



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

**LA COCINA AL CUIDADO DE LA  
VIDA: NARRATIVAS DE LAS  
MAMITAS EN SUS COCINAS EN LA  
CIUDAD DE MEDELLÍN**

Autora

Paula Andrea Zapata Hernández

Universidad de Antioquia

Facultad de Educación

Medellín, Colombia

2022



La cocina al cuidado de la vida: Narrativas de las mamitas en sus cocinas en la ciudad de  
Medellín

**Paula Andrea Zapata Hernández**

Tesis presentada como requisito parcial para optar al título de:  
**Magister en Educación. Línea Diversidad Cultural Pedagogía Madre Tierra**

Asesora:

Ruth Virginia Castaño Carvajal

Licenciada en educación especial. Magister en Educación

Línea de Investigación:

Pedagogía Madre Tierra

Universidad de Antioquia

Facultad de Educación

Medellín, Colombia

2022

---

Cita

(Zapata Hernández, 2023)

---

**Referencia**

Zapata Hernández, P. A. (2023). *La cocina al cuidado de la vida: Narrativas de las mamitas en sus cocinas en la ciudad de Medellín* [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Maestría en Educación, Cohorte XVII.

Grupo de Investigación Pedagogía y Diversidad Cultural (DIVERSER).



Centro de Documentación Educación

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

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

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

## *Dedicatoria*

*A mis madres Gladys y Tulio; y, a mis mamitas Noel, Fabiola y la Tía Consuelo que desde las cocinas cuidaron mi vida con la comida.*

*A las mamitas Carmencita y Omaira que me compartieron su sabor y saber en la cocina y con las comidas.*

## *Agradecimientos*

*Agradezco a mi mamá, mi papá, mi hermano Andrés y mis sobrinas por ser y darle tantos sentires a mi historia de vientre. A mis mamitas, Noel y Fabiola, que asumieron mi crianza y que a punta de consejo y comida me han invitado a ser mejor persona junto con los papitos Pacho y Tulio. A mi tía Olga que con su amor incondicional me ha hecho sentir acompañada por una madre siempre. A mi tía Consuelo que me apoya en cada locura. A mi compañero de vida, Anju, que me invita a respirar tranquilidad, a conectarme con la fuente de la vida y a caminar con corazón.*

*Agradezco a las amistades que desde el barrio en que nací y el colegio en que inicié hasta la U me han bendecido con sonrisas, historias y chucherías. Ustedes han sido la familia que elegí en diferentes paradas de mi camino.*

*Agradezco a mis acompañantes del camino, Viryi y Migue, que con su palabra y oído dulce han vibrado conmigo y mis formas de hacer y compartir la comida. A todos los profes que me he encontrado en el camino en mi proceso de formación y aprendizaje constante, por mencionar algunos, las Albas, Beatriz, Yan, La Pola, Clara, Angélica, al colectivo de la Pedagogía de la Madre Tierra, al colectivo de Neetá tonobibaría, a los y las estudiantes con los que he intercambiado sabores y saberes; todos ellos maestros y maestras del camino que me comparten formas de aprender para cuidar-me.*

*Agradezco a la vida, a todas las personas con las que he compartido, a los miembros de mi familia, a los amigos y a la Madre Tierra que me han brindado su energía expresada en comida.*

## CONTENIDO

¡Cómase este “preparito”! - Introducción a la cocina de fuego lento.....	11
1. Prender el fogón - La construcción del problema.....	13
<b>1.1 Alma de la receta. Mi historia de vientre</b> .....	15
<b>1.2 Calenta’o pa’l desayuno con lo de ayer. Antecedentes</b> .....	17
<b>1.3¿Qué hago de comida hoy?</b> .....	26
<b>1.4 Eso es lo que hay pa’ comer. Objetivos</b> .....	27
2. ¿Qué hay para “ <i>hacer de comer</i> ”? - horizontes conceptuales .....	28
<b>2.1 Las Mamitas</b> .....	28
<b>2.2 El Saber – Los saberes – Las sabidurías</b> .....	30
<b>2.3 Aprender - Aprendizaje</b> .....	33
<b>2.4 Cocinar - Cocina</b> .....	37
<b>2.5 Comer - Comida</b> .....	39
<b>2.6 Cuidar - Cuidado</b> .....	41
3. Cocinando a fuego lento - Una metodología en la cotidianidad. ....	45
<b>3.1 Receta para “hacer” una comida.</b> .....	45
<b>3.2 Primeras comidas a través del ombligo. Pedagogía de la Madre Tierra</b> .....	46
<b>3.2.1 Los sentidos en la cocina. Ruta pedagógica Pedagogía de la Madre Tierra</b> .....	47
<b>3.2.2 Los sentidos en la cocina. Primeros aprendizajes para relacionarnos en y con la vida.</b> 48	
<b>3.3 Receta para preparar una comida. Carácter y paradigma de la investigación.</b> .....	49
<b>3.4 ¡Venga le cuento! Narrando. Método de investigación</b> .....	51
<b>3.5 Cosechando comidas hechas memorias. Técnicas de recolección de información</b>	

.....	53
3.5.1 <i>¿Vamos a hacer comida? Cocinadas</i> .....	54
3.5.2 <i>Cocinando y narrando, “palabra hablada” “palabra escuchada” “palabra hecha” Historias de vida</i> .....	54
3.5.3 <i>Comadreando en la cocina. Círculo de palabra</i> .....	56
3.5.4 <i>Memorias de una pintura. Tejiendo narrativas</i> .....	56
3.6 <i>Valores para saber cómo hacer de comer. Criterios éticos</i> .....	58
4. Saberes y Sabores del cuidado hecho comida. – Resultados.....	60
4.1 <b>Mamitas – saberes, sabores, memoria</b> .....	60
4.2 <b>Cocinando y tejiendo memorias. Historias de vida</b> .....	61
4.2.1 <i>La mamita Noel</i> .....	62
4.2.2 <i>La mamita Fabiola, “Fabio”</i> .....	72
4.2.3 <i>La mamita Consuelo, “Conchuda”</i> .....	80
4.2.4 <i>La mamita Carmen, “Carmencita”</i> .....	87
4.2.5 <i>La mamita Omaira, “Colombia”</i> .....	102
4.3 <b>Mamitas – la receta como relato</b> .....	114
4.4 <b>Mamitas – hacer. “Hacer de comer” - “Hacer de cuidar”</b> .....	116
4.4.1 <i>Preparar comida</i> .....	117
4.4.2 <i>Compartir comida</i> .....	122
4.4.3 <i>Comer comida</i> .....	126
5. Un tintico para reposar – Conclusiones y recomendaciones .....	127
5.1 <b>Aprendizajes en la cocina. Conclusiones</b> .....	127
5.1.1 <i>Caminos para el cuidado de la vida</i> .....	130
5.2 <b>Guarde pa’ mañana al desayuno. Recomendaciones</b> .....	132
6. Recetario – Trabajos citados .....	135
7. Anexos.....	141

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Mamita paterna Noel (izquierda) y mamita materna Fabiola (derecha).

Figura 2. Mapa de la ubicación geográfica de las cinco mamitas en la ciudad de Medellín

Figura 3. Bisabuelo Rubén Urrego con su hijo muerto Guillermito.

Figura 4. Registro conversa sobre la comida entre Noel Zapata y Luis Vidal. Archivo *Neetá tonobibaría*.

Figura 5. Registro fotográfico por Víctor Mosquera, proyecto de País en País de la Universidad de Antioquia.

## RESUMEN

La investigación “La cocina al cuidado de la vida: narrativas de mamitas en sus cocinas”, presenta la industria alimentaria como un factor que a los seres humanos nos desteje de la comida en relación con La Madre Tierra, asunto vital en el cuidado de la vida. Para ello, se plantea reconocer los aprendizajes derivados de las narraciones respecto a los saberes y los sabores de la comida, por parte de un grupo de mamitas<sup>1</sup> de la ciudad de Medellín. Diversas investigaciones relacionan algunas cuestiones respecto al cuidado de la vida, sin embargo, en ellas no se evidencia la importancia de la relación cocina–comida–mamitas como un asunto del cuidado de sí, del otro y lo otro. De ahí, que la triada antes mencionada y el cuidado, en términos de la relación armónica con la vida, junto con el aprendizaje sean el horizonte conceptual que transita el proyecto. Así pues, la metodología que se abordó está situada dentro de la narrativa biográfica, entretejida con la Pedagogía de la Madre Tierra, “pedagogía del vientre”. La narrativa, atravesada por las historias de vida de las mamitas; los círculos de palabra, como una forma de conversar y situarnos sin jerarquías; y las cocinadas, como el hacer para el compartir que facilita el encuentro de saberes y sabores; ayudó a desvelar las formas de cuidar la vida desde el estar-siendo y haciendo con la comida por las mamitas.

**Palabras clave:** mamitas, cocina, comida, aprendizaje, cuidado.

---

<sup>1</sup> A mis mamitas nunca les he llamado abuelas, siempre les he dicho “mamita” o “mita”, por tanto, en el texto la palabra mamita(s) hace referencia a la(s) abuelas(s) que nos comparten sus saberes y sabores.

## **ABSTRACT**

The research "The kitchen in care of life: narratives of mamitas in their kitchens", presents the food industry as a factor that weans us human beings from food in relation to Mother Earth, a vital issue in the care of the life. For this, it is proposed to recognize the learning derived from the narrations regarding the knowledge and flavors of food, by a group of mamitas from the city of Medellín. Various investigations relate some issues regarding the care of life, however, they do not show the importance of the kitchen-food-mamitas relationship as a matter of caring for oneself, the others and the other. Hence, the aforementioned triad and care, in terms of the harmonic relationship with life, together with learning, is the conceptual horizon that the project travels. Thus, the methodology that was addressed is located within the biographical narrative, interwoven with the Pedagogy of Mother Earth, "pedagogy of the womb." The narrative, crossed by the life stories of the mamitas; the word circles, as a way of conversing and situating ourselves without hierarchies; and cookouts, such as making for sharing that facilitates the meeting of knowledge and flavors; help to reveal the ways of caring for life from being-while-being and the cooking of food by mamitas.

Keywords: mamitas, kitchen, food, learning, care

## ¡Cómase este “preparito”! - Introducción a la cocina de fuego lento

Una vez en un encuentro regional de licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra<sup>2</sup> con la cohorte III, en el suroeste antioqueño con los compañeros emberá de *Karmata Rua*<sup>3</sup>, me encontraba acompañando al profesor Miguel Monsalve en la orientación del seminario de Etnomatemáticas, *Neetá tonobibaría*<sup>4</sup>. En dicho encuentro estábamos hablando del territorio y de la necesidad de reconocer el cuerpo de cada uno y cada una como el primer territorio, con una historia, que ha habitado y que está habitando en el territorio, viviendo en y con la Madre Tierra. Allí, el profesor nos presentaba la necesidad de darnos cuenta de que hemos estado en el afuera del cuerpo y gestó la necesidad de volver al adentro para lograr sanar la historia que nos constituye. Asimismo, nos planteó el caminar observando y estando con el otro y lo otro. Esa reflexión nos llamaba a la necesidad de conectarnos para disminuir la posibilidad de la presencia de enfermedad o desarmonía, reconociéndonos como unos sujetos que vivimos en la historia y hacemos la historia para así sanar. Esta conexión tan evidente y necesaria se planteó para evitar que otros conduzcan nuestras vidas, desde el micro y el macrocosmos. Y reflexionando sobre lo que emergió y emerge en esta Maestría, entiendo que el escribirme y reconocermé, reconocer mi historia, reconocer mis mamitas, reconocer la cocina, reconocer la comida y reconocer el aprendizaje como motores que posibilitan mi pulsar, hace que transite hacia mi sanación<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> Programa académico ofertado a las comunidades indígenas de Colombia, en el cual se plantea a la Madre Tierra como la “gran pedagoga” y como ruta pedagógica: origen, interferencias, sanación y protección de la Madre Tierra. (N de la A.).

<sup>3</sup> En la lengua indígena emberá bedea del pueblo indígena emberá chami, *Karmata Rua*, es el nombre real que recibe el resguardo indígena Cristiania en el suroeste de Antioquia, mal llamado así por procesos de colonización en Colombia. (N de la A.).

<sup>4</sup> Nombre en emberá que se le otorgó a la asignatura “Etnomatemáticas” de la licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra de la Universidad de Antioquia y que, en interacción con el castellano, hace referencia “al brotar de la semilla”. (N de la A.).

<sup>5</sup> Cuando en el proyecto investigación se encuentra la expresión “sanación”, es porque hago referencia a que nos estamos transformando las mamitas y yo en la cocina, ya que, en ese encuentro de intersubjetividades, todos

En esta Maestría tuve muchos tránsitos. Pasé de cómo indagar por los saberes de las mamitas con la comida y el cuidado a reconocer también que el cuidado ha tenido lógicas diferentes instauradas por las comunidades en las proyecciones y evoluciones sociales; luego, transité a preguntarme por cómo fundamentan las mamitas el “estar bien” a través de la comida favoreciendo la crianza de los niños en diferentes territorios y cómo las narrativas favorecen la construcción de herramientas pedagógicas. Sin embargo, mi reflexión me llevó a repensar la crianza, reconocer en los niños y las niñas la necesidad de cuidado, identificar en la cocina una fuente para el cuidado y el afecto individual y comunitario y, finalmente, a valorar la narrativa y la subjetividad narrativa de las “mamitas” como cultivadoras y acunadoras de la vida.

Es claro que la comida es un asunto vital a la existencia humana. Comer es parte esencial de la vida y condiciona algunas relaciones que establecemos con la tierra. Hemos aprendido como humanidad diversas formas de hacer la comida, está, la interacción comida-tierra como provisión (agricultura, caza, ganadería, etc.) de lo que se cocina y la interacción comida-cocina (como manera de hacer) que generalmente se prepara en las cocinas en las diferentes culturas.

De igual forma, nuestras primeras experiencias de vida como humanos con la comida nos vinculan al lado femenino, al materno. Puesto que, desde el origen de la creación de la vida misma, dependemos directamente de la comida expresada como alimento y emoción que nos comparte la madre para poder potenciar que el crecimiento de la vida se genere en armonía, el cual en algunas culturas, como la nuestra, casi siempre está acompañado por mamitas, que desde su experiencia y sabiduría permiten que el cultivo de dicha vida siga su curso.

*Mamita* es el nombre que regularmente le otorgamos en Medellín a las abuelas, incluso este nombre llega a reducciones como *mita* o *tita*. Mas, en todos los casos anteriores, hacemos referencia a uno de los pilares del hogar, las *mamitas*, quienes desde su experiencia con el cuidado de la vida, sabor – saber, han acompañado los procesos de la familia y las pervivencias de las comunidades.

---

estamos siendo y haciendo como aprendices y sabedoras del proceso.

## 1. Prender el fogón - La construcción del problema

*“Y así como la memoria se pinta, se escribe,  
se canta, se conversa y se comparte con todos y entre todos,  
descubrimos que la memoria también se cuece,  
se amasa y de disfruta con todos los sentidos”*

Cocinando Historias. Recetas y relatos de mujeres de la 13.

(Heredia B., 2018)

*“Vaya espulgue el frijol”<sup>6</sup>*

Maria Fabiola Pulgarín de Hernández

Este capítulo narra parte de mi historia de vientre<sup>7</sup> - vida, y fue la oportunidad de plantear desde la experiencia propia las problemáticas alrededor del cuidado de la vida, un hacer en el que se involucran acciones como la perspectiva holística presente en la diversidad de lo vivo que emerge de nuestra Madre Tierra.

El anteproyecto se concreta en el año 2017, posterior a una invitación a mi mamita paterna, Maria Noel Zapata, para hablar de la comida, la cocina y el cuidado en el espacio de “La Conversa<sup>8</sup>” creado por el colectivo de *Neetá tonobibaría* en la Universidad de Antioquia. Más, se gesta desde hace varios años, dado que las preguntas que emergen sobre el cuidado han sido un fragmento de mi sombra al caminar desde diferentes esferas como la familia, los amigos, la ciudadanía, la pareja y el ser sentir-pensante. Esto me ha evidenciado que pensar sobre el cuidado es oportuno y pertinente, incluso en estos días post pandemia del Covid-19,

---

<sup>6</sup> Expresión cotidiana la cual plantea el inicio del proceso para la elaboración de los fríjoles del siguiente día, así pues, utilizo esta expresión para contar que inicio el proceso de construcción de este proyecto de investigación.

<sup>7</sup> La expresión *historia de vientre* hace referencia a la consciencia que tengo de saber que mis ancestras viven en mí.

<sup>8</sup> La Conversa, es un espacio creado por el colectivo de *Neetá tonobibaría* para relacionarse de forma horizontal y afectuosa entre personas en función, de una temática que permita pensarse el estar-siendo en la Madre Tierra.

reflexiono que hemos visto con suficiencia y “hasta la asfixia” en los medios de comunicación, las maneras y las acciones que debemos ejecutar para lograr que la vida, específicamente la humana, pueda seguir su metamorfosis.

Pensando la Madre Tierra como *la casa común*<sup>9</sup> como una hermana con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos (Santo Papa Francisco, 2015), y los haceres, que como humanidad, llevamos a cabo en nuestra Madre Tierra, y afectan la vida misma, se plantea el cuidado como posibilidad de aprender a relacionarnos armónica y amorosamente con ella.

En una entrevista *El cuidado esencial* Boff (2018), señala la falta de cuidado de los ecosistemas, poniendo además en peligro nuestra subsistencia. Asimismo, narra que el cuidado es anterior al espíritu y al cuerpo, y es la primera acción, para la formación del ser humano; plantea una analogía con la madre, expresa que, sin los cuidados de ella, ninguno de nosotros estuviese aquí. (Boff, 2018) Se reconoce entonces, que la vida humana es una pequeña parte, frágil y efímera de toda la vida en la Madre Tierra. Entiendo que nosotros, los humanos, somos de algún modo guardianes de esas acciones de cuidar la vida y como respuesta, la Madre Tierra, está presente en el agua, el aire, el sol, la luna, los suelos y la comida, para que la vida humana se dé:

*“Nosotros sabemos esto: la tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece a la tierra. Todas las cosas están conectadas como la sangre que une a una familia. Todo lo que acontece a la tierra acontece a los hijos de la tierra. El hombre no debe tejer la tela de la vida; es solamente un hilo en ella. Todo lo que le haga a la tela se lo hace a sí mismo”*  
*Declaratoria de la carta del Cacique Sattle citado en “Abrazar la vida. Mujer ecología y supervivencia”* (Shiva, 1988:51)

---

<sup>9</sup>Nombre que se le otorga a la Madre Tierra en la Carta Encíclica publicada por el Santo Padre Francisco llamada “Laudato Si, Sobre el cuidado de la casa común”. Allí manifiesta que la casa común es también como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos.

## 1.1 Alma de la receta. Mi historia de vientre



Figura 1. Mamita paterna María Noel Orrego de Zapata (izquierda) y mamita materna María Fabiola Pulgarín de Hernández (derecha).

Desde que tengo memoria mi relación con mis mamitas está ligada (como el pan con la levadura) a la comida y al cuidado. Ellas me afirmaron la idea de que estoy tejida con el otro y lo otro y, desde ese lugar de referencia, gesto el cuidado de la vida con la comida.

Crecí cerca de las mamitas. Vivía en el segundo piso de la casa de la mamita Noel y a media cuadra de distancia de la casa de la mamita Fabiola. Ambas, en la zona nororiental de la cordillera central. Barrio Manrique, ciudad de Medellín, Antioquia. Allí, mientras mis madres<sup>10</sup> trabajaban, ella como secretaria y él como taxista, mis mamitas, materna y paterna, acompañaron la crianza y en repetidas ocasiones mis madres me enviaban a sus casas con platos vacíos para retornar al hogar con ellos repletos y en otras oportunidades, ellas llamaban a gritos para que fuéramos por algún “preparito”. A mis 4 años de vida partió mi papá, convocando a las mamitas a gestar apoyo a mi mamá, pero mi mamá, antes de cumplir mis 10 años cayó enferma y partió también, pasando así la responsabilidad del cuidado de mi hermano Andres Felipe y mío a las mamitas, en compañía de los papitos.

---

<sup>10</sup> Al hablar de mis “madres”, hago referencia tanto a mi mamá, Gladys María Hernández Pulgarín, como a mi papá, Marco Tulio Zapata Orrego. Él, murió mucho antes que ella, mis recuerdos más vívidos están en la imagen de mi mamá.

En los años sesenta mis papitos maternos, María Fabiola Pulgarín de Hernández y Francisco Hernández Pulgarín, partieron de la vereda Morrón en el Municipio de Sopetrán, a Medellín en las vísperas de su primera hija, y se asentaron cerca al parque de Robledo en la casa de la madre de mi mamita; y mis papitos paternos, María Noel Orrego de Zapata y Marco Tulio Zapata Sepúlveda, llegaron del campo de Puerto Valdivia a una pensión en el barrio la Floresta de la ciudad de Medellín con cuatro hijos a cuestas, María Consuelo, Obdulio Enrique, Ernesto de Jesús, y Luis Eduardo. Ambas familias migraron de tierras cálidas en búsqueda de un mejor futuro, puesto que en sus territorios la economía y la seguridad por disparidades entre la política de turno, conservadores y liberales y el surgimiento de las guerrillas. En estos lugares, las mamitas eran campesinas y su labor principal era los quehaceres del hogar y los papitos eran jornaleros de los terrenos familiares y propios. Estas “Amas de Casa”; cumplieron las tareas de la siembra de comida, y la de la crianza de animales y niños, además de las derivadas del cuidado del grupo familiar en términos de la salud y bienestar. Esta última labor, la del cuidado, la siguieron cultivando entre la calidez e intemperie del territorio al que migraron.

Mi mamita y papito maternos vivían en la finca situada en Morrón, del papá de mi papito materno. Sembraban y cosechaban yuca, maíz y fríjol; tenían animalitos como gallinas, pollos y vacas, que posibilitaban el consumo de huevos, carne, leche y la elaboración de quesos. Mi mamita y papito paternos vivían en la finca en Puerto Valdivia de la cual era dueño mi papito paterno, era tan inmensa que mi mamita nunca alcanzó a recorrerla toda, ni siquiera a caballo; ellos migraron por “la chusma”. Allí aserraban, sembraban, cosechaban y pescaban, pues su finca quedaba a orillas del Río Cauca. Hoy día, la mamita y el papito paterno están muertos; ella parte el 11 de diciembre del 2017 y él muere el 18 de agosto del 2010; mientras que la mamita y el papito maternos, siguen con vida; es más, actualmente vivo bajo su techo.

Esta experiencia migratoria, es decir, el desplazamiento de su lugar origen, el pueblo a la ciudad, lleva, en especial a las mujeres, mis mamitas, a formas de vivir donde el cuidado se deriva de principios, costumbres y tradiciones heredados y experimentados que perviven o se resignifican al nuevo contexto de ciudad.

Así fui criada. Las mamitas me levantaron a punta de arepas de maíz, mazamorras, sopas, fríjoles y sancochos, alimentos cocinados en fogón de leña al lado de gallinas, cerdos,

plantas medicinales, especias y ornamentales y con la compañía de un perro guardián. Mi crianza estuvo impregnada de olores, sabores y saberes alrededor de acciones que posibilitan la vida.

Quiero destacar lo que ha significado en mí el tejido del cuidado de la vida con la comida, desde el afecto, desde el cariño, desde el hacer, que da cuenta de la importancia del “comer” comida preparada por mis mamitas, comida compartida en la mesa y en la cocina, escuchando y compartiendo la palabra en relación con la “alquimia” creado en torno al fuego de la hoguera de la cocina y del cuidado que demanda el proceso de cocinar.

Las cocinas generosas, calurosas, amables y abundantes de mis mamitas, el placer por la comida, el amor por la historia que me constituye y el reconocimiento de la importancia de las cocinas en historia de la humanidad, fueron algunos de los fundamentos por los cuales decidí estudiar Ingeniería de alimentos, un campo del saber que consideré como la posibilidad de continuar este modo de vivir, donde la comida está en el centro y presenta la conexión día a día con la Madre Tierra. Sin embargo, la experiencia estuvo cruzada por tensiones múltiples, asociadas principalmente al juicio de objetivación de la comida, en donde se tomaba distancia de sus procesos desde la siembra hasta el compartir, para constituirla como la alimentación con variables medibles y cuantificables, donde priman las relaciones asociadas a la higiene, lo estético y el cuidado de la salud en sentido patológico más que al mismo acto social y vital de comer.

## **1.2 Calenta’o pa’l desayuno con lo de ayer. Antecedentes**

La tensión sobre la comida fue transformándose, llevándome a la vinculación, durante mi formación y mi ejercicio profesional, a proyectos comunitarios, en los cuales la interacción se dio con mujeres cabezas de familia y estuvo mediada por el “qué hacer en la cocina”, siendo una oportunidad para acercarme de un modo no objetivado e instrumental a la comida. En estos tránsitos visualicé problemáticas en torno a la comida, por ejemplo, con población vulnerable, madres comunitarias, jóvenes y niños, donde los excesos, la escasez manifestada en el hambre o la poca importancia a la comida causan enfermedades; además, donde las relaciones con la comida estaban condicionadas por factores estéticos planteados como saludables:

“Cuando la comida se reduce analíticamente a componentes de la dieta, entonces los

factores “subjetivos” como el ambiente, el afecto, la solidaridad, el respeto por la comida, la gratitud por quienes lo hacen posible, se desdibujan totalmente, e incluso llegan a ser factores perturbadores. Se impone la pulcritud, el orden, el tiempo preciso y la soledad. La comida rápida, uniformizada y pasteurizada viene a constituirse en el modelo a producir. La propaganda enajena a la familia de la peculiaridad homogeneizando gustos, sabores y olores. La comida y el hogar devienen de algo íntimo y familiar, a espacios de extensión del mercado mundial de alimentos en que ya no se sabe a “ciencia cierta” qué es lo que se come.” (Rengifo G. 2008:57) “Soberanía alimentaria. Apuntes”

En otro sentido, Caparros (2014:22) en el libro *“El Hambre”*, esboza razones y consecuencias del efecto de esta, a su vez, una de sus definiciones expresa que es *“un proceso, una lucha del cuerpo contra el cuerpo”*, a la par que cuenta historias de personas reales en diferentes lugares del mundo que la padecen.

En mis ejercicios profesionales me he inclinado por compartir saberes adquiridos en las ramas de las ciencias de los alimentos, a través de proyectos de investigación en la resignificación y valoración de las prácticas culturales en la comida; cursos certificables de manipulación de alimentos para que las minorías que cocinan en lo íntimo de su hogar, posibiliten con sus negocios o ideas emprendedoras un ingreso económico para sus familias; procesos comunitarios en la formación de mujeres lideresas que multiplican sus saberes con la comida en la cocina, entre otros haceres.

En este intercambio de conocimientos, reconozco la importancia de profundizar el compartir y reconexión con la vida, con el otro y con lo otro a través de la comida, en la cocina, como un escenario que posibilita y gesta los sabores y saberes, como un camino de aprendizaje basado en la experiencia para los asuntos inherentes a la existencia humana, que exige el cuidado para la transformación amorosa y sensible de las relaciones con la Madre Tierra.

De ahí, que, inicie una búsqueda con colectivos de la Universidad de Antioquia como la Escuela de Alimentos y Desarrollo Humano de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias; El Laboratorio de Comidas y Cultura de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas; El Colectivo de *Neetá tonobibaría* de la Facultad de Educación; algunas acciones del día a día la falta de autorreconocimiento como seres tejidos con la vida, que dependemos del aire y la comida en un sentido espiritual y material, evidenciando de algún modo, la falta

cuidado de sí, del otro y de lo otro.

Por ejemplo, uno de esos espacios donde se logró indagar la cocina, la comida y el cuidado desde sentidos otros como la relación y reflexión por dónde se cultiva lo que como; la importancia del agua y el uso adecuado; la relaciones entre el territorio y las formas en que se disponen y usan los “trastes”<sup>11</sup>; la importancia de la competencia del alimento y la comensalía; entre otras, fue en cocinada masiva y misiva<sup>12</sup> que realizamos junto con el colectivo de *Neetá tonobibaría* (2019) y los estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra de la cohorte III, en el encuentro regional del semestre IV en la Universidad de Antioquia. En dicha experiencia, el colectivo proponía tener como centro la problematización de las relaciones *entre cultivo, comida y salud, reflexionando en detalle acciones otras*<sup>13</sup> que posibiliten la pervivencia de los pueblos originarios, la sanación y protección de la vida en todas sus expresiones. Logramos, como colectivo de *Neetá tonobibaría*, generar las condiciones mínimas de ingredientes, “trastes” y espacios, para que los estudiantes prendieran siete fogones distintos, conformados cada uno por estudiantes de diferentes pueblos indígenas de Colombia, separados por las zonas en las cuales se encontraban matriculados: Colombia norte conformada por estudiantes pertenecientes a los pueblos Wayuu y Wiwa; Colombia sur con presencia de los pueblos Inga, Nasa, Misak y Kamëntsá; suroeste de Antioquia con estudiantes del pueblo Emberá Chami; Occidente de Antioquia con presencia Emberá Eyabida y Emberá Dobida; Atrato con un grupo solo del pueblo Emberá Dobida; Urabá antioqueño de los pueblos Emberá Chami, Gunadule y Senú; por último, Bajo Cauca con estudiantes del pueblo Senú. Así mismo, como seminario, posibilitamos ante los estudiantes, el conocimiento situado de La Minorista<sup>14</sup> “José María Villa” como espacio y escenario de abastecimiento de comida para la ciudad de Medellín, en

---

<sup>11</sup> En mi casa y en la ciudad de Medellín es habitual que a los utensilios se les nombre “trastes”

<sup>12</sup> La cocinada masiva y misiva es una forma de llamar el encuentro entorno a cocinas improvisadas en las instalaciones de la Universidad de Antioquia. Ya que, alrededor de 7 fogones generados por los grupos de estudiantes de toda la cohorte III, se reflexionó en las acciones del sembrar, cocinar y compartir la comida.

<sup>13</sup> *Acciones otras*, es una inversión del orden establecido que da lugar y resalta la coexistencia de acciones en una acción, así mismo, es un lenguaje propio de las teorías de la decolonialidad.

<sup>14</sup> La Minorista “José María Villa” es una de las centrales de abasto de la ciudad de Medellín

el cual el acercamiento con productores locales y la afirmación de la importancia de la siembra de los alimentos para la pervivencia; ratifica la significación del *aprendizaje, con saberes de experiencia que nos posibilitan, el sembrar y cultivar de modo espiritual, compartir sabidurías, perspectivas y tradiciones procedentes de diferentes lugares del mundo.*

Esta primera fase del trabajo visibiliza mi interés por el cuidado de la vida individual y colectiva en el ámbito de la cocina como circuito y relación “mamitas—comida”, un ámbito empírico, intuitivo y afectivo, donde el cuidado, las mamitas, la cocina y la comida, adquieren un lugar central, el cual me llevó a indagar por el escenario de la cocina, como el lugar para cocinar, comer y relacionarse con el medio que me rodea, como el lugar donde se puede explorar, donde se pueden dar formas otras de reflexionar el universo de la cocina y la comida, pensando entonces en estos escenarios de nuestros hogares y emergiendo dudas acerca de ¿qué personas cosechan y preparan los alimentos que comemos? ¿qué aprendizajes están presentes en la preparación y compartir la comida? ¿cómo hablan los territorios habitados, las familias, las mujeres, las mamitas a través de la comida?<sup>15</sup>

Alrededor de mis dudas sobre las metodologías de investigación de la cocina, he encontrado en el camino que son varias las instituciones gubernamentales que plantean asuntos problemáticos en relación con la alimentación. En esta línea aparecen los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados por las Naciones Unidas desde donde se buscan satisfacer necesidades presentes y se contempla la igualdad de oportunidades para todas las comunidades en tiempos futuros; el llamado de la UNICEF al cuidado de los menores en el mundo; las políticas públicas a favor de la Primera Infancia en Colombia (Conpes 109 de 2007 que subsidia nutricionalmente a niños y niñas menores de 7 años pertenecientes al SISBEN<sup>16</sup>); y el programa “*De cero a siempre*” que tiene como objetivo la atención integral de los menores vulnerables, de acuerdo con su edad, contexto y condición, para contribuir a

---

<sup>15</sup> Estas preguntas transitan como orientadoras para el desarrollo del trabajo mismo.

<sup>16</sup> El Sisbén es el Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales, en el cual se clasifica para la población colombiana de acuerdo sus condiciones de vida e ingresos económicos para focalizar la inversión social mitigando las desigualdades sociales.

la equidad e inclusión social de esta población en Colombia; estrategias de atención en recuperación nutricional, acciones productivas y pedagógicas que fomenten el acceso y la disponibilidad de los alimentos, la formulación y fortalecimiento de políticas públicas municipales y la vigilancia a la situación alimentaria y nutricional dadas por la Gobernación de Antioquia en su programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional MANÁ. Evidenciándose que desde el panorama internacional al local hay múltiples estrategias que propician procesos para mitigar el hambre. No obstante, la identificación de este panorama, no es mi intención investigativa aplicarlo en este proyecto, ya que, las temáticas relacionadas por estas instituciones comprometen dimensiones diferentes a las de la domesticidad y cotidianidad de la “comida” como fenómeno asociado al cuidado. Así mismo, algunas están ajenas a pensarse las experiencias alrededor de la comida tejidas a las prácticas culturales locales, siembra, preparación, compartencia<sup>17</sup> y comer la comida, aprendizaje en conjunto y trabajo con el otro para lograr la visualización del cuidado, no como un asunto patologizado en la salud, sino como una relación armoniosa con el entorno, como acciones que corresponden con el cuidado de la vida.

Otra óptica que responde al asunto vital de la comida, la vemos a diario en la producción de la industria alimentaria. Gustavo Esteva (2008) en *Volver a la Mesa* retomando a Wendell Berry narra:

*Los fabricantes de alimentos han logrado persuadir a millones de consumidores para que prefieran alimentos ya preparados. Los fabricantes se los cultivarán, se los cocinarán y se los entregarán, e incluso (exactamente como haría su madre), les rogarán que los coman.*

---

<sup>17</sup> Martínez (2004:334) Fundamenta el concepto “compartencia” entendiendo que *La imposición y la resistencia, como ya lo decíamos, van de la mano. El compartir podría resultar un concepto utópico frente a la imposición, pero también es otra forma de resistencia. Compartir es desprenderse de lo que tú eres: eres más que el otro, que tú mismo. Es por ello una actividad que implica respeto, entrega y concordancia. En esta medida, la compartencia es lo que hacen todos en una comunión y que quede claro que no hablo de comunión religiosa, sino de compartir la energía, la capacidad y la información. Compartir la vida es también creatividad, es hacer cosas nuevas en cada momento. Es por esto que la vida se hace entre todos. Es escribir, cantar, lucir y trabajar, la compartencia es esencia vivencial, es describir pero, fundamentalmente, intercambiar experiencias, que es la vida de todos. Desde esta perspectiva, la compartencia es una manera de aprender el mundo y de transformarlo: una manera de hacerlo. Compartir es abandonar esa vieja ideología homólatra, es la más sana manera de construir entre todos.*

*No se han ofrecido aún a ponérselos masticados en la boca porque todavía no encuentran una manera lucrativa de hacerlo, pero es seguro que les encantaría descubrirla. El consumidor ideal de comida industrializada estaría sujeto a una mesa con un tubo insertado que fuera directamente de la fábrica de alimentos hasta su estómago: ¡piense en el ahorro de dinero y esfuerzo y en la eficiencia de semejante dispositivo!... We do it all for you - reza un conocido lema publicitario de una corporación. (Esteva 2008:14)*

Allí, Esteva (2008) hace énfasis en cómo la industria promociona ofertas para reducir las responsabilidades del trabajo doméstico y autónomo en la preparación de la comida, que además, se sustenta bajo el discurso feminista y muestra la solución ligada a la dependencia para poder comer y cuidar con la comida.

