciones callejeras con intelectuales y pseudointelectuales. Son lecturas varias de mi experiencia de vida y desvaríos de la razón.

Las palabras no tienen un orden específico, te pueden llevar de viaje alrededor del mundo, devolver a tu pasado más remoto, navegar las aguas más profundas y misteriosas, volar por un mundo de conocimiento primigenio que nos devuelve información para mantenernos en el planeta, no como la especie dominante y depredadora, sino, como seres en relación directa con el medio ambiente, mediador de nuestra permanencia.

²⁸ Recuperado de: http://www.filosofia.mx/index.php/perse/archivos/la_gastrosofia

Alimento. Fuente de vida y salud para el ser humano. Están catalogados según sus propiedades y características, hay sólidos y líquidos. Los tomamos del reino vegetal, animal, protistas, de los hongos y del reino mónera. Algunas bacterias son utilizadas en la elaboración de los alimentos como el yogurt. Puedes obtenerlos **de la leche de vaca** y están en nuestro estómago naturalmente.

Amebas. Microorganismo parasitario. Se alojan en el cuerpo, a través del consumo de algún alimento en malas condiciones higiénicas. Se pueden combatir con diversas plantas purgantes. El limoncillo se recomienda para casos leves de amibiasis. Preparar en infusión

Ansiedad. Se puede combatir con infusión de hojas de hierbabuena, café y apio. Extracto de passyflora o valeriana pueden ayudar al sistema nervioso central.



Flor de granadilla. Passyflora.

La casa del bosque. Alto de la honda. Guarne. Antioquia

Casa de Liz, Gemínidas. Dic 13/2017

Bumbú. En lengua palenquera. Producción agrícola, fruta en cantidad. Buen momento para la comercialización y consumo, excelente momento para la preparación de jugos. El jugo es una bebida a base de frutas y que cuenta con un

amplio estudio entorno a él, como la jugoterapia, que es un tratamiento depurativo natural a base de jugos. Gracias a la jugoterapia, aportamos a nuestro organismo los elementos necesarios para solucionar las distintas dolencias que pueden afectarnos y logramos que se normalice y funcione mejor.

Jugo Verde. Licuar en zumo de naranja, una manzana verde (quitar las semillas previamente), medio pepino y 8 hojas de espinaca. Puede colar o no, según su preferencia. Este jugo es depurativo y antioxidante

Boldo. *Peumus boldus*. La infusión de sus hojas es utilizada en la solución de problemas estomacales y hepáticos.

Cerdo. Se consume preferiblemente después de muerto. Chaku-Chaku en lengua palenquera, Saíno; especie de monte de la misma familia del cerdo doméstico. En el holocausto Nazi, fueron asesinados millones de judíos. Los judíos, también fueron llamados marranos, otro nombre dado al cerdo. La palabra cabano o kabano, proviene del polaco *kaban*, que significa cerdo.

Cena. En lo convencional, tercer momento de la alimentación humana. Según la tradición judeocristiana, Jesús estaba cenando con sus discípulos, cuando llegaron a arrestarlo. *Ultima cena*, Il cenacolo o *L'Ultima cena*. Pintura mural renacentista de Leonardo da Vinci. Es una representación gráfica de la última cena de Jesús con sus apóstoles, antes de ser ejecutado en la cruz.

Pan. Dios de la antigüedad. Producto comestible, elaborado de diferentes maneras y con diferentes harinas como materia prima, entre ellas maíz, trigo, yuca, avena. Para algunos panaderos constituye el "Primer Alimento Natural"

Avena. Cereal de alto contenido en fibra. Muy utilizada por la industria cosmética, tiene grandes beneficios para el cuerpo en general, se puede consumir y usar de múltiples maneras, desde una deliciosa bebida refrescante hasta la coladilla perfecta para un recién nacido. En Colombia la avena caleña es muy apreciada.

Indios de repollo. Los indios van envueltos y cocinados, decía mi abuela Nena. Alguna vez una chica llamada Mary, me dio a probar los indios que hacia su

mamá, nacida en Turbo, Antioquia. En esa zona son llamados indios en cuero. Deliciosos envueltecitos en hojas de repollo, con una masa de maíz en su interior y carne de cerdo. Son muy parecidos al tamal, pero pequeñitos y no con hojas de biao sino, con hojas de repollo verde.

Hallaca. Tamal o envuelto típico de Venezuela. Algunas investigaciones aseguran que su nombre proviene del guaraní Ayúa, que alude al envoltorio. Tienen un sabor agridulce gracias a las pasas y las aceitunas. Son deliciosos.

Mote de queso. Sopa tradicional de los departamentos de Sucre, Córdoba, Bolívar, Magdalena y Atlántico. Algunas regiones como Cauca, bajo cauca antioqueño y Turbo, Urabá antioqueño, también lo incluyen dentro de su gastronomía local. Su ingrediente principal, el Ñame, también se puede preparar y comer en sopas, frito, asado, al horno, en puré y potajes.

El mote de queso más delicioso, es el que prepara mi tía Berta Luz, hermana de mi papá, nacidos en Montería, Córdoba. Hijos de Noris Díaz y Francisco de Paula Guerra Serna. La tía Berta Luz hace honor de su nombre, es una luz cálida que resplandece en medio de todos los que tenemos el placer de conocerla. Recuerdo además sus deditos de queso costeño, delicados, perfectos y muy cerca de tener competencia frente a la Universidad de Antioquia. Allí, de la mano de un Monteriano como mi tía, puedes acceder a este placer terrenal. Deditos con queso y bocadillo, deleitan a muchos paisanos amantes del sabor costeño y un sinnúmero de costeños migrantes, en busca de un futuro quizá “no alcanzable en ciudades de la costa”.



Tubérculo. Drae. Lat. *Tubercûlum*, *dim* de *tuber* “tumor”. Parte de un tallo subterráneo o de una raíz. Yuca, papa, batata, mandioca y otros muchos más. La yuca, es una raíz comestible, usada principalmente como alimento y con gran contenido de almidón.

Ñame. Planta trepadora, cuya raíz carnosa y comestible es usada en sopas, purés y postres, entre otras preparaciones. Proviene de zonas cálidas y húmedas. Su principal productor y consumidor es Nigeria. Posee un alto contenido de almidón y su tamaño llega hasta los 1.5 metros y 70 kilos de peso. El conflicto armado en Colombia, produjo la migración de productos a las ciudades más importantes de Colombia, paradójicamente, el desplazamiento forzado deja como consecuencia un importante intercambio de alimentos.

Conflicto armado colombiano. Datos oficiales datan el inicio del conflicto colombiano en los años 70's. Datos no tan oficiales pero probables, lo ubican desde los años 30.

Alegría. Estado anímico y dulce tradicional de **San Basilio de Palenque**, Bolívar. Allí, se refugiaron los primeros africanos emancipados, provenientes de

Cartagena. Huyendo del esclavista opresor y el nuevo Dios que los castiga y niega como seres humanos. Siglo XVI, a la cabeza de Benkos Biohó, huyen hacia los montes de María, resisten hasta ser reconocidos como territorio libertario y obtienen la calidad de cimarrones. Benkos es encarcelado posteriormente y asesinado. En Palenque, las Alegrías son de mijo y en México son de Amaranto. El amaranto y el mijo al calor se comportan de manera similar al maíz pira, las palenqueras cuando el mijo esta expandido, lo aglutinan con melao de caña y le adicionan laminas muy delgadas de coco. Dispuesto en forma de bola de unos 7 u 8 cms de diámetro, suena el canto de las palenqueras por las playas del mar caribe colombiano “Aleeegriiiiiia, aleeegriiia, alegría con coco y anís”.

Mijo. Flauta de mijo. Es un instrumento musical aerófono de origen indígena, utilizado en la cumbia de la Costa Caribe colombiana, es fabricada con caña de mijo. Formando un tubo abierto en los extremos, con una lengüeta vibrante cortada del mismo tubo y con cuatro orificios digitales. Se ejecuta de manera transversal y es utilizada por grupos de música tradicional. La caña de mijo, reemplaza a las gaitas en regiones de los departamentos del Atlántico y Magdalena.