La relación comida y cocina se sumerge en tensiones políticas, económicas e ideológicas. Albán (2010) en su artículo de investigación *“Comida y colonialidad. Tensiones entre el proyecto hegemónico moderno y las memorias del paladar”* plantea que el acto de comer va más allá del acto de ingesta de alimentos para solventar las necesidades nutricionales, argumenta que el simple acto de ingesta de alimentos desconoce las relaciones sociales que se tejen entre los comensales y que afianza la cohesión de las comunidades:

Comer es más que alimentarse. Desde esta premisa, el acto de la ingesta de alimentos se constituye en un hecho cultural que va más allá de la nutrición, para convertirse en un complejo sistema de relaciones socioculturales, de cohesión de las comunidades y de conflictividad social, que puede rastrearse en comunidades afrocolombianas como la del valle interandino del Patía, al sur del departamento del Cauca (Alban, 2010:7)

Este trasegar me hizo encontrar con un proyecto realizado por Garavito (2013) quien en su trabajo de tesis *“De ignorancias e invenciones. Generación de conocimiento en acciones creadoras a partir de una receta de cocina”*, presenta la acción *“hacer de comer”* como provista de relaciones individuales y globales que afectan o potencian las acciones cotidianas y que intervienen en los aspectos sociales en los que están inmersas, argumenta que la comida implica hacer desconocidos, desdibujados y no reconocidos que sustentan formas de relacionarnos con ella como parte esencial y vital para el cuidado de la vida:

La actividad de cocinar o *“hacer de comer”* pone en escena valoraciones, conocimientos, acciones y sentimientos que la constituyen. La evidente acción creadora generadora en la cocina, los múltiples aspectos que a través de la acción se condensan en el alimento, las condiciones individuales y globales que afectan los ámbitos y acciones

cotidianos resultan determinantes en las decisiones y hechos que se pueden generar en una cocina y que afectan directamente el entramado social en el cual se inscriben. (Garavito, 2013:15)

Mi historia de vida me muestra que el acercamiento que tengo con la comida como posibilidad de cuidado rompe los límites establecidos por conceptos como la nutrición, malnutrición, seguridad alimentaria, inseguridad alimentaria, soberanía alimentaria, enfermedades alimentarias, enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la comida; por el contrario, me muestra que en mi núcleo familiar comemos, cocinamos, compartimos porque hay unas relaciones profundas con la vida, con la autonomía y la pervivencia de las formas de generar vida, de relacionarnos con la vida, priorizando lo local y doméstico, lo ecológico, la protección de la vida, ya que somos, sentimos y nos hacemos con la Tierra.

Quiero resaltar que este trabajo investigativo se enfoca en compartir cómo las mujeres, en especial las mamitas, han entendido y aprendido a relacionarse con el entorno; en indagar cómo han constituido y orientado acciones formativas y de tejido social alrededor de la cocina, la comida y el cuidado; en dar cuenta, además, de las prácticas tradicionales, el intercambio y la creación de saberes y sentires que se han gestado y se han mantenido a través y desde la comida, para llegar a reflexionar sobre los aportes y construcciones en relación con el cuidado de la vida.

Por otra parte, es indispensable resaltar que el asunto del cuidado de la vida no es “facultativo de las mujeres”<sup>18</sup>, al igual que el escenario de la cocina y el acto de cocinar. Por tanto, este proyecto no fomenta seguir reproduciendo sistemas de poder, nuestro objetivo es (re)conocer<sup>19</sup> los aprendizajes en los saberes y sabores para el cuidado de la vida que se relatan en la cocina al preparar, compartir y comer la comida con cinco mamitas habitantes de Medellín, para que hombres y mujeres aprendamos y podamos reproducirlas de forma

---

<sup>18</sup>En una retroalimentación realizada por la docente Teresa Castro Mazo en un ejercicio escrito para el Seminario específico IV, “Sanando lo femenino y perspectivas feministas”, en el proceso formativo de la maestría, recalcó la necesidad de reconocer que este proceso no busca reproducir las desigualdades planteadas por la historia patriarcal.

<sup>19</sup>La estructura del verbo del objetivo general, (re)conocer, propone la apertura de acercarse desde lo desconocido a un saber y recordarlo para volver a pasar ese saber por el corazón.

armoniosa en lo doméstico.

Cabe señalar la relevancia hoy de una pregunta por el cuidado de la vida, aprender de las mamitas, las memorias, los utensilios, las acciones y las personas con las que ellas se relacionan y tejen alrededor de la comida. En este sentido, el camino reflexivo del proyecto es el de explorar e identificar modos del cuidado asociados a la cocina y la comida, como posibilidades de reconocer y resignificar las formas de cuidar, como uno de los valores fundamentales que favorece las relaciones de los seres humanos con la naturaleza, tal como se aproximó Boff (2012) en su libro *El cuidado necesario*:

*El cuidado es una relación amorosa, respetuosa y no agresiva, y por eso no destructiva con la realidad. Presupone que los seres humanos son parte de la naturaleza y miembros de la comunidad biótica y cósmica, con la responsabilidad de protegerla, generarla y cuidarla. Más que una técnica el cuidado es un arte, un nuevo paradigma de relación con la naturaleza, con la Tierra y con los seres humanos. (Boff, 2012:15)*

Este proceso se plantea en el contexto de la ciudad de Medellín la cual en una conversa con Miguel Monsalve<sup>20</sup> (2020) describe como,

*“la ciudad creció después de la invasión española en la planicie de la vertiente oriental que baña la antigua quebrada de “Aná”, hoy quebrada Santa Elena, y se erigió como “Villa de nuestra señora de la Candelaria de Medellín” en 1675. Desde la época precolombina hasta hoy ha sido un sitio de encuentro, un cruce de caminos. El Valle de Aburrá fue, por mucho tiempo, la despensa de Antioquia; aquí se fundaron hatos de ganado y estancias para proveer la comida de la población minera de la provincia y con el tiempo la actividad comercial se fue convirtiendo en el motor de la economía local, hasta que finalizando el siglo XIX y comenzando el siglo XX el proceso de industrialización posibilitó un crecimiento poblacional que, unido a las violencias del último siglo, produjo una expansión de la población y la aparición del Área Metropolitana. (M. Monsalve, comunicación personal, 20 de octubre de 2020)*

Así como lo narra Monsalve (2020), Medellín ha sido el lugar de asentamiento de

---

<sup>20</sup> Conversación personal 20 de octubre del 2020 con Miguel Monsalve. Amigo; jubilado de la Universidad Nacional de cátedras de física, matemática y astronomía; asesor pedagógico en el seminario de *Neetá tonobibaría* de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra.

muchos pobladores de la región antioqueña, quienes en sus certezas e imaginarios la siguen visualizando como la posibilidad de *despensa* de comida para cuidar la familia. Por tanto, es en dicho contexto de urbanización del territorio donde se enmarca este proyecto.<sup>21</sup>

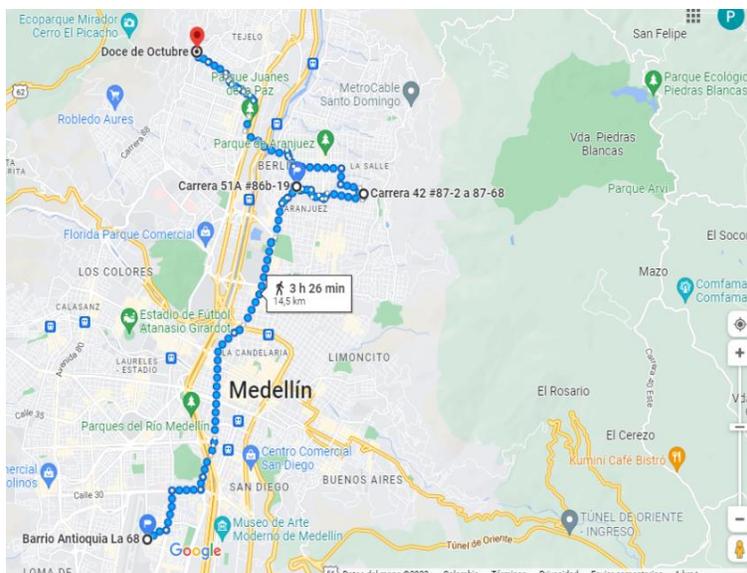


Figura 2. Ubicación geográfica de las cinco mamitas en la ciudad de Medellín. NW a SW.

Doce de Octubre – Carmen de Ávila; Manrique Central – Consuelo Zapata y Noel de Zapata; Aranjuez – Omaira Flórez; y Barrio Antioquia Fabiola de Hernández

Las mamitas que permitieron el tejido de saberes y sabores fueron:

La mamita<sup>22</sup> Maria Noel Orrego de Zapata, era una mujer silenciosa y amorosa. Murió en el 2017 a sus 88 años, con las mismas arrugas que recuerdo que tenía cuando yo era pequeña. Sus piernas seguían firmes, seguía caminando de un lado pa’ otro cumpliendo los quehaceres que asumía y elegía. Eso he visto de las mamitas, ellas hacen, lo que hay por hacer. Además, el tiempo, para cumplir con esas responsabilidades, es un no tiempo, pues las habita generalmente la parsimonia y la tranquilidad.

La mamita María Fabiola Pulgarín de Hernández, es mi mamita materna, con la cual he vivido y aprendido prácticamente toda mi vida. Ella cumplió el 26 de junio de 2022, 78

<sup>21</sup> En conversa/entrevista realizada a Miguel Monsalve Gómez (2019) se logra realizar este pequeño relato de Medellín.

<sup>22</sup> A mis abuelas nunca les he llamado así, siempre les he dicho mamita o mita.

años y es la mayor de las mamitas que se encuentran “vivas”. Actualmente habitamos el Barrio Antioquia, en la planicie de la ciudad y aún hoy me cuida y me comparte comida cada vez que tiene una oportunidad.

La tía María Consuelo Orrego Zapata, hermana de mi papá y quien es mamita de varios primitos<sup>23</sup>. Ella, con sus 73 años, es una mujer viajadora y expedicionaria, que le encanta conocer nuevos lugares, llena de creatividad, la cual expresa en las artesanías que confecciona y los platos deliciosos que prepara. Actualmente habitante del Barrio Manrique, en la casa que construyeron y murieron mi papito y mi mamita, ella vive en el piso de arriba donde fue mi primera casa y en la cual viví junto con mi mamá, mi papá y mi hermano.

La mamita Carmen de Ávila, a quien afectuosamente llamo Carmencita, es una mujer afro de 63 años, con una altura que está alrededor de los 1.90 metros. Una cara amable y juvenil, con sonrisa discreta y de una voz dulce y pausada como si fuera una brisa que llega a refrescar el alma, ella habita el Barrio Doce de Octubre al occidente de la ciudad.

Y la mamita Omaira Flórez Villarreal, a quien saludo “Hola Colombia” y llamo “Colombia”, ya que, junto con sus hijos, tiene un carro de comidas típicas de su Tierra Mompox llamado “Fritos de mi tierra” al frente de la Universidad de Antioquia y quien en la actualidad tiene 55 años y es la más joven de las mamitas que caminaron conmigo el proyecto. Ella habita el Barrio Aranjuez.

### 1.3¿Qué hago de comida hoy?

Los argumentos que he expresado en el apartado anterior me han permitido llegar a plantear y a socializar la pregunta de investigación **¿qué aprendizajes<sup>24</sup> para el cuidado de la vida a través de la comida, están presentes en los saberes y sabores en cinco mamitas habitantes de Medellín?** Esta pregunta se gestó con preguntas orientadoras como: ¿qué saberes y sabores en lo individual y lo colectivo se recrean al cuidado de la vida en el cocinar la comida con cinco mamitas habitantes de Medellín? y ¿cómo se expresa en el cocinar el cuidado de la vida al preparar, compartir y comer la comida con cinco mamitas habitantes de

---

<sup>23</sup> El usar diminutivos en lenguaje coloquial es una característica idiosincrática del afecto en la ciudad de Medellín.

<sup>24</sup> Se hace énfasis en el aprender como acción que posibilita el acercamiento a los saberes y sabores sin el establecimiento de jerarquías y como una posibilidad de relación desde horizontalidad entre personas.

Medellín?

#### **1.4 Eso es lo que hay pa' comer. Objetivos**

El **objetivo general**, (re)conocer los aprendizajes en los saberes y sabores<sup>25</sup> para el cuidado de la vida que se relatan en la cocina al preparar, compartir y comer la comida de cinco mamitas habitantes de Medellín.

De ahí que, lo **objetivos específicos**, sean; identificar los saberes y sabores que se recrean en lo individual y lo colectivo para el cuidado de la vida en el cocinar la comida de cinco mamitas habitantes de Medellín; y por el otro, narrar las expresiones del cuidado de la vida al cocinar desde el preparar, el compartir y comer la comida con cinco mamitas habitantes de Medellín.

---

<sup>25</sup> Vélez, Luz Marina en la tesis de grado de maestría, “Saberes y sabores, un ejercicio antropofilosófico sobre gastronomía”, sustenta los saberes y los sabores como referentes de identidad, en tanto formas de pensar y actuar los valores, las creencias, las necesidades, la cultura material, intelectual y simbólica.

## 2. ¿Qué hay para “*hacer de comer*”? - horizontes conceptuales

¿Qué hace a una abuela<sup>26</sup>, abuela?

“...*el conocimiento, la experiencia amorosa.*

*La sabiduría hace a una abuela*”

**Mario Izquierdo**<sup>27</sup>

El inicio de un escrito se asemeja al inicio de una cocinada. En primera instancia, están los elementos dispuestos para su uso; en segunda instancia, están los textos, relatos, análisis, comentarios y por último, están el agua, el fuego y los ingredientes. Sin embargo, para que esto pueda tomar cuerpo es necesario que exista una armonía entre los elementos, la cual es propiciada por el tiempo y la energía del ser que logrará concatenar los elementos. Ese tiempo permite encontrarnos con los elementos que convergen y logran facilitar la comprensión por el tránsito de palabras que acompañaron la construcción de la investigación: **mamitas, cocina, comida, aprendizaje y cuidado.**

Se pretende, por tanto, deambular entre estos vocablos para darles cuerpo como si fuesen una olla con comida, que permite desde su geometría, como el útero, contener y guardar, mientras de forma armónica van amalgamándose los sentires, palabras y acciones que componen el tejido de la vida.

### 2.1 Las Mamitas

En una conversa con mi amigo Mario Izquierdo del pueblo *Iku* le pregunté por las diferentes palabras que acompañan mi investigación, para lograr acercarme desde su

---

<sup>26</sup>En el escrito se llamará mamitas a las abuelas, dado que culturalmente en Medellín es la forma más común de llamarlas y es la forma en que aprendí a llamarlas.

<sup>27</sup>Mario Izquierdo es un amigo indígena, del pueblo *Iku* de la Sierra Nevada. Con él y su familia me acerqué a la medicina del Yagé, aprendiendo de la sabiduría en esta planta sagrada y evidenciando que mis ancestras-mamitas viven en mí. El sábado 26 de octubre del 2019, en la *Casa Kwariwan*, Marinilla – Antioquia, sostuve con mi amigo una conversación sobre las palabras que transitan esta investigación mientras cocinaba unas tortas de zanahoria y banano.

cosmovisión y cosmogonía a la comprensión de ellas. Hablamos de la “**mamita**” o más clara para él la “**abuela**”, le pregunté ¿cómo podría lograr definir una abuela?, a lo que me respondió que la mamita no es un concepto, no es algo que se defina, es algo que se siente y que hay características que la acompañan como lo son: *el conocimiento, la experiencia amorosa y la sabiduría*, además, me contó que en su lengua *iku* a la abuela la llaman *taku*, palabra que en interacción con el castellano hace referencia a *la verdadera tranquilidad*, luego me aconsejó que para “definir” la palabra, hablara de mi mamita, de mis mamitas. En efecto, sentí que era difícil cercarlas en una definición concreta, porque, como lo expresaba mi amigo, no necesariamente se limita al hecho de tener nietos como lo conocemos hasta ahora.

Scheafer (2008) en “*La voz de las trece abuelas. Ancianas indígenas aconsejan al mundo*”, narra el cumplimiento de una profecía sobre el encuentro de abuelas-*mamitas*- de diferentes pueblos del mundo, compartiendo sus experiencias y sabidurías para proponer soluciones a las problemáticas que vive la sociedad y que hoy, más de diez años después siguen vigentes:

De acuerdo con la autoridad familiar, que tradicionalmente representaban las mujeres mayores, las abuelas eran guardianas que debían velar por la supervivencia física y espiritual de la familia y, por tanto, de la tribu. Las abuelas se convirtieron en las depositarias de las enseñanzas y de los rituales que permitían hacer florecer a la tribu y se encargaban de mantener el orden social. (Scheafer, 2008:24)

También, Scheafer (2008), describe de ellas la importancia por encarar la tradición oral, *la esencia guerrera que ha pasado de generación en generación*, la importancia de sus experiencias para la sanación de esta generación y las siguientes, el valor para recordarnos y revitalizar nuestras conexiones con la Madre Tierra y los seres que habitamos en ella. Sin embargo, en ningún apartado las define. En su libro, lo que logra es enunciar una serie de características que permiten a este proceso investigativo una comprensión de mamita sin una limitación conceptual. Más, cabe resaltar que la escritora hace específicamente referencia a mamitas indígenas y esta investigación se realiza con mujeres que no se reconocen indígenas, sin embargo, las formas en que me he acercado a comprenderlas no distan mucho de lo que se argumenta en las “*Trece abuelas*”, dado que estas mujeres también, en sus culturas, caminan “sazonando” física y espiritualmente la historia de sus familias.

Seguí con el ejercicio que me retó mi amigo Mario Izquierdo (2019), tratando de “desglosar” a mis mamitas, para acercarme a su visión y se puede decir que son mujeres que han pasado más de medio siglo en la Madre Tierra, que han sumado una serie de haceres, es decir, de prácticas que les permitieron y permiten comprender, sentir, intervenir y transformar el devenir de la vida de ellas, de otros y con la Madre Tierra, desde el amor. Así pues, me sigo aproximando a su descripción, a las formas de habitar de las mamitas que han hecho que otras características como sabedoras o portadoras de prácticas del cuidado y generadoras de historias se reconozcan en ellas. Por tanto, más que su definición, este poema propicia un horizonte al cual haremos referencia en la investigación cada vez que las invoquemos y nombremos a Noel, Fabiola, Consuelo, Carmen y Omaira, entre otras mamitas que han compartido historia conmigo:

*“A veces la abuela parece una criatura mística nacida de un cuento de hadas,  
Todo conocimiento y sabiduría, es ella quien cuida nuestras vidas cotidianas,*

*Una encantadora en los juegos,*

*Una maga con las comidas,*

*Una flautista que encanta a los niños,*

*Una susurradora de animales,*

*Una maestra de todos los oficios.*

*Y siempre que estamos perdidos*

*Ella es el faro de luz que nos guía a todos a casa, una vez más”*

*Momentos queridos*

*(Painter, s.f.)*

## **2.2 El Saber – Los saberes – Las sabidurías**

Mientras seguí con la conversa con mi amigo Mario Izquierdo (2019), llegamos a una palabra que, si bien no está contemplada como parte del horizonte conceptual se aborda en la investigación, dado que sin ella – **Saber – Sabiduría** se entreteje al contar las experiencias que se dan en la cocina, comida y cuidado. Le manifesté a Mario que el saber-sabiduría, son las experiencias entretejidas que se han trazado durante un proceso y el me replicó que *la sabiduría es la vivencia de la historia*. Hecho que me hizo recordar a Guerrero (2010) en *Corazonar. Una Antropología comprometida con la vida. Miradas “otras” desde Abya-Yala para la descolonización del poder, el saber y ser:*

*si bien la constatación de una alternativa para combatir la colonialidad del poder y del saber y, por tanto a las epistemologías occidentales sobre las que se erigió dicha colonialidad, difícilmente puede venir desde la misma razón cientificista, positivista e instrumental occidental moderna, como bien lo señala Mignolo, lo que abre perspectivas para empezar a corazonar desde los intersticios o desde lo que él mismo llama el pensamiento fronterizo, y ahí la pertinencia de su llamado a la necesidad de descentramiento y a “desacoplarse de la tiranía de la razón occidental, de sus ciencias y sus tecnologías”, pero quizás se hace necesario ir más allá, para sostener, que es imprescindible además, un descentramiento también de las propias epistemologías, para abrirnos a otras formas de construir conocimiento, pues resulta imposible desde esas mismas epistemologías que han sido instrumentos de saber, para el ejercicio del poder, una construcción distinta del conocimiento, y peor aún, la construcción de un horizonte civilizatorio y de existencia diferente, otro, que para que pueda materializarse creemos, requiere más que de epistemología, requiere de sabiduría. Por otro lado, es importante abrir espacios para que los conocimientos y saberes fronterizos de los actores subalternizados puedan visibilizarse y expresarse a través de sus propios horizontes de existencia, debemos hablar desde sus propias políticas del nombrar, desde sus propias categorías, y es por ello que entre los pueblos subalternizados, más que llamar como epistemologías, -que no es sino una categoría académica-, al horizonte de conocimientos, experiencias, sentires, saberes, prácticas, con los que orientan su existencia y que no se separa de la vida, del pensamiento, de la acción y, sobre todo, que incorpora, la afectividad, que en las epistemologías está ausente, a eso, los pueblos subalternizados, denominan sabiduría (Guerrero, 2010:51)*

Debo resaltar que Guerrero (2010) nombra los **saberes**, como un conocimiento hecho acción, que se vuelve adjetivo convirtiéndose en sabiduría cuando es transitado por la experiencia y esto fue fundamental para el acercamiento a las formas de hacer el cuidado de la vida mediante la comida en las cocinas de las mamitas. De allí que, aprendizaje es “*experiencia, sentir, [sabidurías] y práctica*”. En este encuentro del saber-sabiduría de aprendizajes de las formas de cuidar, ha sido posible por la relación entre la oralidad y el saber hacer práctico de las mamitas; que a su vez se tejen con la escucha, el silencio, la

observación y la palabra dulce”. Según Cañón y Molina (2004) la oralidad es un acto comunicativo, no estático no lineal, es

*“un proceso cooperativo de interpretación de intencionalidades. Tanto el proceso de manifestación de intenciones como el proceso de interpretación exigen que los interlocutores compartan una serie de convenciones que permitan otorgar coherencia y sentido a los enunciados que se producen, sentido que va más allá del significado gramatical”* (Cañón & Molina, 2004:60).

Lenkersdorf (2008) en *“Aprender a escuchar. Enseñanzas mayas-tojolabales”* expresa la diferencia aprendida de los mayas – tojolabales- entre la palabra hablada y la palabra escuchada, es decir, entre la oralidad y la escucha. La oralidad y la escucha fueron trascendentes para propiciar los vínculos en el compartir la palabra y la experiencia de las mamitas, puesto que, todo el tiempo, escuchábamos su *palabra hablada*.

*“... en tojolabal hay dos palabras para lengua o palabra. Por un lado está el ‘ab’al, uno de los derivados de la raíz ‘ab’. Se refiere a la lengua o palabra escuchada. Por otro, está el k’umal, la lengua o palabra hablada. Los tojolabales, obviamente perciben la necesidad de pensar en dos aspectos de palabras o lenguas. Se manifiesta por el hablar y también al escuchar. Hay, pues, particularidades entre las dos que exigen conceptos distintos para diferenciar estas dos clases de lengua: la escuchada de la hablada. Se refieren a acontecimientos no idénticos, son el escuchar y el hablar o decir. No se dan simultáneamente en la misma persona. Se presuponen a lo menos dos personas que se comunican al referirse al hablar y escuchar. Ninguna de las dos es más importante que la otra. Sin hablar no se escucha nada, y sin escuchar se habla al vacío. Los dos términos, ‘ab’al y k’umal, seguramente se justifican y, a la vez, nos preguntan, ¿por qué no tenemos términos correspondientes en español y otras lenguas europeas? ¿No es un trato negligente que el escuchar recibe por nuestras lenguas? Así puede ser, pero no lo sabemos. El hecho es que, hasta donde conocemos, la palabra y la lengua escuchadas desempeñan un papel secundario en el contexto de las lenguas dominantes de Occidente. Y nos cuesta aceptar el carácter didáctico de la lengua porque la lengua es la hablada. Nos faltan el concepto y la presentación correspondiente al ‘ab’al, digamos la “escuchada”.* (Lenkersdorf, 2008:58)

Retomando el concepto de “saber”, Izquierdo (2019) complementa que este es una *“historia vivencial, que se siente, que está ahí. Una práctica que se hace todos los días”*. Por tanto, pensar en el rol de una mamita, es pensar en una práctica que se hace día a día, es pensar en una práctica situada que se hace cada vez que se “está-siendo” mamita, mediante

la experiencia de una identidad gestada en el territorio específico como lo es la cocina.

Kusch (1976) en “*Geocultura del hombre americano*” establece la diferencia entre el “*estar-siendo*” y “*es*” del hombre europeo. Esta-siendo, nos ratifica la relación íntima que hay del sujeto con el territorio, para significar los aprendizajes y saberes de una cultura y nos acerca a la identidad de las mamitas en las cocinas.

*Detrás de toda cultura está siempre el suelo. No se trata del suelo puesto así como la calle Potosí en Oruro, o Corrientes en Buenos Aires, o la pampa, o el altiplano, sino que se trata de un lastre en el sentido de tener los pies en el suelo, a modo de un punto de apoyo espiritual, pero nunca logra fotografiarse, porque no se lo ve... Y ese suelo así enunciado, que no es ni cosa, ni se toca, pero que pesa, es la única respuesta cuando uno se hace la pregunta por la cultura. Él simboliza el margen de arraigo que toda cultura debe tener. Es por eso que uno pertenece a una cultura y recurre a ella en los momentos críticos para arraigarse y sentir que está con una parte de su ser prendido al suelo. Uno piensa entonces qué sentido tiene toda esa pretendida universalidad enunciada por lo que no entienden el problema. No hay otra universalidad que esta condición de estar caído en el suelo, aunque se trate del altiplano o de la selva. De ahí, el arraigo, y, peor que eso, la necesidad de ese arraigo, porque, sino, no tiene sentido la vida. Es la gran paradoja de la cultura. (Kusch, 1976:74)*

Por otro lado, es importante resaltar las expresiones “saber” y “sabor” realizadas en el trabajo de maestría “*Del saber y el sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre gastronomía*” por Luz Marina Vélez (2011), que partiendo desde su historia, realiza una reflexión filosófica de la *cocina afectiva*, enfocándose en la identidad en términos de producción, consumo y simbolismo de algunos alimentos en determinados territorios de Colombia. Dichos conceptos son abordados como *referentes de identidad, en tanto formas de pensar y actuar...la cultura material, intelectual y simbólica*. (Vélez (2011) De allí, se parte para fundamentar que los saberes y sabores expresados en la comida como objeto tangible, que se recrea con la experiencia en la práctica y que está cargado de imaginarios por la cultura que se habita, fuera el sur para hallar las formas manifiestas en las narrativas del cuidado en la cocina por parte de las mamitas.

### **2.3 Aprender - Aprendizaje**

Entender entonces el saber cómo una práctica continua, que se revela con la

experiencia de vida, me permitió indagar por la forma en que se construye dicho saber y esto me evidenció su sujeción al aprendizaje.

Mario Izquierdo *Iku*, me comentó que el aprendizaje *es un contexto cuando uno entra a experimentar o caminar algo*. De ello, pienso que cuando “*uno entra a experimentar o caminar algo*” es porque hubo una toma de decisión, es porque hubo un pulsar de un querer hacer. Cuando decidimos entonces *caminar*, estamos logrando, aunque no de forma premeditada llegar a un aprendizaje, que con los pasos va marcando una trayectoria y se vuelve una expresión de la experiencia manifiesta como sabiduría.

En esa misma línea de la comprensión del concepto “aprendizaje”, Esteva (2014) en “*La libertad de aprender*”, fundamenta que “*el aprendizaje es un aspecto de la vida cotidiana que puede cultivarse y el estudio un ejercicio autónomo y gozoso de gente libre. Se concibe la investigación como reflexión en la acción y se privilegia el diálogo intercultural*”. (Esteva, 2014:42). Esta visión de aprendizaje se teje con el planteamiento de Mario Izquierdo, en el cual la decisión como manifestación de autonomía, permite que la persona se acerque desde su contexto al conocimiento. Desde el aprender, se plantea la forma en que la investigación se teje, aproximándose a los saberes y sabores para el cuidado de la vida que narran las mamitas.

Así pues, Esteva (2014) plantea los caminos para aprender:

*Aprender del mundo, más que sobre el mundo: aprender realizando las actividades que constituyen lo que se quiere aprender, como aprendices de quienes se dedican a ellas.*

*Aprender a transformar la realidad y servir a otros, particularmente a las propias comunidades y regiones de origen.*

*Someter el aprendizaje al control de quien aprende, a su ritmo propio y a sus maneras de trabajar.*

*Aprender a aprender por uno mismo: aprender a dominar los métodos de seguir aprendiendo lo que uno quiere o necesita.*

*Aprender a aprender con otros, en círculos de estudio, taller, seminarios o conferencias.* Esteva (2014:44)

Por tanto, reconociendo las palabras de Izquierdo (2019) y de Esteva (2014), se observa la coincidencia entre sus argumentos, para entrar en los saberes y sabores de los

cuales se desea aprender, propiciando allí, reconocer en la cocina un escenario en el que se comparte y aprende en libertad y que permite emerger la palabra y la escucha, que permite la ritualidad de la oralidad para tejer historia, que permite la toma de un tiempo del que aprende, que permite entender el poder que ha tenido ésta al repetirse “*durante generaciones, (...) un poder que está contenido en el tejido de nuestra manera de vivir*” como lo expresa Schaefer (2008) en “*La voz de las 13 abuelas*”. Esto fue clave al momento de las conversas con las mamitas. Puesto que permite (re)conocer en la cocina, un espacio en el cual ellas despliegan y comparten sus saberes y sabores para recrear palabras y estar-siendo en la acción.

En las búsquedas del cómo se da el aprendizaje encontré en el Tomo 17 (2012) “*Política para el conocimiento, y la salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*”, Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia del Ministerio de Cultura, el planteamiento de que el aprendizaje de la cocina tradicional en nuestro territorio se asocia con la lúdica infantil y los roles de género

La apropiación social y el aprendizaje de la cocina tradicional están asociados a los juegos infantiles y roles de género. La cocina se aprende jugando, y también en actividades de colaboración con abuelas y madres. Es importante señalar que se trata de una transmisión viva, que se da en la práctica y en la vida cotidiana.

La cocina se aprende haciendo. En las cocinas artesanales se perpetúa la tradición de la enseñanza de la cocina de maestro a aprendiz. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia (2012:32)

Por otro lado, Ormrod (2005) en “*Aprendizaje humano*” contempla los factores cognitivos, los procesos sociales en la construcción del conocimiento, la metacognición y las estrategias de estudio, los componentes básicos de la memoria, el conductismo clásico para el aprendizaje humano; y el cerebro, entre otros asociados al aprendizaje.

*Como se puede observar, el aprendizaje es el medio mediante el que no sólo adquirimos habilidades y conocimiento, sino también valores, actitudes y reacciones emocionales...*

*1. El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en la conducta como resultado de la experiencia.*

*2. El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia (Ormrod 2005:5)*

Por tanto, podemos identificar que estas definiciones coinciden en la concepción de que el aprendizaje es un cambio permanente mediado por la *experiencia* y, a la vez se separan en el abordaje de “eso que cambia”, es decir, la primera definición manifiesta un *cambio de conducta* el cual es observable y cuantificable y en la segunda definición el cambio se plantea en el desarrollo de los *procesos mentales* los cuales evidentemente no podemos ver.

Es así como el aprendizaje de las “mamitas” en el escenario de la cocina se inicia con la intención de querer *aprender*, Esteva (2014); situándonos en una relación de horizontalidad, donde todos somos aprendices; mediado por la relación de la *palabra hablada* y la *palabra escuchada*; y caminando por la compartencia de los saberes y sabores en la experiencia observable de las acciones de cuidado de las “mamitas”.

Respecto a la importancia de la pregunta para acercarnos a un saber, Freire y Faundez (2014) en “*Por una pedagogía de la pregunta crítica a una educación basada en respuestas a preguntas inexistentes*”, dialogan sobre los procesos de aprendizaje mediados por la pregunta:

*Porque el inicio del conocimiento, repito, es preguntar. Sólo a partir de preguntas se buscan respuestas, y no al revés. Si se establecen las respuestas, el saber queda limitado a eso, ya está dado, es un absoluto, no da lugar a la curiosidad ni propone elementos a descubrir. Ya está hecho: esta es la enseñanza actual. Pero yo diría: “La única manera de enseñar es aprendiendo”. Y esa afirmación vale tanto para el estudiante como para el profesor.”* (Freire & Faundez, 2014:69)

En efecto las preguntas que no se ligen a la curiosidad no cumplen su propósito de acercamiento a un conocimiento, puesto que esta cualidad es el punto de referencia para aprender y que, a su vez, este conocimiento se debe de entender como proceso que debemos alcanzar mediante el diálogo. También plantean que “*la realidad está allí para que la describamos, no para ser juzgada. En todo caso para ser transformada.*” (Freire & Faundez, 2014:64).

Siendo significativo a la hora de la recopilación de los saberes y sabores de las diferentes mamitas, debido a que cada realidad manifestada en la experiencia de vida, cada trasegar de las mamitas, les ha posibilitado de diferentes formas acercarse a los aprendizajes del cuidado a través de la comida. Freire & Faundez (2014) acotan que la pregunta no necesariamente está mediada por el lenguaje hablado, ya que también puede estar encarnada en el lenguaje del cuerpo. Y allí, se vuelve a dar una relación entre el que pregunta “*palabra*

*hablada*” mediante la manifestación del cuerpo y el que observa “*palabra escuchada*”. Dicha relación se expresa en la cocina al momento de preparar, compartir y comer la comida.

*“Sabemos que el lenguaje es de naturaleza gestual, corporal, es un lenguaje de movimiento de ojos, de corazón. El primer lenguaje es el del cuerpo y, en la medida en que es un lenguaje de preguntas y en que limitamos esas preguntas y no oímos o valoramos sino lo que es oral o escrito, estamos eliminando una gran parte del lenguaje humano. Creo que es fundamental que el profesor valore en toda su dimensión aquello que constituye el o los lenguajes, que son preguntas antes que respuestas.”* (Freire & Faundez, 2014:73).

## 2.4 Cocinar - Cocina

La **cocina**, pues, muchos la reconocemos como un lugar de relación estrecha con las mujeres, como un lugar al que desde pequeños accedemos en la cotidianidad, un espacio que está colmado, como lo dice Capra (1991) en *Sabiduría insólita*, de “*trabajos cíclicos, que deben repetirse una y otra vez, sin dejar ninguna huella duradera*”.

*Cuando más hablaba con Hazel, más cuenta me daba de que sus introspecciones estaban arraigadas en el tipo de conocimiento ecológico que yo había llegado a reconocer como espiritual en su esencia más profunda. Su espiritualidad, inspirada en una profunda sabiduría, es alegre y de dinámica en su optimismo.*

*Hablamos una vez más hasta avanzada la noche y, cuando ambos teníamos demasiada hambre para seguir charlando, nos trasladamos a la cocina donde la ayude a preparar la cena, sin dejar de dialogar. Recuerdo que fue entonces, mientras yo cortaba verduras, al tiempo que ella freía cebollas y hervía arroz, cuando juntos realizamos uno de nuestros mayores descubrimientos.*

*Empezó con la observación de Henderson de que existe una interesante jerarquía en nuestra cultura, en lo que a diferentes tipos de trabajo se refiere. El trabajo de menor categoría señaló, tiende a ser trabajo cíclico, que debe repetirse una y otra vez, sin dejar ninguna huella duradera.*

*-Ese tipo de trabajo es el que yo denomino “entrópico” -dijo-, porque las pruebas tangibles de su esfuerzo son fácilmente destruidas y la entropía, o el desorden, aumenta de nuevo.*

*Este es el trabajo que estamos haciendo ahora -prosiguió Hazel-, preparar una comida que será inmediatamente deglutida. Algo parecido es barrer los suelos, que no tardarán en estar nuevamente sucios, o segar el césped y cortar los setos, que pronto*

*volverán a crecer. Fíjate que en nuestra sociedad, así como en todas las sociedades industrializadas, los trabajos entrópicos suelen delegarse en las mujeres y los grupos minoritarios. Se les otorga el valor mínimo y reciben los salarios más bajos.*

*-A pesar de ser esenciales para nuestra salud y nuestra vida cotidiana- agregué. Capra, (1991:315))*

Esto del reiterar un proceso ya lo hemos resaltado en anteriores párrafos, puesto que esas repeticiones significan el hacer práctico y posibilitan que un aprendizaje se vuelva experiencia. El aprendizaje de la preparación, por ejemplo, de un sancocho, evidencia la necesidad de la repetición; a lo que Byung-Chul Han (2021) en *“La desaparición de los rituales”* expresa:

*“... Según Kierkegaard, la repetición y el recuerdo representan el mismo movimiento, pero en sentido opuesto. Lo que se recuerda en pasado, “se repite en sentido retroactivo”, mientras que la auténtica repetición “recuerda hacia adelante”. La repetición como reconocimiento es por tanto una forma de cierre. Pasado y futuro se fusionan en un presente vivo. En cuanto forma de cierre, la repetición genera duración e intensidad. Se encarga de que el tiempo se demore...*

*El sentido, es decir, el camino, es repetible. Uno no se hastía del camino:*

*Solo puedo repetir aquello que no tiene el menor carácter de acontecimiento, aunque al mismo tiempo algo me ha dado una alegría al entrarme por el rabillo del ojo (la luz del día o el crepúsculo). Incluso una puesta de sol es un acontecimiento y, por tal, irrepitable. Es más, yo no puedo repetir ni siquiera una determinada luz, o un crepúsculo, sino solo un camino (y al mismo tiempo tengo que estar preparado para todas las piedras, también para las nuevas). Byung-Chul Han (2021:20)*

La cocina, proceso entrópico, suscita haceres que se prevén y que emergen en el instante mismo que se está-siendo y haciendo. Lavar, pelar, comer, compartir, cuidar, son algunas acciones entrópicas que se conectan con la vida en la cocina. Allí, en el lugar de la cocina, se recoge el pasado, se actúa en el presente y se construye el futuro. La cocina, lugar donde se preparan las comidas, se invocan los territorios, se cultivan pensamientos profundos, se comparte y se propicia las relaciones entre los seres.

*“En la cocina no es solo importante lo que se come, sino, el modo en que se come: una suerte de convite ceremonioso (...) A la disposición de las ollas – que son hechas y tratadas ritualmente antes de usarse – de los platos, cucharas, y menaje que ocupan lugares definidos hay que añadir que la cocina es un lugar también de crianza.” (Rengifo, 2012:56)*

En ese sentido Vélez (2011), expresa en su tesis que “*en las cocinas se escribe la historia diaria de las culturas; en ellas se ejercitan la esencia y la experiencia del conocimiento vital acerca del sustento y la permanencia del ser humano como especie.*” (Vélez, 2011:10)

Izquierdo (2019) me cuenta que en su lengua *Iku* **cocina** se dice *roku*, y se puede interpretar como “*para que alimentos*”. Conversamos que allí, se lleva a cabo el cocinar y que esta acción para su pueblo es el “*proceso que ayuda a crecer mi espíritu*”. Reflexión que se vincula a lo expresado por Vélez (2011), ya que, este lugar nos acerca inconsciente o conscientemente a conocer diferentes aprendizajes mediante los múltiples y diversos ingredientes que llegan allí, mediante la infinidad de herramientas que se precisan para elaborar la comida, mediante las experiencias en las historias de vida, mediante las sabidurías recreadas en manos de las hacedoras. Así pues, que afirmar la cocina como el lugar de acercamiento a otros lugares donde los gustos y los disgustos con la comida se aprenden en la cotidianidad desde pequeños y en el trasegar de estar, ser, sentir y hacer de la vida, como lo expresa Esteva (2014), fue uno de los fundamentos para la construcción de la *palabra hablada y palabra escuchada* en relación con el cuidado de la vida.

Jaramillo (2003:82) en “*La ciudad y la domesticación de sus espacios*”, traza que “*domesticamos espacios y seres cuando creamos vínculos con ellos*”. De acuerdo con esto, evidenciamos, que con la domesticación del espacio de la cocina se ha posibilitado la pervivencia de la humanidad

## 2.5 Comer - Comida

La cocina ha sido el lugar para preparar, almacenar, conservar, y hasta comer la **comida**, sin embargo, no ha sido visible la necesidad, en la actualidad de identificarla, diferenciarla y reconocerla como tejido social y acto cultural con complejas relaciones sociales y/o comunitarias que van más allá de alimentarse para suplir necesidades nutricionales. Esteva (2008), presenta la diferencia entre el alimento y la comida. Comer comida:

... *generarla, prepararla, cocinarla, mantener la comida misma y el acto de comer en el centro de la actividad cotidiana: todo esto es propio de las mayorías sociales y habitualmente tiene lugar en el reino del género. Alimentarse, en contraste, es comprar y*

*consumir alimentos (objetos comestibles), diseñados por profesionales y expertos y distribuidos por medio de instituciones, por el mercado o el Estado, bajo el régimen del sexo” (Esteva, 2008:12)*

De igual forma Luz Marina Vélez (2011:17) comenta que *“La comida, más que un sustento físico, es historia, memoria y tradición, que a través del mito y el rito se vuelve irracional o superrracional.”* fortaleciendo la profundidad de la relación que establecemos con la comida y en la cual desde las diferentes experiencias se media el vínculo con ella y permite que recreemos nuevos conocimientos desde la diversidad del saber y sabor correspondencia de la pervivencia.

*“La comida, dice Roland Barthes, “no es solamente una colección de productos que pueden emplearse en estudios estadísticos o nutricionales; es también, al mismo tiempo, un sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, situaciones y comportamientos”” Esteva (2008:16)*

.A nivel cultural desde la antropología se han gestado preguntas como: ¿qué es lo que se come?, ¿por qué se come?, ¿cómo se come?, ¿cuándo se come?, ¿dónde se come?, ¿con quién se come?, entre otras, que posibilitan la comprensión de las manifestaciones propias de grupos sociales y permite el reconocimiento de características explícitas de las identidades entre un grupo y otro. Freire y Faundez (2014) comparten esta idea de la comida como una de las manifestaciones propias de la cultura.

*“...Cultura es comer de manera diferente, es relacionarse con el otro de manera diferente (...) “Cultura (...) son todas las manifestaciones humanas, inclusive la cotidianidad, y fundamentalmente en la cotidianidad se descubre lo diferente, que es esencial.”(Freire & Faundez, 2014:50)*

La comida en la cotidianidad se vincula a la acción o acto de comer. El acto de comer representa la carga simbólica de la cultura en la cual se está inmerso, mas este acto, reitero, no se limita simplemente al proceso de nutrir para la prolongación de la vida, sino que también se realiza para la transformación cultural de una sociedad. Fernandez (2004) en *“Historia de la comida. Alimento, cocina y civilización”* expresa:

*“Ningún pueblo, por hambriento que estuviera, se ha liberado de sus efectos, ya que ahora no hay ninguna sociedad que coma simplemente para vivir. En todas partes, comer constituye un acto que propicia una transformación cultural, mágico incluso: cuenta con su propia alquimia; transmuta individuos en sociedad y enfermedad en salud; cambia personalidades; puede sacralizar actos aparentemente seculares; hace las veces de ritual y*

*se convierte en ritual; puede hacer que los alimentos sean divinos o diabólicos; puede generar poder y crear vínculos; puede significar venganza o amor; también puede revelar identidades.* (Fernández, 2004: 59)

En esta línea de vínculo del acto de comer con las identidades se refuerza con los argumentos presentados por Montanari (2006:10), en *“La comida como cultura”*, donde contempla que *“la comida se configura como un elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los elementos más eficaces para comunicarla.* A esto se suma lo que Fernández (2004:11) expresa que la comida, *“nutre identidades [y] define grupos”*. Por tanto, el acto de comer se reconfigura en el sustento de identidad

En la cocina, en la compartencia y comer la comida, se da un saber situado donde se recrea<sup>28</sup> la vida. Allí el aprendizaje tiene lugar y se vincula a dinámicas propias de un grupo social, en el cual lo simbólico también hace parte de la realidad de la comida, es vital. Montanari (2006:9) expresa que *“La comida es cultura cuando se produce. La comida es cultura cuando se prepara. La comida es cultura cuando se consume”* En el caminar desde la experiencia *“la comida como cultura”* con el colectivo de *Neetá tonobibaría* (2019) hemos reflexionado y comprendido que *“la comida es cultura cuando se siembra, la comida es cultura cuando se prepara y la comida es cultura cuando se comparte.* Encontrándonos con Montanari en la preparación, y desvinculándonos de sus postulados al expresar la comida como un asunto de la producción y consumo, debido a que refuerza la hegemonía establecida por la alimentación en la industrialización de la comida.

Comer entonces, es el entretener con la siembra, la preparación y el compartir, como acciones de lo sagrado y de lo profano que posibilitan sabernos parte del tejido vivo en la Madre Tierra. De ahí que pensarse el cuidado como “tejido de acciones” más allá del proceso de crianza o de curar la enfermedad ha sido fundamental para este proceso.

## **2.6 Cuidar - Cuidado**

Al inicio de este pasaje, cuando intentaba acercarme a la definición de mamitas, el poema de Painter (s.f.), dice: *“es ella quien cuida nuestras vidas cotidianas”*, pero ¿qué es una vida cotidiana, sino un estar-siendo en el devenir de un lugar, en relación y conexión con el otro y lo otro? Pensar en el cuidado es pensar en un asunto vinculado al día a día, a un

---

<sup>28</sup> Recrear concebido como la repetición, como el acto ritual que permite en la cocina aprender saberes- sabores.

asunto en relación con todo manifiesto en la cotidianidad, por ejemplo, en las relaciones mamita-nieta; cocina-comida; sabiduría-aprendizaje; tierra, aire, fuego y agua; cuerpo-espíritu. Reflexionar sobre el cuidado es indagar en una relación que debe hacerse para la existencia entre y con todo, como lo expresa Boff, (2012) en *El cuidado necesario*:

*El cuidado es absolutamente necesario en prácticamente todas las esferas de la existencia, desde el cuidado del cuerpo, de los alimentos, de la vida intelectual y espiritual, de la conducción general de la vida, hasta para atravesar una calle con mucho movimiento...el cuidado es como una sombra que siempre nos acompaña y nunca nos abandona porque hemos sido hechos a partir del cuidado.* Boff, (2012:18)

De este planteamiento resalto la palabra “*hechos*”, para retomar la conversa que tuve con mi amigo Mario Izquierdo del pueblo *Iku*, en la cual expresaba que “*cuidar está relacionado mucho más con que uno **haga** las cosas bien para poder cuidar; sino **hace** las cosas bien, no puede cuidar*”. Por lo cual, pensar en el cuidado es pensar en un hacer, también en una intención y en particular ese hacer específico de la comida de las “mamitas” en el lugar de la cocina.

El cuidado ha estado enlazado con la labor realizada por los médicos, las enfermeras y/o la parentela, especialmente con la de la mamá, para procurar el cuidado de la vida en el enfermo y la crianza. No obstante, en este proceso además de cuidar a un enfermo y cuidar la crianza, la concepción del “cuidado” se intenciona de una forma holística, es decir, que está relacionado con el proceso de la vida misma, con el devenir constante en la cotidianidad.

Shiva (2020) en “*Recuperar la tierra, nuestra comida y nuestra agricultura*” nos recuerda

*“Somos parte de la naturaleza, no algo separado y fuera de ella. La comida es lo que nos conecta a la tierra, a su diversidad, a los bosques que nos rodean, gracias a los mil millones de microorganismos presentes en nuestro microbioma intestinal, que son los que mantienen nuestros cuerpos sanos por dentro y por fuera.*

*Comer es un acto ecológico, no un acto mecánico o industrial. La red de la vida es una red alimenticia. No podemos separar la comida de nuestra vida de la misma manera que no podemos separarnos de la tierra (...)*

*La palabra “agricultura” proviene de la combinación de las palabras latinas “agrum” (que significa tierra, campo, estado) y “cultura” (que significa “cuidado”, “crecer”, “cultivar”). Por tanto, el significado etimológico de agricultura es “que cuida de la tierra”.*

*La agricultura real es cultivar de manera natural, a la manera de la naturaleza, según las leyes de la ecología. La comida real es un subproducto de esta economía del cuidado de la tierra. Protege la vida de todos los seres terrestres a la vez que nutre nuestra salud y nuestro bienestar.” Shiva (2020)*

De ahí, que se haya encontrado en la permacultura definida según Meacham, (2012:47). como *“práctica interdisciplinaria que se centra en la producción sustentable”* y que se fundamenta en *“diseñar con la naturaleza”*, por ejemplo, un acercamiento de estas formas holísticas de ver el cuidado plantea en sus principios éticos, el cuidado de la tierra, el cuidado de la gente y el compartir los excedentes. Esto permite establecer una conducta entre la relación moral y el accionar humano de las personas en cualquier ámbito de la vida.

En un artículo escrito Garcés & Roger (2013:193), exponen algunas reflexiones sobre el cuidado en Foucault, sustentan la relación entre la biopolítica o *política de vida (...)* que trata del ejercicio de poder sobre el cuerpo humano y la bioética que cimenta principios para una mejor conducta con la vida humana y los seres vivos y argumentan que la bioética del cuidado incluye el cuidado de los otros y de sí, definido este último como:

*“el cuidado de sí se entiende como un conjunto 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 (...) el cuidado de sí es una práctica permanente de toda la vida que tiende a asegurar el ejercicio continuo de libertad; la finalidad de esta práctica es precisamente la libertad. (Garcés & Giraldo, 2013:193)*

De igual manera Farina (2005) en su tesis doctoral *“Arte, cuerpo y subjetividad. Estética de la formación y Pedagogía de las afecciones”* plantea que:

*El cuidado de sí engloba las más variadas actividades, a través de las cuales el sujeto cuida su proceso de formación. Es decir, el cuidado con las actividades practicadas respecto al proceso de formación de las formas de vida del sujeto concierne a una estética de su existencia. Esas prácticas se articulan a partir de determinados principios que las ponen en movimiento, y que componen la formación del sujeto ético. Ocuparse de sí mismo trata del cuidar un principio de actividad que funciona por criterios de elección, de belleza, que funciona por criterios estéticos. Ese principio y esos criterios ponen en acción maneras de ser consciente y sensible a lo que le pasa al sujeto. De ahí que estar atento y activo a ese principio sea una forma de conocerse, de agenciar una percepción para el conocimiento de sí y poder cuestionar su propio funcionamiento. El sujeto no se identifica con cualquier tipo de sustancia que manipular, tiene que ver, más bien, con modos de percibirse, de nombrarse*

*y de no reconocerse en lo que le pasa. La subjetividad concierne a un principio vital, a los criterios estéticos que se ponen en juego en la confección de un modo de vida. Por eso, el cuidado de sí trata del cuidado del principio de acción a partir del cual el sujeto produce sentido con lo que le afecta. De ahí que conocerse signifique conocer el principio de funcionamiento de sí.* (Farina, 2005: 46)

El cuidado de sí hace referencia a la comida, a la forma de vivir, al cultivo del espíritu, a los sentires y pensamientos, a las emociones, a la actitud propositiva frente a los aconteceres de la vida y al cambio, la evolución constante; el cuidado del otro ahonda en la valoración de las diferencias, en el reconocimiento del otro como un yo, como igual, como ser humano; y en el cuidado de nosotros, se hace referencia a la *casa común*, a la relación que tenemos con los animales, a las relaciones sociales, al reconocimiento de la Tierra como madre, al compromiso con todas las formas de vida.

Boff (2012), nos invita a pensar en el cuidado como:

*“una relación amorosa, respetuosa y no agresiva, y por eso no destructiva con la realidad. Presupone que los seres humanos son parte de la naturaleza y miembros de la comunidad biótica y cósmica, con la responsabilidad de protegerla, generarla y cuidarla. Más que una técnica el cuidado es un arte, un nuevo paradigma de relación con la naturaleza, con la Tierra y con los seres humanos* (Boff, 2012: 15)

Aprender de la mano de la experiencia de las mamitas el cuidado, para tejer formas otras de estar-siendo, hacer y sentir con la Madre Tierra, y escuchar sus narrativas, permite, como dice Schaefer (2008) en *La voz de las trece abuelas*, que:

*“gracias a sus [aprendizajes], recordamos y revitalizamos nuestras conexiones y, a partir de esas relaciones y de [esos aprendizajes], podemos cuidar a nuestras comunidades, ya tengan pies, alas, aletas, raíces o pezuñas.”* (Schaefer, 2008:13)

### 3. Cocinando a fuego lento - Una metodología en la cotidianidad.

*“Desconfía de mí, no cocines mis pócimas si te asalta la sombra de una duda. Pero lee este intento falaz de hechicería: el conjuro, sí sirve, no es más que su sonido: lo que cura es el aire que exhalan las palabras.”*

Héctor Abad Faciolince

*Tratado de culinaria para mujeres tristes*

*“Yo: ¿mami cómo hago unos frijoles?”*

*“Mami Fabiola: ¡mire cómo!, a mí nunca me enseñaron, yo aprendí viendo”*

Conversa con la mami Fabiola

#### 3.1 Receta para “hacer” una comida.

El epígrafe que narra una conversa en la cotidianidad entre mi mami Fabiola y yo, me hace pensar que siempre, en la cotidianidad estamos buscando cómo aprender un hacer, y este capítulo será el que narre precisamente cómo fue el hacer en el que desarrollamos la investigación para lograr (re)conocer los aprendizajes en los saberes y sabores para el cuidado de la vida, que relatan cinco mamis habitantes de Medellín en la cocina al preparar, compartir y comer la comida.

Ferraro (2018) en *Materialidades, Cuerpos y Saberes. Etnografías escogidas* nos acerca al escenario de la cocina y a las convivialidades de quienes la habitan:

*La cocina representa la unidad y la intimidad del hogar, el lugar donde las parejas adultas duermen, y las familias comen juntas. Como escribe maravillosamente Mary Weismantel, una casa puede tener varias habitaciones, pero “sólo la cocina es el hogar” (1988, p. 169). La cocina condensa una gran riqueza de significados y aunque no esté cerrada para los hombres, está*

*abiertamente asociada con las mujeres y la socialización de las mujeres (18 (Bourque, 2001; Corr, 2002; Weismantel, 1988)*

*No es casualidad que la preparación de las wawas de pan había transformado el horno en una “cocina”, es decir, el corazón de cualquier casa, ya que, en Pesillo, la cocina no es sólo el lugar donde la comida se prepara, se consume, y se comparte, sino también es el lugar en donde la mayor parte de la vida familiar se fabrica, y donde los bebés nacen. El simbolismo de las wawas de pan es muy rico en todos los Andes, y tiene conexiones íntimas con la fertilidad y la regeneración de la vida. . (Ferraro, 2018:45)*

### **3.2 Primeras comidas a través del ombligo. Pedagogía de la Madre Tierra**

Este camino ha tenido como horizonte los fundamentos planteados en el Documento Maestro (2018) de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra, Universidad de Antioquia. Reconoce la vida como centro, plantea el aprendizaje en espiral, en un acto ritual de un ir y venir, aprendizajes de la vida similares más no iguales

Documento Maestro (2018) establece que la Madre Tierra es un ser vivo, sujeto de derechos; expone las complejas relaciones que se dan dentro de ella; argumenta que el ombligo es el inicio de esa espiral que nos liga a una **pedagogía del vientre**, la cual nos posibilita transitar de nuevo por los momentos vividos durante nuestra gestación como la evolución en el vientre, el proceso del parto y las primeras etapas de nuestra vida con la madre, todo esto para la sanación y transformación de los hilos que nos enlazan con la vida.

*Así entonces este Programa forma maestras y maestros, pedagogos y pedagogas para que aprendan y enseñen desde la Tierra como ser vivo y como centro, lo que implica resignificar, a la vez, los lugares y las prácticas de saber, ser y hacer que tradicionalmente han hecho parte de la formación en las facultades de educación del país **territorio** (Documento maestro, 2018:17)*

De igual forma, Izquierdo (2018) en “*Ingunukunu Jina niwi zakuzey: Pedagogía del vientre camino para una educación viva: Tejido entre pedagogías ancestrales del pueblo Iku y estudiantes del grado cuarto del Centro Educativo Rural Obdulio Duque, Marinilla*” comenta que:

*Como pueblo Iku, la educación que hemos recibido ancestralmente nos enseña que*

*el camino ya estaba hecho desde antes que naciéramos, y lo que el vientre recoge es la historia espiritual de nuestra vida, seamos indígenas o mestizos desde allí aprendemos todo el contexto de creación de nuestra vida, el vientre de la madre se teje en una relación con nuestra madre mayor o Madre Tierra. Por eso el vientre nos concierne en nuestra vida, porque allí se encuentra el tejido de memoria ancestral, donde podemos aprender discernir la vía de la vida. (Izquierdo, 2018:15)*

### **3.2.1 Los sentidos en la cocina. Ruta pedagógica Pedagogía de la Madre Tierra**

*¿Cómo pudimos?*

*Ser boca o ser bocado, cazador o cazado. Ésa era la cuestión. Merecíamos desprecio, o a lo sumo lástima. En la intemperie enemiga, nadie nos respetaba y nadie nos temía. La noche y la selva nos daban terror. Éramos los bichos más vulnerables de la zoología terrestre, cachorros inútiles, adultos poca cosa, sin garras, ni grandes colmillos, ni patas veloces, ni olfato largo.*

*Nuestra historia primera se nos pierde en la neblina. Según parece, estábamos dedicados no más que a partir piedras y a repartir garrotazos.*

*Pero uno bien puede preguntarse: ¿No habremos sido capaces de sobrevivir, cuando sobrevivir era imposible, porque supimos defendernos juntos y compartir la comida? Esta humanidad de ahora, esta civilización del sálvese quien pueda y cada cual a lo suyo, ¿habría durado algo más que un ratito en el mundo?*

*(Galeano, 2008:9)*

El hacer pedagógico de La Pedagogía de la Madre Tierra se trenza con reflexiones que posibilitan desde la historia de vientre (re)conocer que el tejido vivo que somos contribuye al reconocimiento de la historia de vientre-origen, a la comprensión de las desarmonías, a la sanación y cuidado de la vida en la Madre Tierra. Documento maestro, (2018:75) presenta la *ruta pedagógica: origen, desequilibrio, sanación y protección y cuidado*. El recorrido de este camino se realiza sin definiciones, la ruta plantea preguntas que permiten el aprender constante de la Madre Tierra. Algunos de estos interrogantes han sido significativos para este recorrido:

*Origen (...) ¿Quién estoy siendo hoy? ¿De dónde vengo? ¿Cómo fue nuestra historia en el vientre de nuestras madres? ¿Qué sabemos de nuestra estancia en el vientre? ¿Qué historias nos han contado desde que fuimos concebidos? (...)*

*Desequilibrio (...) ¿Cómo son los vínculos que venimos tejiendo entre nuestras culturas y la Madre Tierra? ¿Qué desequilibrios identificamos, en qué aspectos y cómo afectan la vida personal, familiar y comunitaria? (...)*

*Sanación (...) ¿Qué es necesario reconocer y aprender de otras culturas como las afro, campesinas, en relación con la sanación de la Madre Tierra?*

*Protección y cuidado (...) ¿Cómo desde los espacios de formación se genera una conciencia de cuidado y protección de la Madre Tierra? ¿Qué propuestas se plantean desde la cultura, la familia para la protección de la Madre Tierra? (Documento maestro, 2018:76-83)*

### **3.2.2 Los sentidos en la cocina. Primeros aprendizajes para relacionarnos en y con la vida.**

*Vanamente trataba de evocar la primera vez que olió una de esas tortas, sin resultados, porque tal vez fue antes de que naciera. Quizá la rara combinación de las sardinas con el chorizo llamó tanto su atención que la hizo decidirse a renunciar a la paz del éter, escoger el vientre de Mamá Elena para que fuera su madre y de esta manera ingresar en la familia De la Garza, que comía tan deliciosamente y que preparaba un chorizo tan especial*  
(Esquivel , 1989:15)

El Documento Maestro (2018) plantea recorrer la ruta metodológica desde los principios pedagógicos Madre Tierra, principios aprendidos de nuestra Madre Tierra: *silencio, escucha, observación, tejido y palabra dulce*. **Silencio**, como gesta de la quietud y la mirada interior, permitiendo que se den formas otras de aprendizaje mediado por una escucha consciente y reflexiva, analítica y sensible ante las vibraciones que permiten sentirnos seres vivos en conexión con y en la Madre Tierra; **escucha**, como parte del silencio participativo, atento y dispuesto a reconocerse en la polifonía de voces en la convivialidad, sonidos y silencios, para gestar el aprender en la cotidianidad de una interrelación; **observación**, como acto de contemplación, en una biorelación entre corporalidades y territorialidades al (re)conocer los haceres que se gestan a través de la experiencia de las mamitas en sus cocinas y la historia transcurrida; **tejido**, como manifestación tangible e intangible de una memoria, de saberes y sabores, que evidencia las relaciones entre seres y

haceres; **palabra dulce**, portal entre la *palabra hablada* y la *palabra escuchada*, que se manifiesta en la caricia hecha sonido donde el cariño viabiliza la correspondencia en la comunicación consigo mismo, con el otro y con lo otro.

*El silencio como principio pedagógico invita a mirar para adentro, invita a conocer de otro modo y reconocer que a través del silencio consciente han pervivido conocimientos y prácticas ancestrales (...)*

*La escucha principio ligado al silencio. Exige atención y apertura para conocer al otro no desde una posición de poder sino desde la posibilidad del encuentro. Escuchar al otro implica recibir y ese recibir implica un proceso de formación personal y colectiva.*

*La observación se concibe como un acto de contemplación de la tierra, del cosmos y del otro. Una acción que reconoce crea y recrea la vida, las personas, la educación. (...) El proceso de observación requiere de quietud, de sentir, de poder mirar desde el corazón, desde la historia. (...)*

*El tejido (...) como una forma de lenguaje propio, para guardar la memoria, para mostrar su pensamiento, su expresión material, para mostrar sus relaciones con otros grupos humanos y sus entornos, su idea de belleza y relación con la historia, con los sujetos, la familia, la política, la educación y el arte (...) su principio básico de entrelazamiento a través de una urdimbre, una trama, una lanzadera y un propósito (...) este principio cuestiona la visión fragmentada y dicotómica de los sujetos y las culturas, entre el pensar y el hacer, entre la razón y la espiritualidad, entre la teoría y la práctica.*

*La palabra dulce (...) expresa una comunicación asertiva con el otro, con la comunidad, con las organizaciones y la sociedad en general para posibilitar la construcción colectiva de propuestas que favorezcan la sanación y protección de la Madre Tierra. Esta palabra dulce exige el reconocimiento y valoración del otro en tanto constructor de una realidad y promueve el diálogo de saberes como fundamento para la movilización de ideas y propuestas alternativas. Así mismo, exige por parte de quienes participan en la propuesta un compromiso ético y académico con el programa. (El Documento Maestro, 2018:53)*

### **3.3 Receta para preparar una comida. Carácter y paradigma de la investigación.**

Esta investigación es de **carácter cualitativo**, este tipo de investigación es contextual, local, holística, interrelacional: Denzin & Lincoln, (2011) plantean que

*... la investigación cualitativa es una actividad situada, que ubica al observador en*

*el mundo. Consiste en una serie de prácticas materiales e interpretativas que hacen visible el mundo y lo transforman, lo convierten en una serie de representaciones (...) la investigación cualitativa implica un enfoque interpretativo y naturalista del mundo, lo cual significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en sus escenarios naturales, tratando de entender o interpretar los fenómenos en función de los significados que las personas les dan. (Denzin & Lincoln, 2011:48)*

Denzin y Lincoln (2011) exponen que este tipo de paradigma se realiza en “escenarios naturales”, hacen referencia a que *todos los escenarios son naturales, en el sentido de que son contextos en los cuales tiene lugar la experiencia de la vida cotidiana.* Denzin & Lincoln, (2011:49). De ahí, de la cotidianidad, la investigación del cuidado de la vida se sitúa en el escenario de la cocina, en las cocinas de las cinco mamitas, disponiendo la mirada a las mamitas en su hacer práctico, disponiendo la mirada al compartir y comer la comida, es decir, (re)conociendo que en la experiencia de dichos haceres, posibilitan formas otras de narrar, interpretar y transformar la realidad.

De aquí se desprende que este paradigma es un método dialógico, es decir, que está mediado por la **conversa**; que permite el intercambio entre el investigador y el sujeto, reconociendo a este último como ser que reflexiona, experimenta, entiende y genera conocimientos en relación con otros, de modo que es posible el intercambio de sabores y saberes entre el que quiere aprender y el que tiene un sabor-saber. Galeano (2014) expone de la investigación de carácter cualitativo que:

*como su nombre lo indica la investigación cualitativa trabaja con las cualidades del ser humano Y considera a los seres humanos como productores de conocimiento, considera a todos los seres humanos independientemente de su nivel educativo, de su condición socioeconómica de su ubicación laboral, los considera como seres capaces de pensar, de reflexionar y de construir conocimiento con otros, de entender las realidad que ellos viven y que ellos también contribuyen a transformarlos, por eso, llamamos o decimos que una de las lógicas de la investigación social es el trabajo interactivo, es la interlocución con otros actores, que tienen conocimientos diferentes a los de la academia, pero, que de todas formas son conocimientos validos como una forma de construir ese conocimiento y de comprender la realidad... otra característica es que la investigación cualitativa no trata de explicar, sino, que trata de comprender cómo es la vida, cómo son los modos de vida, cómo piensan los seres humanos, cómo son los modos entre ellos, cómo construyen significados sobre su propia vida, sobre su propio qué hacer, sobre la relación de ellos con la naturaleza, desde*

*esta perspectiva podemos decir que es una lógica de dialógica, esa lógica de intercambio, además, ... esa reciprocidad en el conocimiento, esa equidad, pensado en que todos podemos construir, nos lleva a pensar en un asunto que es muy básico en la investigación cualitativa y es el reconocimiento del otro. (Galeano, 2014)*

Es decir, que esta posibilidad de interactuar y reflexionar sobre los saberes que se tienen o resignifican a la hora de cuidar, generados en la cotidianidad de la experiencia en lo doméstico desde el lugar de la cocina, enlaza la comprensión crítica de los cambios que pueden efectuar como posibilidad otra de un vivir en armonía con el otro y lo otro mediado por el cuidado. Con esto quiero decir que, las conversas como acción cotidiana con las mamitas, permiten aportar al cambio de las comunidades desde lo doméstico en su estar-siendo y haciendo en la cocina.

De ahí, su potencia para entender que no debemos seguir estableciendo una relación instrumental con la comida, ya que ella es uno de los vínculos directos con la Madre Tierra, pues, el acto de comer comida recorre de pies a cabeza nuestro cuerpo-espíritu, permitiendo la interacción y la comunión con el otro y lo otro y esto gesta la necesidad del compromiso de la transformación en las relaciones que establecemos con nuestra Madre Tierra.

### **3.4 ¡Venga le cuento!<sup>29</sup> Narrando. Método de investigación**

Bajo esta perspectiva del paradigma cualitativo, el método de investigación que gesta la comprensión sensible, para encontrar formas de cuidar desde la cocina en la preparación, el compartir y comer la comida es la narrativa, que se instaura como una forma particular de ver el cuidado de la vida mediado por la comida de las mamitas. Narrar pues, es una acción vinculante de las subjetividades; permite la transmisión de saberes, prácticas y aprendizajes en lo rutinario, cotidiano y doméstico enfocado en resaltar la experiencia y voz de quienes participan en ella. Conllevando a formular preguntas, desacomodarse, implicando la comprensión de un espacio/tiempo, generando incluso necesidades de renombrar lo conceptualmente determinado. Además, narrar es una acción que emerge cuando la realidad ha sido naturalizada, dándole así otra mirada, condicionando de cierta forma un movimiento

---

<sup>29</sup> Carmen Janeth Márquez, es una mamita santandereana que vive en las montañas del corregimiento de Santa Elena en Medellín. Ella expresa con naturalidad ¡venga le cuento! Cuando va a compartir una narración ya sea para compartir un saber o para narrar algo que sucedió en la cotidianidad

en pro de repensarla y reescribirla. Al respecto Blanco, (2011) plantea que:

*la investigación narrativa tiene como eje de su análisis a la experiencia humana, más específicamente “la investigación narrativa está dirigida al entendimiento y al hacer sentido de la experiencia”. De manera más amplia algunos de los impulsores de este tipo de generación de conocimientos ofrecen la siguiente explicación:*

*Los argumentos para el desarrollo y uso de la investigación narrativa provienen de una óptica de la experiencia humana en la que los seres humanos, individual o socialmente, llevan vidas que pueden historiarse. Las personas dan forma a sus vidas cotidianas por medio de relatos sobre quiénes son ellos y los otros conforme interpretan su pasado en función de esas historias. El relato, en el lenguaje actual, es una puerta de entrada a través de la cual una persona se introduce al mundo y por medio de la cual su experiencia del mundo es interpretada y se transforma en personalmente significativa. (Blanco, 2011: 139)*

Las *mamitas* pues, narran su experiencia humana de formas diversas, representadas en la oralidad - “*palabra hablada*” y la “*palabra escuchada*”- y el “*hacer de comer*” - preparar, compartir y comer la comida. En otras palabras Domínguez & Herrera (2013), retroalimentan lo anterior cuando expresan:

*“la narrativa es una condición ontológica para la vida; en un mundo construido y constituido por palabras existe una relación entre la vida y las narrativas, es decir que damos sentido narrativo a nuestras vidas, y asimismo, damos vida a nuestras narrativas”.* (Domínguez & Herrera, 2013:622)

En este proceso hemos visto que el cuidado es ese “*algo*” que hemos asumido como humanidad “*normal*”, al igual, que el vínculo que tiene este con la cocina y las *mamitas* que la habitan. Es en las cocinas, donde entonces las narrativas de las *mamitas* se han escuchado con miras a asumir una nueva mirada del cuidado, basada en sus experiencias de vida sobre el estar-siendo y haciendo con la comida.

Por tanto, las narrativas evidencian que el tiempo de una experiencia es una constante que ancla y liga dicho hecho a una realidad, y como resultado se instaura en la memoria y por ende, es susceptible de reproducirse. Es importante subrayar que estas experiencias en el trasegar en la cocina de las *mamitas*, se les ha dado protagonismo al (re)conocer, en su voz, un saber y sabor, que es propicio de ser narrado y escuchado para que la realidad encarnada en experiencia nos brinde la posibilidad de aprender sobre el cuidado.

Narrar entonces, posibilita caminar las historias, la vida en las voces de las cinco “*mamitas*”. De ahí que, desde una narración biográfica, se recolecten experiencias, caminos

y subjetividades desde el inicio del ciclo de vida hasta el presente para llevarla a la palabra escrita:

*Cuando hablamos de investigación biográfico – narrativo hablamos de un tipo de investigación de tipo cualitativo que se interesa principalmente de las “voces” propias de los sujetos y del modo cómo expresan sus propias vivencias. Se encuadra, por tanto, en el gran paraguas de lo “cuali”, si bien no niega cualquier otra perspectiva que tenga al sujeto como foco principal (Cochram-Smith & Lyttle, 2002). Desde esta perspectiva entendemos que la realidad es esencialmente una construcción colectiva que tiene lugar a partir de las narraciones de los sujetos que formamos parte de ella. Para comprenderla se hace necesario, por tanto, proceder a su interpretación mediante las herramientas conceptuales que utilizamos como referentes; los cuales también son fruto de nuestra propia biografía personal. Esto representa una visión diferente al racionalismo mencionado anteriormente, según el cual solo existe una realidad objetiva, más allá de los sujetos mismos, a la que accedemos mediante la investigación y el descubrimiento. Desde la posición biográfico – narrativa no existe tal realidad objetiva a descubrir. Antes bien, se trata de narraciones que hacemos colectivamente que representan los modos como la comprendemos y accedemos a ella. Así, las diferentes disciplinas o, incluso, los diferentes paradigmas de cada disciplina no dejan de ser sino diferentes modos de narrar la realidad. Visto de esta forma podemos establecer algunos ejes conceptuales que nos sirven de marco para comprender de qué hablamos cuando hablamos de investigación biográfico – narrativa: En primer lugar, se recupera el valor de la subjetividad al entender la realidad como una narración. - La realidad es vista como una construcción colectiva, lo cual supone dar valor al contexto en el que se produce el relato. - La realidad es un proceso sociohistórico, por lo tanto se da valor a lo contingente. (Rivas, 2014:81)*

### **3.5 Cosechando comidas hechas memorias. Técnicas de recolección de información**

De la necesidad manifiesta de aprender–haciendo para cuidar, al preguntarse por cómo acercarnos a qué narramos, cómo narramos, cuándo narramos, con quién narramos y por qué narramos las experiencias en las cocinas de las mamitas, es que surgen las historias de vida, conversas y cocinadas, como posibilidades de registrar saberes y sabores y hacerlos del cuidado.

Además, se plantea la cocina como un espacio que estimula las relaciones

intergeneracionales en los diferentes territorios que habitan las mamitas, evidenciado desde la oralidad y el empoderamiento de la palabra. Efectivamente es necesario que en este mundo globalizado se (re)conozca la voz de las mamitas, la construcción de sus conocimientos vivenciales, como caminos que guían el cuidado de la vida, el cuidado de la Madre Tierra. Por otra parte, se presenta el encuentro de las mamitas como espacios de interculturalidad entre singularidades, así como el reconocimiento de dichas prácticas y desde la sensibilización sobre las mismas. De este modo las narrativas trenzan un cúmulo de posibilidades, de alternativas que ayudan a visualizar en los saberes y sabores los conocimientos tejidos desde el intercambio experiencial de pares y generando así, un afloramiento de las voces como acción política, para una construcción de unos principios y fundamentos del cuidado.

### **3.5.1 ¿Vamos a hacer comida? Cocinadas**

Hay un hacer que definitivamente toda la humanidad está ligada e incluso según antropólogos nos permite entre otras características diferenciarnos de otros seres, entre ellos los seres animales, y es el acto de cocinar. Entre nosotras, nosotros, algunos lo realizan en mayor medida que otros, es más, para los hombres que fueron recientes sus cercanías a este hacer hay mayor relevancia en la actualidad. Sin embargo, sin entrar en discusiones sobre ello, este camino se centra en el reconocimiento de los aprendizajes de saberes hechos sabores de la comida en sus cocinas por las mamitas sabedoras.

Por tanto, se trata de saber hacer en las “**cocinadas**” como herramientas para que las narrativas, historias, conversas y oralidades emerjan de manera contextualizada. Éstas son desde los procesos investigativos una técnica emergente que permite enlazar las vivencias, las experiencias vividas y para nuestro interés en la territorialidad de la cocina, sazonando desde lo cotidiano el gusto por la narración del cuidado de la vida y reivindicando el espacio como lugar que permite a las mamitas sabedoras como sujetos políticos libres recrear sabidurías.