Para compartir, una hermosa fábula sobre el origen de los intérpretes de la flauta de millo, salida de la voz de unos abuelos, en el Banco, Magdalena. *“Cierta vez un indio agarró una caña, se la cruzó en la boca y se disfrazó de turpial. Lo hizo tantas veces, por tanto tiempo y con tanta sinceridad, que una noche de cumbias la máscara se le fundió en el rostro y el hombre se transformó en pájaro. Jamás recuperó su estado original. Así fue como nacieron los cañamilleros”.*

Anís. *Pimpinella anisum L.* Estrellado para la flatulencia y los trastornos intestinales. Exquisito saborizante del tradicional Aguardiente Antioqueño. En cualquier chaza del centro de Medellín, encuentras un delicioso confite de anís. Es una de las plantas más populares y utilizadas en el tratamiento de diferentes trastornos, ya que aporta una gran cantidad de beneficios para la salud. Por lo general, solo se aprovecha su aceite y semillas. De sus hojas y raíz se obtienen

los principales beneficios medicinales, entre los cuales podemos mencionar, aumento de la energía sexual, alivio de dolores estomacales, equilibrio del apetito y catalizador de la menstruación en las mujeres.

Cilantro cimarrón. *Eryngium foetidum*. Coriandro, culantro, alcapate, cilantro de tierra, hierba perenne. En los fogones del pacifico, no falta el cimarrón.

Amaranto. Si preguntas en Colombia, te pueden decir que es un jugador de futbol que hizo parte de la selección Colombia hasta 2015. Sorpresivamente, puedes encontrar también que es un cereal de semilla pequeña, que posee un alto contenido proteico y requiere de poca agua para crecer. Hace parte de los alimentos para la economía sostenible.

Caballito de papaya verde. La cocina tradicional caribeña tiene una enorme variedad de dulces. Cocá, cucas, bolitas de ajonjolí con melao, dulce de piña, mermelada de tamarindo, dulce de corozo o uva de lata y los deliciosos caballitos de papaya verde, que como su nombre lo indica, tiene como ingrediente principal, la papaya verde

Xamira...Una idea de Cristian, encargado de La Oficina Papelería, ubicada en la Cl 42 No. 68-10 del barrio San Joaquín. 3:26 de la tarde. “son unas galletas que usted las hace, les pone el nombre, y ya existen... tienen macadamia y nuez de Babilonia... quise registrar el hecho, ya que fue una buen manera de interactuar con el empleado de la papelería, al tiempo que le contaba sobre mi intención pedagógica con el presente trabajo. El ejercicio nos sirvió a ambos para identificar la habilidad que tenemos para nombrar las cosas, inventar cuestiones, narrar historias, entre otras cosas que incumben a una maestra de lengua castellana en formación.

Panela. Sugar cane, tapa de dulce, rapadura, atado dulce, piloncillo, panocha, papelón, raspadura y empanizao, según el contexto. Alimento elaborado con caña de azúcar, el cual posee múltiples nombres, según el contexto; Es una receta alta en vitaminas del grupo B, A, C, D y E. “la aguapanela”, cuya receta

consiste en derretir la panela en agua, a través de un medio caliente como el fuego. Es el acompañante ideal para elaborar bebidas para combatir la gripa.

Achiote. Con las semillas coloradas de este fruto, las cocineras chocoanas preparan la bija, condimento muy popular en el pacífico colombiano. Se obtiene al cocinar las semillas con otros aliños durante horas, dejar secar hasta obtener una pasta de color rojo intenso, la cual se adiciona a muchas de sus preparaciones culinarias. Se encuentra también en polvo

Ají. Chile para algunos países como México. La capsaicina es la sustancia que hace que los chiles sean picantes al paladar.

Arroz clavao. Queso costeño, clavan las mujeres chocoanas en este delicioso manjar, cuya magia consiste en hacer un arroz blanco tradicional. Al apagar el fuego, clavar unos dedos de queso costeño en el interior, tapar nuevamente y en cinco minutos disfrutar el manjar. Mejor no poner sal al arroz, para que la sal del queso costeño no sature el resultado.

Tamal. Envuelto. La hoja de Biao o Bijao posee un conservante natural. Se cree que este alimento y forma de empaque, es muy antiguo. Algunas historias cuentan que los antiguos habitantes de América, para hacer largos desplazamientos a pie, usaron este método como transporte y conservación de los alimentos.

Totumo. La pulpa del fruto, alivia la tos y los trastornos respiratorios. La corteza del fruto seca, es bastante resistente y duradera, sirve para elaborar utensilios para la cocina. En el Caribe colombiano es usual encontrar en los mercados, tazas, cucharas y decoración para el hogar o deleitarte con las notas musicales de las maracas.

Chontaduro. *bactrisgasipaes*, *guilielmagasipaes*



*Venta callejera en espacio público, Cra 53 x Cll 47.
Centro de Medellín, Sector El hueco.*

Palo de chonta
que eres marimba macana palenque
las cuatro estacas del muerto
esquina que sella los labios enemigos

y en lo alto
cachipay
chontaruru
pijibay
sustento más que sustento
te reclama el tucán en su lengua cayapa
el invasor entonces te tala, te quema
diezma tus pueblos sus cielos de piedras azules

bajo el yugo del lucro
el indio y el negro
la misma marimba te celebra y te canta

Penca sábila. Aloe vera L.

La penca sábila se pone por tradición, tras las puertas de casas y negocios para que absorba la energía negativa de las personas que entran y atraer así, la buena suerte.

Los secretos de las plantas. Fundación Secretos para contar. 2014

La penca sábila es deliciosa picada en trozos pequeñitos disueltos en agua o algún jugo. Para el consumo, debemos retirar el alto contenido de yodo que tiene la piel de la hoja, luego se pela y se consumen los cristales. Estos se pueden licuar con variedad de jugos de fruta. Es un excelente protector solar y cicatrizante. Su aplicación en la piel, la mantiene suave y con mayor elasticidad. Para retirar el yodo, basta con dejar la hoja parada con la punta hacia arriba, por un periodo de 24 horas y ella va liberándolo. Si necesitas desinfectar una herida leve, puedes cortar la hoja y frotar suavemente el líquido amarillento que va soltando, este el yodo.

Aguacate. *Persea americana*. Palta en Perú, Argentina, Bolivia, Chile, y Uruguay. Avocado en lengua inglesa. Algunas variedades en Colombia son, Hass, Papelillo, Lorena, Carmero, choquette, entre otros. El aguacate es la fruta de una planta, originaria de Mesoamérica y domesticada por los pueblos indígenas de esa zona hace unos 10.000 años. Con cualquiera de estos puedes hacerte un buen masaje para el cabello o preparar una deliciosa salsa llamada guacamole, tradicional en México. La palabra guacamole proviene del náhuatl ahuacamolli, 'salsa de aguacate'. También es conocida como aguaco o ahuaca. Se producen aproximadamente 5 millones de toneladas por año.

Caigua. Nombre que se da en Quechua, a la planta cuyo fruto conocemos como el pepino para rellenar. *Cyclanthera Pedata*. En Antioquia lo rellenaban con papa, hogao, carne molida, arroz y huevo revuelto. Hoy las variaciones son innumerables.



Pepino relleno. Es una preparación tradicional en América del sur. Muy popular en las cocinas prehispánicas. Es una hortaliza de la familia de las cucurbitáceas. También se conoce como achocha, achogcha, pepino, pepino de rellenar y archucha. En Perú se conoce como caigua.

Plátano. No lo consumas verde, si tienes dificultades para evacuar sólidos. Maduro, tiene un alto contenido de hierro y se consume de muchas formas. La receta que más me gusta, son los “Aborrajados”, famosos en muchos departamentos colombianos con algunas variaciones nominales.

Aborrajados

Ingredientes

Plátano maduro para patacones.

Queso costeño. Cortarlo en láminas de menor tamaño que los patacones.