### **3.5.2 Cocinando y narrando, “palabra hablada” “palabra escuchada” “palabra hecha” Historias de vida**

Es así pues que, las historias de vida de las mamitas se han escuchado mientras se

preparaba, se compartía y se comía la comida en sus cocinas, en la casa de la mamita Noel, en los negocios de venta de comidas, es decir, en las cocinadas que permitían desde lo cotidiano, para lograr mediante éstas, la visualización de sus **historias de vida** y develar singularidades, sabidurías, haceres, sueños, ideales y características que tienen del cuidado. Ello, propiciado mediante unas conversas que han favorecido el análisis y tejido de las voces de una forma horizontal entre ellas, portadoras de saberes y sabores, y conmigo como persona con gusto de aprender y compartir. Con respecto a las historias de vida, Puyana y Barreto (1994) las definen como:

*“una estrategia de investigación encaminada a generar versiones alternativas de la historia social, acerca la relación de la subjetividad con las instituciones sociales, sus imaginarios y representaciones simbólicas. Permitiendo traducir la cotidianidad en palabras, estos símbolos, anécdotas, relatos, constituye una expresión de la permanente interacción entre la historia personal y la historia social”* (Puyana & Barreto, 1994:185

Hay que resaltar que esas conversas y estas historias de vida (Puyana & Barreto, 1994) se hacen mediante los procesos llamados **relatos** de vida, el cual ofrece información cuidadosa y detallada referente al contexto, involucrando sensaciones y emociones personales para conocer la realidad, y, el de la **oralidad Fuente especificada no válida.**, la cual es fundamental para la reconstrucción individual y colectiva de las circunstancias pasadas, que son relatadas y recogidas a través de la voz de las mamitas en sus cocinas; generando la aprobación de interpretaciones establecidas, nuevas perspectivas y explicaciones sociales, mediante las relaciones de la subjetividad y objetividad del mundo social-histórico, pues, esta trata de explicar las representaciones de situaciones (percepciones) y reacciones a estas situaciones (concepciones) desde diferentes perspectivas, permitiendo restablecer las contradicciones, ambigüedades y en particular los deseos de las mamitas en los acontecimientos que se narran. Así mismo, tiene un posicionamiento epistemológico y político, ya que, es un espacio de interdisciplinariedad y sugiere que es un ejercicio descolonizador tanto para el que quiere aprender-investigador como la sabedora-interlocutora mamita, mediante el reconocimiento de las voces marginadas, explotadas y silenciadas en un período de tiempo o acontecimiento histórico, sirviendo como herramienta benefactora de la construcción de una historia comprometida con esas voces excluidas.

### 3.5.3 Comadreamo en la cocina. Círculo de palabra

“Palabra hablada” y “palabra escuchada” se entretujan en el espacio denominado *círculo de palabra*, en el cual saberes y sabores se encarnan en la comida que se prepara, comparte y come. Este espacio, se gesta desde la horizontalidad, desde el reconocimiento de la narrativa del otro, desde el encuentro entre subjetividades que construyen las intersubjetividades y desde su posición cultural ante la comunidad. Situando en el centro la comida y con ella, los saberes y sabores de las mamitas sabedoras en las cocinas, nos hemos acercado al círculo de la palabra entendiendo este proceso como una forma en que la humanidad se ha congregado alrededor del fogón, para avivar y compartir la experiencia misma de la vida. (Pranis, s.f.)

*los seres humanos nos hemos congregado en círculos desde los orígenes de nuestro proceso de socialización, ya fuera para calentarnos alrededor del fuego, para compartir alimentos, con el fin de abordar situaciones apremiantes, o para celebrar logros. Lo cierto es que los círculos constituyen espacios privilegiados para la comunicación, por propiciar una comunicación directa, inmediata, eficaz, igualitaria, y sobre todo muy humana. (Pranis, s.f.:4)*

(Rojas, 2018) expresa frente al “círculo de palabra”:

*Han sido una forma de sentarse a conversar, analizar y mirar los problemas; plantear las proyecciones y los sueños de muchas comunidades antiguas. Desde los pueblos prehispánicos ya se hablaba de los círculos de palabras. Las culturas Mesoamericanas son las que se han encargado de revitalizarlo y difundirlo llegando a estas latitudes al encontrar resonancia. Además, el círculo a modo de reconocimiento del vientre como el lugar de gestación, ya que, se gesta con la palabra y los sueños. Estos espacios no se limitan solo al acontecer de las palabras, ya que el surgimiento de círculos de sanación, protección y lúdica también se consideran. (Rojas conversación personal, 2018)*

De ahí que, para este camino, el círculo de palabra se ha tenido en cuenta centrando las conversaciones en la reflexión sobre el cuidado de la vida, en la relación mamita-cocina, cuidado-comida, mamita-mamita, mamita- saberes y sabores presente en la palabra hablada y palabra escuchada de quienes hemos sido partícipes de este camino.

### 3.5.4 Memorias de una pintura. Tejiendo narrativas

En relación con el camino propuesto para lograr el reconocimiento de los saberes y

sabores de las *mamitas* en el cuidado de la vida, los elementos de recolección y consignación de datos que se han considerado invitan a la sensibilidad del recuerdo para el análisis de los momentos de compartencia, siendo éstos: fotografías, vídeos y grabaciones de voz. Estos elementos, como materiales de apoyo, permiten recordar – volver a pasar por el corazón - la memoria de impresiones no comprendidas en la inmediatez del encuentro en las cocinadas, permiten acercarse al desarrollo narrativo, en términos del crecimiento y evolución de la narrativa vista como “*palabra hablada*”, “*palabra escuchada*” y hacer comida como la experiencia de la comida en sus cocinas o en la interacción con otros en otras cocinas.

A su vez, el diario de campo ha servido como registro complementario del desarrollo histórico en los encuentros que fueron realizados con las mamitas, con las acompañantes del camino, Clara Grisales, Angélica Serna y Virginia Castaño<sup>30</sup>. En este sentido, **Fuente especificada no válida**. en “*Sistematización. Una forma de investigar las prácticas y de producción de conocimiento*”, comenta que el diario *personal* se acentúa como una consigna de forma histórica continua, acumulativa y detallada del desarrollo de una investigación.

*Este diario personal, pudiéramos asimilarlo a lo que en el trabajo de investigación se llama “cuaderno de notas”, en el cual es una herramienta en donde en forma cronológica se va anotando todo lo que se hace, así como los hechos que tiene cierta significación: de dónde salen aquellos documentos que vamos recogiendo y que parece importante guardarlos. Mejía, (2008:37)*

Este instrumento facilita la comprensión de lo que se intenciona y acontece en la cocina, propiciando un análisis del camino recorrido, mejorándolo, enriqueciéndolo y transformándolo.

Dentro de ese orden de ideas, la **Entrevista**, se plantea como elemento que permite situar las experiencias relatadas dentro de su contexto histórico político, económico, social y cultural, como dice **Fuente especificada no válida**. Fraser (1988:6), *para entender la narración y así formular preguntas “válidas”*, orientadas de forma ordenada por temas y subtemas del área específica de indagación.

Las conversas con las mamitas se propiciaron mediante un cuestionario que se

---

30 Mi proceso investigativo en el desarrollo de la maestría, con aciertos y aprendizajes, permitió que mi camino fuera acompañado por tres docentes, formadas en disciplinas que posibilitan pensarse la comida desde otra de relación y en la cual el cuidado se vincula.

enrutaban a conocer de los saberes y sabores alrededor la cocina, la comida y el cuidado. Las preguntas que conformaban este cuestionario se tejen con la *ruta pedagógica de Madre Tierra*, indagando por: origen, es decir, el territorio o territorios habitados; desequilibrios, en sentido de los vínculos que se han tejido con el otro y lo otro; sanación, visualizando los intercambios de saberes y sabores que en su experiencia de vida ha desarrollado; protección y especialmente el cuidado, para identificar las formas en que las mamitas desde un estar-siendo en los haceres de la cocina lo gestan. Cabe resaltar que este cuestionario (Ver anexo1) no estuvo cerrado, dado que en el fluir de las cocinadas, también emergían otras cuestiones que han propiciado el tejido de las conversas.

### 3.6 Valores para saber cómo hacer de comer. Criterios éticos

Lo anterior forjó una panorámica de los diversos temas que se acataron al construir las consideraciones éticas que primaron en el proceso investigativo. El interés de este proceso además de contemplar la firma de un **consentimiento informado** presenta como base para su caminar entre las mamitas y la investigadora los **principios pedagógicos** de la Madre Tierra. De este modo, el consentimiento informado (Ver anexo 2) sirve como documento que narra a las mamitas, objetivos, procedimientos, posibles riesgos, beneficios de la investigación, y, que, al comprender, decidieran libremente aceptar, aprobaran la participación del proceso y fuesen partícipes en el establecimiento de los acuerdos de relación entre el “sujeto/investigador(a)”. Para este proceso, dicha relación se instaura en las bases del paradigma cualitativo, que establece relaciones horizontales entre iguales y para efectos de este trayecto (re)conocer en su experiencia saberes y sabores para el cuidado de la vida.

Cabe resaltar, que el manejo de los datos personales, además de cómo lo determina la Ley Estatutaria 1581 del 17 de octubre del 2012 del Congreso de la Republica de Colombia<sup>31</sup>, contempla el reconocimiento de los valores emocionales, jurídicos, morales y sociales de las mamitas que acompañaron la investigación al reconocerlas como seres sujetos de derecho, seres que habitan y se tejen con y en la Madre Tierra (Ortiz, 2015:42).

De igual forma, como responsable de proyecto de maestría “La cocina al cuidado de

---

31 Ley por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales en la Republica de Colombia. (Republica de Colombia, 2012)

la vida: narrativas de las mamitas en sus cocinas en la ciudad de Medellín” camino a reconocerse como una persona con “*sô bia*”<sup>32</sup>, palabra *emberá* que está presente en el programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra para nombrar sujetos con corazón bueno, éticamente responsables consigo mismos, las familias y las comunidades. (Facultad de Educación, 2018:25)

De este modo, para (re)conocer los cuidados de la vida en la cocina como escenario de aprendizaje, fue necesario la comunicación activa, asertiva, generativa y permanente para las narrativas de las historias de vida, establecidas por parte de la “investigadora” sobre las mamitas, gestando un espacio de socialización de los relatos con cada una para la aprobación de la publicación de los mismos en este documento, existiendo responsabilidad compartida de los resultados que se encontraron para el cuidado de la vida.

Resalto que todo el trabajo contempla los requisitos para determinar si una investigación es ética: valor de la investigación, información verificada- “validez”-, selección justa de las personas que acompañaron el proceso, relación riesgo beneficio, evaluación independiente, consentimiento informado, respeto a los derechos de las mamitas expuestos detalladamente en relación con los valores éticos y la capacidad de evaluación enunciado por Duque Ortiz y otros en los “Diálogos sobre Ética en la investigación: Memorias 2013 – 2014” (Ortiz, 2015:43. Respecto a la “validez” sobre los saberes e información registrada, se tuvo cuidado con establecer juicios de valor en clave de veracidad en los procesos de oralidad. Y priorizando en el mismo sentido el cuidado por el otro y lo otro, estableciendo el compromiso de la investigación para identificar como menciona (Ortiz, 2015:24) dilemas ocasionados en su desarrollo reconociéndolos claramente y armonizándolos. De esta manera se ha establecido en este apartado el cuidado *como modo de ser esencial*”, (Boff, 2002:24)

---

<sup>32</sup> *Sô bia* en interacción con la lengua castellana se establece como corazón bueno, honesto, responsable, con sentido comunitario, desde el programa de la Pedagogía de la Madre Tierra

#### 4. Saberes y Sabores del cuidado hecho comida. – Resultados

*“Esa tendencia a traicionar, a mentir y a ser perfectamente franca. A esconderte o a mostrarte mucho. Ese cuidado de cuidarte tanto para acabar narrando tu historia, tu verdad con pelos y señales a un desconocido.*

*Esas ganas de huir, de salir corriendo cuando alguien muestra que empieza a conocerte, aunque no te reveles. Ese vértigo de quedarte. Esa indomable sed de alguien y de no estar con nadie. De envolver las caricias en palabras. Esas ganas de cambiar sin renunciar a nada. Esa hambre de imposibles. ¿Cómo pensar en esta confusión contradictoria? Es verdad y mentira, está bien y está mal y no hay salida. Nada que hacer. Tómame un vaso de agua”*

Héctor Abad Faciolince.

*Tratado de culinaria para mujeres tristes.*

El preparar, compartir y comer la comida con cinco mamitas habitantes de Medellín, ha posibilitado identificar y narrar las formas de cuidado de la vida que se dan en la cocina. Como se ha expuesto en el proceso metodológico, este camino se ha recorrido en la cotidianidad de lo doméstico, en los hogares, en los fogones de las mamitas. Se resalta entonces que para (re)conocer los aprendizajes en los saberes y sabores para el cuidado de la vida, se ha identificado y recreado de forma individual y colectiva el “*hacer de comer*”, para desde allí, propiciar conversas y gestar las historias de vida.

Hago la invitación a la transformación de las realidades, a entendernos tejidos como sistema vivo y evaluar para replantear las formas en las que hemos sostenido el tejido de la vida. Los aprendizajes de las mamitas que se narran viabilizan una forma distinta de estar-siendo y haciendo en y con la Madre Tierra. De ahí que los haceres que se aprecian en lo biorelacional con las mamitas son:

##### 4.1 Mamitas – saberes, sabores, memoria

Al haber trazado las historias de vida, las narrativas de las mamitas sobre el cuidado de la vida a través del preparar, compartir y comer la comida en encuentros nombrados “cocinadas”, donde cada una de las mamitas; Noel Zapata, Fabiola Pulgarín, Consuelo

Zapata, Carmen de Ávila y Omaira Flórez, habitan. En el caso de la mamita Noel, quien falleció el 11 de diciembre 2017 se construye haciendo uso de la memoria viva en mis recuerdos y en el de sus hijos, nietos y familiares, recorriendo imágenes, objetos, cuentos, historias y vivencias de su legado en nosotros.

El Colectivo (2018), Municipio de Medellín en *“Cocinando historias. Recetas y relatos de las mujeres en la 13”*, describen la cocina como un escenario de confluencia de la memoria, del pensamiento, del saber en la experiencia, en la cotidianidad, en lo doméstico, donde al preparar y compartir la comida, se evoca, convoca y provoca la *“palabra hablada”* y *“palabra escuchada”*.

*Cada cocina es como un laboratorio de memorias que nos remite a las necesidades más básicas de la gente y por ende a su diario vivir; y todo pensamiento, idea y gesta transformadora se acompañan de este acto tan cotidiano e invisibilizado de preparar y compartir los alimentos. Cuando asociamos nuestra experiencia de vida con el alimento, aparecen esas historias íntimas que antes no nos atrevíamos a contar porque pensábamos que carecían de relevancia y contenido. Pero esas historias nos muestran que lo íntimo y cotidiano también es político y, sobre todo, es el reflejo de la naturaleza humana, capaz de generar y fortalecer o corroer y destruir el germen de toda transformación* (El Colectivo, 2018:14)

## **4.2 Cocinando y tejiendo memorias. Historias de vida**

Narró su nacimiento y la muerte de su madre en el parto.

Contó cómo la gente del poblado, aunque la rehuía,

le permitía vivir porque había sido concebida durante la ceremonia de la siembra de primavera. Habló del fallecimiento de su primer hijo y del dolor que había experimentado al descubrir la malformación en el pie del segundo. Relató el sueño de muerte de la Diosa, que le había proporcionado valor, y cómo había encontrado la piel de una serpiente en la etapa del cesto de su bebé

(Gates, 2000:163)

### 4.2.1 La mamita Noel



La rosa para la reina. La mamita Noel está sentada frente al comedor de su casa con una sonrisa sutil y tímida como respuesta por haberme atrevido a colocarle la flor azul entre su blanco cabello. Sentada de carrizo viste de luto como siempre, permitiendo que resalte, además de la rosa, el dorado de la argolla de matrimonio que nunca la desamparaba. Muy temprano llegué con una amiga extranjera a su casa. Mamita Noel, nos invitó a tomar “tragos” y mientras disfrutábamos el café, le preguntaba a mi amiga ¿cómo se sentía en Medellín?, la escuchó atentamente para luego decir: - “*¡como habla de bueno!*”. Contar la historia de mi mamita Noel, puede ser la más difícil, pues, como narré anteriormente partió de este espacio físico hace algunos años, más intentaré acercarme con los registros audiovisuales, las historias y experiencias que tuve a su lado con un relato que sientan que ella aún vive.

Me situaré en un tiempo que tiene más o menos mil ochocientos y tantos años después de la aparición de un filósofo llamado Cristo. En esa época habitaron el continente americano mis bisabuelos. En el sur de este gran territorio, en un linderero (país) llamado Colombia y que tiene administradores (gobernadores) regados por unos sublinderos (departamentos), en uno de estos, llamado hoy Antioquia, confluyeron mis antepasados. Antioquia está dividida

en 125 Municipios, 261 corregimientos y 4353 veredas.

Los papitos paternos de mi mamita Noel llegaron a Puerto Valdivia corregimiento de Valdivia, lugar al que posteriormente se trasladaron y asentaron. La tatarabuela se llamaba Julia Pineda (colombiana) y el tatarabuelo era de apellido Sarrazola (español), “*él vino pa’ quí pa’ Colombia y se juntaron y se casaron*” cuenta, el tío abuelo Rubén o Rubio como de cariño le decía la mamita. Ellos tuvieron a María del Carmen Sarrazola que se casó con Rubén Orrego, quién era hijo de Pitacio Orrego. Rubén se dedicaba a aserrar junto con los hijos, de esto mi mamita se sentía muy orgullosa. Los bisabuelos tuvieron 10 hijos, 7 hombres y 3 mujeres, entre los que están Leonidas (el mayor), Luz Mila, Enriqueta, Rubén, un niño que murió chiquitico de 5 añitos y se llamaba Guillermo y mi mamita María Noel.



Figura 3. Bisabuelo Rubén Urrego con su hijo Guillermito muerto.

El bisabuelo se dedicaba a cortar madera cuenta el tío abuelo Rubio, “*La madera que se aserraba era hernaldo, balaustre, caoba, tolua, y maderas bastas, chingale y blancas*”. Ellos vendían la madera en el pueblo que se usaba “*pa’ muebles, pa’ una cosa y pa’ otra*”. Por su parte la bisabuela se dedicaba a la cocina; “*la comida era chocolate, arepa y cosas así*”, la arepa se hacía en “*molino*”, el cual se llama hoy máquina de moler, “*la mamita Julia cascaba mazamorra y no le gustaba sino moler en piedra*” cuenta Rubio haciendo referencia a la molienda. Sigue transcurriendo el tiempo y la mamita María Noel Orrego Sarrazola conoce a papito Marco Tulio Zapata del cuál lastimosamente no he logrado llegar a sus antepasados. Mis papitos tuvieron 2 mujeres y varios hombres, el orden en que parió mi mamita fue: Maria del Consuelo (16 de febrero de 1949), Obdulio Enrique (27 de febrero de 1951), Ernesto de Jesús (12 de enero de 1953), Luis Eduardo (01 de diciembre de 1954),

Marco Tulio (20 de julio de 1957), mi papá, Adolfo Emilio (10 de abril de 1963), Edgar Antonio (9 de julio de 1959), Dairo Alberto (10 de febrero de 1965), Beatriz Elena (25 de octubre de 1966) y Rubén Darío (8 de diciembre de 1969). Mi padre ocupó el puesto número cinco y la primera hija Consuelo, es una de las mamitas que me acompaña en este proyecto.

Mi mamita llegó a Medellín desplazada de Puerto Valdivia y la finca se perdió con la violencia de los conservadores y liberales, especialmente por los “chusmeros” que llamaban, cuenta mi tía Consuelo. Primero a la ciudad llegó la mamita con algunos hijos, “*estábamos mi mamá, Obdulio, Ernesto y Eduardo*”. En ese momento la tía tenía 6 años. Llegaron a vivir a un inquilinato en la América, luego habitaron La Toma<sup>33</sup>, lugar en el cual contaba la mamita la siguiente historia: Ella se dio cuenta que una señora, “*misia Maria*”, estaba recién parida, y supo que se encontraba sola con las labores del hogar, por tanto, ella que vivía en la montaña opuesta la visitó y se puso a “*sus órdenes*”. Ella le hacía caldos de pollos, le lavaba los pañales, que para ese entonces eran de tela, le organizaba la casa y le llegó a tejer “*unos trapos*” que tenía. La señora notó que mi mamita tenía “*curia*” para el tejido y le preguntó sobre ello y entre conversas, mi mamita le contó que había traído una máquina de coser, “Singer”, de rueda, que se le había dañado en su pueblo porque le dijeron que en Medellín quedaba la empresa, pero, ella no sabía y no tenía cómo arreglarla. La señora, después de escuchar atentamente a la mamita, contaba ella, le escribió una dirección en un papelito y le dijo que fuera allí con su máquina y que dijera que iba de su parte. La mamita emprendió camino y cuando llegó al lugar, se dio cuenta que era la dirección de la fábrica Singer y allí le comentaron que la señora era la esposa del dueño, por tanto, le cambiaron la máquina por una nueva como a *10 centavos el mes*, cuenta la tía Consuelo, le iban a dar otra máquina “*más buena, pero ella no quiso porque no terminaba de pagarla*”, de ahí en más, ella empezó hacer costuras para su familia y otros.

Entonces, posteriormente de vivir en La Toma, mi mamita trabajando en la modistería y mi papito dando sus inicios como contratista trabajando para las Empresas Públicas de Medellín, haciendo las autopistas, pasaron a vivir a Manrique. Quiero resaltar algo a propósito de las calles que iniciaban en la ciudad, pues, mi mamita contaba que cuando llegó

---

<sup>33</sup> La Toma es uno de los barrios de Medellín en el centro oriente de la ciudad, el cual recibió este nombre gracias a que allí se hizo la primera toma de agua de la quebrada Santa Elena. <https://www.universocentro.com/NUMERO63/LaToma.aspx>

a Medellín solo existía un camino o calle, calle Junín.

Alguna vez me contaba la mamita que mi papá no había estudiado mucho pero que era muy responsable con su dinero. Siempre tenía unos sobres con las platas correspondientes a los gastos mensuales del hogar, aunque, él por su parte en el colegio no fue muy bueno. Mi tía Consuelo indicó también que él botaba los cuadernos, y que un día la profesora llamó a la mamita Noel y le dijo: *“no le compre más cuadernos”*, pues la profe, lo había visto tirándose los a los carros para que se los dañara, *“Él no quería estudiar”*, comentaba. Como mi padre murió cuando yo tenía 3 años, yo le preguntaba con frecuencia historias a la mamita y ella tan generosa y con su memoria prodigiosa no escatimaba en tiempo para responder lo que le preguntara. Otra vez, me contó que el primer trabajo de papá fue vendiendo cuartos de leche en frascos de vidrio, ella conservaba uno y me lo regaló un día que le sacudía su bife. Pero un tío después me dijo que el primer trabajo que tuvieron era comprando recortes de cono de la heladería Mimos, los cuales rellenaban de dulces, los empacaban y los vendían, a la edad de 8 o 10 años; narró que con esa primera plata que tuvo se compró una bicicleta que luego, le robaron unas cuerdas abajo de la casa. Otro día, la mamita me contó, que una vez, le hice un reclamo a mi mamá y le dije *“usted es muy descarada mami, Ud. fue capaz de casarse y no llevarme”* esto a una edad entre dos o tres años.

Así era mi mamita, una mujer llena de historias y anécdotas alrededor de su familia, que hace que siga presente en nuestras vidas. Su nombre completo era Maria Noel Orrego Zapata, nació en Puerto Valdivia – Antioquia el día de julio de 1929 y falleció a sus 88 años el 11 de diciembre del 2017, después de haber hecho entrega de mi propuesta de proyecto de maestría ante el comité y en la cual ella es una de las protagonistas. Padeció tres abortos y fue la madre de 10 hijos, 5 hombres y 5 mujeres, es la mamita de 23 nietos y es la bisabuela de 19 niños. Estando viva murieron varios de sus hijos. El primero fue Ernesto de Jesús en el



año1989; a él *le pegaron un tiro de regadera y estuvo seis días en coma*; luego murió mi papá una noche que trabajaba haciendo carreras como taxista en el barrio Santa Rita y que era en ese entonces las afueras de Medellín; le siguió Beatriz Elena, mujer quién fue violada y empalada al frente de la casa de mi papito Pacho y Fabiola en Manrique; y finalmente, le mataron a Dairo cuando *se fue a ensayar una moto de su tío Tato, le dieron unos tiros pensando que era Tato y lo remataron porque quedó quieto*, cuenta la tía Consuelo. Sus hijos vivos se desempeñaron y desempeñan en varios oficios. Obdulio ha sido taxista, Luis Eduardo es pensionado de Empresas Públicas de Medellín, trabajó en “*las asfaltadoras haciendo las calles de Medellín*” al igual que mi papito; Adolfo trabaja como taxista, Rubén Darío tiene una empresa de estampado pero hace de todo, Edgar es taxista y Consuelo es pensionada, hace trabajos de modistería y su labor principal es ser ama de casa.

Todos sus nietos la llamábamos la mamita Noel, y así mismo como el papá Noel de los Norteamericanos, la mamita Noel, en diciembre entregaba aguinaldos. Fueron varios los niños que hoy son adultos los que tienen en su memoria los encuentros en diciembre y las celebraciones del nacimiento de Jesús en la casa de mamita Noel, expresan que eran únicas, pues, como era una gran costurera, desde días previos, juiciosa tejía los trajes para



disfrazarlos y hacerles sentir que estaban en un pesebre de verdad.

Mi mamita cuando vivió en Puerto Valdivia habitaba una casita humilde de tablas y techo de paja, cuentan el tío Rubio y la tía Consuelo, la casa estaba al borde del río Cauca y era hábito para ella lanzar una atarraya para pescar. El fogón de aquella casa era de leña. Al igual que otras mujeres la responsabilidad de la época era la cocina, la casa y los hijos. Ella era una gran gestora de que la familia estuviera alrededor de la cocina. Al igual que las celebraciones por el nacimiento del niño Dios, para esas fechas cocinaba en grande para invitar a toda su familia.

Cayendo el atardecer en el centro de la terraza de la casa de la mamita Noel, atiborrada de materas, se acomodan unos ladrillos que sirven como bases de un fogón de leña improvisado. Dos hijos, un nieto y un sobrino acompañan la preparación de un natilla, aportando en la elaboración la fuerza que hay que imprimir a la mezcla mientras espesa y la mamita es la encargada de verificar la ejecución del proceso dando los toques finales.

“¿Quiere tela?” fueron las primeras palabras que me regaló mi mamita una vez que dormí en su casa, exactamente el día que tomé la foto siguiente. Ella, se encontraba recién levantada y su rostro tenía como un aire de resignación, aún con pijama empezaba a darle forma a la masa



de maíz que molió su hermano, para repartir el desayuno. Preparaba dos tipos de arepas, unas redondas bastante gruesas y unas planas alargadas a las cuales llamaba “tela”. Sin miedo al calor y con el callo que este genera al pasar los años, se acerca a temperaturas altas. Mientras termina de asarlas a borde del fogón deja las arepas para que éstas no pierdan su textura y

temperatura. Ese día, sin saberlo registré uno de sus instrumentos más identitarios, esa olleta en la que batía el chocolate para el desayuno de las arepas que hacía a mano. De igual forma, un día, uno amigos hicieron una ruta gastronómica por Manrique y llegaron a la casa de la mamita y ella les presentó otro de sus instrumentos, infaltable en la cocina, con el cual hoy todos recordamos a la mamita, el pilón, el cual parecía increíble que a sus 87 años siguiera utilizando para cascar el maíz y hacer la mejor mazamorra que he comido en mi vida. Además, cuenta mi tía Consuelo, que había una “*rula*” que heredó de su papá y la cual no desamparaba para cortar las maderas que utilizaba para atizar su fogón de leña y el cual tiene la vista de todo Medellín, recuerdo que exigió una vez que había que organizarlo y este reclamo lo hizo varias veces antes de partir.

En la plancha de su casa de cinco pisos estaba ubicado el fogón de leña de dos puestos, con una chimenea y techo improvisados, de un metro de altura y unos 50 cm de ancho, el cual se alimenta de los residuos de una construcción en trámite. Limitando por el oriente con las escalas para



acceder a él, al sur con el tejado de los vecinos y al norte y occidente con las matas de diferentes especies. La mamita cocinaba allí el maíz para las arepas y mazamorra que previamente piló, entre otras delicias; consideraba firmemente que había que organizarlo y reconstruirlo. Aunque en las cocinadas que hice con mi tía Consuelo, Doña Omaira y Doña Carmencita utilizamos la nueva construcción, se tuvo que derrumbar otra vez por la cercanía en la que quedó con el techo vecino; además estaba generando una humedad en el tercer piso de la casa de la mamita en la que hoy habita la tía Consuelo. Hace un tiempo conversé con la tía y expresó que debemos reconstruir el fogón, sin embargo, por las limitaciones que se está dando con la sucesión de la casa, nadie se ha animado a la encomienda de la mamita.

Una vez, la mamita Noel estaba recostada al “pollo”<sup>34</sup> de la cocina mientras fritaba una carne y recalentaba unos fríjoles en una estufa de gas y energía, la cual le llega al pecho, tiene además todavía sobre el fogón los restos de un chocolate que fuera del desayuno. Sonríe mientras se dio una conversación solicitándole que me relatara la historia de su vida, me mira sonriente y me dice “*a ver, ¿qué le cuento?*”.

Era habito que lo primero que nos preguntara a los que llegáramos era que si íbamos a comer y habitualmente había una olla atómica con fríjoles y a diferencia de mi mamita Fabiola estos eran pequeños. De hecho, mi hermanito expresa que era increíble como los dos fríjoles que hacían las mamitas eran tan diferentes pero tan sabrosos, unos espesos y pequeños y otros caldudos y grandes. Recuerdo que el mejor regalo que le podía yo hacer era regalarle una mata, incluso hubo un tiempo que estuve viajando por toda Antioquia y me solicitó explícitamente que le llevara un colino de plátano, pues quería tener en su terraza uno, esa tarea fue bastante ardua y de Salgar, Antioquia, por carretera, cargué dicha planta pensando en la alegría que sabía, manifestaría.

Siempre aconsejaba a que hiciéramos las cosas bien, era muy “*recia*” como dice la tía Consuelo, pero su intención era acompañar la vida de los otros por un buen camino, escuchaba y contaba historias, para ir corrigiendo y mostrando por dónde era el camino. En definitiva, mi mamita era mamita más que por tener nietos, era porque la sabiduría de sus años la utilizó para mediar ante las situaciones difíciles que se le presentaban a ella y sus familiares, como el día en que un primo, Alex Daniel se desapareció. Ese día nos encontrábamos, el 24 de diciembre, celebrando en su casa, como de costumbre, y nos movilizamos varios primos y tíos



<sup>34</sup> N de A, En Medellín es común que el nombre que recibe el mesón generalmente metálico de la cocina sea el de “pollo”

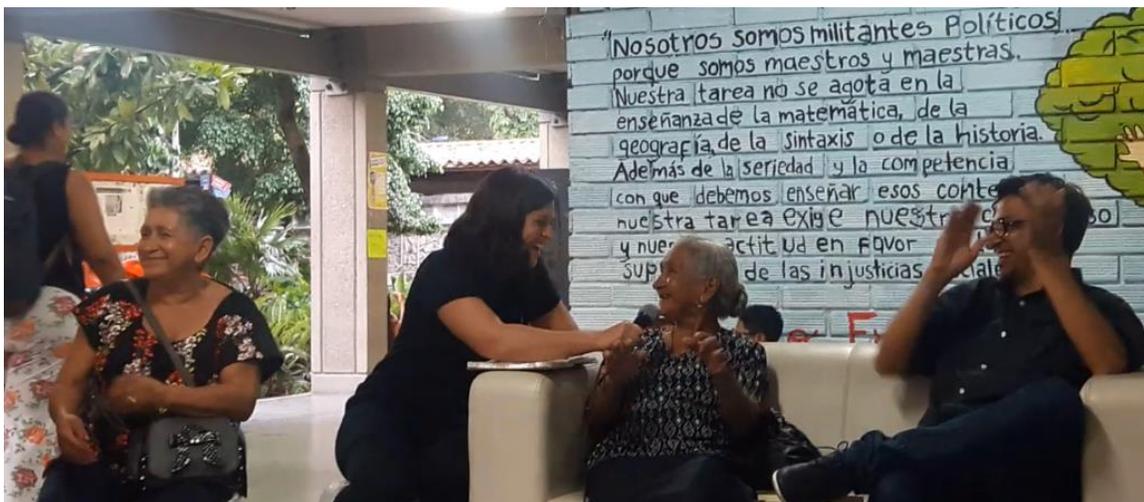
para la casa del tío Eduardo; allí, entrada la madrugada algunos retornamos a donde la mamita y otros siguieron en la farra; más no pensamos que ese día era el último que lo veríamos con vida, él corrió con la mala suerte de que estando borracho, le robaran y lo mataran dejándolo tirado en una “cañada” y aunque alguien avisó y lo llevaron a medicina legal, quedó como “NN”; sin embargo, fue años después que supimos lo que pasó, mientras tanto lo buscamos y nos aferramos a cualquier esperanza que se generara de su paradero, como la de una secta de religión que dijo que había aparecido y que debíamos celebrar su regreso, pero, esto era una broma de mal gusto y mi mamita, que entendió lo sucedido, tomó cartas en el asunto y empezó a despachar a todos los que nos encontrábamos reunidos en el lugar que nos habían citado, entendió que era un juego y que las emociones de su descendencia se iba a tornar violentas; por tanto, no abandonó dicho lugar hasta que todos estuviéramos fuera, ella se quedó con un ramo de flores entre sus manos que quería entregarle a su nieto. Su esperanza de que Alex Daniel llegara ese día se esfumó, pero su amor a su familia nunca.

Como lo narré en el inicio de mi historia, mi mamita hace parte del tejido que me hizo preguntar por el aprendizaje del cuidado, la comida, la cocina, en personas como ella, pues parecía una llama inagotable de formas para que la vida siempre fuera fructífera, desde sus cerdos, palomas, gallinas, matas de comida y retazos de tela por toda la casa. El cuidado del hogar, los animales, su jardín, y la familia está en todos nosotros sus descendientes, marcados con la importancia del compartir y celebrar la vida. Este trabajo de investigación se gestó una vez que la invitamos desde el colectivo de *Neetá tonobibaría* (etnomatemáticas) de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra, a un espacio que iniciamos llamando La Conversa. Ese día, la mamita junto con un docente en ese entonces de la Facultad de Ciencias Sociales, Luis Vidal, estuvo dando cátedra en la UdeA, esto se llevó a cabo en los bajos del bloque nueve, vistiendo de negro, acompañada de su hija Consuelo, con piernas cruzadas, sentada en un sillón blanco, observa y escucha a un docente de antropología investigador de la cocina. Atiende el llamado para ir a la Universidad a hablar de la comida, cocina y cuidado que le realicé, sin saber que para ese momento padecía de unos tumores en la cabeza que más tarde en diciembre de ese año, hicieron que mi mamita retornara al camino de sus ancestros.

Allí, contó su vida y cómo seguía cocinando igual en la ciudad que en el pueblo, sin embargo, recalca que la diferencia estaba en que “*allá la cosechábamos*”. También narró que por la violencia llegó a Medellín y que este flagelo, expresaba, “*hace más pobreza*” ya

que, *“todo el mundo deja su finca, la comida y todo el mundo viene a sufrir”*. Resaltaba en su conversa que entre las cosas buenas que había era que su comida la sembraban y que había que *“coger la gallina viva”* para comer, era parte de su hacer y la forma en que se vinculaba profundamente con las dinámicas del territorio. Nos mostró cómo aprendió a sembrar con su papá y cómo su mamá era una mujer *“delicada”* porque sus papás, es decir, los papitos de mi mamita *“al monte no la dejaban ir”* Ese día le pregunté *“¿Qué ha aprendido en la cocina?”* Ella me replica *“¿Cómo así?”*, yo me reí porque sentí que ella veía que eso era claro, más le volví a preguntar y le dije *“¿En qué piensa usted cuando está cocinando?”*, y ella, con gesto claro, dice *“en que me quede buena pa’ darles a mis hijos”*. Nos contó cómo el tiempo ha cambiado a la ciudad y a las personas, más, en ella lo que hizo fue consolidar su papel en la familia desde su labor con la comida y dicha intervención la termina diciendo:

***“Mucha alegría de verme con todos ustedes y los invito a mi casa pa’ darles mazamorra y frisoles”***



#### 4.2.2 La mamita Fabiola, “Fabio”



Mi mamita materna se llama María Fabiola Pulgarín, es una bisabuela, mamita, madre, mujer de 78 años. Ella fue auxiliada a venir al mundo en 1944 por una “*comadrona o partera*” en la casa que habitaban sus ancestros en Morrón, una vereda de Sopetrán, Municipio cercano a la primera capital de Antioquia, Santafé de Antioquia. Hecho que además de la “Conquista” marca las cercanías a la fe cristiana, apostólica y romana practicada por la parentela y multiplicados por ella a su descendencia.

La mamita Fabiola es hija de Magdalena Pulgarín quien era ama de casa, “*hermosa, pero enfermiza*” y Valentín Pulgarín, el inspector de la vereda en la que creció, y esto influyó en su carácter, pues es una mujer seria incluso “*creída*” cuenta Pacho. Aprendió al lado de su hermana Leticia desde pequeña a punta de conversas y de hacer los “*deberes*” de la mujer en el hogar (en especial los que se ciñen a la comida y al cuidado), siendo así desde pequeña la encargada de “*toda la obligación*”, es decir, los oficios de la casa, barrer, arreglar la ropa, cuidar los animales, los sembrados cercanos y sobre todo las responsabilidades de la cocina.

Este compromiso fue compartido con su hermana mayor Leticia. La situación de que las mujeres estuviesen en las tareas del hogar era habitual para la época, pues las mujeres solo hasta 1957 se reconocerían como ciudadanas y podrían participar activa e independientemente en la vida social, política y económica de su comunidad y de la sociedad. Este evento la benefició cinco años más tarde otorgándole el número de identidad 32.331.490.

De pequeña la mamita Fabiola, pudo acceder a educación, estudió hasta quinto de primaria que era el último grado ofrecido en la “*escuelita de la vereda*”. A sus 16 años, después de 14 meses de noviazgo, se casó con Francisco Hernández Pulgarín, primo segundo suyo, al cual le “*debe*” que luzca el apellido “*de Hernández*” en la cédula de ciudadanía. Cuenta que la relación con él inició por un “*favor – negocio*” que le hizo a tu hermana “*Leti*”, el cual consistía en entretener a mi papito, ya que, este inicialmente pretendía era a su hermana, pero ella, para encontrarse con otro pretendiente, debía por “*entretener a Pacho*” y su hermana, entregarle al otro día, en la escuela, cinco centavos. Su tarea fue tan en serio que, aunque la deuda nunca fue cancelada, hoy lleva sesenta y un años casada con él.

La mamita Fabiola y el papito Pacho, en los inicios de dicha relación, a pocos meses del festejo y una vez consumado su matrimonio, quedó en embarazo de su primera hija Luz Mery. Por tanto, su esposo Pacho, como le llama cariñosamente, decidió cambiar su oficio de agricultor y jornalero, para desplazarse a la gran ciudad prometidora de Medellín, echando suerte para ganar un jornal mejor que en el campo y así algún día ayudarle a toda su familia. Mi papito Pacho, llegó en 1962, momento en el cual estaba dando cierre el ciclo establecido por la “*promesa del capitalismo*” instaurado en 1939. Por su parte Fabiola, con unos meses de embarazo quedó a merced de sus suegros en la casa del padre de su esposo en las montañas de Morrón, sin embargo, con los cambios del embarazo, la nostalgia y melancolía causada por la lejanía con su esposo y una fuerte discusión con una cuñada, fueron detonantes para emprender camino tras su marido a la gran ciudad.

Inicialmente, habitaron las montañas de Robledo cerca al parque, comenta Fabiola, en la casa de su mamá, luego habitaron juntos la montaña de la ciudad donde nace el Sol en la zona nororiental, Manrique, la cual fue y es la mayor receptora de campesinos, indígenas y afros desplazados de Antioquia y Colombia por diversas razones. Mis papitos, vivieron en

la Villa de Guadalupe, dónde tenían una tienda, y mientras él trabajaba en la industria lechera de alimentos Proleche como conductor, ella la atendía vendiendo especialmente leche en botellas de vidrio, y asumiendo como muchas de las mujeres de su época los tradicionales roles femeninos, pudiendo además continuar celebrando sus prácticas de mujer campesina.

Debo resaltar que, para la época de los 60s, las acciones determinadas a la mujer fueron de tensión como ahora. Por aquel entonces, algunas mujeres en Medellín se rebelaron contra *hegemonías patriarcales*, como Débora Arango que plasmó en la pintura, a modo de denuncia social, la pobreza familiar, la paternidad y patrimonio. **Fuente especificada no válida.** También, Teresita Gómez una mujer afrodescendiente se salió de todos los esquemas establecidos para los “*negros*” graduándose como pianista, interpretando y creando música andina colombiana. **Fuente especificada no válida.** Sin embargo, los deseos de mi mamita eran seguir amorosamente acompañando a su familia y a su compañero.

Finalmente, la mamita Fabiola y el papito Pacho, consiguieron un terreno en Manrique, Las Granjas, exactamente en la calle 87 con la carrera 42, allí construyeron una casa con el trasegar de los años de tres pisos. En Proleche Francisco trabajó aproximadamente 18 años, tiempo en el cual Fabiola, además de las tareas de hogar y el negocio, parió y crió a



sus 10 retoños, 5 hijos “*varones*” y cinco “*hembras*”, Luz Mery (15 de febrero de 1963), Nora Elena (19 de mayo de 1964), Gladys María (22 de diciembre de 1966), Luis Fernando (28 de junio de 1967), Olga Lucía (9 de febrero de 1973), Carlos Mario (27 de julio de 1969),

Jaime Alberto (05 de febrero de 1971), Martha Cecilia (5 de noviembre de 1976), Conrado de Jesús (09 de octubre de 1980) y Francisco Antonio (8 de julio de 1982). A la par del crecimiento de su familia, después de 1962 surgieron o se reconocieron en la ciudad diferentes grupos armados al margen de la Ley, como las FARC, ELN, M-19 los cuales tenían sitiada a Medellín como cuna del narcotráfico en cabeza del “*Patrón del mal*” Pablo Escobar.

Para 1980, Pacho decidió emprender y montar su propio negocio y con el apoyo de su esposa, cambió la industria lechera “*por los palos*”. Cuenta Fabiola que inicialmente Pacho hacía ventanas, puertas y luego, forjó un talento tal que hacía casas completas, tenía clientes para las cocinas integrales, salas, comedores con *bifés*, juegos de alcoba para esposos y niños. la carpintería fue la que les dio el sustento por largos años. El sueño de estos esposos era generar un ambiente familiar para que sus hijos crecieran juntos y fueran personas de bien. Sin embargo, está época en la “*tacita de plata*” era la meca de la muerte, una cifra de 8000 necropsias al año por muertes violentas la convirtió en el gran infierno. (Museo Casa de la Memoria). Los sicarios, las mafias, el poder político del narcotráfico, las bandas criminales, las milicias, los paramilitares y la hibridación hicieron de la ciudad un lugar negado para cuidar la vida y los hijos que crecían en ella. **Fuente especificada no válida.** **Fuente especificada no válida.** En toda esta guerra vivida en Colombia y a flor de piel en Medellín un hombre, Luis Carlos Galán, representó una nueva forma de hacer política, dando la esperanza de paz y salvación de la agonía que vivían las familias en el país, especialmente en Medellín. **Fuente especificada no válida.**, pero este sueño se esfuma con su asesinato en 1989, un año después de mi nacimiento.

Ya en los 90 era costumbre pensar “*nadie nació pa’ semilla*” como dice la canción “*No hay mal que dure cien años*” del cantautor Charrito Negro y la cual le cantan al hijo hombre mayor de Fabiola por coger malos pasos. Al abundar los muertos, 17 asesinatos por día y ser los hombres de estratos medio y bajo con edades entre 20-29 años los mayores afectados, género que muchas mujeres se encargaran de lidiar con las responsabilidades del hogar. **Fuente especificada no válida.**

Para esos años su hogar se conformaba de una diversidad de lugares como el “*chiquero*”, el “*galpón*”, el “*patio*”, las habitaciones de hombres y mujeres, los materos de mayamis y flores, la carpintería, el solar del vecino al frente, los balcones del segundo y

tercer piso, el fogón de leña y la cocina. Pacho con un negocio rentable y Fabiola con cerdos, gallinas y perros y muchas plantas, pensaban en el futuro de sus hijos, y como lo mencioné los “malos pasos” de uno de sus hijos les generó intranquilidad, puesto que ellos no esperaban que su camino fueran las drogas, el robo y sicariato. Pese a ello, su primer gran dolor no sería por la guerra, pues en 1998 padecen la muerte de un miembro de la familia en carne propia, su hija Gladys María, mi mamá, que quedó viuda en 1992 moriría de un cáncer de cérvix del cual poca información se tenía por parte de la ciencia en el momento. Fue así como la responsabilidad, de un niño de 12 años, Andrés Felipe, mi hermano y yo Paula Andrea, 9 años, quedó a manos directas de la mamita Fabiola, animándola a intervenir de manera más constante en la crianza de los otros nietos, invitando a los hijos a disfrutar los fines de semana de arepas, fríjoles<sup>35</sup> y sancochos. Sin esperarlo, tres años después en el 2001, llegaría la muerte de dos de sus hijos, Conrado y Jaime de 21 y 30 años, respectivamente. El primero porque pensó que, dadas las dinámicas de la ciudad, con los carteles de droga, el futuro estaba en montar una “plaza”<sup>36</sup> de vicio y el segundo porque se negó a recibirle un “porro” – cigarrillo de marihuana- a uno de los “duros”<sup>37</sup> de los combos del barrio. Estos hijos dejaron una mujer en embarazo y un hijo de dos años, lastimosamente fue una historia que se repitió en la época para muchas mamitas, madres, esposas en Medellín. Para Fabiola, cada vez más, se reafirmaba en el papel, tan importante, de cuidadora de los nietos huérfanos y los que estaban creciendo que en total hoy suman 18.

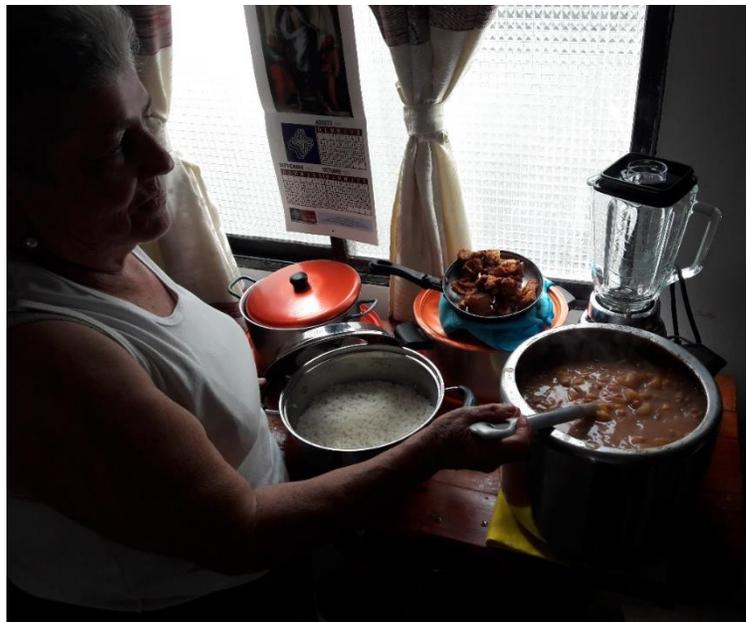
---

<sup>35</sup> Receta de los **FRÍJOLES** Para 15 personas, 2 ½ kg de fríjol cargamanto blanco, 5 plátanos verdes, 2 zanahorias medianas tirando a pequeñas, ½ kg de yuca, una cucharada de aliños y sal al gusto, se espulgan los fríjoles, se lavan bien y se ponen a remojar en agua caliente hasta que los tape la noche anterior, al otro día se bota esa agua, se pone en la olla atómica, se ponen a pitar los solos, después de que pitan, se dejan calando una hora a fuego bajo, luego se apagan y se empieza a arreglar el revuelto, se pican los verdes, pueden ser rasguñados o partidos en cubitos pequeñitos con cuchillo, luego se pica la yuca, se le adiciona la zanahoria, se ponen a pitar 15 minutos más y finalmente se saca una zanahoria, se licua y se le añade para terminar de calar.

<sup>36</sup> En Medellín es habitual que a las plazas de venta de drogas se les llame plaza, haciendo referencia a las plazas de mercado donde venden de todo.

<sup>37</sup> N de A En Medellín por las dinámicas establecidas con el narcotráfico en las constituciones de bandas delincuenciales, también, se instaura un parlache, una jerga que daban lugar a las relaciones culturales en a la ciudad, por tanto, “duro” significa persona al margen de la ley con “poder” en un territorio.

En “*metrallo*” como se le llamó un tiempo a la ciudad de Medellín, los entierros eran el “pan de cada”<sup>38</sup> día e hicieron que los lugares de encuentro de amigos y enemigos fueran los cementerios y las funerarias, empresas que tuvieron un boom y en la cual era mejor estar afiliadas. **Fuente especificada no válida.** Fabiola por su parte empezó a pagar mensualmente “la sociedad” (la funeraria), desde la época hasta la



actualidad mensualmente consigna una mesada a la Funeraria San Juan Bautista. Para muchos la promesa del progreso en la ciudad capital se volvió un infierno y tras ser desplazados de sus tierras, la melancolía, los recuerdos desgarradores y la calentura de los barrios los obligó de nuevo a desplazarse a otros barrios, Municipios y ciudades de territorio colombiano y para la Familia Hernández Pulgarín proveniente de las montañas de Morrón no fue la excepción, después de tener casa propia y un negocio que permitía el sustento de los hijos y nietos a cargo, el matrimonio de más de 30 años tuvo que partir del barrio “Manrique” con una amenaza a bordo “*si no se van los matamos a todos*”.

Para el 2003, se reubicaron hacia un costado de la pista del aeropuerto en el barrio Antioquia, lugar donde el tráfico de drogas en las llamadas “*plazas*” es común. Sin embargo, conviviendo con el narcotráfico, como en una especie de paisaje, se fue atenuando la guerra por toques de queda, desmovilizaciones, muertes y capturas a cabecillas, entre otras treguas que siguen reafirmando con la firma de la paz en Colombia. Ahora se respiraba una ciudad más tranquila, pues la guerra se trasladó de la urbe al campo de nuevo. Las crisis vividas generaron la necesidad de celebrar de nuevo la vida de los que continuaban en la familia y

---

<sup>38</sup> N de A, al hacer referencia a “pan de cada día”, hacemos referencia a la religión judío-cristiana, que plantea en una de sus oraciones “... darnos hoy nuestro pan de cada día...”, refiriéndose a la relación espiritual diaria con Dios, para este apartado, dicha expresión también se instaura en la repetición.

Fabiola con más frecuencia realizaba banquetes para celebrar las fechas especiales como las de su aniversario de matrimonio, cumpleaños, días del padre y de la madre y nacimientos de sus 17 bisnietos.

La historia de lo que vivió la mamita Fabiola la obligó a blindarse y hacer de “tripas corazón”, es decir, le tocó seguir caminando, aunque por el dolor ella no quisiera, tanto que logró la construcción de una especie de “Fabiola fuerte” en pro de su familia, donde las nuevas cocinas habitadas son el eje articulador, para seguir gestando el verdadero desarrollo de la humanidad o de su humanidad. Mamita Fabiola ha transitado en su vida por varias cocinas antes de tener una “propia”. Hizo arepas en las de las casas que ocuparon sus padres, cocinó frijoles en las de sus hermanas, preparó sancochos en las de sus primas, comió mazamorra pilada en las de sus tías, lavó trastes untados de rellena en las de sus amigas y vive en la de todas las mujeres con las que comparte un relato. Su primera cocina fue más grande que la habitación marital. Estaba hecha por unas cajoneras de madera, custodias del menaje, que su marido había enchapado, el color amarillo de éstas hacían juego con el verde menta de la nevera y el mate del comedor redondo; conformada también por dos fogones, uno gigante de energía eléctrica, de seis puestos, donde permanecía una ollita con fritos y un “*banquito*” para alcanzarlos y otro de leña en la plancha, atizado por restos de robles, cedros, caobas entre otras maderas que sobraban de la carpintería de su marido, éste último era custodiado por las gallinas, cerdos y plantas que ella misma sembraba. Ese escenario le permitió aprender y compartir sus saberes y sabores a próximos y lejanos, donde la crianza de los niños y el cuidado de la familia eran la preocupación de cada día mientras preparaba las más deliciosas comidas. Esto y más la convirtió en una creadora constante, en una artista.

Es claro que existen problemáticas abanderadas por la cultura patriarcal en muchas “Fabiolas” habitantes de la tierra, la cual las invisibiliza y no valora las acciones en pro del cuidado de la vida que hacen, sin embargo, palmo a palmo y un ruidoso silencio hacen lo que “*tienen que hacer*” para que las comunidades sigan construyendo nuevas historias para las futuras generaciones.

La mamita Fabiola planeó, elaboró, expuso sus obras efímeras hechas comida, cargadas de eventos sociales, económicos, políticos, ideológicos, educativos, cargadas de sabor y saber en escenarios como la habitación contigua (comedor), en el balcón, en la acera

de la casa, en la sala de televisión, en su cocina y la de sus vecinos, por mencionar algunos lugares, su experiencia hizo presencia. Entre las frases de sus discursos al inaugurar las exposiciones nunca faltan: *“no dejen nada, mire que hay muchos niños muriéndose de hambre”*, *“cómase toda la sopa que usted está muy langaruta”* y *“cómanselo todo que hoy no hay comida”*. Esto la ha configurado como una sabia a la cual mujeres consultan, mejor dicho, consultaban, para echar a andar sus propios proyectos de vida.

Hoy día, ocupando ya no la montaña sino el valle, próxima a sus 80 años, con la resistencia de una cirugía de cabeza, otra de la extirpación de la vena varice, sin gallinas y sin cerdos, 17 bisnietos la trasnochan aún más que sus hijos, pues, con menor frecuencia las mujeres y hombres de su familia y de otras le buscan para intercambiar asuntos referentes al cuidado. El *“peligro”* y violencia que ha detectado en la sociedad hoy día, la cuestiona de la forma en que se protege la vida. No conforme con las cosas como están, decidió tomar partido. Esta mujer cargada de años de camino y como artista inconsciente y empírica que es, sigue innovando las formas de socializar sus proyectos emprendidos. La misma experiencia de la vida ha hecho agudizar sus sentidos e intuición, eventualidad que la hace que converjan sus hijos, nietos y bisnietos al seno de su hogar. Aprovechando la facilidad en la comunicación hace grandes banquetes y convoca para que disfruten el festín, de tanto en tanto, va acompañando, preguntando y orientando formas otras de cocinar y cuidar y así cada vez que comparte su saber en el sabor le dice a su esposo:



*“Pacho, ¡gracias a Dios, nuuunca nos ha faltado la comidita!”*

### 4.2.3 La mamita Consuelo, “Conchuda”



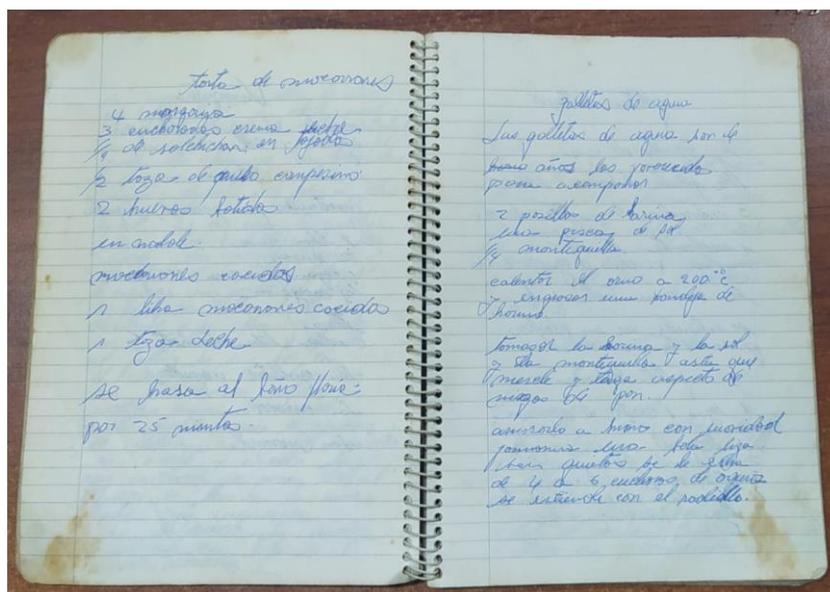
María del Consuelo Zapata Orrego es mi tía Consuelo y aunque la foto esté borrosa decidí que fuera su presentación porque habitualmente es seria, pero conmigo, es generosa con sus sonrisas. La tía es la hija mayor de la mamita paterna.

Mi mamita Noel se encontraba en sus últimos días de gestación en la finca Alondra en Puerto Valdivia. Allí, con ayuda de una partera trajo al mundo el 16 de febrero de 1949 a la tía, por tanto, sus primaveras son 73. Es la madre de cuatro de mis primos, el hijo mayor Álvaro Hernán (20 de junio de 1973 - 02 de abril 1996) fue asesinado en la guerra de Pablo Escobar, su segundo hijo es Luis Humberto (17 de junio de 1974), el único de sus hijos que vive con ella. Hoy día, Luis Humberto debe tener muchos cuidados pues su corazón está grande y heredó por parte del papito algunos problemas respiratorios, es el papá de Estefanía; su tercera hija se llama Sandra Yolima (07 de mayo del 1979), ella quedó viuda del Loco con dos hijos, Esteban y David, al “loco”, Enrique, también por las guerras que se dieron entre carteles en Medellín lo mataron. Sandra Yolima, hoy vive en el Carmen de Viboral y trabaja en un salón de belleza; el cuarto y último hijo es Jhon Mario (19 de noviembre de 1989) quién trabaja como mensajero y es el papá de Ana Sofía.

Mi tía se casó con Reinaldo Orrego el 26 de agosto de 1972, vivió con él 15 años

cerca de la casa de mi mamita Noel, pero, estando muy pequeño su hijo menor, se separaron, le pregunté *¿por qué?* y me dice *“por bobo, por vicioso”*. Resulta que Reinaldo fue un hombre *“bebedor y mujeriego”* y esto llevó a que compartir la vida con él ya no fuera una opción para mi tía, por tanto, al separarse pasó a vivir junto a su madre y se la ha guereado por sus hijos. Recuerdo que desde que yo estoy chiquita he visto que la tía siempre ha trabajado muy duro para responderles a las necesidades de *“los muchachos”*. Me contó que sus trabajos fueron varios, el primero que recuerda fue el que realizó en la compañía de cosméticos *“Rene Chardón”* por ocho años, luego trabajó en *“Colneumáticos”* *“haciendo llantas de bicicleta y ruedas de carro y moto”* me contaba, de ahí pasó a Teñidos y Acabados por 13 años, empresa que recuerdo, le daba saldos de blue jeans y mi tía comercializaba por la casa. Hoy día disfruta de una pensión y tiene una fileteadora y varias máquinas de coser para realizar *“contratos”* de costura, especialmente con otro primo, quién comercializa prendas en varios lugares de Colombia, al por mayor. Resalto que este oficio fue uno de los cuales se acercó y aprendió estando, compartiendo con la mamita Noel. Ella para lograr acompañar la crianza de sus hijos mezcló sus responsabilidades del trabajo, el tejido y la cocina, como ella expresa *“a todo le hacía”*.

Mi tía Consuelo, llegó a Medellín con la mamita y otros hermanos desplazada por la violencia política cuando aún era una niña. Su primera casa fue una pensión que compartía con varias familias ubicada en el Valle de la ciudad, de allí migró



para la Montaña, al Oriente, primero en el barrio La Toma y luego a diferentes sectores de Manrique. Hoy, habita en el barrio Manrique - Las Granjas. Ella inició sus estudios de primaria a los 9 años *“en la escuela de Guadalupe que tenía dos salones nada más”*, contaba

que allí realizó primero de primaria y segundo, posteriormente pasó a *“Julio Restrepo Arango en San Cayetano”*, luego realizó en el Instituto Popular un estudio de *“alta costura”*. Aprendió de la cocina *“viendo y teniendo cuidado”* y aunque le gusta cocinar y dar de comer, no le gusta estar *“esclava todo el día”*. Su deleite por los dulces la invitó a realizar cursos de pastelería, panadería y repostería. Ella considera que la cocina es un lugar que permite aprender, por eso se acercó a *“ensayar”* diferentes cosas en la cocina, *“empecé con tortas”*. Aunque reitera que ese espacio se toma mucho tiempo *“uno entra a las ocho de la mañana y sale a las dos de la tarde”*.

La tía Consuelo contaba que vivir en Medellín era muy bueno, pero cuando empezó *“el asunto con Pablo Escobar se puso difícil”* no solo para criar muchachos debido a las *“fronteras invisibles”*, sino que éstas también limitaron la posibilidad de acceder a ciertos lugares y lo que vendían en ellos. Cuenta que no podía subir a Guadalupe y por eso dejaron de comprar ciertas comidas por allá, esto cambió la dinámica de la ciudad, *“ya no se puso bueno”* todo empezó a subir el costo de vida, *“yo me iba para la Boina Roja y compraba con \$500 una canasta de comida y tenía carne pa’ toda la semana y me sobraba, pero ahora con \$500 no le dan a uno ni un huevo”*. Además, expresa que las cocinas también cambiaron mucho. Las primeras que recuerda fueron hechas en barro y leña y dice que cuando se cocinaba con leña *“la comida antes sí sabía, ahora, la carne no sabe a carne, ahorita la comida no tiene sabor”*. Dando a entender que los cambios de tecnología, el combustible utilizado para cocinar y el acceso a la comida de otros territorios generó cambios en el sabor.

Consuelo contaba que cuando pequeña su comida era en relación con el fríjol, el maíz, el plátano, la yuca *“y no más”*, queriendo decir que era lo predominante en su casa. También, narró que el papito iba al pueblo y mandaba caballos *“llenos de comida, compraba sal, arroz y manteca de cerdo”*. Expresaba que le aprendió a mi mamita Noel en la cocina *“todo lo que hacía, los frijoles y las arepas”*. Narró que en la cocina lo más necesario son las ollas y que para ella *“todos los instrumentos son importantes... las cucharas, el fogón, la nevera, la paila...”*

Un día, discutimos sobre el *“pilón”* de la mamita, elemento indispensable en la cocina de mi familia paterna y el cual luego de la muerte de mi mamita, nos ha tenido a mucho en su custodia y deseos de heredarlo, ese día entonces, le pregunté *“¿por qué no me regala el pilón?”* y ella me responde diciendo *“es que ese pilón no es mío, sino de la casa”*

confirmando la idea que, en especial, este elemento es una extensión de la memoria viva de la mamita en aquel espacio.

De ahí que, para conmemorar su memoria, en un par de ocasiones, nos hayamos encontrado para pilar mazamorra y hacer natilla como lo hacía la mamita, involucrando además a otros miembros de la familia. Recuerdo que el día que lo utilizamos, ella se encontraba



melancólica y meditabunda como siempre, y al *cascar el maíz* como dice el tío Rubio, vi cómo sus ojos se llenaron de agua recordando a su madre, ya que, aunque mi mamita fuera *recia* como menciona ella, era su compañía cada día.

Al lugar de la cocina, contaba que llegó y aprendió viendo “*uno aprende en la cocina lo que ve... uno va a una parte y pongo cuidado a lo que están haciendo, pero qué enseñar, no*”, además, expresaba que, para estar allí, lo único que uno necesitaba era “*tener ganas*”. Es una mujer tímida, seria y de pocas palabras, pero de muchos haceres. Sus hábitos son escuchar y hacer, por tanto, cuando conversaba y cuando converso con ella, mis inquietudes sobre su vida y la relación con la cocina, comida, aprendizaje, mamitas y cuidado las responde de forma concisa y clara, más soy testigo de la fuerza que posee cuando comparte una memoria que la atraviesa. Le pregunté *¿qué creía ella era el cuidado?* y me respondió que “*cuidar todo, cuidarla a usted, que no ande y no joda tanto*” finalizando con una carcajada, dándome a entender su esfuerzo para responder generosamente lo que le preguntara, aunque mientras cocinamos, es decir, mientras hacemos, su fluir es notorio y se muestra más permisiva para compartir desde la oralidad



Me contó que cuando ella estaba pequeña, tener una muñeca era realmente un lujo y que recordaba que una vez mi bisabuela, es decir, su mamita Mercedes, le regaló una muñeca de trapo que ella misma tejió, la mamita estaba muy malita y la enfermedad que padecía era una limitación para estar en la cocina, debido a que para poderse desplazar necesitaba que otros le sirvieran de bastón, por tanto, la responsable de este escenario era mi mamita Noel. Respecto a su muñeca, me contó que un día, se encontraban mi tía Consuelo y su mamita en el jardín de la casa donde vivían, *“haga de cuenta la acera de la casa”*, estaban tomando el sol y peinando a la muñeca, pasado el tiempo, la mamita le pidió que le auxiliara para ingresar a la casa y mi tía dejó sus juguetes y la muñeca en la silla en la que se encontraba la mamita, después de ayudarla salió por sus pertenencias y se encontró con que la muñeca ya no estaba *“me habían robado la muñeca”* narró, por tanto, corriendo y muy triste fue le contó a su mamita y la respuesta de ésta fue también el llanto de la tristeza por su nieta, cuenta que las dos estaban inconsolables, decía mi tía que este es el recuerdo más claro que tiene con su mamita, debido a que ésta murió cuando mi tía tenía tan solo seis años.

La historia que me contó me dio oportunidad para que le preguntaré *¿qué es una mamita?* y que ella me expresara que una mamita en una familia es *“todo, todo en la vida”*. Hoy día, la tía tiene la habilidad de realizar muñecos de algodón, su gusto por aprender, la ha invitado a participar de cursos en diferentes espacios para confeccionar muñecos, especialmente de navidad, herencia de las celebraciones establecidas por mi mamita Noel.

La respuesta sobre las mamitas de mi tía me hizo recordar que hubo un tiempo en que ella fue *“todo, todo en la vida”* para dos de sus nietos los que quedaron en edades muy pequeñas huérfanos. Ella, gestó una fuerza para auxiliar a su hija viuda con la crianza de ellos y al pasar los años, mis primos, ya adolescentes, decidieron seguir compartiendo el cariño con la tía y vivir con ella, es decir, decidieron que, de forma más cercana, su camino lo acompañara la mamita en vez de su mamá. En aquel tiempo, la tía se esforzó por ser mamita, mamá, papá para ellos, dándoles ejemplo de responsabilidad y compromiso con la vida y aunque fue difícil acompañar cambios de adolescentes en un barrio que crecer *“sano”* es una incertidumbre, sus esfuerzos lograron que hoy mis primos sean grandes seres humanos y al igual que mi tía, trabajan fuerte para lograr sus cometidos.

La tía Consuelo considera que es importante que los hombres estén en la cocina compartiendo responsabilidades, pero de estos reniega porque considera que *“son muy gastones, no miran si hay que guardar pa’ mañana. Por ejemplo, Humberto, si hay dos libras de carne o una libra la pone a hacer toda”*. Haciendo énfasis en la necesidad de pensar en la economía del hogar y de la cocina y argumenta que *“una casa sin cocina no es casa, la cocina en un hogar, es todo porque si no hay comida no hay nada, yo cuando uno va a una casa, lo primer que hace es esperar que le van a brindar, uno llega a un pueblo y es vamos a ver qué vamos a comer”*, argumentando así las múltiples relaciones que tenemos en la comunidad con la comida.

Mi tía paterna, Consuelo, cuenta que su comida favorita es la carne molida con arroz y que le fascina viajar, en detalle tiene en su mente un mapa del territorio que ha recorrido, es inquieta por saber, inquieta por aprender cómo otros hacen lo que ella también y cuando un objeto le parece hermoso se toma su tiempo observándolo, detalle a detalle para ella misma confeccionarlo, evidenciando que aprende viendo. He visto que mientras hace, entra como en una meditación profunda. En la conversa me expresó que el cuidado para ella es *“cuidar que no se dañe, que no se quiebre, si porque uno procura no estar enferma y si está enferma biega aliviarse, porque uno enfermo es muy maluco, por ejemplo, ese florero que me dieron cuando me casé, yo lo mantengo por ahí amarrado para que no me lo quiebren”*. Decía que en el cuidado, las mamitas le enseñan a los niños a que *“no coman con las manos, que no ensucien la comida y que no la boten... uno en la cocina para cuidar la vida lo que hace es la comida, el que no come no vive y para poder vivir tiene que comer”* y por esta



labor de cuidado fue que evidenció que su hijo estaba enfermo, pues Humberto dejó de comer, todo lo guardaba y *“decía, ahorita como y ¡cómo ha sido de comelón! me parecía raro que me dejará la comida, yo le decía sí ya comió en otra parte, para que viene y me deja la comida servida y era que estaba enfermo”* comentaba. Su relación con el compartir la comida le sirvió para entender que su hijo estaba enfermo y se ha sentido responsable de lo que le llega al cuerpo, por eso, está comprometida en que esté listo lo que se vaya a comer, sin embargo, expresa que *“también hay momentos en los que no quiero cocinar, ni quiero tener la responsabilidad porque a veces esa responsabilidad es demasiado, porque el otro no comió y el otro sino come comida se muere”*

Debo resaltar que con mi tía Consuelo hice muchas cocinadas, realicé sopa de pescado, mazamoras, arepas, natilla, buñuelos, fríjoles y salí a caminar algunos Municipios de Antioquia, porque reconozco su gusto por conocer y aprender, ella es una mujer sencilla y pasiva y por tanto, hablar sobre su vida es algo que como dice ella *“me da pena”*. Le pregunté *“¿cómo le gustaría que la describieran? Y me respondió con una sonrisa “bien”*

#### 4.2.4 La mamita Carmen, “Carmencita”



Como lo expresé anteriormente Carmencita tiene un negocio de venta de comidas con un acento en el sabor del pacífico, el cual es itinerante, negocio que depende de las dinámicas limitadas para los venteros dentro de la Universidad de Antioquia, aunque tenga el apoyo de CADEAFRO UDEA<sup>39</sup> Allí, hoy día, podemos encontrar cocadas, cucas, enyucados, albóndigas de pescado, hígado encebollado, pollo guisado, sopas, arroces de coco y blanco, guarapos, entre otras delicias de comidas. Así mismo, vende algunas artesanías tejidas en chaquira, que dan pistas de lugar de origen y la diversidad del territorio de Carmencita. A ella, la conocí una vez que me encontraba en la Universidad buscando “algo” qué comer.

En aquellos inicios conversábamos de qué significaba la comida para ambas, cómo la presencia de “*Dios*” hace maravillas en uno, cómo ella preparaba lo que vendía, qué les gustaba más a los estudiantes, las dinámicas de su familia y la mía... en fin, conversábamos de la vida en relación con la comida mientras yo me deleitaba con sus manjares. Un día entre esas conversas le conté que estaba estudiando y que mi trabajo quería realizarlo con mamitas, le pregunté que si ella quería y estaba dispuesta a compartir conmigo su vida en relación con

---

<sup>39</sup> Colectivo Ampliado de Estudios Afrodiaspóricos de la Universidad De Antioquia - CADEAFRO UDEA, es un colectivo de estudiantes, instituciones y comunidad en general, que busca visibilizar la representación de los aportes de las comunidades afrodescendientes a los temas educativos; acompañar las luchas académicas reivindicativas y del racismo estructural y epistémico.

sus saberes y sabores y aceptó acompañarme en este proceso. De ahí, que más adelante la visitara en un local que tenía en el Bazar de los Puentes en Prado Centro, debajo de la estación del Metro de Medellín, para conversar y cocinar-nos la vida.

El encuentro se realizó el 28 de diciembre de 2019 e inició a las 9:00 a.m. Yo tenía la responsabilidad de llevar para hacer de comer, carne de cerdo, habichuelas, coco, zanahorias, aguacates, cebollas, pimentones y guayabas, entre otras cositas. Fue lo solicitado por *Carmencita* -como le llamo de cariño- para realizar “algo” de comer. Inicié la conversa preguntándole sí recordaba que el camino que recorría era una maestría en educación, donde la cocina, la comida, las mamitas, el aprender y el cuidado estaban en el centro del pensamiento, ella me respondió que sí y, por tanto, iniciamos una conversa con preguntas, algunas, ya intencionadas; otras, que emergían para lograr construir una historia que ella reconociera como su historia de vida.

Carmen Pastora de Ávila Moreno es una mujer que se reconoce como afro y nació el 09 de octubre de 1959 en Quibdó Chocó, en el barrio La Yesquita<sup>40</sup> Federal y el cual mencionó *es* el barrio más popular del Chocó. Su padre Carlos, era oriundo de Cartagena y su madre Carmen era chocoana como ella. Contó, con una sonrisa entre labios, que su ascendencia es costeña, del Pacífico y Atlántico. Tierras habitadas por afros desde tiempos inmemoriales. Su mamita materna era de Tutunendo, Chocó y se llamaba Pastora y la conoció cuando estaba bastante mayorcita, e hizo énfasis con alegría en que ésta, la consentía mucho. Respecto de su papito y mamita paternos expresó que eran cartageneros y que ella se llamaba Carmen y debido a una “*mezcolanza*” de los nombres de las mamitas en palabras de Carmencita, fue que le dieron el nombre Carmen Pastora. Contó también que, su papá tuvo varias mujeres y que la mayoría que ella conoció se llamaban Carmen. Tal vez Carmencita se tendría que llamar Carmen porque su camino era para proteger a otros de situaciones de peligro -como el de la virgen del Carmen-, especialmente con la comida. Conversando al respecto de cómo se conocieron sus papás expresa que “*¡hummm! quién sabría qué fue lo que pasó allí que salió esta negra hermosa y rebelde*”.