Bocadillo. Láminas de menor tamaño que los patacones.



Pelar los maduros y cortarlos en trozos de 3 centímetros. Freírlos un poco, hasta notar que están blandos. Retirar del fuego y aplastar. Poner queso en lámina, encima de un patacón, luego bocadillo y otro patacón. Juntar los bordes de los patacones, procurando que el relleno quede dentro.

El aborrajado va cubierto con coladilla y después frito.

Para la coladilla

Harina de trigo, huevo y leche (opcional) o agua. Se mezclan todos los ingredientes, hasta formar una mezcla que recubra la tortillita formada por los patacones, el bocadillo y el queso. Se echan a freír en suficiente aceite para cubrirlos. Dejar dorar. El nombre en Colombia es patacón, en Venezuela tostón

Cayeye. Cerro Siruma, Santa Marta, Colombia. "Acabo de llegar desde Medellín al aeropuerto Simón Bolívar, de la ciudad de Santa Marta, Colombia, luego de una hora de escala en la ciudad de Bogotá. Son las 8 de la noche y llegan por mí, tengo mucha hambre y comenzamos a hablar sobre manjares. El cayeye llamó mi atención, por su parecido a la cabeza de gato, que he comido en Montería, Córdoba. El cayeye que mencionan mis amigos en el carro, se prepara con guineo verde (una variedad de plátano) y camarones, la cabeza de gato se prepara con plátano verde y carne de cerdo"

Al investigar acerca de este plato caribeño, encuentro variaciones y similitudes. En Cuba se llama Fufu de Plátano, en Puerto Rico, Mofongo y en República Dominicana, Mangú. Los que he comido en Montería, se preparan con plátano cocinado y en puré, les adicionan aliños y carne de cerdo en trozos, su forma es esférica y se fríen luego de estar armados.

Queso costeño. Es una variedad de queso en el territorio colombiano. Se le denomina así a pesar de ser elaborado en otras regiones como los llanos orientales, debido a la técnica de la sal para conservación de los alimentos. Los buñuelos tiene este ingrediente por excelencia.

Guayaba. Jaoticaba. Feijoa. Agria. Manzana. Pera. *Psidium*. Árbol tropical cuyo fruto es gran fuente de vitamina c. Es excelente para hacer mascarillas exfoliantes en la piel y deliciosos dulces.

“...nuestra casa, estaba ubicada en calle cangrejo. Una casa con antejardín, cinco habitaciones y un comedor grande para ocho personas. Una cocina gigante, un solar y un frondoso árbol de guayabas...

... Una división entre el comedor y la cocina, llega a mi memoria como algo importante, adoquines llamados calados. A través de los calados mi madre supervisaba bien que comiéramos todos los alimentos y no resultaran en las fauces de nuestro amado Sandy...

Cartografía de vida, biografía lectora. (Guerra, L. 2014)

Vino. Curación. Regeneración. Religión/Brujería. Trabajo de investigación en clase de Alexander Hincapié. Si el brindis reza “a vuestra salud” entonces, ¿Tiene el vino alguna relación con la curación y sanación del cuerpo? ¿Por qué los sacerdotes en las iglesias se comen y toman después de 2000 años, el cuerpo y la sangre de Cristo?

Pléyades. En quechua, gran depósito de alimentos. La salida heliaca de las 7 cabritas, marcaban el momento de la ciega para la agricultura antigua. Nombradas de muchas maneras, Seucy²⁹, Subaru, las 7 hermanas.

Zapote costeño. En algunas regiones también es conocido como zapote de carne. Tiene un color naranja intenso y su cascara es de color marrón.



²⁹ Mito Yurupari

Mamey. De un color naranja intenso en su interior. La piel es de color café y la textura es como la de un tubérculo.

Tamarindo. Preparar 100 grs de pulpa en 1 litro de agua, adicionar limoncillo y cocinar durante 15 minutos aproximadamente. Quedará un concentrado, para mezclar con más agua y algunas gotas de limón. Si lo prefiere, le recomiendo mezclar con soda, para obtener una bebida especial y refrescante. Si le gustan algunas notas alicoradas ponga un trago de su licor preferido. Recomiendo tequila, ron blanco o vodka.

Chucha. Zarigüeya. Apetecida para la cena en muchos hogares. Algunas personas creen que es una rata, en realidad es un marsupial suramericano. La zarigüeya, solo sale en las noches para evitar a su mayor depredador, el humano. Las crías son cargadas en el lomo por la madre.

Botánica. Las cucurbitáceas, *Cucurbitaceae* son una familia de plantas típicamente trepadoras por zarcillos, en general herbáceas (que tiene aspecto o alguna propiedad de la hierba) y geófitas (del griego *geo*, tierra y *phyto*, planta), aquella especie vegetal que transcurre la época desfavorable para el crecimiento de modo subterráneo, bajo la forma de bulbo, rizoma, tubérculo o raíces reservantes

Historia. Las vísceras de los animales, fueron convertidas en alimento por los invasores españoles para los nativos americanos y los esclavizados africanos, obligados a comer las vísceras y todas aquellas partes que los españoles no consumían, estos alimentos se popularizaron y aún hoy se consumen.

Bofe. Son los pulmones de la vaca. Es un alimento muy nutritivo y económico, previene la anemia en niños y mujeres embarazadas. Su alta cantidad de vitamina D, hace que el consumo de esta carne sea recomendable para fortalecer la piel y los huesos. Además, el consumo de alimentos con vitamina D ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.

Rompe. Es un tendón ubicado en la pata de la res. Anteriormente era muy utilizado en las cocinas tradicionales antioqueñas para la preparación de frijoles. Se cocina durante tres o cuatro horas para ablandarlo y luego se agrega a los frijoles.

Pajarilla. Bazo de la res. Es un órgano linfático, es decir, relacionado con la sangre y las defensas del cuerpo. Está ubicado en el abdomen, justo debajo del pulmón izquierdo, cubierto en su totalidad por las costillas. Consumido en la tradicional asadura

Entrañitas. Corte muy popular en Colombia y Argentina. Es una parte del diafragma.

Anatomía. El diafragma, es el músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal.

Uchuva. Esta deliciosa frutilla es de la familia de la tomatera.

Maduración de la carne. Proceso de descomposición, cuyo resultado final, es el ablandamiento del músculo, por consiguiente la carne estará más suave y blanda. Se da después del Posmortem y el Rigormortem.

Café. Liofilización. Cafeína. Planta cuyos principales productores son Colombia y Brasil, y muy apreciada en Europa y Estados Unidos.

Pasteurización. Luis Pasteur 1860. La leche de vaca es pasteurizada para alargar la vida útil y disminuir la cantidad de bacterias y microorganismos.

Yogurt. Gr. *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*

Mate. Cuanta la leyenda, que Yasy, la diosa guaraní de la luna, andaba de paseo por ahí con Arai, nube compañera. Fueron muy bien recibidos por los indios y recibieron como premio la semilla divina que con un poco de lluvia se convirtió en la yerba Mate. Estudios sobre la planta informan, que tiene propiedades antioxidantes, disminuye el colesterol, es diurético, lipolítico, inmunoestimulante, tónico y sigue la lista. **Beber para creer.** 50grs de yerba mate, satisfacen el 52.8% de los requerimientos diarios de magnesio y el 27.3% de potasio. Bajo esta

premisa supone uno que los argentinos y uruguayos, no sufren de depresión, ya que niveles altos de potasio en el organismo, contrarrestan esta patología contemporánea, cuyos principales síntomas son sentirse triste o "vacío", pérdida de interés en sus actividades favoritas, aumento o pérdida del apetito, no poder dormir o dormir demasiado, sentirse muy cansado, sentirse sin esperanzas, irritable, ansioso o culpable, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos, Ideas de muerte o de suicidio.