Narró que su papá era navegante y era cocinero en un barco, era “*el primer maestro*

---

<sup>40</sup> Según la Gobernación del Chocó, su nombre hace referencia “*a una quebrada que lo surca... en el cual abundaba... la madera, yesca especie de balsa en descomposición o semifosilizado*” utilizado para hacer fuego. (Gobernación del Chocó, 2017)

*de cocina*”, viajaba por mar o por río, de Cartagena para el Chocó y también iba a Buenaventura, contaba que “¡ese hombre era un amor!” y lo adoraba puesto que era muy especial con ella. Él, cada 15 días viajaba al Chocó y decía que “¡a mí no me daba ni hambre, yo no dormía esa noche!” debido a, tanta felicidad por su llegada, incluso las amigas con las que estudiaba se contagiaban y le preguntaban ¿qué si ya había llegado su papá?, pues, él con ella era “todo”. Él arribaba los primeros días del mes de enero y le solicitaba la lista de los útiles, la cual ella construía de tal forma que alcanzara para un hermano, para una amiga y para ella y su papá no escatimaba en gastos y todo lo compraba. Decía que la gente se extrañaba porque él era blanco y cuando él paseaba con ella se notaba que la quería mucho, ya que, la consentía y la cargaba en su estadía de tres días. Narró que de 8 añitos ella fue a vivir con él a Cartagena y vivía muy bueno, pues tuvo una “*madrastra buena*”. Allí vivió con dos hermanos y unos sobrinos de la compañera de su papá. Sin embargo, regresó al Chocó.

Y con la voz entrecortada, expresa que cuando su mamita Pastora murió, a ella le dio muy duro y eso fue “*como un trauma*” porque la mamita no permitía que le hicieran nada, pues, siempre vivía pendiente de ella y su hermana mayor Ramona, la cual murió en septiembre del 2019, ya que, su mamá trabajaba viajando, negociando y era líder también. Expresaba que su papá las visitó para cuando su mamita murió y que ese fue el último día que lo vio, pues no volvió más y con algo de nostalgia contó que “*con tan mala suerte que él murió y yo no me di cuenta*”. Más, hace la salvedad que ella tenía de él lo más hermoso y que “*siempre se acuerda de lo bueno que vivió con él*”. Alguna vez, cuando ella se iba a casar, le encomendó a un amigo que cuando viajara a Cartagena, pasara un aviso por la emisora para saber qué había de su familia y para intentar comunicarse, pero, la comunicación que le llegó fue la noticia de su muerte.

Carmencita contó que, cuando vivió con su madrastra, ella se paraba a verla cocinar al igual que a su mamá, pues, ésta dejó de viajar y montó varios restaurantes. Contaba también que, ella era una mujer que ayudaba a otros, cuando se daba cuenta que alguien necesitaba comida, los llevaba para su casa y les daba comida. Es, así pues, que, con estas herencias de cariño de su mamita, de independencia, movilidad y generosidad que Carmencita creció.

Resaltó que desde “*pelada*” le gustó mucho el negocio y desde los 8 años empezó

hacer “*cositas para vender*”, como “*la sosiega*”<sup>41</sup> y “*la conserva de jalea de borojón*”<sup>42</sup>. Fuera del restaurante de su mamá a sus 10 años, “*tenía un cajón y un fogón*” en el cual hacía sus comidas y las vendía “*le hacía competencia a mi mamá*”. Decía que ella fue rebelde, debido a, que su papá la acostumbró a no tener que pedir nada, y cuando una vez solicitó a su mamá unos pesos y no se los dio, empezó a cultivar el espíritu negociador para seguir siendo independiente, a tal punto que a los 10 años se matriculó ella misma en la escuela a cuarto de primaria.

Una vez le pasó una anécdota con un libro de trabajo, la profesora les dijo que los que no tenían libro se hicieran con un compañero, pero, su compañera, volteó el libro de tal forma que Carmencita no pudo ver y eso la marcó, lloró mucho, ella había comprado sus útiles de a poco, pero le faltaba su libro, pidió ayuda a su mamá, ya que, costaba \$40 pesos y ella se los dio, sin embargo, corrió con tan mala suerte que en las únicas dos papelerías que había en todo el Chocó no lo pudo comprar porque en una, ya no tenían el libro y en la otra, era más costoso, por tanto, tomó la decisión de no estudiar más. Pero, comentaba que siempre le había gustado aprender y se metió a cursos porque como decía “*a mí me ha gustado mucho la independencia*”, haciendo referencia a la economía y que con lo que aprendía lo podría lograr. Contaba que ya cuando estaba “*grande*” a sus 12 años empezó a tener mercancía y a sostenerse ella misma.

Un día Carmencita cuando estaba “*pelada*” a los 14 años, peleó con su hermana y no recibió el apoyo de su mamá, por tanto, se fue a trabajar a una casa en las labores del aseo, le “*tocaba lavar mucha ropa*” por un jornal de \$170, la alimentación era mala y en su casa estaba acostumbrada a otra cosa, sin embargo, solo duró 10 días en aquel trabajo, ya que, un día, le dio mucha rabia, porque uno de los niños se lavó el cabello en el agua que se recogía para todas las labores, ya que esto era habitual en su territorio, esto pues, la desesperó tanto que le gritó “¡cochino!” por tanto, se armó un pleito con sus patronos y dijo “yo acaso estoy

---

<sup>41</sup> Receta de la **SOSIEGA**. Se coge maíz amarillo, se tuesta y se muele con azúcar hasta obtener un polvito fino, empaca y se vende.

<sup>42</sup> Receta **CONSERVA DE BOROJÓN**. Se debe conocer el borojón, este debe tener la piel tersa y olor agradable, luego empieza batirlo en un recipiente, antes era el totumo, hasta que de una textura blanda y sin grumos, se le adiciona azúcar y se bate más hasta que tenga una consistencia de mermelada, se empaca y se vende.

aquí porque me estoy muriendo de hambre, me voy para mi casa, yo no estoy recibiendo miseria” y desde ahí, se repitió “Carmen independencia, Carmen independencia”. Además, de allí aprendió, y cuando estuvo en la posición de tener una mujer que le ayudara en la casa, nunca la trató mal puesto que su experiencia fue bastante fuerte.

Más, reiterando sobre el gusto de Carmencita por aprender, hizo una Técnica en Educación Infantil, pero, resaltó que lo que le hubiese gustado estudiar fue Enfermería o Psicología, aunque *“por boba”* perdió la oportunidad que le dieron de estudiarla. Pues, a sus 20 años tuvo su primera hija, y el papá de su hija *“¡no, no!”*, se expresaba de él, haciendo referencia a que él no fue un compañero que la apoyó para lograr esa meta, pues una vez que le comentó que le iban a dar la oportunidad de estudiar y que para eso debía venir a Medellín, la respuesta fue ridiculizarla ante otras mujeres, sus amigas, expresando que *“vinieran a ver a su amiga que se iba a conseguir macho a Medellín”* y como ella, en esa época -hace la aclaración- *“a todo le paraba bolas”* decidió no aceptar la oportunidad y por tanto, siguió su camino, superándose de a poco, hasta que tuvo por necesidad que viajar a Medellín.

Me contó Carmencita que el papá de sus hijos mayores se llamaba Plutarco y que era chochoano, se unió a él cuando tenía 18 años y él 22 años y el papá de su última hija con el cual se casó se llamaba Deuterio y que cuando migró a Medellín se había separado de él, pues decía que *“a mí no me gusta el maltrato y yo no le permito a nadie esas cosas”*, por tanto, previo a su viaje a Medellín, en el Chocó ella de a poco fue construyendo su casa y se salió del *“yugo”* de él. Tuvo cuatro hijos, pero solo tiene tres que están vivos. Su hija mayor se llama Lesli Kari, la siguiente Joice Morley, el tercero -contaba con voz baja- fue su hijo *“varón”* y lo mataron a sus 29 años en Pereira hace 13 años, se llamaba Jomar, y la última Cony Elena, la tuvo con su segundo compañero. Carmencita expresó que tiene doce nietos y dos bisnietos; la mayor tenía dos hijos, su hijo hombre dejó nueve hijos y cuenta que como él trabajaba en arquitectura viajaba mucho *“haga de cuenta a lo navegante”* y finalmente su hija menor tiene una niña, Angely.

Comentó Carmencita que llegó a sus 43 años de Chocó a Medellín en el año 2002 a Manrique, al barrio Villa de Guadalupe en la 43 con la 91, y aunque en un inicio no le gustaba Medellín para vivir, solo venía y compraba mercancía y se devolvía para su tierra, pero un día eso cambió, y cuenta que *“Dios le dio la oportunidad y se vino”* porque, además, pensó en que era una oportunidad, para contrarrestar una enfermedad que le causó un accidente que

sufrió. Carmencita se cayó y estuvo un año “*invalida*” en la cama y lo único que hacía era coser y confeccionar hasta que se repuso un poco y migró a *la ciudad*” para mejorar su salud. Allí, debía de realizarse una operación de la columna de una hernia discal y contó que, cuando tuvo la cita con el médico que la atendió, le expresó que él la operaba pero, ella quedaría en silla de ruedas y algo angustiada decía que lo que hizo fue que “*me encomendé a Dios*”, más, dicha cirugía ya programada para agosto y paga por su hermano, nunca se realizó, pues cuando fue al control, la encontraron mucho mejor y por tanto, no se le realizó la intervención, de hecho, expresó que, a veces le duele un poco la columna. Tiempo después de estar Carmencita en Medellín, ingresó a un grupo del Banco de la Mujer<sup>43</sup>, entidad que propiciaba la participación y el emprendimiento de la mujer. Allí, le ofrecieron varias conferencias de formación personal y profesional, su experiencia haciendo énfasis a la relación con su esposo se las contaba a otras mujeres como ejemplo para motivarlas a seguir adelante pues ella comentaba “*que, si él está llevando la comida, yo la estoy cocinando y primero que todo, una lo que tiene que hacer, es hacerse respetar*”. Por otro lado, en ese espacio comentaba Carmencita, que siempre la motivaron a innovar y que cuando había una feria les solicitaban a todas las compañeras presentar algo nuevo y como a ella la cocina era algo que le gustaba y no le quedaba difícil, realizaba dicha labor, siendo esto uno de sus inicios en las ventas de comida en el nuevo territorio habitado. Luego Carmencita trabajó quince años, de lunes a viernes, en el Aeropuerto Olaya Herrera en un restaurante, los sábados en ADIDA<sup>44</sup> y los domingos en la Universidad Nacional, llevando “*comida a los profes y vendiéndoles tinto*”.

---

<sup>43</sup> Fundación grupo del Banco de la Mujer, es una entidad crediticia que apoya las iniciativas de emprendimiento, promoviendo el empoderamiento, autoestima e independencia de la mujer. (Banco Mundo Mujer, 2022)

<sup>44</sup> Asociación de Institutores de Antioquia – ADDIDA, *es una organización sindical de primer grado que agrupa a los maestros y maestras que laboran en el Departamento de Antioquia en los diferentes niveles educativos: preescolar, básica y media. Se conformó hace 68 años (...), se unieron para luchar por la defensa de los derechos, intereses, necesidades del gremio docente, además de conseguir mejores condiciones profesionales y laborales, como principios dinamizadores del sindicalismo. Actualmente la Asociación agremia a 25 mil docentes aproximadamente, un 80 % de docentes y directivos docentes del Departamento de Antioquia.* (ADIDA, 2022)



Cuando Carmencita llegó a Medellín vendía cucas <sup>45</sup> para poder hacerle de comer a sus hijas y una vez no le dejaron vender sus galletas en la Plaza Minorista <sup>46</sup> “José María Villa”, hecho que la aburrió mucho y la llevó a caminar la ciudad de Medellín, en ese andar, por la Calle León de Greiff, una mujer le compró unas galletas, pero no era suficiente para su cometido, por tanto, siguió su recorrido hasta que llegó al Bazar en los Puentes de Prado Centro y se encontró con un señor que era de Medellín pero que vivió en el Chocó y al cual en su tierra le vendía almuerzos, lo saludó, le ofreció sus cucas y preguntó a quién le podía pedir permiso para coser ropa en ese bazar y él le contactó con la persona que le dio la oportunidad, sin embargo, no tenía con qué coser, pero su suerte y energía estaban claras en la meta que quería y una persona llegó en ese instante en búsqueda de quién le arreglaba una prenda y le pagó adelantado, inmediatamente fue y compró una *“maquinita de segunda que ya tenía pistiada”* y así, empezó a arreglar ropa de gente de Caldas, Bello, Copacabana, Coopetransa y más. Contó que hubo una época en la que en la ciudad se exigió el uso de chalecos reflexivos, estuvo trabajando muy fuerte con eso. *“Al llegar a Medellín me tocó muy duro”*, dice, cuando

---

<sup>45</sup> Receta de las **CUCAS** para hacer una “cuca” (galleta negra blanda) bien tiene que empezar por saber el temple de la miel (panela desleída), la calidad de la miel, es decir la textura, después de tener la miel, le adiciono harina y los especias que quiera, canela, limón, se amasa, se moldea, se hornea y se empaca.

<sup>46</sup> Plaza minorista “José María Villa”, es uno de los lugares de comercialización y abastecimiento de alimentos para los habitantes de la ciudad de Medellín.

recordó las dos veces que tuvo que pedir para comer y como no estaba acostumbrada, sentía que no estaba haciendo lo correcto, además, decía que “*eso no es lo mío*” pues, se sentiría mal si uno de sus hermanos la viera en esa situación y después de esas dos veces en el Bazar de los Puentes fue el inicio a un cambio, arreglando ropa en un pasillo y posteriormente con la obtención de un local en el cual vendió jugos. Expresó que “*Pao, yo me la he jugado*” haciendo referencia a que ha sido una mujer guerrera.

En diciembre del 2019 cuando realizábamos esta conversa, Carmencita habitaba la comuna nororiental, exactamente en el barrio Versalles 2 en la comuna 3, espacio que según Guzmán (2016:41) lo describe como un barrio en el cual sus pobladores realizan actividades informales, *actividades de sobrevivencia que hacen parte del sector informal de la economía*. Así mismo, contaba que entre los 70 y 80 arribaron las primeras familias. Carmencita en su estadía en Medellín ha recorrido la periferia de oriente a occidente y viceversa. De Manrique - Guadalupe ubicado en el oriente de Medellín pasó al barrio Olaya Herrera en la comuna 2 al occidente de la ciudad, después volvió a Guadalupe, luego de allí, paso al barrio París otra vez al occidente, barrio el cual expresa ella “*era muy lejos*”, entonces volvió a Manrique, pero esta vez a Versalles. Contaba Carmencita que de este barrio no conoce mucho, puesto que su dinámica era salir en la mañana a trabajar y regresar en la noche a descansar, más resalta que “*eso por allá es tan bonito, se ve de noche las lucecitas, todo el panorámico de la ciudad*”. De allí, contó que detrás de su casa había unos árboles de eucalipto y su cocina tiene una ventana y ahí se pone a conversar con Dios y finalmente para el 2022 Carmencita pasó de nuevo al otro lado del río a Robledo La Campiña. “*esa es Carmen Pao*” comentaba.

Carmencita narró que sus hijas trabajan en vigilancia, en un laboratorio y cuidando niños como independiente, y que con ellas pasó 25 de diciembre y estaba inmensamente feliz, puesto que, hacía como 13 años esas fechas tan festejadas en el país la pasaba a solas, por ello no le gustaban mucho, y para esos días “*Dios*” había hecho maravillas y la había juntado con sus hijas. Esa soledad que representaba no estar con sus hijas hizo que se dedicara mucho al trabajo y al respecto expresó que “*a mí me gusta mucho cocinar, pero lo mío, no para trabajarle a otro*” ya que, ella argumentaba con fuerza que sabe lo que tiene que hacer y no le gusta que otro -un patrón- esté condicionando su trabajo y su quehacer en la cocina. Su trabajo se basa en hacer comida para vender. Carmencita cuenta que, para vender en la Universidad, llegaba a las 9:00 a.m. a “*montar*”, haciendo referencia a la acción de poner las

ollas en el fogón y que a las 12:00 m. está trasladándose para hacer el montaje de su negocio. Decía con fuerza que estar quieta la llena de ansiedad y la deprime, por eso siempre se ha movido y especialmente el espacio de la cocina le ha permitido llenar el vacío de estar sola y por eso lo que hace allí, expresó *“lo hago con amor”*, siempre con *“esa emoción, con emotividad de que voy a vender las cosas”* y para ello también hablaba a Dios diciendo *“lo que coman las personas, cuídalas señor, que no les haga daño”* por tanto, además, de cuidar con su energía hecha comida, busca la ayuda en su espíritu, en su fe, para que también ayudé a que dicha labor se complete.



Le pregunté por el cuidado de la vida hecho por las mamitas en la cocina y expresó *“esa es mi tarea, ya me la devolvieron”* haciendo referencia al cuidado de su nieta, *Angely*, hija de su última hija. Y expresaba que la tarea que tienen las mamitas es bastante fuerte ya que *“en el tiempo de ahora es mucho más difícil”*, puesto que, *“a los niños antes uno les hablaba con la mirada y ellos entendían, ahora no, uno es háblele, háblele y siempre hay una dificultad”*. Decía que ella siempre busca proteger el organismo, al alimentar a los niños, que buscaba qué le puede hacer daño, qué no, y generando que lo que comieran *“sea natural”* es decir, que la comida se prepare en la casa, que las comidas sean caseras, ya que, actualmente, decía esas *“comidas instantáneas tienen químicos”*

Mientras Carmencita rallaba un ajo, me mostró que no había necesidad de pelarlo, puesto que, mientras lo pasa por el rallador la cáscara se desprende de la carnosidad, y yo

asombrada dije que *“todos los días uno aprende cosas nuevas”* y ella me replicó diciendo *“es que Pao, la cocina, nunca usted aprende, porque cada día hay algo más que aprender”*, es decir, que la cocina es un saber que no tiene final, ni para ella que lleva más de 50 años cocinando, siempre este lugar le donará a uno algo nuevo. Expresaba Carmencita que la cocina como lugar para educar a la familia y a las personas es un lugar *“armonioso”* y cuando se está en grupo *“uno haciendo una cosa y otro haciendo otra cosa, entonces se comparte, el estar con la persona, más todavía los saberes, porque ahí van aprendiendo”* Contó que una vez ella tuvo un negocio de ventas en el Chocó y su hija mayor trabajaba con ella y cuando preparaban los pasteles <sup>47</sup> se compartían el trabajo, su hija picaba la legumbre, sofreía el pollo y Carmencita por la tarde llegaba y terminaba de armar para finalizar la preparación. Cuando tenían contratos grandes buscaban quién les ayudaría y volvían a *“compartirse el trabajo”*, expresó que, en la cocina cada uno tiene un papel. Y dicha experiencia comentó, le ayudó a su hija para ser muy independiente y cuando estuvo en la universidad hizo tortas y *“los jueves vendía panes”* en el Banco de la República de Quibdó.

Le pregunté a Carmencita por los instrumentos en la cocina y me contó que en la cocina todos los instrumentos *“uno los ocupa”* y que lo más importante y primordial es el cuchillo, después el tenedor, ya que *“es super importante para fritar el pescado, la carne”*, y que cada cuchara debía tener una función *“la cuchara de la sopa, el cucharón del arroz...”* expresó que de su mamá aprendió que cada olla también tiene su trabajo, *“una para fritar pescado y ese aceite no se usa para fritar carne, pus así, además uno cuida a las personas que son alérgicas a algún ingrediente”*. Me contó Carmencita que tenía en su casa un sartén con más de *“cuarenta y pico de años”* el cual compró cuando estaba en embarazo de su primera hija por un costo de \$5 y es el único instrumento que tiene que *“es viejo”* y también hizo referencia a una *“maquinita de coser”*. De esto entiendo que el tejer para ella era como una extensión de la cocina y viceversa. De alguna forma ella siempre está haciendo el tejido de la vida.

Expresó Carmencita que la cocina significa para una familia *“la integración primero que todo”* que para estar en la cocina debe uno *“tener un ánimo especial para entrar”* y que

---

<sup>47</sup> Receta **PASTEL CHOCUANO** se pican las legumbres que se le vayan a adicionar, el arroz debe estar aliñado, se adiciona bija o achote, se le adiciona las presas que se vaya a utilizar, por lo general pollo, cerdo y tocino guisados que antes eran adobadas dos días, se amarra en la hoja de bijao y se pone a cocinar.

cuando se sentía *“baja de nota”* no cocinaba. *“Si uno entra a la cocina de mal genio nada le fluye, entre a la cocina radiante y todo le fluye, usted hace un agua de sal y sabe bien, pero porque usted tiene el corazón dispuesto...uno para la cocina tiene que tener buena disposición”* Contaba Carmencita, y hace referencia a esa *“disposición”* como la gasolina que uno se inyecta para poder hacer de comer y tal vez por eso expresaba que no le trabajaba a nadie porque para eso, ella no tiene disposición.

Ese 28 diciembre, hablamos Carmencita y yo acerca de los hombres en la cocina y de ello expresó que ahora ha cambiado mucho, ella aprendió con su papá el gusto por la cocina, como era cocinero, y como todo lo que hacía era delicioso en especial una *“sopa de fideo con ñame costeño y espinazo de marrano... se perdían los platos, para que sirviera en las cocas”*, sin embargo, su esposo era super machista. Ella entendió que el hecho de que los hombres estén en la cocina *“hace más llevadero la carga”* de la responsabilidad del cuidado.

Le pregunté que para ella, ¿qué es el cuidado? , ¿qué es cuidar? y me decía que *“cuidar es ser una persona como integra y ... uno acá en la cocina, debe cuidar a las personas, es saber que una persona puede tener el organismo delicado, y saber qué comidas debe tener cuidado”*, además, le pregunté que para ella, ¿qué era cuidar la vida? y me respondió que *“cuidar la vida es saber en realidad yo cómo voy a alimentarme, tener cuidado, ejercitarme, porque el sedentarismo también hace daño, también enferma”* por eso, es que expresó que cuando no se movía se llenaba de ansiedad y se deprimía y cuenta que eso le pasó a su mamá, ya que, cuando estaba mayor se fue a vivir con una de sus hermanas y *“la convirtió en otro mueble, se mantenía acostada viendo televisión y quieta”* su mamá murió de 91 años. Carmencita contaba que pensaba que la muerte de su mamá sería una vez *“que se acostaba y quedaba dormida en su casa, guerreando”* sin embargo, *“le quebraron las alas”*. A ella, esto le sirvió de ejemplo y forjó una fuerza de voluntad que cuando decía *“no más, es no más”* y al ser así, lograba cortar con los asuntos que le hacían daño, ese control consigo le ha permitido mejorar su camino y fortalecer su espíritu.

Carmencita también comentó que la tecnología como el celular, ha hecho perder mucho el acercamiento entre las personas y que lo primero que necesitaba uno cuando se va a sentar comer es *“quietud”* y que uno debía *“tener un tiempo, donde el organismo le va a recibir ese alimento bien”*. Expresaba que el sentarse a comer con otros permite compartir, dialogar e incluso cuando uno está preparando la comida en la cocina está compartiendo y

allí se *“comenta una cosa, se conversa, se ríe... uno se siente bien porque uno comparte”* expresaba Carmencita que cuando ella da comida *“se siente una felicidad,”* comentaba que *“el compartir es como tan bueno y a veces cuando hay poquita comida y uno la comparte, uno queda lleno dos veces, porque hay una satisfacción de que uno comió y compartió”* y que cuando a uno le dan comida, *“uno se siente bien”* pero aclaraba que *“es mejor dar que recibir y me siento bendecida cuando puedo dar”*

La cocina de la casa de Carmencita en Quibdó era un fogón de leña grande, a ella casi no la dejaban entrar a la cocina, expresaba, sin embargo, vivía pendiente de cómo organizaban las cosas, en esta cocina siempre todo era grande, comentó que antes *“todas las cocinas eran grandotas”* y la de su casa era una de ellas, ya que, tenía barbacoa para ahumar la carne y los varios sartenes que no podían faltar. Aclaró que hoy las cocinas son *“unas cositas así”* haciendo referencia con sus manos a lo pequeñas que se volvieron. Argumentaba que la cocina es *“un recinto, pero, es un lugar donde hay armonía”*, y me hizo una pregunta retórica *“¿Dónde se mantenían las mamás... en la cocina? Ese era un espacio para ellas”* y decía que “hoy” a las mamás no les da tiempo, debido a, *“primero que todo por el trabajo, todo es a la carrera, no hay disposición para hacer las cosas”*, es decir, para hacer la comida. Ella argumentaba que la comida *“es el alimento para sustentarnos nosotros”* y que se disfruta más cuando se está en compañía, decía que en ese momento hay *“más deleite”*.

Le pregunté a Carmencita por las mamitas, y me decía que, aunque ella como mamá quería a sus hijos, a los nietos *“a esos niños uno los siente como muy adentro”* y da el ejemplo de su nieta Angely, pues, *“aunque ella no la tuve en mi vientre, como que hace parte de mí... y sí me abrieran el corazón yo siento como esa angustia que a ella le pase algo”*. Ella contaba recordando también la forma en la que fue su mamita fue con ella. Decía que lo que lo hacía a uno mamita era *“tener ese segundo lugar de la mamá, aunque uno no cree que sea el segundo lugar, uno cree que es el primero”*. Para ella, las mamitas son *“prácticamente más que una mamá”* y siente que esa era una oportunidad de *“corregir los errores que se cometieron con los hijos”*, aunque en algunas ocasiones los hijos no le daban la oportunidad, decía ella, de compartir con los nietos.

Mientras seguía nuestra conversa, Carmencita expresó que en la cocina hay muchos trucos y me reveló uno de ellos, pues rallábamos una cebolla y me expresó que para



evitar que uno llorará debía de partir limón y untárselo... Le pregunté a *¿qué olía la cocina?* y me respondió diciendo que le olía a *“armonía, que allí había olores y sabores”* y expresó *“todo lo que hago con amor, me gusta”*.

El lugar donde conversamos como lo conté anteriormente, es un negocio al cuál pudo acceder hace mucho tiempo, en una época lo alquiló y cuando se lo entregaron, se dio cuenta que se lo desmantelaron, puesto que tenía menos de la mitad de las cosas que ella poseía (sillas, mesas, utensilios, entre otros instrumentos). Allí, expresaba que algunos estudiantes la han visitado y que en ese lugar mantenía *“Dios”* y esto le dio oportunidad para contar que *“en Medellín me he sentido bien porque nunca trabajo no me ha faltado”*.

Ese día, 28 de diciembre, siendo el medio día se vinculó a la conversa Virginia Castaño, asesora y, Miguel Monsalve<sup>48</sup>, y ya éramos cuatro en el compartir del hacer en la cocina. Carmencita preparaba *rollo de carne con verduras*<sup>49</sup>, con arroz de coco, jugo de guayaba cocinada y aguacate. Cuando se llegó la hora de compartir y expresábamos que lastimosamente el relato se quedaría corto al describir los olores y sabores que llegaron a

<sup>48</sup> Virginia Castaño y Miguel Monsalve son acompañantes de este camino, con los cuales he transitado especialmente el proceso de estudiante de maestría.

<sup>49</sup> Receta **ROLLO DE CARNE CON VERDURAS** se muele la carne de cerdo, se extiende en un papel plástico se le coloca en el centro habichuela, zanahoria y pimentón en tiras y cebolla, se aliña con ajo y se envuelve, se lleva a cocinar en una salsa bechamel, cuando este se le quita el plástico y se sirve.

nosotros con tan deliciosa comida, pues, Carmencita como lo resaltó Virginia era *“la primera maestra de cocina”*. Mientras nos servía la comida, nos iba preguntando cuánto queríamos y me dice *“¿quiere cucayo<sup>50</sup> Pao”* Allí, la preparación de la comida paso al momento de compartirla, íbamos conversando mientras nos compartía más detalles de su vida, más recetas y más cucharadas en los platos que nos había servido, y nos dijo *“me fascina mi trabajo porque yo misma lo hago, pero no me gusta trabajarle a nadie porque uno tiene que saber tratar las personas y por el hecho que otra persona le trabaje a usted, usted tiene que aprender a respetarlo y hay gente que cuando tiene un trabajador cree que puede mandar sobre él y lo irrespeta y yo no soporto eso, yo no le soporto eso a nadie”* Haciendo referencia con ahínco de la libertad manifiesta para hacer lo que ella sabía hacer.



En algún momento, Carmencita tenía una intención, una iniciativa de enseñarle a las mujeres en la Universidad, pues considera que se pueden utilizar recursos para que las *“mujeres afro aprendan y se defiendan”* ya que, también a ella le *“fascina que las personas trabajen independientes”*, más, allí la persona que sería el enlace, no se manifestó

---

<sup>50</sup> El “cucayo” es un nombre común, que se le otorga en algunas zonas costeras de Colombia, al arroz que después de la preparación queda pegado en el caldero, concibiendo unas características crocantes que lo hacen muy gustoso.

con el reconocimiento por dicho saber y por tanto, decidió no hacer parte, pues como dijo Virginia *“Carmencita sabe que tiene un saber”* y era justo que lo reconocieran

Nos contó Carmencita a Virginia, Miguel y a mí, que a su camino han llegado muchas mujeres y ella les ha propiciado *“opciones”* para defenderse con la comida, ideas como vender obleas, empanadas, haciendo algo que ellas sepan hacer *“para que puedan defenderse”*. Cuenta la historia de que cuando trabajaba en un restaurante en el aeropuerto le planteo ser *“socia”* al dueño del local, sin embargo, a él no le sonó, y ella siguió con su empeño, pues estaba segura de que era lo que sabía y dejó de arrendarlo. Es tan fuerte Carmencita que tiene la valentía decir *“mujeres no se dejen maltratar, hay que tener respeto al compañero y respetar a la mujer, a uno mismo”* ya que, como argumentaba con fuerza *“muchas veces no le pegan a uno, pero psicológicamente lo maltratan”*.

Carmencita entonces, compartiéndonos sus últimas palabras nos decía respecto a la conversa que era muy necesaria y explicaba ella que *“usted solo, si usted no está expresando, dialogando, y no tiene con quién conversar se le duerme esta y también se le duerme este”* señalando primero a la cabeza y luego al corazón. Expresaba que *“hoy”* la juventud se ha privado de un buen consejo que le puede dar un mayor por estar en el celular, decía que *“gracias a Dios”* muchas jóvenes en la universidad hablaban con ella, se quedaban al lado de su negocio, no sólo a comer, sino a conversar y ahí, ella podía aconsejarlas y evitar que cometieran un error. Virginia comentó que *“comprar un alimento preparado es muy diferente que cuando uno compra un alimento industrializado, su sazón y sabor son únicos y diferentes”* y definitivamente, Virginia, Miguel y yo que nos comimos su saber hecho sabor, sentimos su energía hecha comida y ella finaliza nuestra conversa diciendo que:

***“Yo sé que lo que hago voy a venderlo, pero en ese momento, yo no pienso en eso, lo que pienso es que voy a compartir mis saberes con esa persona, entonces le pongo ese amor. Yo tengo mis problemas, pero las personas no tienen la culpa de mis problemas, por eso le sonrió a la vida, no dejo que ella se ría de mí, y siempre que le sonría a ella, todo se va a despejando. La vida es el soplo que Dios nos dio y hay que saber vivirla libre... me gustaría que cuando me describieran que dijeran que TODO LO HAGO CON AMOR... Y así es, esa es mi buena vibra, esa es la trayectoria de esta mujer”***

#### 4.2.5 La mamita Omaira, “Colombia”



Doña Omaira o “Colombia” –en confianza- es una mujer costeña que conocí un día que estaba buscando “*algo*” para comer al frente de la Universidad de Antioquia, exactamente en la entrada de Barranquilla, puesto que, tenía poca plata y mucha hambre. Allí, me encontré con que en su negocio vendían *patacón de boleja*<sup>51</sup> con *suero costeño*<sup>52</sup> y con el hambre y el recuerdo de los sueros degustados infinidad de veces cuando trabajé como monitora voluntaria en un proyecto de tesis doctoral, decidí comer allí. Este delicioso manjar, el suero en un principio lo preparaban allí, fue el sabor primero que me atrapó, luego las

---

<sup>51</sup>Receta de la **BOLEJA**, se pone el banano verde a sofreír después de pelarlo, luego se aplasta como un patacón y se vuelve a sofreír en aceite muy caliente. Es habitual que en Urabá se realice este tipo de preparación ya que es zona bananera.

<sup>52</sup> Receta del **SUERO COSTEÑO**, este es un fermento de leche, en la costa caribe se realiza de muchas maneras. Por lo general se coge un frasco de cualquier material con leche recién ordeñada preferiblemente y se deja fermentar o se inicia con un poco de un suero anterior, o con unas gotas de limón, o con sal, o con vinagre o con cuajo, luego cuando se corta la leche se separa y el producto blanco se le adiciona al gusto, sal, cebolla roja picada finamente e incluso limón.

carimañolas, las arepas de huevo, las papas de huevo, en fin, no hay un frito que no sea una delicia. Más, mi relación con Doña Omaira se afianzó con la interacción que tuvimos en un proyecto por nombre “*Degustando el bienestar de las ventas callejeras en vía pública de sectores cercanos a la Universidad de Antioquia*”, en el cual participé junto con unos compañeros de la Escuela de Alimentos y Desarrollo Humano (ESDEALI)<sup>53</sup>. En ese proyecto de la ESDEALI, buscábamos acompañar y fortalecer la formación en el área de alimentos de las personas que habitualmente vendían alimentos a los estudiantes de la Universidad. Una vez estando en su negocio le conté de mi camino en la maestría y le invité para que fuera parte de las mamitas que me acompañaran y ella, sin más ni más, aceptó. Por tanto, un día la visité en la cocina de su casa para intentar escribir mediante la preparación, el compartir y comer su comida mientras se narraba su historia de vida:

La casa de Doña Omaira, “Colombia” queda en la comuna 4 en el Barrio Aranjuez, a la vertiente oriental del río Medellín, Doña Omaira vive, en una casa arrendada, para esa fecha llevaba ocho meses de vivir allá con uno de sus hijos y expresaba que estaba muy contenta. Para nuestro encuentro acordé con ella que llevaría lo necesario para hacer una ensalada, un arroz de coco y una carne guisada. El encuentro se llevó a cabo el 04 de enero del 2020 cerca de las 10:00 a.m., llegué a la casa de Doña Omaira, en la cual tiene un “mecedor” de madera de Mompox, expresa que “*ahí uno descansa más sabroso*”, haciendo referencia al mecedor. También tiene una cocina muy iluminada, este espacio pareciera que fuera una cuevita que aísla a los que la habitan de lo que pasa afuera, era muy acogedora. Cuando Doña Omaira llegó a Medellín vivió seis años en El Chagualo, luego pasó al frente de la Institución Educativa Francisco Miranda en el tercer piso de la esquina, allí le tocó ver el cambio de la zona norte como un complejo turístico que encierra el estadio Cincuentenario, el Parque Norte Emilio Valderrama, el Parqué Explora, el Jardín Botánico Joaquín Antonio Uribe, el Centro Comercial Bosque Plaza, el Parque de los Deseos Jesús Emilio Ramírez y la Universidad de Antioquia. De allí, pasó a vivir donde dice vive su hijo Luis, en el barrio Moravia y de allí pasó a su actual casa, del territorio que habita actualmente tiene el referente el Museo Pedro Nel Gómez, pero es poco lo que conoce pues como decía es “*poco callejera*”

---

<sup>53</sup> La Escuela de Alimentos y Desarrollo Humano, es un grupo de la Línea de Seguridad y Soberanía Alimentaria del grupo de Investigación Biotecnología en Alimentos BIOALI de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias de la Universidad de Antioquia.

y aunque *“no fue fácil mi vida, pero, sí, sobrevivimos, me ha gustado Medellín por el trato”*.

En la conversa, le pregunté sí recordaba lo que habíamos conversado varias veces en su negocio, y a lo cual me expresó que sí y eso dio pie para que entre preguntas, saberes y sabores fuéramos tejiendo una historia. Le pregunté a Doña Omaira *“¿quién es Doña Omaira?”* a lo que con fuerza respondió que *“Doña Omaira es una señora de pueblo, de Mompox, Bolívar, del cual se fue para otro pueblo, el de Maicao en la Guajira, allá se conoció con su señor esposo, tuvo sus hijos y desafortunadamente se lo mataron”*.

El nombre completo de esta mujer es Omaira Flórez Villareal, nació el 25 de noviembre de 1966, y tiene actualmente 56 años. Es mamá de tres hijos, todos *“varones”*. El mayor se llama Luis y tiene tres hijos, él le lleva cuatro años a su siguiente hermano, German, que actualmente vive con Doña Omaira y este le lleva tres años a su hermano menor y último, el niño, el cual se llama Naser y quien también es papá de un niño. Todos viven en Medellín, el mayor trabaja con ella en el negocio que se llama *“Fritos de mi tierra”* y aprendió en Mompox de filigrana momposina, le gusta la música y toca algunos instrumentos, el hijo del medio trabaja y estudia y el niño también jornalea y vive con su compañera.