Decía Martín Fierro:

Cuando mozo fue casao

Aunque yo lo desconfió

Y decía un amigo mío

Que de arrebatoo y malo

Mató a su mujer de un palo

Porque le dio mate frío

Maíz. Jhon Harvey Kellog, médico estadounidense e introductor de los cereales en el desayuno occidental, transformó la manera tradicional de comer el maíz. Actualmente la producción industrial de estos cereales es bastante controversial, dado el acaparamiento de hectáreas de tierras cultivables, cuyo monocultivo deteriora y acidifica el suelo, volviéndolo estéril y las grandes cantidades de agua que son utilizadas para la siembra, cosecha y producción de dicho producto.

Huevo. Cuerpo redondo con membrana o cáscara exterior, que ponen las hembras de algunos animales y que contiene en su interior el embrión. Algunos son consumidos por humanos, codorniz, gallina, pato, avestruz, y otros. Base principal de preparaciones culinarias y elemento esencial de panaderos, y reposteros. El huevo es alquímico, lo podemos constatar en su punto de nieve, en un flan horneado, en el huevo duro, y en miles de preparaciones que requieren este preciado alimento.

Muchas veces al hervir huevo, somos testigos de cómo su cascara se rompe, comienza a salir la clara y de un momento a otro, tenemos un completo desastre sobre el fogón. Compruebe lo siguiente: coloque un huevo en agua fría dentro de una olla y caliente a fuego medio, verá como a medida que se calienta el agua, de los extremos del huevo comienzan a salir burbujas muy pequeñas, esas burbujas, son aire que estaba atrapado. Al calentarse el aire, se expande, y puede escapar por unos poros en la cascara. Si se calienta mucho con rapidez, esta salida de emergencia no alcanza y la presión interna aumenta tanto que revienta la cáscara. La solución es bastante fácil; haga un orificio diminuto en el extremo más ancho del huevo, donde se encuentra la cámara de aire.

Cacao. Xocolatl. Durante bastante tiempo la iglesia lo prohibió por ser “obra de magos y hechiceros”. Sus efectos estimulantes son a causa del alcaloide teobromina. Derivada de su nombre científico *Theobromina* “comida para los dioses”. El cacao fue moneda para los aztecas.

Alcaloides. Sustancias nitrogenadas, básicas (o alcalinas) y de acción farmacológica potente. Se conocen aproximadamente 3000, las mas conocidas con la nicotina en el tabaco, cafeína en el café, morfina en el opio, teofilina del té (potencia la adrenalina en el cerebro). La coniina, de las semillas de cicuta, sustancia utilizada para matar a Sócrates.

Aceite. La temperatura de los aceites aumenta hasta alcanzar el punto de ebullición de entre 200 y 400° C.

Alfabeto para sembradores

Por último, como propuesta que se despliega de la presente investigación, es importante compartir un esbozo de un alfabeto, que he nombrado: Alfabeto para sembradores. Allí encontrarán el nombre de una semilla o planta, por cada letra del abecedario castellano, el nombre científico, las características medicinales o comestibles, ambas si es el caso.

El alfabeto está orientado a la creación poética, la descripción detallada de un aspecto visual de la planta o semilla, sensaciones experimentadas al momento del consumo, una deliciosa y sanadora receta, una experiencia personal que involucre la semilla. Será la manera más sencilla de invitar a la creación y de paso integrar conocimientos desmembrados en la academia.

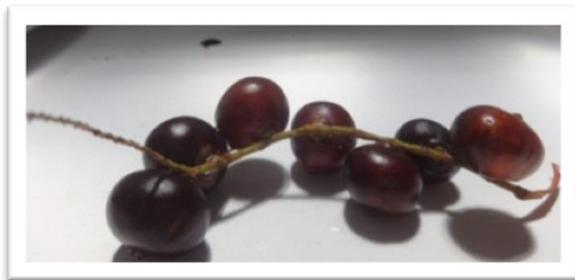
A de Anís.

Illicium verum Estrellado. Encantadora semilla en forma de estrella. Es excelente para la flatulencia y los traumas intestinales. Para la cocina es utilizado con mayor frecuencia en la repostería y elaboración de aguardiente.

B de borojó

Borojoa patinoi En jugo o mermelada el borojó, es una poderosa fruta que aporta muchos nutrientes al cuerpo humano. La bebida es elaborada de diversas maneras; con leche, con brandy, con kola granulada. Yo la prefiero preparada a base de zumo de naranja. Exquisito y se complementan en riqueza alimenticia.

C de corozo.



Bactris guineensis El fruto produce de manera natural, un excelente licor que aún hoy, es elaborado en muchas casas de los pueblos y ciudades de la costa caribe colombiana. Llamado también uva de lata, es diurético y antioxidante.

D de diente de León

Taraxacum Officinale Weber Los nombres comunes de esta planta son geniales. La achicoria amarga, como se le conoce también, es utilizada en ensaladas. El sabor amargo de sus hojas, indica que es rico en fitonutrientes, beneficiosos para el hígado pues lo ayudan a eliminar toxinas. Tan frágil y bella, esta planta contiene más vitaminas que muchos de los vegetales que consumimos

en nuestras dietas diarias. El fruto, es un penacho volátil que la gente suele soplar, pidiendo deseos, la sensación de soplar un diente de león es sublime.

La planta posee hidratos de carbono, vitamina B, vitamina C, betacarotenos, potasio, flavonoides, ácido oleico, ácido linoleico, taninos.

E de espinaca



Spinacia oleracea Al pensar en este vegetal, no puedo evitar traer a mi pensamiento a Popeye “el marino”, una leyenda de las tiras cómicas, nacida 1929. En la gran Depresión del mismo año, millones de personas y empresas terminaron en la quiebra, escaseaba la comida y el gobierno estadounidense, reveló un estudio de un “químico alemán” que atribuyó grandes cualidades nutricionales a la espinaca. Decía que por cada 100 gramos, 30 son hierro, esto disparó el consumo del vegetal. El estudio era falso pero la espinaca ya estaba vendida y consumida.

F de fríjol.

Phaseolus vulgaris Esta leguminosa posee un alto contenido de azufre. En algunas regiones de México son conocidos como porotos y para el caso colombiano, frisoles. El más común y usado en Antioquia es el Cargamanto. Otras variedades son, el sangre e´ toro, nima, caraota, blanquillo, cabecita negra,

G de Guayaba y de Gabo.

Psidium guajava Su olor es inspiración de largas conversaciones sostenidas, entre Plinio Apuleyo Mendoza³⁰ y su gran amigo Gabo³¹. Excelente fuente de vitamina C, es utilizada en la elaboración de postres, dulces, jugos y en “bocadillo”, dulce que se prepara con guayaba muy madura y panela (de caña de azúcar), a base de cocer ambos en agua a fuego lento y removiendo, hasta que el agua se evapore.

Funciona en crema como exfoliante para la piel La guayaba cuando está bien madurita, se puede macerar, hasta volver una papilla. Se frota suavemente sobre la piel y se retira con agua. Esto permite la remoción de células muertas.

I de Higuera.

Ricinus communis Sin error ortográfico, solo aprovechando que la “h” para este caso no suena. Los tallitos de las hojas, se pueden secar y funcionan como pitillos naturales. “mi madre me contó, que cuando ella estaba niña, cortaban los tallitos para usarlos como artefacto para hacer burbujas de jabón” De las semillas se obtiene un aceite, tradicionalmente conocido como aceite de ricino, utilizado para estimular el crecimiento del cabello y las pestañas, en las casas campesinas era elaborado este aceite para usarlo como combustible en lámparas y caperuzas.

³⁰ El olor de la guayaba, de Gabriel García Márquez y Plinio Apuleyo Mendoza. 1982

³¹ 1927-2014. Escritor colombiano, premio Nobel en el año 1982 con su obra maestra “Cien años de soledad”. Oriundo de Aracataca, Magdalena. Creador de un realismo mágico macondiano.

Es obtenido por prensado de las semillas, es uno de los purgantes más reputados, debiéndose su acción al ácido ricinoleico; tiene el inconveniente de su desagradable sabor. En la actualidad encuentra aplicaciones en la industria de pinturas y barnices, así como para la fabricación de lubricantes y líquidos para frenos.

J de jengibre.

Zingiber officinale El jengibre es activador natural de la energía. Sus múltiples usos, lo hacen un elemento esencial en toda cocina o en toda botica natural de casa. Puede actuar como antibiótico natural y combatir gripes menores. El jengibre es una raíz de origen asiático que se adapta muy bien en climas calientes. El vino de Jengibre que vende Oida, “la mona”, en la UdeA es perfecto para mixología.

K de kiwi.

Actinidia deliciosa Posee una forma y color interior que incita a morder. Su piel es color café oscura y un poco áspera, al pelarlo encuentras un hermoso verde, un olor delicado y una jugosidad que antes de quitar su cascara no hubieras imaginado. El kiwi se puede preparar en jugo, ensaladas, y postres.

L de limón



Semillas de limón pajarito

Citrus x limón Pajarito, Mandarino y Tahití, son las variedades más comunes en las plazas de mercado en Medellín. El mandarino es famoso en la costa caribe e ingrediente preferido de limonadas y guarapos (mezcla en frío agua,

panela y limón o naranja agria). El pajarito, es recomendado para medicinas, también llamado criollo. Algunos detractores del uso del limón en la cocina, argumentan que quien lo usa en exceso no puede apreciar los sabores. Sin embargo el limón es utilizado como conservante de alimentos en las mágicas salmueras.

M de Maíz.

Zea mays Más de 200 clases de maíz se dice que existieron en América, antes de la colonización. Por mucho tiempo fue considerado alimento del demonio. Comunidades prehispánicas lo utilizaban en la elaboración de chichas.

N de Níspero.

Manilkara zapota Es arenoso, un poco más que la guayaba. Su color es café claro y con cuatro semillas en su interior. Las semillas son oscuras y algunas tienen una raya blanca a lo largo.



O de orégano.

Origanum vulgare Planta medicinal y aromática. Pertenece a la familia botánica de las Lamiáceas o Labiadas, al igual que el romero y la menta. Es

excelente para aliviar los síntomas de los resfriados y catarrros, debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico

P de Papaya.

Carica papaya Sus semillas son excelentes para limpiar el colon, mejorar la salud del riñón, depurar el hígado. Se pueden secar al sol y guardar en un lugar seco, limpio y hermético.

Q de Quinoa.

Chenopodium quinoa. Se cultiva principalmente en la Cordillera de los Andes, Suramérica. Se dice que base de la alimentación de los nativos de América antes de la llegada de los españoles.

R de Ruibarbo.

Rheum rhabarbarum Purifica la sangre y es excelente en la preparación de dulces y postres. En Estados Unidos es usado en los famosos pies, los británicos lo mezclan con jengibre y en Oriente, más en concreto en Irán, el ruibarbo es usado para preparar el khorest, estofado muy típico de la cocina persa y en Afganistán es usual emplearlo combinado en un plato con espinacas cocidas. Su época de recolección coincide con el de la fresa, por lo que es habitual verlo en unión a esta fruta, sobre todo en los crumbles al horno

S de Sembrar.

Plant, semer, sau, əkmək, semi, σπέρνουν, 撒种 播种, scrofa, 種まき (tanemaki en japonés), rûnê, Sus lota, cee, whakato, en todas partes, el lenguaje encuentra una manera de nombrar esta facultad.

No necesitas tener una hacienda, ni varias hectáreas de tierra. Para ser un sembrador, basta con tener ganas, un poco de ingenio y mucha paciencia. Sigue

los concejos de las páginas 34-35 y obtendrás resultados asombrosos en poco tiempo. Luego de esto, sigue el método que lleva la semilla a la mesa y por ultimo nunca olvides que la siembra es el mejor regalo que le hacemos a la tierra y a todos los animales que en ella vivimos.

T de Tomate.

Solanum lycopersicum Planta solanácea que tiene hace alelopatía con la albahaca. Tradicionalmente en Italia, el tomate va muy bien con la albahaca. Esto se da, porque en la agricultura tradicional, la albahaca sembrada al lado del tomate, ayuda a combatir las plagas más comunes del mismo. El tomate, cuenta con una amplia variedad de formas, colores, tamaños y nombres. Entre los nombres más comunes están: cherry, riñon, milano, chonto, perla, pera...

Valer la pena mencionar la Tomatina de Buñol, donde cada año a finales de agosto – concretamente el 26 – llegan miles de personas de todo el mundo dispuestas a lanzarse tomates (123 toneladas en la última edición). El mayor productor mundial de tomates es China.

U de Uva Isabela.

Uva negra o *Vitis Labrusca*. Contiene vitaminas A, B y C. Este fruto drena las vías biliares, permite un verdadero lavado o purificación de las sustancias tóxicas al exterior, mediante la bilis. El jugo es delicioso y de gran aporte alimenticio. La ciencia señala la acción preventiva del cáncer al consumir este fruto.

V de Violeta.

Viola odorata L. Planta perenne con hojas en forma de corazón bastante grandes. Los griegos antiguos consideraban la violeta un símbolo para la fertilidad y el amor, utilizada para estos fines y como remedio para tratar dolores de cabeza, mareos, tos, congestión, entre otros.

W de Watermelon.

Citrullus lanatus Watermelon en inglés, sandía en español y patilla en toda la costa caribe colombiana. Para evocar esta grandiosa fruta, mejor un poema que enamora, mientras y disfrutas de su delicioso sabor, color y frescura

“Ojos de mujer patillalera... tus dos ojos son... como las dos mitades de una patilla bien madurita... con todo y pepas... simplemente bellos”³²

X de Xocolatl

Theobromina cacao, Carolus Linnaeus, influido por las creencias de los mayas y aztecas, denominó al árbol de cacao con el nombre científico de *Theobroma cacao*, cuyo significado en latín es “alimento de los dioses”. Los aztecas aprendieron de los mayas el cultivo y el uso del cacao. Llamaban cacahuatl al cacao y xocolatl a la bebida aromática que se obtenía de sus frutos.

Y de Yacón.

Smallanthus sonchifolius Deliciosa raíz de origen andino, piel áspera y color café oscuro. En el interior un fruto dulce y jugoso de color naranja claro. Recomendada para diabéticos, su principal ventaja es el contenido de Inulina, fibra

³² Alberto Escobar Zapata. Cartagena. 2018

dietética que ayuda al organismo a metabolizar la Glucosa. Tiene la propiedad de aumentar la producción de insulina del páncreas

Z de Zapote.

Matisia cordata Bonpl. Sapote, zapote costeño, zapote colorado, zapote carnudo, zapote mamey.