Doña Omaira, salió de Mompox, ciudad colonial y famosa en Colombia por su queso de capas y las butifarras que no se tiene que refrigerar por ser ahumadas, con 19 años, decía *“yo siempre he sido andariega”*. De allí, *“Colombia”* migró para Valledupar y allí trabajó dos años con un familiar, un primo, pero el viaje de *“Colombia”* continuó y migró otra vez para Mompox, más, de allí también, Doña Omaira, *“Colombia”*, se movilizó una vez más para Barranquilla, ciudad en la cual estuvo un año trabajando y de la cual regresó a Mompox, de su tierra viajó a Maicao en la Guajira, ya que su hermana la iba a llevar para Venezuela, sin embargo, no pudo pasar y se quedó en aquel lugar trabajando y allí, conoció a su *“señor esposo”* como amorosamente le llama al padre de sus tres hijos. Él, era oriundo de Cartagena pero fue criado en Maicao. Expresaba Doña Omaira que vivió muy bueno con él hasta que 15 años después *“me lo mataron”*. Su esposo se llamaba German y él día en que falleció en Maicao hubo ocho asesinatos más y en Colombia en ese año se registraron otros 116.023 crímenes. Por tanto, *“Colombia”* quedó viuda a la edad de 36 años y una vez más migraría y regresaría a su casa en Mompox a dejar a sus hijos, para luego partir, esta vez para la ciudad de Medellín en el año 2002. Contaba que esto, la separación de sus hijos le *“dio muy duro”* y que no recuerda en su vida haber llorado tanto como aquel día que los dejó, *“me vine para*

*acá pa' trabajar, dos años después de estar trabajando me independicé, me traje a mis hijos y acá estoy con mis hijos*". Mientras Doña Omaira, "Colombia", recuerda la estadía de sus hijos en Mompox hace énfasis que iba a tener a *"los pelados, me iba pa' donde mi mamá, es que la mamá consciente mucho a uno"*. Contaba que, aunque vivía con su suegra y *"mala persona no era, no era tan cariñosa como la mamá"*. Entonces en las tres oportunidades que iba a parir se fue de Maicao buscando a su madre, Doña Rufina, y una vez más, retornó a su hogar para dejar esa vez a lo que considera el tesoro más preciado, sus hijos.

Le pregunté a Doña Omaira, "Colombia", por las mamitas y me dijo que a uno *"abuelo lo hace a uno abuelo, es...pues, yo le decía al que era el mayor y el man más vivo, yo le decía que el que corta su palo, carga con el mijitico, usted si me embaraza a una mujer por ahí, pues la responsabilidad es suya, y ahora en día yo, me doy cuenta de que no es así -se ríe-, porque más alcahueta no puede ser... pues yo digo que yo me sentí abuela en el momento en que yo veía como le crecía la panza a la nuera, yo se la acariciaba, la acompañaba a los controles., a las ecografías, ver cómo le latía el corazón en una pantalla eso es un sentimiento hermoso"*. Cuenta que con frecuencia su hijo le recuerda aquellas palabras, y le pregunta *"¿quién está cargando con el palo?"* Decía Doña Omaira que las mamitas influyen en la educación de los nietos de forma que les enseña a ellos a respetar no sólo a los adultos familiares, sino, a todos. Me expresó que con sus papitos casi no convivió y que la mamá de su mamá se llamó Rufina Alcendra, la cual tenía *"treinta y pico años de muerta"*, contó que su mamita tuvo cinco hijos, tres hijos y dos mujeres, *"mi tío Jose, mi papá Nati, mi tío Antonio, tuvo a mi mamá y mi tía Gucha"*, con la cual vivió la mayoría de su infancia, ya que, su mamá se fue para Venezuela a trabajar. Contaba que su hermana mayor tuvo dificultades para vivir con la mamita *"mi abuela le daba mala vida, la regañaba mucho, la maltrataba mucho, ella se salió de allá de la casa"*, por la misma situación de convivencia su segunda hermana también se fue de la casa. Ambas, como decía ella *"cogieron marido temprano"* y esta situación, la hizo pensar que al igual que sus hermanas tendría que *"coger marido temprano, yo decía que a mí también me va a tocar irme de aquí y yo decía, ¡Ay Dios mío!"* cuenta "Colombia" que su cuerpo no había terminado sus cambios de la adolescencia, sin embargo, se decidió y me contó que se fue para donde su tía. Allí, inicialmente, sólo pasaba el día y luego se devolvía para donde su mamita, pero un día ya no regresó más y empezó a vivir de lleno con ella. Contaba que su tía y el esposo la pusieron a estudiar, *"allá*

*hice la primaria y estaba haciendo mi secundaria y no terminé porque nació ese muchacho de Luis y elegí la madreología y ya” Entre risas le dije que “a mi esa madreología no me ha elegido” y ella me replicó diciendo “usted es la que la debe elegir, ella no la va a elegir”*

Doña Omaira contaba que su papá se llamaba Melquiades Flórez Rodríguez, y su mamá se llamaba María de la Paz Villareal Alcendra una mujer momposina y expresa que ese territorio, Mompo del cual es oriunda, es *“demasiado hermoso, pero caliente, pero hermoso”*. Me recomendó que algún día disfrute de éste en Semana Santa, pues para estas fechas su tierra es *“espectacular, es muy hermoso, más que todo las tradiciones, las cosas que se ven por allá, las costumbres”* y cierra su intervención sobre su tierra diciéndome *“le propongo conocerlo luego”*. Recalcó “Colombia” además, que su mamá fue *“un ejemplo de vida, de ella aprendí lo que soy hoy en día”* contó que ella le dio *“consejo y más que mi mamá fue mi amiga, mi consejera”* Le pregunté que si ella también le había dicho *“...cada quién carga con su palo”* y entre risas me responde que *“sí”*. Su mamá, Doña Rufina, parió nueve hijos, seis mujeres y tres hombres y de ello contó que *“mi mama con el esposo tuvo tres, no cuatro, yo soy la bebecita del matrimonio”* y luego expresaba *“ella se metió con otro señor y tuvo más hijos.*

Sus hermanos son entonces, la mayor se llama Agustina, le sigue Mabel, después está Melquiades y finalmente ella *“la bebecita”* del esposo, y de segundo compañero tuvo a Emilia, Astrid, Dalgis y Alexis Justiniano. Doña Omaira tiene una familia numerosa, sus sobrinos suman aproximadamente 29 más sus hijos, sus hermanos y



las parejas, son un número alto, contaba que en algunas fechas especiales se reúnen a cocinar sancocho en una olla de 60 litros que tiene su hermana en Mompo.

Doña Omaira contaba que sus tres hijos *“tenían un excelente papá, y eso le digo yo a los pelaos, de lo que yo recuerdo una solita vez me le pego a los pelaos porque se los iba a llevar un carro, y él de la tienda le pregunto porque se dio cuenta que alguno de los pelaos*

*lo había atropellado el carro, y que a mis hijos no y les preguntó que a quién lo había agarrado y nadie respondió y ahí le pegó un solo correazo, y después me mandaba a ponerle hielo a los pelaos y me di cuenta que fue a German porque tenía una carraspera en la pierna”* Contaba que realmente su esposo no le gustaba que se les pegara a los “pelaos” sin embargo, expresó *“yo era la que los cascaba”* haciendo énfasis en que esta forma de castigo iba por su cuenta. Contó Doña Omaira que el mayor y el último fueron a los que más reprendió, ya que, German *“no dio brega”*. Intentó compartir su vida con otro compañero, pero, no funcionó, empezó a ser posesivo y celoso y conflictivo con sus hijos, ella sabía que sus hijos son los que verán por ella en la vejez, entonces le dijo a German en ese entonces, *“tranquilo mijo que, así como me pegué de ese hombre así me lo quitó de encima”*.

Al igual que otras mamitas, Doña Omaira, “Colombia”, mientras conversaba iba contando alguno que otro truco sobre la preparación de la comida, decía respecto del coco que lo ponía a quemar para que *“salga enterito, para que no salga un pedacito y me pongo a rallarlo”* A este lo deja quemando hasta que *“él le avisa”*, si se hace adecuadamente decía *“hay veces sale el coco entero”* y en el transcurso del tiempo el coco generó un estrepitoso sonido que entendí porque decía que *“él le avisa”* Me expresó de forma sarcástica que más difícil de lo que íbamos a preparar era rallar el coco, *“le saco la leche, ya la pongo a sofreír, preparo la carne, cuando empiece a estar el arroz, empiezo a pelar los plátanos y se hace el jugo, y ya está el almuerzo hecho, yo no me demoro mucho en la cocina, me gusta cocinar sí, pero no me gusta ser esclava de la cocina”* Entonces le pregunté *“usted, ¿cómo llegó a la cocina?”* y me dijo que como la mamá viajó y al quedar donde la tía muy pequeña, se fue acercando a la cocina, contaba que *“ella a mí no me decía, ven pa’ que mires como se hace, yo la veía cocinando y me acercaba a mirar como ella hacía las cosas”*. Un día Doña Omaira sorprendió a la tía con la que vivía en el negocio que esta tenía de venta de comidas, *“la sorprendí y le llevé almuerzo”*. Contó que en el momento su tía se preocupó y la regañó *“ojo te quemas”* pero Doña Omaira ya estaba segura de su propósito y por tanto, comentó que le dijo a la tía *“yo le dije que no, yo tenía que aprender”*. Esto ocurrió cuando ella tenía 12 años, con firmeza expresaba que *“no me quemé”*, siguió observando lo que hacía la tía y contaba que *“yo me acercaba a aprender, y aprendí mirando porque yo quise, acá, en lo del negocio, yo estaba trabajando”*. Confirmando que, el aprender es un proceso en libertad.

Inicialmente cuando Doña Omaira llegó a Medellín arribó al barrio Chagualo a la

casa de unos conocidos de Mompox mientras trabajaba en “*casa de familia*”, pero, siempre tuvo la inquietud por montar un negocio. Al respecto pensaba que, “*a mí me debe salir un negocio bueno de carimañola* <sup>54</sup>*porque aquí si hay costeño*”. En el lugar donde vivía, había una joven que estudiaba en la Universidad de Antioquia y a la cual le hacía entre 60 y 80 carimañolas tres veces por semana, su precio inicial fue de \$500, ella le decía a la joven “*démelas a 400 pa’ que se gane usted*” más esta chica le replicaba que lo que quería era ayudar, pues dicho proceso ha hecho que sus carimañolas se coticen y en el trasegar de los años las encontramos hoy en su negocio a \$1500, aunque hay varios negocios que se han creado y venden carimañolas, su saber y sabor son tan únicos que no le ha llegado a bajar sus ventas.

“Colombia” inició los fines de semana en sus días de descanso a recorrer la zona, daba vueltas verificando dónde podría ser su negocio, pues ella decía “*yo no quiero trabajar siempre en casa de familia*”, y un día inició una conversa con su “*patrón*” y le expresó que montaría un negocio, pero, que no descuidaría la responsabilidad adquirida con él, que sacaría su negocio los fines de semana. Después de esto, se asoció entonces con la joven que le ayudaba a vender sus carimañolas y compró los “chismes” y el “*carrito*” que hoy día todavía la acompaña. Así pues, inició la venta de carimañolas los sábados y domingos con su carrito en un lugar prestado, pues al frente de la U, la mayoría de los lugares de venta de comida ya tienen un “dueño”, posteriormente, vio que su negocio iniciaba a ser reconocido y conversó con su “*patrón*” para empezar su venta dos días, él accedió. Dice “Colombia” que se hizo al ladito del señor que hoy vende las arepitas de queso, porque, eso es también un detalle de los venteros al frente de la Universidad, cada uno tiene una identidad presente por las comidas que vende, Doña Omaira siguió sus ventas y con la clientela que empezaba a crecer, pasó de dos días a cuatro, de sábado a martes, hoy tiene su espacio y saca su carrito de lunes a sábado.

Su socia que era la “*pelada*” que le vendía las carimañolas en la U, decidió retirarse de la sociedad, ya que, su madre le dijo que de noche era peligroso y por sus estudios le quedaba pesado. Por tanto, Doña Omaira le pagó a su socia la mitad del carro y siguió sola

---

<sup>54</sup> Receta de la **CARIMAÑOLA**, se cocina la yuca con la sal, espera a que se enfría, se muele, se amasa con aceite, se rellena (pollo previamente cocido y guisado, carne cocida y guisada o queso), se arman en zeppelín y se fritan.

con su negoció. Luego, después de dos años de trabajar en casa de familia y cuando vio que su negocio le daba la rentabilidad para independizarse y para traerse a sus hijos, le comentó a su “*patrón*” que no trabajaría más con él y que con su negocio mantendría a sus hijos, mientras contaba, se reía orgullosa diciendo “*él me respondió, no hay problema, USTED ES UNA GUERRERA, LA FELICITO*” y así fue, como Doña Omaira se trajo para Medellín a sus hijos, German y Naser, porque Luis no quiso viajar, sin embargo, dos años después él le dijo que “*se venía, pero que se venía casado y parido*” y ella con orgullo contaba que le respondió “*bueno aquí estamos, ya somos prácticamente microempresarios*”.

“Colombia” en definitiva es una guerrera, montó su negocio, trajo a sus hijos, se está consolidando como microempresaria y sigue su proceso de formación técnica para mejorar cada día los productos que comercializa. De ahí que, con orgullo me mostrara el diploma y una fotografía de sus grados, el 5 de diciembre de 2019, de un diplomado realizado con la Alcaldía de Medellín sobre emprendimiento. Además, está inscrita en el Centro de Desarrollo Empresarial Zonal o Cedezo,<sup>55</sup> Aranjuez, el cual es un programa también de la Alcaldía de Medellín que propicia la formación y el apoyo a emprendimientos y consolidación de ideas de negocio. Todo este proceso empresarial, Doña Omaira lo inició en uno de sus viajes a Mompox, pues, entre conversas con su madre le expresó que quería montar un negocio de empanadas, patacones y otros fritos. Sin embargo, la carimañola no estaba entre sus planes porque no la sabía hacer, en un primer intento con su madre fracasó y acá me regaló otro truco, su fracaso fue porque le adicionaron también agua a la masa que iban a fritar, por tanto, no se debe adicionar agua a las masas que uno moldeará, decía con fuerza que “*ese día me dio mucha rabia porque toda la masa se perdió*”. Luego del intento fallido, se dio a la tarea de hacer de nuevo sola las carimañolas, logrando dar con lo que quería y conocía y con la receta que es perseguida por muchos “*costeños*” y “*paisas*” en su negocio.

“Colombia” expresaba que siempre le ha gustado trabajar independiente, trabajar en las casas de familia fue una necesidad, pero, desde que hizo vida con su esposo, también tenía un negocio de venta de comida en Maicao y contaba que entre las delicias que vendía estaban: chivo en coco, carne asada, hígado encebollado, arroz de coco, arroz de frijol, arroz fríjol cabecita negra, arroz blanco, arroz de zanahoria, entre otras deliciosas comidas. El esposo de

---

<sup>55</sup> Los Centros de Desarrollo Empresarial -CEDEZO- es un programa de la Alcaldía de Medellín, que propias acciones orientadas al apoyo en la consolidación de fami y microempresas.

Doña Omaira, Germán, al inicio de su emprendimiento no estuvo de acuerdo porque pensaba que descuidaría el hogar y se descuidaría ella, cuenta, que sin embargo, su idea ya estaba en marcha y fue al mercado de Maicao y empezó y se acreditó con sus almuerzos, preparaba en su casa, llegaba a las 11:00 a.m. y regresaba a las 3:00 p.m., Uno que otro emprendimiento como competencia se sumó a la venta, pero, la sazón de “Colombia” es tal, que no le hacían ningún daño, tanto que algunos de sus clientes sabían cuándo ella no había preparado la carne. Y luego, fue tal la fuerza de esta mujer, que su esposo cuando terminaba de trabajar o le iba mal se iba para el negocio y le ayudaba. Doña Omaira expresaba *“ninguno de mis hijos es remilgado para comer, de niños, German no comía carne, si encontraba un plato con carne se los quitaba y se los echaba a un perro que ya tenía cebado, pero fue creciendo y se compuso. A Luis había que esconderle la comida y Naser lo que haya”*, contaba también que al igual que ella, sus hijos cocinan, expresa que su esposo también lo hacía y que a todos les decía que *“a veces ni pagado uno consigue quién le haga las cosas”*, por eso era importante que aprendieran a cocinar, además, *“saben también hacer aseo”*, *“mis hijos no se me varan, puede que tengan su profesión, pero se defienden en la cocina”*. Uno de sus nietos sufrió un accidente con una máquina de moler, mostrando que desde el mayor al menor tiene que ver con el hacer en la cocina. Decía que antes en su tierra comentaban que el *“hombre en la cocina era marica... acaso yo soy marica pa’ ponerme a cocinar”*, pero, ella comentaba con entereza que eso lo decían eran los *flojos*.

Mientras “Colombia” ralla un coco, me mostraba una olla “atómica” que tiene desde que Naser tenía dos años, la cual le regaló su mamá, ella la cuida mucho porque esa olla era de su mamá, hoy tiene 27 años de estar con ella y contaba que inclusive cuando le falla, la lleva donde un señor que le ha comentado *“cuide esa olla que lo que tiene es un tesoro”*. Ya con él, que es su técnico de cabecera, acordó que cada seis meses le haría mantenimiento. Su cocina, cuenta ella, tiene varios *“chismes”*<sup>56</sup>, entre ellos un caldero que le dio su mamá y otro que le dio su suegra.

---

<sup>56</sup> En algunas zonas costeras de la región colombiana, les denominan a los utensilios de cocina “chismes”, haciendo alusión a los ruidos que se generan por un comentario sin fundamentos que se realiza de un tema y que tiene un efecto negativo en una comunidad.

Contándome como era la cocina de su casa, me narró que primero la cocina era de barro, luego se cambió por una de aserrín, es decir, para quemar madera y el olor que recuerda de allí es el de una *“sopa que hacía su mamá porque le echaba pimienta de olor”*. También me decía que es habitual que su cocina no tenga mucho condimento, sin embargo, algo que no puede faltar es el ajo al igual que el *“cuchillo y caldero y la comida pa’ comer”*, hacía énfasis en que ella revuelve sus comidas es con *“molinillo, cuchara de madera”*. Me contó



Doña Omaira que los *chismes* que trajo de Mompox los heredó su hijo mayor, Luis, evidenciando que esos instrumentos también se pasan de generación en generación. Decía que las cocinas que uno encuentra ahora son *“una cajita de fósforo, que no le cabe a uno es nada”*.

Mientras montábamos la carne conversábamos sobre los hijos y los nietos, y ella dijo *“sobre el mito que las abuelas quieren más a los hijos que a los nietos, yo quiero mucho a mis nietos sí, pero, mis hijos son mi vida”*. “Colombia” dice que la cocina *“es la forma más cercana que uno consigue en demostrarle a los hijos, a los nietos, cómo los quiere uno, como los cuida uno, consintiéndolos en la cocina... pues pueden comer por fuera, pero nunca van a conseguir la sazón que consiguen acá ‘onde la mamá’* Ella expresaba, que nunca sus hijos le han dejado una comida hecha. Además, sabe que no solamente hay que decirles a los hijos *“yo te quiero, también hay que demostrárselo”* Reitera, haciendo énfasis en el hacer de la cocina.

Mientras conversaba observé que Doña Omaira lavaba el arroz y le pregunté por qué lo hacía y me respondió diciendo que *“para que no quede masacotu’o”* Contó que un día la abordó un joven que trabajaba en la empresa patrocinadora de máster chef, que este le enseñaría a cocinar más saludable y que realmente lo que quería era venderle unas ollas *“cuatro ollitas 20 millones de pesos... con eso pongo la cuota inicial de una casa”*, aunque le gusta tener bastante ollas no invertiría todo ese dinero, su vida se la ha pasado guerreándola para tener la estabilidad que ahora goza y la comida ha sido su aliada.

“Colombia” decía que cuando cocina se enfoca en que las cosas no le vayan a quedar mal *“me concentro en que las cosas me queden bien”*, lava la carne porque, aunque donde compraba son muy higiénicos tiene desconfianza del lugar de donde le llevan a los carniceros, mantiene en su nevera aliños de tomate, cebolla y aceite licuados listos para adicionarlo especialmente a las pastas. La experiencia de Doña Omaira en la cocina se notaba, cuando está haciendo el arroz solo con la resistencia que le pone al *“menearlo”* sabe si le falta agua o es suficiente la que tiene. A ella lo que no le gustaba de la cocina es estar estrecha ella, mientras cocinando va desocupando y lavando para ir organizando y desalojando su espacio para poder hacer de comer. La cocina, dice, es *un sitio específico que tienes para cocinar los alimentos*” expresaba que lo que uno puede aprender en la cocina es el orden, saber dónde están las cosas, que todo tiene un lugar *“saber en qué sitio van a estar todos los utensilios que utiliza uno”*.

Doña Omaira contaba que cuando da de comer *“siente satisfacción porque ha sido de ayuda para alguien que lo necesita”*. Es una mujer generosa y cuándo alguien le pide *“un almuerzo”* ella siente una satisfacción de que le ayudó y se acuerda de sus hijos, esperando que si en algún momento ellos están en esa situación, también exista quién les extienda la mano. Esto me dio pie para preguntarle por el cuidado y me dice que *“el cuidado que debe tener uno no tanto en cómo preparar los alimentos, sino el cuidado que debe tener uno, las precauciones para no hacerse daño, no cortarse, no quemarse, saber escoger los ingredientes que uno va a preparar, ponerle como entusiasmo a lo que uno está haciendo...si no se hacen las cosas con amor no queda bien hecho, si no hace las cosas con amor, olvídese, no queda las cosas bien hechas. No puede faltar el amor con el que uno prepara las cosas”* Mostrando que desde allí tiene un cuidado de sí que va más allá del asunto de salud.

“Colombia” no terminó de estudiar porque su esposo pensaba que allí podía ser una

oportunidad para estar con otra persona, ella también pensó lo mismo y desistió, sin embargo, como la vida para ella es *“algo que uno debe aprender a disfrutarla a apreciarla”*, sigue cultivando sueños y aprendizajes como sus procesos de formación que fortalecen su negocio, además, mantiene pendiente de actualizar su carnet en manipulación de alimentos que exige la normativa legal vigente en Colombia para poder hacer la venta de comida y como en sus cursos ha aprendido que debe tener una indumentaria adecuada para cocinar, hace referencia mientras se quita su gorro y se dirige al comedor que *“pa’ allá pa’ la mesa no necesito esto, ... allá en la costa dicen que cuando uno se sienta en la mesa no debe de tener nada en la cabeza”* y dice *“ya viene lo mejor”* refiriéndose al comer y compartir en la mesa. Además, como es mamá de empacar coca y de guardar comida, sirvió de tal forma que haya para cuando su hijo mayor llegue con su familia y uno quedara completamente repleto y su generosidad es tanta que incluso me pregunta *“le va a llevar a la abuelita”*, no pude negarme y me empacó arroz de coco y patacón para llevarle a mi mamita.

Doña Omaira, German y yo empezamos a comer y sonreír, pues la alegría de “Colombia” nos la estábamos comiendo, luego su hijo Luis con la esposa y sus hijos se incorporó a la comensalía. Ella sabe que mientras sus hijos estén al lado suyo no harán su voluntad, pero sabe que la van a respetar, porque, aunque no lo enuncia con claridad, sabe que su sabor tiene saber. Entre conversas entonces, le pregunté a su hijo mayor, ¿qué le había aprendido a su mamá? y dice *“¡hummm! si yo fui el que le enseñé a cocinar a ella”*, nos echamos a reír y le pregunté a ella cómo le gustaría que la describieran, y dice *“una excelente cocinera, no, pero me defiende con lo que sé, si”*.



### 4.3 Mamitas – la receta como relato

*Vasalisa es iniciada en todas estas cosas y su intuición la ayuda a realizar las tareas. La naturaleza instintiva tiene la habilidad de medir las cosas a primera vista, pesar en un instante, limpiar los desperdicios que rodean una idea, identificar la esencia de las cosas, infundirle vitalidad, guisar las ideas crudas y preparar comida para la psique. Vasalisa, por medio de la muñeca de la intuición, aprende a clasificar, comprender, organizar y mantener limpia y en orden la casa psíquica. Aprende, además, que la Madre Salvaje necesita mucho alimento para poder cumplir su función. A Baba Yagá no se la puede poner a régimen con una hoja de lechuga y una taza de café cargado. Si la mujer quiere estar cerca de ella, tiene que comprender que a la Madre Salvaje la apetecen ciertas cosas. Para poder mantener una relación con lo antiguo femenino hay que guisar mucho. (Pinkola, 2017:143)*

La receta es interpretada como un relato en sí mismo, que comprende el sabor del saber, que crea y recrea los contextos cotidianos, que está colmada de simbolismos y sentidos otros, de las realidades de la cultura en la que está inmersa. Chitiva (2010) expresa que en el escenario cotidiano, la cocina,

*desde siempre, con sus relatos, recetas, mitos, leyendas, etc., ha organizado el mundo en todas sus dimensiones; desde lo cotidiano hasta lo cósmico, desde lo pasional hasta lo visceral, desde lo divino hasta lo pagano, desde lo erótico hasta lo sensual, la cocina es el escenario simbólico de gran parte de los relatos que definen la compleja condición humana. (Chitiva, 2010:14)*

En otras palabras, la receta vista como un hipertexto, como otra expresión de la “palabra hablada” dotada del hacer, es decir, como una “palabra hecha”, a la cual desde la comensalidad nos acercamos a escucharla, a comprenderla, a probarla. Esta “palabra hecha”, esta receta, está colmada de repeticiones, de acciones que son cíclicas como la ritualidad presente en la cotidianidad del acto de cocinar. Garavito, (2013) al respecto dice:

*Las acciones repetidas en una cocina son una de las fuentes fundamentales de conocimiento: “repetir una y otra vez una acción es estimulante cuando se organiza mirando hacia adelante”. Lo sustancial de la rutina puede cambiar, metamorfosearse, mejorar, pero la compensación emocional reside en la experiencia personal de repetir. (Garavito, 2013:76)*

Preparar pues la receta convoca, evoca y provoca la repetición. Es así pues, que



invitamos a que hagan, una, dos o varias veces estas recetas:

Receta de los **FRÍJOLES** Para 15 personas, 2 ½ kg de fríjol cargamanto blanco, 5 plátanos verdes, 2 zanahorias medianas tirando a pequeñas, ½ kg de yuca, una cucharada de aliños y sal al gusto, se espulgan los fríjoles, se lavan bien y se ponen a remojar en agua caliente hasta que los tape la noche anterior, al otro día se bota esa agua, se pone en la olla atómica, se ponen a pitar los solos, después de que pitan, se dejan calando una hora a fuego bajo, luego se apagan y se empieza a arreglar el revuelto, se pican los verdes, pueden ser rasguñados o partidos en cubitos pequeñitos con cuchillo, luego se pica la yuca, se le adiciona la zanahoria, se ponen a pitar 15 minutos más y finalmente se saca una zanahoria, se licua y se le añade para terminar de calar. – mamita Fabiola –

Receta de la **SOSIEGA**. Se coge maíz amarillo, se tuesta y se muele con azúcar hasta obtener un polvito fino, se empaca y se vende. – mamita Carmencita –

Receta **CONSERVA DE BOROJO**. Se debe conocer el borojó, este debe tener la piel tersa y olor agradable, luego empieza batirlo en un recipiente, antes era el totumo, hasta que de una textura blanda y sin grumos, se le adiciona azúcar y se bate más hasta que tenga una consistencia de mermelada, se empaca y se vende. – mamita Carmencita –

Receta de las **CUCAS** para hacer una “cuca” (galleta negra blanda) bien tiene que empezar por saber el temple de la miel (panela desleída), la calidad de la miel, es decir la textura, después de tener la miel, le adiciono harina y los especias que quiera, canela, limón, se amasa, se moldea, se hornea y se empaca. – mamita Carmencita -

Receta **PASTEL CHOCUANO** se pican las legumbres que se le vayan a adicionar, el arroz debe estar aliñado, se adiciona bija o achote, se le adiciona las presas que se vaya a utilizar, por lo general pollo, cerdo y tocino guisados que antes eran adobadas dos días, se amarra en la hoja de bijao y se pone a cocinar. – mamita Carmencita –

Receta de la **BOLEJA**, se pone el banano verde a sofreír después de pelarlo, luego se aplasta como un patacón y se vuelve a sofreír en aceite muy caliente. Es habitual que en Urabá se realicé este tipo de preparación ya que es zona bananera. – mamita Omaira –

Receta del **SUERO COSTEÑO**, este es un fermento de leche, en la costa caribe se realiza de muchas maneras. Por lo general se coge un frasco de cualquier material con leche recién ordeñada preferiblemente y se deja fermentar o se inicia con un poco de un suero anterior, o con unas gotas de limón, o con sal, o con vinagre o con cuajo, luego cuando se corta la leche se separa y el producto blanco se le adiciona al gusto, sal, cebolla roja picada finamente e incluso limón. – mamita Omaira –

Receta de la **CARIMAÑOLA**, se cocina la yuca con la sal, espera a que se enfría, se muele, se amasa con aceite, se rellena (pollo previamente cocido y guisado, carne cocida y guisada o queso), se arman en forma de zeppelín y se fritan. – mamita Omaira -

#### **4.4 Mamitas – hacer. “Hacer de comer” - “Hacer de cuidar”**

*“lo que hago de comer, lo hago con amor”*

Mamita Carmen de Ávila Moreno

*¿Las penas se cocinan?*

*Tal vez sí, porque cuando la novia del cocinero lo abandonó, a él le salió sal en los ojos y sus dedos de cebolla larga fueron gajos que no servían para nada y en su boca*

*los dientes de ajo espantaron la sonrisa y se fue el aroma de pimienta de sus alegrías y finalmente el cocinero no tuvo más remedio que colocar sobre la mesa – en un plato que era en realidad un ataúd de porcelana- al rehogado tomate de su corazón.*

(Niño, 1998:102)



La narrativa hecha comida permite pensarse en un estar-siendo en lo práctico, implica una comunicación que prevalece la trama discursiva, vislumbrando los saberes presentes en el sabor de la comida preparada, compartida y comida.

#### 4.4.1 Preparar comida

Juana

Como Teresa de Ávila, Juana Inés de la Cruz se hizo monja para evitar la jaula del matrimonio.

Pero también en el convento su talento ofendía. ¿Tenía cerebro de hombre esta cabeza de mujer? ¿Por qué escribía con letra de hombre? ¿Para qué quería pensar, si guisaba tan bien? Y ella, burlona, respondía:

—¿Qué podemos saber las mujeres, sino filosofías de cocina?

(Galeano , 2008:137)

*“¿Quiere aprender hacer los frisoles?, ¡Hágalos!”* fue la respuesta que me dio mi

mamita Fabiola al pedirle que me enseñara hacer frisoles. Yo no entendí esa respuesta, dado que, la forma que me había acercado al conocimiento tenía como senda el “saber de información”, es decir, un conocimiento estático y rígido, en tanto, se despoja de contexto, de práctica. Por tanto, dicho saber no se enraíza, no pasa por mi cuerpo, ya que, la reflexión de ese saber de información carece de sentidos, consciencia del olor, sabor y textura de unos frisoles que yo haya hecho. De allí que, al momento de disponerme a “*hacer de comer*” entendí que mi mamita con dicha respuesta, me quiso decir que me dispusiera a aprender. Hice caso entonces, lavé los granos de frijol cargamanto, los puse a remojar una noche antes, cambié el agua al otro día, los adicioné a la olla atómica, y los “monté” en el fogón a fuego alto para “pitarlos” un rato; pelé, partí y puse la yuca con poca agüita; pelé y piqué los plátanos; adicioné junto a los frisoles el plátano y yuca en la olla atómica; sazoné con sal; y, después de cuidarlos y aguardar con paciencia la transformación de ingredientes en comida, en la cocción del fuego, entendí, que era ese “*¡Hágalos!*” del que me hablaba la mamita “Fabio”. De ahí, que entendiera que el “saber de información” al hacerlo, al desmenuzarlo, al pasarlos sensiblemente por la reflexión y los sentidos, hechos sabores, se convierte en un “saber de experiencia”, posibilitando así, que se recree, que se reitere, que se genere el proceso cíclico de ese sabor y saber contextualizado, hecho frisoles. Garavito (2013) expresa

*La tarea de los seres humanos, desde que habitamos el mundo parece consistir en aprender y en ejecutar la vida como un acto que implica diversas formas de aprender (...) se aprende como una forma necesaria de tomar el mundo, de acceder al mundo y de operar en él. (Garavito, 2013:40)*

Es así pues, que al querer hacer de comer, se llega a los saberes, nos convoca a cocinar, adicionando sabores de experiencia, del hacer práctico y en lo doméstico de las mamitas. Garavito (2013) narra que existen distintas formas de saber, resalta que en la técnica y la emoción se hacen presentes, asimismo, que

*El saber es “sobre algo” y “para algo”, y los saberes ocupan espacios de acción (...) Saber es, entonces una habilidad, o un conjunto de habilidades; es la ejecución de algo que ha sucedido con antelación: antes de saber se aprendió. El saber se da, entonces, como una herencia de conocimiento y como una reformulación del mismo. (Garavito, 2013:40)*

Es así pues, que hacer la comida recrea un acto ritual, un acto de concentración, destacado por *disponerse* al hacer, al aprender. En las cocinadas y conversas que sostuvimos con las mamitas, todas, con vehemencia plantearon que hay que *hacer para aprender*. De los rituales, Schaefer (2008)



*Los rituales y la ceremonia son una forma de oración y nuestras oraciones por el mundo son nuestra mayor contribución a la sanación* (Schaefer, 2008:242)

“*Hacer de comer*” es pues, la forma más simple y cotidiana que tenemos de acceder a los saberes. Repasar las cocinadas y la cocinada, hechas con las mamitas propicia el relato de una vivencia:

Cuando yo estaba pequeña y aún mamá vivía, recuerdo que en la acera de mi casa, junto con mis amigos y amigas de la “cuadra” hicimos una “comidita”<sup>57</sup>, hicimos unas

---

<sup>57</sup> Los niños en el barrio Manrique en la época de mi crianza (1995 aproximadamente) le llamábamos *comiditas* a establecer como juego la reproducción del hacer la cocina en lo público, posibilitando preparar, compartir y comer la comida entre amigos.

salchipapas. Hubo ingredientes que vinieron procesados “de paquete” como salsas, salchichas y gaseosas, en contraste, las papas, venían del paquete de la Madre Tierra, esas, debíamos prepararlas. Pelarlas, lavarlas, freirlas y cernirlas. Esto, enlazado a las peripecias para prender el fogón nos pareció todo un acontecimiento. Recuerdo, que mis amigos y yo, estábamos como humanos primitivos en el cultivo de la hoguera, poseíamos dos adobes naranjas que dispusimos uno frente al otro, contábamos con varias tablitas menuditas y palitos pequeñitos, que habíamos recolectado de la carpintería del papito Pacho. Para lograr la hazaña, nos delegábamos tareas y mi mamá, estaba ahí, observando en silencio nuestra labor, perspicaz cuidaba a lo lejos, para intervenir en cualquier momento que considerara pudiéramos lastimarnos, esta posición activa-pasiva en la interacción de mi mamá al “*hacer de comer*” de nosotros, permitió que camináramos a aprender en el hacer. De ahí pues que, al relacionarnos con los utensilios, como el cuchillo, el aceite y el metal caliente, el fuego, fuera para nosotros toda una hazaña. Teníamos una vela, fósforos y de a poco y después de muchos intentos en armar una pirámide con los palitos, prendiéramos el fogón. Colocamos encima de los adobes la paila, le adicionamos aceite, y esperamos calentara, “cuidado” era la palabra que uno escuchaba de mi mamá, invitándonos a estar atentas al acontecer en el hacer. Adicionamos las papas, mal peladas y picadas, era evidente nuestra inexperiencia en el uso del cuchillo, pero nos sentíamos con confianza a realizar la acción. Gracias a la confianza y la atención cuidadosa de mamá. Como nuestras habilidades respecto al cuidado del hacer la comida no estaba afinado, cometíamos varios desaciertos. Desaciertos que nos fueron llevando a varios aprendizajes: no se puede descuidar el fuego, debemos alimentarlo también, la llama debe ser tal que no nos quememos, no queme el aceite y no queme las papas, pero, ¿cuál es el tipo de llama que pueda transferir la temperatura correcta para que el aceite caliente? y además, ¿haga que el sabor a papa se conserve y su textura sea crocante?; ¿por qué al adicionar las papas se deben escurrir un poco y así, evitar que el agua que contiene la papa entre en contacto con el aceite porque nos podíamos quemar?; ¿cuál ha de ser el tiempo de cocción para que las papas se cocinen?. Recordaba que pasamos por muchas peripecias, y al final, con desaciertos, las papas las sacamos crudas, además impregnadas de aceite. Sin embargo, no fue impedimento para que con alegría en nuestros inicios en la cocina

generáramos un momento significativo al compartir y comer nuestro sabor y saber-Experiencia que habita en mí y puede que habite en mis amigos, acompañando mi camino.

El acto de cocinar, hacer de comer, ha sido un espacio que me ha formado y donado saberes.