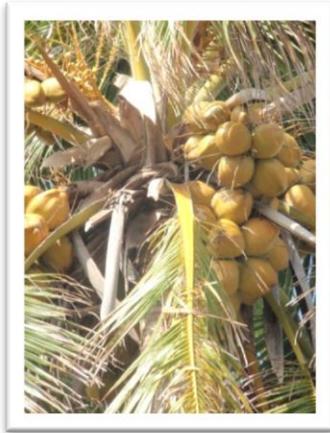
Imágenes para deleite

















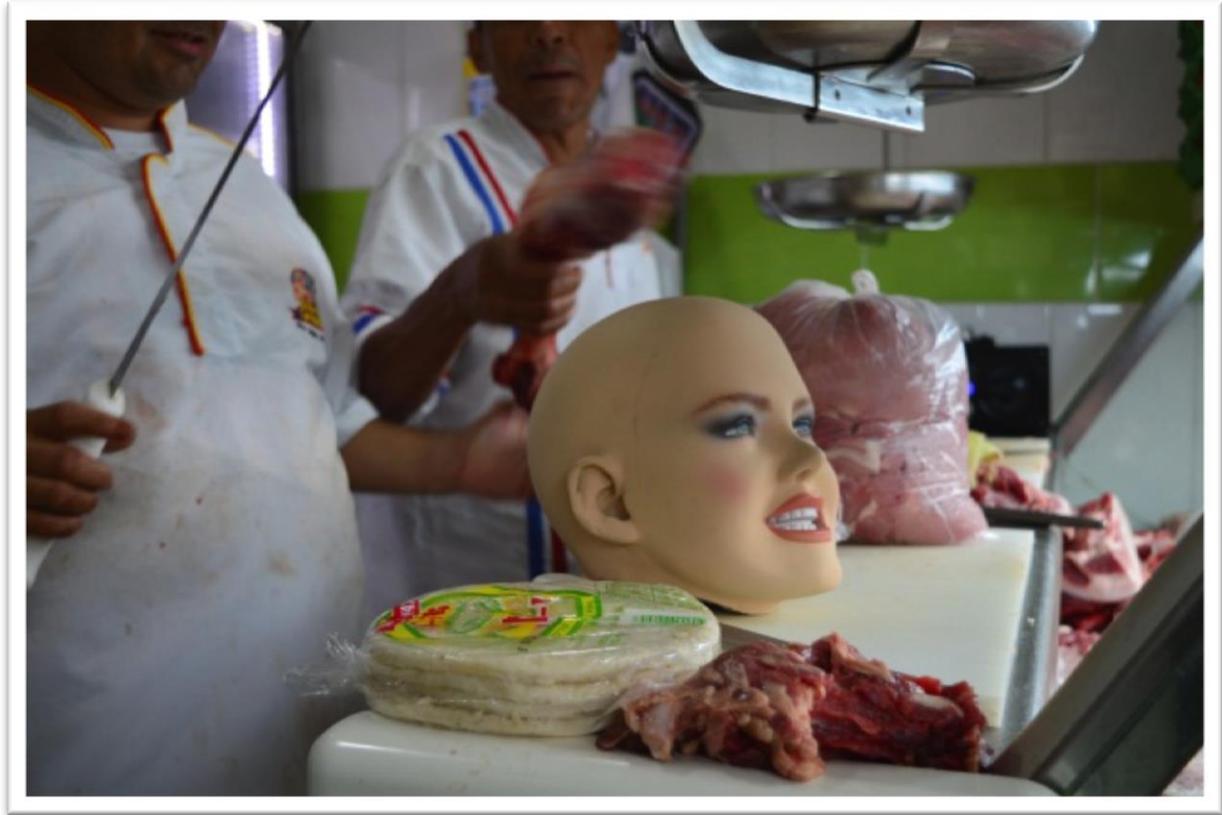












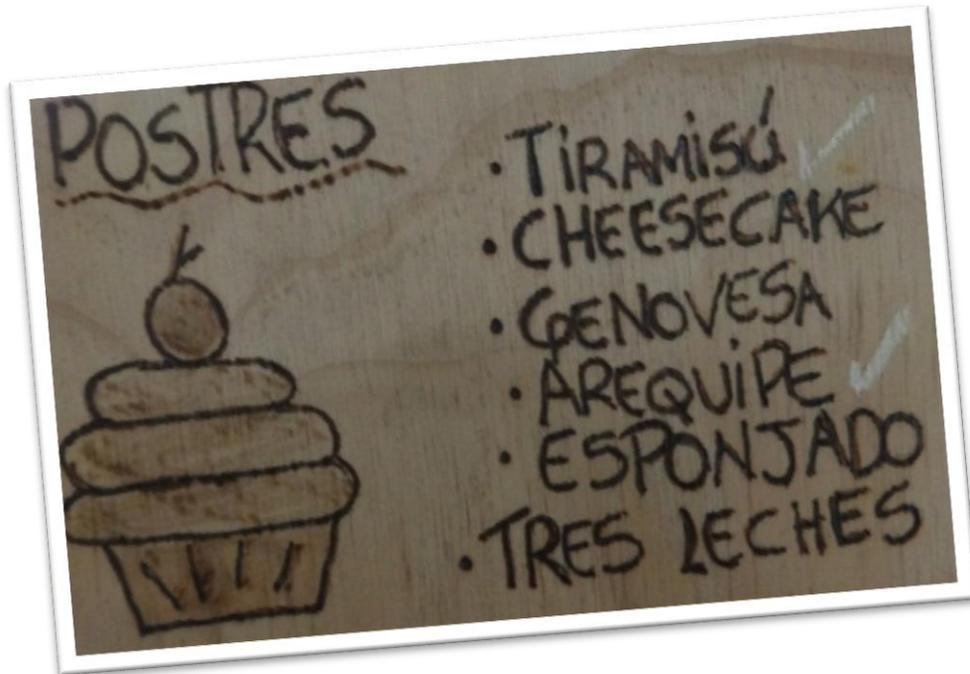
Florentina dice algo sobre la mercantilización de la vida...





Aguadulce también...









Deléitate con todas las imágenes en “La ruta del sabor”

https://drive.google.com/open?id=1_ryl3wKgvgbfolQ464QTIZ4-wNcpQLnri

5. Un reconocimiento al “poder político de los alimentos”

Otro asunto de vital importancia, y que he dejado para el final, es el capítulo sobre El poder político de los alimentos. Una intuición que fue tomando fuerza a lo largo del proceso de investigación. Aquí, algunos apuntes al respecto:

Todo el mundo come y los políticos lo saben (Reichl, R., 2010), ven en el alimento, una estrategia muy eficiente para obtener votos. “Panem et circenses” hablando de política colombiana. El poder político de los alimentos es innegable y no solo se refleja allí. Para Julián Estrada, “La cocina es una constante y un constituyente de todo conjunto sociocultural... tanto ayer como hoy, la cocina ejerce una marcada influencia durante las relaciones sociales... acontecimientos como nacimiento, iniciación sexual, unión marital, relaciones políticas, diplomáticas o comerciales y aun la muerte, se materializan siempre en un condumio o en su defecto, practicando el ayuno” (Estrada, 1986). Las tendencias alimentarias son significativas e imperantes para la sociedad actual, vivimos, el boom gastronómico, y nuestro modelo económico, fundamentado en la producción lo recibe con las máquinas que prefabrican todo.

El escritor Michael Pollan³³ al cuestionar las políticas de importación y venta de Whole Foods³⁴, sugiriendo a sus lectores, que esta cadena de supermercados, no apoyaba la producción local, provocó que su presidente John Mackey, modificara las políticas internas y la compañía comenzara una campaña de apoyo a los granjeros locales y sus productos. De esta manera comenzaron a promover el consumo de productos orgánicos y de proveniencia sustentable, hecho que demuestra el poder que ejercen los escritores y su opinión sobre alimentación.

Las cocinas son pequeños universos donde ocurren reacciones de todo tipo. Química, física y biología, están presentes en todo momento en la cocina y la cocina está en todas las manifestaciones humanas; en su historia, filosofía, mitología, literatura, cotidianidad, y como ya lo mencionamos, la política (Golombeck, D., Schwarzbaum, P., 2006). De la comida nos ocupamos todos; granjeros, agricultores, transportadores, vendedores, preparadores, escritores, y la lista continua. La cuestión de los alimentos es cuestión de todos y corresponde cambiar la mirada que hay al respecto y el consumo desmesurado de productos nocivos para la salud humana y del planeta. El medio ambiente y todos los seres del planeta nos beneficiamos o no de esto. Actualmente el 16% de las emisiones globales de metano son gracias al estiércol de las vacas, el hidrogeno utilizado en cultivos industriales, se filtra a los ríos. La comida industrializada impacta la salud y afecta negativamente el medio ambiente, por tanto sufren las comunidades. Los procesos de producción en la industria alimentaria, nos afectan y en gran medida al planeta que nos acoge. Los océanos son vaciados a diario, contienen altos niveles de mercurio y por ende las especies que los habitan y consumimos, en los criaderos de pescado utilizan grandes cantidades de antibióticos para mantenerlos saludables y todo esto llega nuestro organismo.

Depende de nuestra ignorancia como lo sugiere Reichl, es fácil comer un pollo o un cerdo, sin saber su procedencia y el sufrimiento del cual es víctima.

³³ Michel Pollan. EE.UU. Premiado en 2006 por The New York Times. Los 10 mejores libros. Betseller *El dilema del Carnívoro*,

³⁴ Cadena de supermercados norteamericana, fundada en 1980. Actualmente gran promotor y comercializador de productos agroecológicos.

Colas cortadas sin anestesia, picos cauterizados, engordamiento excesivo, grandes ubres que impiden que las vacas se sostengas sobre sus patas, cerdas condenadas a vivir acostadas durante toda su vida, para alimentar a sus crías que a la vez alimentarán “humanos” y miles de cerdos recién nacidos y muertos, para los embutidos³⁵ de nuestra preferencia.

Dada la importancia de la comida y alimentación humana, el oficio de cocinero, tuvo un crecimiento exponencial en los últimos años y lo que antes era, un oficio con prestigio tal como el de serenatero, zapatero o vendedor de mostrador, hoy día goza de un alto estatus, abriendo paso a miles de escuelas de gastronomía alrededor del globo. En Medellín específicamente, existen al menos 15 centros de educación y formación para futuros cocineros, cuya formación es para el *desenvolvimiento laboral en la industria hotelera y gastronómica*, tal como lo consignó en sus objetivos la Escuela de Gastronomía de Antioquia ESGANT, ya desaparecida. En los currículos de las escuelas de cocina, no aparece explícitamente el postulado sobre el alimento como medicina y la medicina como alimento, más pareciera una formación para el trabajo en la industria o para el desperdicio, que para divulgar y resaltar la responsabilidad del preparador, en la transmisión del alimento, enajenando la incidencia del cocinero, como trasmisor de múltiples enfermedades o alivios a través del alimento. Esto parece no tener eco en estas instituciones, los cocineros se gradúan con grandes habilidades para el desperdicio y la manipulación perjudicial del alimento que preparan, y en todo esto hay un ignorante consumidor. Otras escuelas son expertas en el arte culinario, cada semestre, decenas de auxiliares de **cocina** sueñan con ser convertidos por los mass media, en grandes estrellas mediáticas, gurús del arte de vanguardia o el cocinero más influyente del planeta como lo es, Ferrán Adrià. Después de los años 70's, el cocinero sabe que puede ser una estrella de televisión u obtener una

³⁵ Embutido: En general, se entiende por embutidos aquellos productos y derivados cárnicos preparados a partir de una mezcla de carne picada, grasas, sal, condimentos, especias y aditivos e introducidos en tripas naturales o artificiales. Recuperado de:
http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1989_04.pdf

“Estrella Michelin³⁶”, y pareciera que ya no importa mucho, la sanación que puede proveer al ser cocinero en un pequeño restaurante para oficinistas o en un restaurante escolar, donde el problema se vuelve más serio aún y la escuela, parece dar la espalda al tema.

La escuela debe educar sujetos consientes y soberanos de su propio alimento, un tema de vital importancia para la permanencia en equilibrio de la especie humana y la armonía de su cuerpo. El asunto de la alimentación no es exclusivo de nutricionistas, dietistas o ingenieros de alimentos, lo es de maestros empoderados y decididos a cambiar el pensamiento que nos sugiere que alimentarnos bien es comer lechugas y zanahorias, o llevar la última dieta de moda. Pero es tanta la ignorancia e irresponsabilidad del sistema escolar frente al tema, que aun prohíbe comer en clase y mejor ni mirar en las tiendas, cafeterías y restaurantes escolares o de universidad, donde el producto en muchas ocasiones es pésimo y el proceso puede resultar fatal. La primera búsqueda arrojó alarmantes cifras.

resturante escolar intoxica niños

Todo Imágenes Noticias Vídeos

Cerca de 102.000 resultados (0,39 segundos)

³⁶ Todo empezó en Clermont-Ferrand, en el centro de Francia. En el año 1889, los hermanos André y Edouard Michelin, fundaron la empresa de neumáticos que lleva su nombre. Para apoyar el desarrollo de dicha industria y, al mismo tiempo, el desarrollo del grupo Michelin, decidieron proporcionar a los automovilistas una pequeña guía que facilitase el viaje. Para apoyar el desarrollo de dicha industria y, al mismo tiempo, el desarrollo del grupo Michelin, decidieron proporcionar a los automovilistas una pequeña guía que facilitase el viaje. Así surgió la famosa guía MICHELIN, cuya primera edición apareció en Francia, en agosto de 1900. En su prefacio, André Michelin escribió: “Esta obra aparece con el siglo y durará tanto como él”. La guía incluía un gran número de informaciones prácticas: mapas, instrucciones para cambiar una rueda, dónde repostar y, afortunadamente para el viajero que necesitara reponerse de las aventuras del día, un listado de lugares en los que poder comer o alojarse. La primera edición tuvo tirada de 35.000 ejemplares y fue de distribución gratuita. 20 años más tarde y con la expansión automovilística imparable, la guía se perfecciona, se profesionaliza, y empieza a comercializarse. Los inspectores Michelin, hoy van por el mundo otorgando prestigio a cientos de restaurantes y cocineros del mundo.

Intoxicados 39 niños de un restaurante escolar en Chinchiná, en Santander apartan a contratista de PAE por niños intoxicados, 15 estudiantes de colegio en Coromoro fueron afectados, en Sabana de Torres cierran comedor escolar, 30 niños resultaron intoxicados en un colegio de La Estrella, más de 80 niños con vómitos y diarrea en un colegio de Guadalajara, educación investiga una posible intoxicación alimentaria tras comer cocido en el comedor escolar, intoxicación de 118 estudiantes en la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús, de El Cerrito, Valle.

Digo entonces, que la responsabilidad y el asunto son de todos. Los “medios de desinformación”³⁷, se encargan de sepultarnos bajo montañas de anuncios de productos, que alegran y arreglan nuestras vidas. Los programas de cocina, lo último que nos sugieren es cocinar, ya que el anuncio dice que es mejor pedir a domicilio, sin moverse de su casa, cualquiera de los productos que allí se impulsan. Pese a esto, en los últimos años, los cocineros más influyentes también sintieron la necesidad de dar una nueva mirada y plantear nuevas perspectivas y discursos críticos sobre alimentación. Según Reichl³⁸, nunca hubo tanta gente de ambos sexos y en tantas partes del mundo, tan interesada por lo que pasa dentro de una olla.

“...formemos un movimiento fuerte y sostenible para educar a los niños sobre la comida, para inspirar a las familias a cocinar otra vez...”. Éstas, fueron las

³⁷ Recuperado en mayo de 2018 de: <https://www.conjugandoadjetivos.com/2014/03/medios-de-comunicacion-armas-de.html>

³⁸ Ruth Reichl (New York, 1948) se graduó en 1970 con una Maestría en Historia del Arte, pero es ante todo cocinera. Entre preparación y preparación ha fungido como co-productora de *Gourmet's Diary of a Foodie* en la televisión pública estadounidense (PBS), ha sido editora culinaria de la *Modern Library*, anfitriona de *Gourmet's Adventures With Ruth*, también en la PBS, y le cupo el honor de ser la última editora de la revista *Gourmet*. Ha escrito libros ampliamente aclamados: *Tender at the Bone: Growing Up at the Table*, *Comfort Me with Apples: More Adventures at the Table*, *Garlic and Sapphires: The Secret Life of a Critic in Disguise* y *Not Becoming My Mother*. En 2009 publica *Gourmet Today*, un libro de cocina que contiene más de 1.000 recetas. Publica en 2014 su primera novela, *Delicious!* y, en 2015, *My Kitchen Year* un libro que recopila 136 recetas que asegura le salvaron la vida.

palabras del cocinero más influyente del reino unido, Jamie Olivier³⁹. Al referirse a la obesidad como tema de salud pública.

La universidad de Harvard y el reconocido chef Ferrán Adrià⁴⁰ firmaron un convenio llamado “Diálogos entre ciencia y cocina”, como resultado, un libro y un curso permanente. Y es así como se dialogan dos prácticas que parecían no tener nada en común, formación y alimentación. La cocina es un laboratorio de alquimia donde ocurren sucesos mágicos y desde el cual, podemos educar en todas las manifestaciones del saber humano. La literatura y el cine, son excelentes vehículos, cuando de temas gastronómicos y culinarios hablamos. Como decía Alexandre Dumas en el antes mencionado *Diccionario de cocina*, “no hay nadie como los hombres de letras: habituados a todas las exquisiteces, saben apreciar mejor que nadie las de la mesa” (Dumas, A., 2011) y otros ejemplos lo demuestran, la Biblia nos narra, los milagros culinarios de Jesús con panes, peces y vino, la primogenitura de Esaú, que fue vendida a su hermano Jacob y cuyo pago fue, un plato de lentejas. El primer banquete que se narra en la biblia, tuvo como protagonista a un árbol, fue en el encinar de Mambreth, donde el anciano Abraham acogió como comensales al mismísimo Yahvé y a dos de sus ángeles (La cocina de las palabras. 2009). De todo hay en la literatura y el arte en general sobre cocina y alimentación, Umberto Eco, Alexandre Dumas, Laura Esquivel, Hesíodo, Homero, Leonardo da Vinci, Salvador Dalí, Miguel de Cervantes y la lista no termina. Un gran número de artistas se dejan influenciar, dada la relevancia del tema. Borges decía, que el sabor de una manzana nace del contacto con el paladar, no de lo que es. Seguramente Borges sabía tanto de letras como de comer y un folleto escrito junto con Bioy Casares así lo demuestra.

Por todo lo anterior, considero que la formación en todos los sentidos, tiene un papel fundamental, en la trasmisión de saberes sobre una alimentación como medicina preventiva, que garantice la seguridad y sustentabilidad alimentaria.

³⁹ Cocinero británico, conductor de programas en la BBC y uno de los cocineros más influyentes del Reino Unido.

⁴⁰ Considerado el mejor cocinero del mundo y “el primer hombre en plantearse por qué seguíamos cocinando de la misma manera desde hace más de doscientos años”. El artífice de la gastronomía molecular o ciencia aplicada a la cocina.

Acciones educativas para formar sujetos que movilicen y renueven las formas de alimentarnos, una formación que impida la continuidad de emporios de muerte y enfermedades para el cuerpo.

Conexiones y reflexiones en el ahora

Al pensar el rizoma, traigo a mi mente imágenes y figuras fractales, infinitos y correspondientes, cooperan entre sí para formar el todo. A través del arte y la arquitectura, los humanos hemos asociado la belleza y lo sagrado a patrones fractales, cada parte contiene la semilla para recrear el conjunto⁴¹. En los alimentos, el brócoli romanesco y el jengibre, son las mejores muestras de la teoría fractal o conexión rizomática. Rizoma que posibilitó todo lo anterior y ayudó a conectar mi interés culinario con las diferentes áreas del saber, en un proceso de apropiación del conocimiento de una estudiante de la licenciatura en lengua castellana.

Soy, entonces, una maestra de lengua castellana que se vale de la literatura y el cine, como herramientas clave, para la enseñanza del lenguaje, que ejerce su poder político a través de los alimentos; estos como fuente inspiradora para la creación artística y otras manifestaciones de la cultura. Para una transformación del quehacer del maestro, en vías de la transformación de los discursos sobre prácticas alimentarias, incidiendo de manera directa sobre el discurso imperante sobre su alimentación y la correspondencia como su derecho fundamental y del otro.

⁴¹ Recuperado en mayo de 2018 de: <https://www.youtube.com/watch?v=BwzKu3ABT38>

Referencias

HuertAula Comunitaria de Agroecología “Cantarranas” UCM 2010-2017: Hacia una educación transformadora y emancipadora.

Una huerta agroecológica urbana para transformar la sociedad Tribuna Complutense Nº 16 (12-13). 24 mayo 2011.

Proyecto de Innovación HuertAula Comunitaria de Agroecología Cantarranas [en línea] Tomado de: <https://www.ucm.es/agroecologia>

Rivera, C.C., León Sicard, T., Anotaciones para una historia de la Agroecología en Colombia. 2013.

Velásquez F., Con plantas la salud al alcance de sus manos. Comunidad de misioneras de Santa Laura Montoya. 2006

Reichl, R. (Marzo 2010) ¿De qué hablamos cuando hablamos de comida? El malpensante. No. 106 Págs. 54 – 61

Salazar, D. (Marzo 2010) Chefs, una fascinación colectiva. No. 106 Págs. 62 – 69.

Schwarzbaum, P., Golombeck, D., (2004), *El cocinero científico; cuando la ciencia se mete en la cocina. Apuntes de alquimia culinaria*. Avellaneda, Argentina. Siglo XXI Editores Argentina S.A

Brun, C., (2008) *El poder psíquico de los alimentos. Como incrementar tu potencial mental y espiritual*. Barcelona, España. Editorial Sirio S.A

Lotersztain, I., Baredes, C., (2006) *¿Por qué es trompudo el elefante? Y otras curiosidades de los animales a la hora de comer*. Buenos Aires, Argentina. Ediciones iamique

Pavez, A., Recart, C., (2009) *Sabores de América*. Santiago. Editorial Amanuta

Serres, A., Novi, N., (2009) *Una cocina toda de chocolate*. Editorial Kókinos

Estrada, Julián. (1986) *La cocina como agente cultural de la identidad regional* En: Memorias. Quinto Congreso de Ciencias Sociales. Universidad del Quindío, Armenia, 1985, pp.561-571. Bogotá: Editorial Guadalupe.

Dumas, A. 2012, "Agua" En: Diccionario de cocina. Gadir Editorial. Madrid.

Coripio, Fernando. (1973) Diccionario etimológico general de la lengua castellana 1. Ed. Barcelona: Editorial Bruguera

Burgos Cantor, Roberto. *La ceiba de la memoria*. Seix Barral.

Huxley, Aldous, *Un mundo feliz*, Comcosur, 2015.

Foucault, Michel. *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós, 1990. Impreso.

---. *La ética del cuidado de si como práctica de la libertad*. París: Gallimard, 1994. Impreso.

---. *La hermenéutica del sujeto*. Curso en el College de France 1981-1982. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2009. Impreso.

Filmografía

- El cocinero, el ladrón, su esposa y su amante. Francia, Reino Unido. Peter Greenaway. 1989
- Como agua para chocolate. México. Alfonso Arau. 1992 Adaptación literaria
- ¿Y ahora a dónde vamos? Líbano. Nadine Labaki. 2011
- Kirikou y las bestias salvajes. Bélgica, Francia, Luxemburgo. Michel Ocelot. 2005
- La abuela grillo. Bolivia. Comunidad de animadores Bolivianos. 2000
- Ratatouille. Estados Unidos. Brad Bird. 2007
- Un viaje de 10 metros. Estados Unidos. Lasse Hallstrom. 2014
- El sentido de la vida. Estados Unidos. Terry Jones. 1983
- Las trillizas de Belleville. Francia. Evgent Tomov. 2002
- La isla de las flores. Brasil. Jorge Furtado. 1989.
- Baraka. Película Documental. Reino Unido. Ron Fricke. 1992

Cibergrafía

- <http://www.dialogosdecocina.com/ponentes/ruth-reich/>
- <https://guia.michelin.es/magazine/acerca-de-la-guia/historia-de-la-guia-michelin>
- <https://tajalapiz.wordpress.com/2013/04/07/poema-del-chontaduro/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/depression.html>
- <https://cocinillas.lespanol.com/2017/02/canciones-que-hablan-de-comida/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PZoZPv6xx-g>
- http://www.filosofia.mx/index.php/perse/archivos/la_gastrosofia
- <http://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/agropecuaria/encuesta-de-sacrificio-de-ganado>
- <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16626296>

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-6801754>

<http://www.elcolombiano.com/antioquia/intoxicacion-de-ninos-en-colegio-de-la-estrella-MC5217608>

<https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol25num3/articulos/xocolatl/>