Pensar entonces, en el “hacer de comer” de las cocinadas como posibilidad de aprender a identificar los saberes y sabores, para narrar las expresiones de cuidado de las mamitas fue determinante en este camino. Las cocinadas, se dieron en diferentes momentos, diferentes lugares y se prepararon diferentes recetas permitiendo reconocer las transformaciones en las interacciones de cada insumo, con sus cocciones que dieron lugar a compartir saberes y sabores presentes en los relatos de vida.

En las cocinadas individuales con las mamitas Noel, Fabiola, Consuelo, Carmencita y Omaira, la conjugación entre la “*palabra hablada*”, “*palabra escuchada*” y el hacer la comida se gesta la construcción de las historias de vida en las narrativas al calor de la comida en las cocinas desde el cuidado de la vida presente en esta conjugación.

Volver a recorrer el camino de la narrativa de vida de la mamita Noel, mediada por los instantes presentes en las fotografías, la música de su voz en los audios, los objetos y lugares que guardan su memoria reconocidas en quienes sentimos que nos habita, han posibilitado identificar y narrar las expresiones de cuidado de mi mamita.



Al respecto de los encuentros, se debe resaltar que este camino estuvo suspendido por la llegada del Covid-19, por tanto, este acontecimiento social sumado a mis preguntas por el cuidado determinó que tiempo después de las primeras cocinadas con las mamitas, lográramos realizar otros encuentros, incluyendo la cocinada entre todas. En el caso de mi mamita Fabiola, el miedo gestado por la influencia de los medios de comunicación, determinó en ella la decisión de no participar presencialmente en la cocinada, sin embargo, su presencia fue mediada mediante la ayuda que me brindó, en la planeación, organización de ingredientes y utensilios para el encuentro de saberes y sabores.

Cada mamita se responsabilizó de llevar la batuta en la preparación de una receta que representara su estar-siendo y haciendo y así, finalmente, esta representación se fusionó en el plato de los comensales que participamos de dicho encuentro. Los relatos, hechos receta, se dieron en la casa de la mamita Noel con la mayoría de sus “trastes” y con los ingredientes que la mamita Fabiola me ayudó a seleccionar y comprar en la “tienda” cercana a nuestra casa en el barrio Antioquia. Nos comimos, pues, el saber y sabor de Carmencita en un sancocho de carne ahumada; el saber y sabor de Doña Omaira en un arroz trifásico; y, el saber y sabor de la tía Consuelo en los buñuelos de maíz remojado.

la carimañola no estaba entre sus planes porque no la sabía hacer, en un primer intento con su madre fracasó y acá me regaló otro truco, su fracaso fue porque le adicionaron también agua a la masa que iban a fritar, por tanto, no se debe adicionar agua a las masas que uno moldeará, decía con fuerza que “*ese día me dio mucha rabia porque toda la masa se perdió*”. Luego del intento fallido, se dio a la tarea de hacer de nuevo sola las carimañolas, logrando dar con lo que quería y conocía y con la receta que es perseguida por muchos “costeños” y “paisas” en su negocio. Omaira, “Colombia”.

#### **4.4.2 Compartir comida**

*La comida tomada en común, la cópula y la mezcla de sangre, operan una alquimia carnal, de la que se acuerdan los amantes de todos los tiempos, la unión del cuerpo individual y del cuerpo colectivo. Quilo, espermatozoides y principio de vital destilan la quintaesencia del placer de estar juntos sin dejar de ser uno mismo.*

*¿Se negará que la costumbre de dar y recibir el alimento, el amor y la sangre, que es el*

*torbellino de la vida, iniciaba una evolución en cuyo seno nada excluía la fundación de una armonía social, de una humanidad que hubiera desarrollado su organización creativa al igual que el reino mineral, vegetal y animal habían desarrollado su organización adaptativa? ¿No es de ahí de donde la memoria colectiva ha tomado la nostalgia de una sociedad a la que ponen las respiraciones de la vida? Una sociedad que no precise de coacción para evitar que la sangre sea vertida, una sociedad en la que el amor se extinga y renazca sin sembrar odio y desprecio, una sociedad en la que el derecho a comer, a alojarse, a vagar, a expresarse, a jugar, a reencontrarse, a acariciarse, no caiga bajo los golpes de un chantaje permanente*  
(Vaneigem, 2002:91)



Una experiencia que narra Esteva (2018:16) en *volver a la mesa*, es la práctica de la “*impostura*”, una práctica realizada por mujeres en un pueblo de República Dominicana, la cual trata de “*una relación contractual informal, en que las contrapartes se hacen una promesa implícita de intercambiar entre sí parte de su comida*”, más que un intercambio de un objeto físico y trascendental como la comida, “*la impostura*”, es un compartir afectuoso para estar con el otro, en el disfrute de la vida, de manera conjunta y en la sencillez; compartiendo memoria, historia, saber y sabor, en las prácticas implícitas y explícitas de un plato de comida.

Así pues, al encontrarnos en la cocina de la mamita Noel y la tía Consuelo, las

mamitas, desde sus singularidades, se acercaron de diferentes formas entre ellas, generando una forma de “*impostura*”, compartiendo la “*palabra hablada*”, “*palabra escuchada*” y “*hacer de comer*”, vinculando el estar-siendo de sus narrativas, en aciertos y desaciertos de una cocina que invitaba a aprender del cuidado de la vida.

Las mamitas mostraron que su saber práctico se integra al contexto, recreando en la inmediatez con los “trastes” e ingredientes que se encuentran en una receta cargada de historia y simbolismo. A las mamitas se les presentaron varios “aprietos”, como el de iniciar el fuego en el fogón de leña. Allí, entre ellas, convergieron formas de saber y sabor para lograr el fuego, eje transformador en los procesos de cocción de la comida. Sumaron experiencia y disposición, logrando la generación del fuego y la transmutación de ellas y de los que las acompañábamos.

De allí, que recordara un encuentro que viví como docente Madre Tierra en el resguardo indígena San Lorenzo, Municipio de Río Sucio, Departamento de Caldas<sup>58</sup>. El encuentro se desarrolló, mientras se compartía y visitaba algunas veredas del resguardo, contando con las comuneras y comuneros de cada lugar. A una de esas veredas, llegaríamos dos docentes y el grupo de maestras y maestros en formación, énfasis de territorio (30 estudiantes). Era mi primera vez en el territorio. Inicialmente, llegué en un “chivero”<sup>59</sup>, era un carro jeep, cargado hasta más del tope con “bultos” y gente. El día estaba frío. Fui recibida por una densa neblina, el conductor del carro me aseguró que ese era el lugar, pero, creció en mi la incertidumbre dada la espesura de dicha neblina. Segundos después, la neblina abrió camino y me permitió ver la verde montaña y distinguir la silueta de una mujer, la cual a espaldas llevaba un “ata’o” de leña. Le pregunté si conocía al Mayor que era mi puente para ubicarme en la territorialidad. Ella, giró y llamó al mayor, en ese instante, observé que me encontraba a una cuadra de una casa, que resultó ser la del Mayor. La mujer se llamaba Martha y casualmente era la esposa del Mayor. Observé también que al otro lado de la casa había una caseta que hacía las veces de la escuela de la vereda. Acogiéndome con una sonrisa, Martha me dijo “*pensamos que venían en la tarde*”. Ella siguió su camino hacia la parte

---

<sup>58</sup> Encuentro zonal Licenciatura en Pedagogía de Madre Tierra, cohorte II énfasis, Lenguaje, Salud y Territorio y cohorte III. (véase explicación encuentro regional y zonal, Documento Maestro, Universidad de Antioquia, 2018)

<sup>59</sup> “Chivero” es uno de los nombres que recibe el transporte en las veredas en Colombia.

trasera de la caseta donde se encontraba la cocina y descargó la leña. Luego, inició la tarea de encender el fuego para montar un fogón e iniciar el hacer de la cocina. Posteriormente, armaron los estudiantes, el profesor Miguel Monsalve. Mientras los que llegábamos nos íbamos instalando, a la distancia veía a Martha moverse sin parar de un lado a otro. De repente, otra “Martha” y otra y otra fueron llegando a la cocina, al fuego. Cada una de las otras mujeres que llegaron también traía un “ata’o” de madera a la espalda y en las manos un montón de comida; cebolla, tomate, arroz, huevos. Finalmente, con la comida lista, nos convidaron a coger los platos ya servidos e iniciar la comensalía. Es de resaltar que, minutos antes había un “revoloteo”, un “gallinero”, un “chismorro” en ese lugar, propio del “hacer” la comida en la cocina. Todas estaban con su energía creadora a tope, todas en apoyo, una a una y en apoyo a todas. Sin embargo, en el instante que iniciamos a comer, emergió un silencio tranquilizador, nos estábamos comiendo el arroz con huevo, arepa y chocolate, todos que veníamos de caminos largos, cansados y hambrientos nos revitalizamos, ya que, estábamos comiendo su energía creadora. Compartir pues, conversar, está en el centro de la mesa cuando “palabra dicha”, “palabra escuchada” y “palabra hecha” se encuentran. La sonrisa, la *disposición*, la experiencia, los saberes y sabores, el compartir, el servicio, el tiempo, la creatividad, las narrativas emergieron en la cocina por la presencia de “Marthas”. Ellas, en la cocina transformaron la energía vital haciendo comida para dar de comer y cuidar.

*“el compartir es como tan bueno y a veces cuando hay poquita comida y uno la comparte, uno queda lleno dos veces, porque hay una satisfacción de que uno comió y compartió”* y que cuando a uno le dan comida, *“uno se siente bien”* pero aclaraba que *“es mejor dar que recibir y me siento bendecida cuando puedo dar”* Carmencita.



#### 4.4.3 Comer comida

*“¿Quiere tela?”*

mamita Noel

Comer es el acto más primitivo para la supervivencia y al comernos la comida de las mamitas, los que estábamos allí, reconocimos sus saberes y sabores y cómo en lo práctico y cotidiano se entretajan con el cuidado Madre Tierra. Apoyo y sostén de vida, en tanto, agua, tierra, fuego, aire y espíritu convergen para cuidar de sí, cuidar del otro y lo otro. Las mamitas convocaron la *“impostura”*, la comensalía en las cocinadas, sus recetas, sus relatos nos lo comimos. Las memorias de un plato, de un hipertexto servido para deglutir, para proveer vida mediante la vida misma.

*“Mucha alegría de verme con todos ustedes y los invito a mi casa pa’ darles mazamorra y frisoles”*. Mi mamita Noel.

*“no dejen nada, mire que hay muchos niños muriéndose de hambre”, “cómase toda la sopa que usted está muy langaruta” y “cómanselo todo que hoy no hay comida”*. Mi mamita Fabiola.

#### **Comer para cuidar.**

...el cuidado para ella es *“cuidar que no se dañe, que no se quiebre, si porque uno procura no estar enferma y si está enferma brega aliviarse, porque uno enfermo es muy maluco, por ejemplo, ese florero que me dieron cuando me casé, yo lo mantengo por ahí amarrado para que no me lo quiebren”*. Decía que en el cuidado, las mamitas le enseñan a los niños a que *“no coman con las manos, que no ensucien la comida y que no la boten... uno en la cocina para cuidar la vida lo que hace es la comida, el que no come no vive y para poder vivir tiene que comer”*. Mi tía Consuelo.

## 5. Un tintico para reposar – Conclusiones y recomendaciones

*Tita pensó en la cantidad de veces en que había puesto a germinar trigo, frijoles, alfalfa y algunas otras semillas o granos, sin tener idea de lo que éstas, sentían al crecer y cambiar de forma tan radicalmente. Ahora les admiraba la disposición con que abrían su piel y dejaban que el agua las penetrara libremente, hasta hacerlas reventar, para dar paso a la vida.*

(Esquivel , 1989:173)

### 5.1 Aprendizajes en la cocina. Conclusiones

Este trabajo ha sido cocinado a “fuego lento”, permitió escribir-me, cuidar-me y gestar-me un camino de sanación.

La comida al cuidado de la vida; “*palabra hablada*”, “*palabra escuchada*” y “*palabra hecha*” en la cocina posibilitan en términos de Boff (2018:15) *una relación amorosa, respetuosa y no agresiva* con la vida, de allí que sea una relación, dual, una relación *no destructiva con la realidad* y geste que nosotros, la humanidad, entendamos, nuestro vínculo con las formas de vida, que somos *parte de la naturaleza*, que estamos asociados, tejidos como *miembros de la comunidad biótica y cósmica*, y que tenemos la tarea del “hacer” para *protegerla, regenerarla y cuidarla*.

Estar-siendo mujer es una responsabilidad con la vida por la resonancia corpórea que tenemos con la cocina gestada en interconexión con la Madre Tierra. Estar-siendo mujer es una responsabilidad con mis vientres, debido a que en la cocina, mis ancestros habitaron, cultivaron y tejieron nuestra relación y su historia; sanarla pues, es una responsabilidad en mi camino que me vincula de manera otra, en y con la Madre Tierra.

*La disposición*, en términos del amor que se da y se genera, al recrear distintos haceres que nos vinculan espiritual y físicamente en y con la Madre Tierra, logra la armonía de las manifestaciones de vida y del cuidado mutuo.

Es así pues, que reconozco que las cocinas son “cuevas”, son el calor del hogar

que fijan nuestros aprendizajes y preferencias con los sabores, colores, olores, texturas y sonidos; que componen las afinidades que referenciamos a la hora de transformar la vida de las plantas y animales en más vida, a la hora de transformar ingredientes en *telas- arepas-, frisoles, cucayos, carimañolas*, es decir, a la hora de transformar ingredientes en comida. De ahí que, las mamitas Maria Noel Orrego de Zapata, María Fabiola Pulgarín de Hernández, María Consuelo Orrego Zapata, Carmen Pastora de Ávila y Omaira Flórez Villarreal, desde la cocina transformen su energía y la energía de algunas manifestaciones de vida en la tierra para prolongar la vida misma en y con la Madre Tierra

Aprendí también, que el estar-siendo con otros presupone una responsabilidad dual de reflexión en la acción, de reflexión en el “hacer”, movilizándolo así, a reestructurar, revalorar y repensar las maneras en que se me he interrelacionado con las formas de vida manifiestas en y con la Madre Tierra.

Me hago el llamado al que nos invita Guerrero (2010) en corazonar el pensamiento, de tensionar y resignificar las posiciones naturalizadas del cuidado y de las cuidadoras que preparan la comida, para encontrar fundamentos que sigan fortaleciendo el compartir en familia, comunidad y *pluriverso*, para aprender todos como humanidad, de los saberes y sabores construidos en las formas del cuidado de la vida en los contextos cotidianos como la cocina.

De allí que, acercarse al “hacer” tejido entre y con lo cotidiano a lo cotidiano, permite aprender, el hacer práctico de lo doméstico que está al alcance de todos y que posibilita la reflexión en su acción de repetición. Puerta (2011) resalta

*La importancia de los saberes cotidianos está en que son un “cuerpo de conocimientos” socialmente construidos en la práctica o en la comunicación con otros y otras, son reconocidos por las personas que conforman un grupo o una comunidad, están basados en la tradición y se expresan a través del lenguaje. Abarcan los conocimientos que las personas toman en cuenta al actuar como explicar o sentar una posición frente a una situación o fenómeno, es decir, estos saberes son los que las personas utilizan para resolver los problemas de la vida cotidiana (Puerta, 2011:98)*

Se trata aquí y en el ahora, (re)conocer la importancia de las subjetividades de los miembros de una comunidad, ya que, en la riqueza de la inmensa diversidad y diferencia, se distingue en cada memoria, en cada historia de vida, en cada contexto, saberes y sabores para la consciencia de realidad, emergiendo fundamentos que importan en la construcción de conocimiento colectivo. Es así que, las narrativas de las mamitas se (re)conocen en tanto, su saber y sabor visualicé sus singularidades, es decir, en tanto se (re)conozca la diferencia del estar-siendo contextualizado por la historia de vida de cada una de las mamitas, María Noel Orrego de Zapata, María Fabiola Pulgarín de Hernández, María Consuelo Orrego Zapata, Carmen Pastora de Ávila y Omaira Flórez Villarreal.

*Escuchar no es un acto pasivo. Se caracteriza por una actividad peculiar. Primero tengo que darle la bienvenida al otro, tengo que afirmar al otro en su alteridad. Luego atiendo a lo que dice. Escuchar es un prestar, un dar, un don. Es lo único que le ayuda al otro a hablar. No sigue pasivamente el discurso del otro. En cierto sentido, la escucha antecede al habla. Escuchar es lo único que hace que el otro hable. Yo ya escuché antes de que el otro hable. La escucha invita al otro a hablar, liberándolo de su alteridad. El oyente es una caja de resonancia en la que el otro se libera hablando. Así, puede tener para el otro efectos salutíferos. (Han, 2018: 113)*

La cocina es un lugar colmado de haceres efímeros, de haceres que se repiten y se conectan con la vida en la cotidianidad, es un escenario de aprendizaje que ha sido estructurado a punta de historias, dolorosas y alegres de las mamitas, en la cual la “palabra hablada”, la “palabra escuchada” y la “palabra hecha” es comida generada para cuidar la vida. Debo resaltar que en las expresiones narradas por las mamitas María Noel Orrego de Zapata, María Fabiola Pulgarín de Hernández, María Consuelo Orrego Zapata, Carmen Pastora de Ávila y Omaira Flórez Villarreal no afirmaron explícitamente el “hacer”, en su cotidianidad en términos del hacer para el “cuidado de la vida”, ya que, estos haceres se plantean como principios, como significado y significante de la propia vida.

En la conversa con la tía Consuelo: *le pregunté ¿qué creía ella era el cuidado? y me respondió que “cuidar todo, cuidarla a usted, que no ande y no joda tanto” finalizando con una carcajada, dándome a entender su esfuerzo para responder generosamente lo que le preguntara, aunque mientras cocinamos, es decir, mientras hacemos, su fluir es notorio y se muestra más permisiva para compartir desde la oralidad.*

Las expresiones narradas en las cocinas sobre el cuidado de cinco mamitas Maria Noel Orrego de Zapata, María Fabiola Pulgarín de Hernández, María Consuelo Orrego Zapata, Carmen Pastora de Ávila y Omaira Flórez Villarreal, habitantes de Medellín, plantean el acompañar como una forma de cuidado de sí, el otro y lo otro. Así mismo, estas narrativas se localizan en términos de un “hacer” en lo cotidiano y cíclico, es decir, “palabra hecha” comida.

### **5.1.1 Caminos para el cuidado de la vida**

Ahora bien, desde esa cotidianidad y singularidad, se propone realizar leves acciones que propician el cuidado de sí, del otro y lo otro, que se reconoce en la narrativa hecha comida desde las cocinas de las mamitas: Maria Noel Orrego de Zapata, María Fabiola Pulgarín de Hernández, María Consuelo Orrego Zapata, Carmen Pastora de Ávila y Omaira Flórez Villarreal. Se propone, unos caminos para el cuidado de la vida:

#### **Camino 1. El cuidado de sí, cuerpo como territorio.**

1. Amarse.
2. Agradecer y celebrar la vida, la comida, el techo y la familia.
3. Comer bien, no aguantar hambre y hacer comida.
4. Asearse, dormir bien, pensar bien y hacer bien.
5. Observarse, escucharse, silenciarse, tejerse y acobijarse en la “*palabra hablada*”, “*palabra escuchada*” y “*palabra hecha*”.
6. Aquietarse, orar, meditar.

#### **Camino 2. El cuidado del otro - el otro soy yo.**

1. Celebrar y agradecer el tejido de vida.
2. Disponer el cuerpo y mente al compartir.
3. Compartir la palabra, los haceres, la comida.
4. Favorecer la convivialidad y comunalidad al conversar, cocinar y comer con el otro.
5. Convocar, evocar y provocar el tejido de intersubjetividades.

### **Camino 3. El cuidado de lo otro - territorio como cuerpo.**

1. Saberse tejido con la Madre Tierra
2. Economizar y reutilizar los ingredientes.
3. Reconocer los ingredientes locales
4. Reaprender de las acciones repetitivas de lo doméstico.
5. Hacer lo que haya por hacer.



## 5.2 Guarde pa' mañana al desayuno. Recomendaciones

*En la realidad consensual, todas tenemos acceso a pequeñas madres salvajes de carne y hueso. Son estas mujeres que, en cuanto las vemos, sentimos que algo salta en nuestro interior y entonces pensamos “Mamá”. Les echamos un vistazo y pensamos “yo soy su progenie, soy su hija, ella es mi madre, mi abuela”. (Pinkola, 2017:165)*

Indagar por otras representaciones que se tiene en el cuidado del cuerpo como territorio, y los haceres que allí se dan para favorecer el cuidado de la vida con la Madre Tierra.

Reconocer la importancia que tiene en escenarios académicos la cercanía del saber “hacer” en el contexto de lo cotidiano y/o normalizado, que permite plantear formas otras de estar-siendo en y con la vida en la Madre Tierra.

Visualizar acciones cotidianas, de relacionamiento consigo mismo, con el otro y lo otro, para la pervivencia de la Madre Tierra y por tanto, de nosotros como humanidad en ella.

Favorecer encuentros intergeneracionales en la cocina para aprender practicas otras de lo vital, en el cuidado de sí, de los otros y lo otro.

Si las mamitas han jugado hasta ahora un papel central en el cuidado de la vida, **¿cuál es el papel de las nuevas masculinidades en la cocina y la comida de las nuevas generaciones? ¿cómo desde los aprendizajes que emanan de la cocina de mamitas y mamás se resiste y subvierten los mandatos patriarcales y del capital?**



### **Cocinada en la casa de la mamita Noel.**

El inicio de este escrito lo di abrazada a mis mamitas Maria Noel Orrego de Zapata, ahora y ahora el cierre lo hago abrazada a las mantitas que me han regalado cariño como una nieta María Fabiola Pulgarín de Hernández y es María Consuelo Orrego Zapata, Carmen Pastora de Ávila y Omaira Flórez Villarreal,

Letra canción: *“El fogón de mis mamitas”* (2018)

Compositoras: Viviana Yepes Castaño y Paula Andrea Zapata Hernández

Música: Juana Monsalve Mejía

¿Qué va a comer?

¡Como que usted está flaca!

Atíceme'l fogón

pa' el desayuno de cumpleaños

Compartiendo en familia

Pilando a sus noventa

¡Que tinto tan bueno!

¿Le sirvo?

Al llegar a su casa

Me besa y me abraza

Su sazón es única

Y su arroz también

Y su voz también

Y su amor también

Y me hace muy bien

Ellas son mi bien



## 6. Recetario – Trabajos citados

- ADIDA. (30 de 10 de 2022). *adida.org.co*. Obtenido de ASOCIACIÓN DE INSTITUTORES DE ANTIOQUIA: <https://adida.org.co/quienes-somos/>
- Albán A., A. (2010). Comida y Colonialidad. Tensiones entre el proyecto hegemónico moderno y las memorias del paladar. *Calle 14*, 10-23.
- Banco Mundo Mujer*. (30 de 10 de 2022). Obtenido de Nuestra Entidad : <https://www.bmm.com.co/nuestra-entidad.html>
- Blanco, M. (2011). Investigación narrativa: una forma de generar conocimientos. *Argumentos*, 24, 135-156.
- Boff, L. (02 de febrero de 2018). *Leonardo Boff, el cuidado esencial I*. Obtenido de Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=QNRCPnT\\_t\\_g&t=18s](https://www.youtube.com/watch?v=QNRCPnT_t_g&t=18s)
- Cañon, L., & Molina, C. (2004). La oralidad y la escritura: planteamientos y reflexiones entorno a la clase de español. *Pedagogía y saberes*, 55-62.
- Caparrós, M. (2014). *El Hambre*. Bogotá: Planeta.
- Capra, F. (1991). *Sabiduría insólita. Conversaciones con personajes notables*. Troquel.
- CEDEZO. (2022). *cedezocentro.blogspot.co*. Obtenido de <http://cedezocentro.blogspot.com/2010/04/cedezo.html>
- Chitiva, A. (2010). La cocina-comida como relato y los relatos de cocina-comida. *Trabajo de grado para optar el título de Comunicador (a) Social*. Bogotá, Colombia: Unviersidad Pontificia Javeriana.
- Congreso de Colombia. (17 de Octubre de 2013). *defensoria.gov.co*. Obtenido de LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012: [https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013\\_html/Normas/Ley\\_1581\\_2012.pdf](https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013_html/Normas/Ley_1581_2012.pdf)
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2011). *El campo de la investigación cualitativa. Manual de investigación cualitativa*. (Vol. I). Gedisa editorial.

- Domínguez , E., & Herrera , D. (2013). La investigación narrativa en psicología: definiciones y funciones. *Psicología desde el caribe*, 30, 620-641.
- El Colectivo. (2018). *Cocinando Historias. Recetas y relatos de mujeres de la 13*. Medellín: Alcaldía de Medellín .
- Ellis Ormrod, J. (2005). *Aprendizaje humano 4.a edición*. Madrid: Pearson Educación. S.A.
- Escobar , A. (2014). *Sentipensar con la tierra: Nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia*. Medellín: Ediciones UNAULA.
- Esquivel , L. (1989). *Como agua para chocolate*. Madrid: Espasa Calpe S.A.
- Farina, C. (2005). *Arte, cuerpo y subjetividad. Estética de la formación y Pedagogía de las afecciones*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Fernández-Armesto, F. (2004). *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Barcelona: Tusquets Editores S.A.
- Ferraro, E. (2018). *Materiales, cuerpos y saberes. Etnografías escogidas*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala,.
- Freire, P., & Faundez, A. (2014). *Por una pedagogía de la pregunta. Crítica a una educación basada en respuestas a preguntas inexistentes* . Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Galeano , E. (2008). *Espejos. Una historia casi universal*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores, S.A.
- Galeano, E. (04 de abril de 2014). *Diplomas UCC - YouTube*. Obtenido de Diploma en investigación cualitativa: <https://www.youtube.com/watch?v=8LFZldYnQRE>
- Garavito, E. (2013). *De ignorancias e invenciones. Generación de conocimiento en acciones creadoras a partir de una receta de cocina*. Bogotá: Ministerio de Cultura de Colombia.

- Garcés , L., & Giraldo, C. (enero-junio de 2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 187-201.
- Gates, B. (2000). *Los secretos de la Diosa*. Barcelona: Ediciones B, S.A. .
- Gobernación de Antioquia. (Septiembre de 2002). *antioquiahonesta.com*. Obtenido de Gerencia de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia - MANÁ: <http://www.antioquiahonesta.com/gerencias/mana/>
- Gobernación del Chocó. (29 de 07 de 2017). *Gobernación del Chocó*. Obtenido de Barrio - Yesquita: <https://www.choco.gov.co/territorio/barrio--yesquita>
- Gobierno Nacional. (2011). *deceroasiempre.gov*. Obtenido de Estrategia de Atención ntegral a la Primera Infancia. de Cero a Siempre: <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/Cartilla-CeroSiempre-Prosperidad-Primera-Infancia.pdf>
- Guzmán, C. (2016). *bibliotecadigital.udea.edu.co*. Obtenido de Hilos de la memoria del barrio Versalles 2. Comuna 3: [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14915/1/GuzmanMarta\\_2016\\_HilosMemoriaBarrio.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14915/1/GuzmanMarta_2016_HilosMemoriaBarrio.pdf)
- Guzmán, M. (2016). *Hilos de la memoria Barrio Versalles 2 Comuna 3*. Medellín: Universidad de Antiquia.
- Han, B.-C. (2018). *La expulsión de lo distinto*. Barcelona: Herder.
- Han, B.-C. (2021). *La desaparición de los rituales. Una topología del presente*. España: Herder Editorial.
- Heredia B., Á. (2018). *Cocinando Historrias. Recetas y relatos de mujeres de la 13*. Medellín: El Colectivo.
- Izquierdo , M. (2018). *Ingunukunu Jina niwi zakuzey: Pedagogía del vientre camino para una educación viva. Tejido entre pedagogías ancestrales del pueblo Iku y estudiantes del grado cuarto del Centro Educativo Rural Obdulio Duque, Marinilla*. Medellín.

- Izquierdo , M. (Diciembre de 2019). Mamitas, cocina, comida y cuidado. (P. A. Zapata Hernández, Entrevistador)
- Juan Carlos, J. (2003). La ciudad y la domesticación de sus espacios. *Universitarias Humanística*, 81-101.
- Kusch, R. (1976). *Geocultura del hombre americano*. Buenos Aires : Colección estudios latinoamericanos.
- Kusch, R. (1999). *América profunda*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Lenkersdorf, C. (2008). *Aprender a escuchar. Enseñanzas maya-tojolabales*. Ciudad de México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
- Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra. (07 de Marzo de 2019). *Programa\_Etnomatematica\_IV*. Obtenido de docs.google: <https://docs.google.com/document/d/1vBZtBCKXzEYqVeswq8iz5pNGeK8Bshvj pXm5s8rnf4/edit>
- Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra. (09 de Junio de 2022). *Programa Etnomatematicas II.docs*. Obtenido de Docs.google: <https://docs.google.com/document/d/1Gt1xsghJVwsTSUAhW8XWDbnrz3eLMjUi/edit>
- Martinez, J. (2004). Comunidad y desarrollo . *Culturas populares e indígenas*, 335-354.
- Massimo, M. (2006). *La comida como cultura*. Gijón: Editores Trea.
- Meacham, B. (2012). La Ética de la Permacultura y la Cadena de Beneficios. *Permaculture Activist magazine*, 46-48. Obtenido de La Ética de la Permacultura y la Cadena de Beneficios.
- Ministerio De La Protección social. MInisterio De Educación, ICBF, DNP. (03 de Diciembre de 2007). *minieducación.gov*. Obtenido de Documento conpes social 109: [http://www.mineduacion.gov.co/primerainfancia/1739/articles-177828\\_archivo\\_pdf\\_conpes109.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/primerainfancia/1739/articles-177828_archivo_pdf_conpes109.pdf)

- Mundo mujer banco de la comunidad. (abril de 2022). *bmm.com.co*. Obtenido de <https://www.bmm.com.co/nuestra-entidad.html>
- Naciones Unidas. (16 de Enero de 2016). *un.org*. Obtenido de Objetivos de desarrollo sostenible: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Niño, J. (1998). *Preguntario*. Bogotá: Panamericana Editorial.
- Painter, S. (s.f.). *Love to know*. Obtenido de Poemas familiares dirigidos a la abuela. Momentos queridos: <https://es.lovetoknow.com/adultos-mayores/estilo-de-vida-para-adultos-mayores/poemas-familiares-dirigidos-la-abuela>
- Pinkola. (2017). *Clarissa*. Bogotá: Grupo Editorial, S.A.S.
- Pranis, K. (s.f.). *Manual para facilitadores de círculos*. San Jose: CONAMAJ.
- PRATEC Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas. (2008). *Volver a la Mesa. Soberanía alimentaria y Cultura de la Comida en América Profunda*. Lima: PRATEC.
- Puerta, H. (2011). Mujeres entre sabores y saberes cotidianos. En E. D. Munévar, *Saberes de mujeres: reconocidos y menos reconocidos* (págs. 95-108). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Rengifo, G. (2008). Volver a la Mesa. Soberanía alimentaria y Cultura de la comida en la América Profunda. En M. Pérez, & M. del Mar, 3. *Soberanía alimentaria. Apuntes* (págs. 49-61). Lima: PRATEC. Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas.
- Republica de Colombia. (12 de Octubre de 2012). *Gov.Co*. Obtenido de Ley 1581 de 2012: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20por,el%20art%C3%ADculo%2015%20de%20la>
- Rivas, J. (2014). researchgate. *La Investigación Biográfica y Narrativa. El Sujeto en el Centro*, 81-91. Obtenido de *La Investigación Biográfica y Narrativa. El Sujeto en el Centro*.
- Santo Papa Francisco. (18 de Junio de 2015). *Carta encíclica Ludato Si' del Santo Padre Francisco sobre el cuidado de la casa común*. Obtenido de vatican:

[https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20150524\\_enciclica-laudato-si.html](https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html)

Schaefer, C. (2008). *La voz de las trece abuelas. Ancianas indígenas acosnejan al mundo*. Barcelona: 62 S.L.U.

Shiva, V. (26 de marzo de 2020). *Obervatorio plurinacional de aguas*. Obtenido de Recuperar la tierra, nuestra comida y nuestra cultura : <https://oplas.org/sitio/2020/03/26/vandana-shiva-recuperar-la-tierra-nuestra-comida-y-nuestra-agricultura/>

unicef. (2019). *unicef.org*. Obtenido de Una carta abierta a los niños del mundo: <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/carta-abierta-los-ninos-del-mundo>

Universidad de Antioquia. (2018). *Documento maestro del programa Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Vaneigem, R. (2002). *Aviso a los vivos a sobre la muerte que los gobierna y la oportunidad de deshacerse de ella*. Paris: Tierradenadie ediciones, S.L.

Vélez J., L. (2011). Tesis de Maestría. *El saber y el sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre gastronomía*. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.

Wilson, B. (2013). *La importancia del tenedor*. Madrid: Turner Noema.

## 7. Anexos

### Anexo 1. Cuestionario para la conversa.

Imagen 1.


**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**Maestría en Educación**  
**Línea Diversidad Cultural Pedagogía Madre Tierra**


**LA COCINA AL CUIDADO DE LA VIDA:**  
**NARRATIVAS DE MAMITAS EN SUS COCINAS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

**CUESTIONARIO CONVERSAS EN LAS COCINADAS.**

¿Cuál es su nombre completo?

¿Cuántos años tiene?

¿Dónde nació y qué recuerda del territorio?

¿Quién es su madre y padre?

¿Quiénes son sus mamitas y papitos?

¿Qué recuerda de ellos?

¿Cuántos hijos tiene, cuáles son sus nombres y edad?

¿Qué hacen ellos?

¿Cuántos nietos tiene, cuáles son sus nombres y edad?

¿Qué hacen ellos?

¿Hace cuántos llegó a Medellín y por qué?

¿En qué lugar vive y qué sabe de él?

¿Cómo eran las cocinas de ayer?

¿Qué opina de la cocina de ayer y la de hoy?

¿Por qué llegó a la cocina?

¿Qué piensa de la cocina?

¿Qué no le gusta de la cocina?

¿Qué opina de los hombres en la cocina?

¿Qué significa la cocina para una familia?

¿Qué instrumentos e insumo no pueden faltar en la cocina?

¿Qué historia tiene de algún instrumento?

¿Qué instrumento heredo de su familia?

1

Imagen 2.



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**Maestría en Educación**  
**Línea Diversidad Cultural Pedagogía Madre Tierra**



**LA COCINA AL CUIDADO DE LA VIDA:**  
**NARRATIVAS DE MAMITAS EN SUS COCINAS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

- ¿Qué siente cuando está cocinando?
- ¿Qué siente cuando da o le ofrecen comida?
- ¿Qué significado tiene las siguientes palabras: aprendizaje, cuidado, cocina, comida, mamita?
- ¿Qué lo hace a una mamita-abuela?
- ¿Qué olores, colores, sabores, texturas y sonidos tiene de la cocina de ayer y de hoy?
- ¿Cómo le gustaría que la describieran?
- ¿Qué opina de la educación en relación con la cocina, la comida y el cuidado?
- ¿Qué papel cumplen las mamitas en la educación y el cuidado?
- ¿Qué entiende por vida?
- ¿Desde la cocina se puede cuidar la vida?
- ¿Cómo se logra desde la cocina cuidar la vida?
- ¿Qué recomienda hacer para cuidar la vida?
- ¿Qué quisiera decir al respecto de lo que se ha conversado?

**Anexo 2. Consentimiento informado mamita Carmencita**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Medellín, Antioquia. Segundo semestre del 2020

**Persona a cargo:** Paula Andrea Zapata Hernández C.C. 1035853661

Yo Carmen Pastora de Avila Moreno c.c. 54250413 declaro que he recibido información y que comprendido el objetivo y las tareas que implica dicha participación en el proyecto por nombre "La cocina al cuidado de la vida. narrativas de mamitas en sus cocinas en la ciudad de Medellín. El cual se realiza en el marco del estudio de maestría de la persona a cargo. Confirmando estar satisfecha con la información recibida y haber obtenido aclaración sobre las dudas que planteadas. Por tanto, doy mi consentimiento para la participación dentro de este ejercicio y autorizo de manera voluntaria, libre a la persona a cargo, para recolectar, tratar, procesar, transferir, almacenar, usar, circular, suprimir, compartir, actualizar, transmitir los datos personales de conformidad con la Ley 1581 de 2012, Decreto reglamentario 1377 de 2014, demás normas concordantes y lo señalado en las finalidades de la Política, de igual forma manifiesto que la información compartida es legítima y que la misma es veraz, y verificable. Además, acepto que la información entregada por mí en las cocinadas realizadas, sea usada para la construcción de la tesis de dicha maestría y pueda utilizarse con fines académicos en adelante. Finalmente declaro fui informada sobre la posibilidad de revocar el consentimiento dado, en cualquier sin justificación de causa.

Carmen P. Dravila M. 54250413 

MAMITA

C.C.

Firma

**Anexo 3. Consentimiento informado mamita Omaira****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Medellín, Antioquia. Segundo semestre del 2020

**Persona a cargo:** Paula Andrea Zapata Hernández C.C. 1035853661

Yo Omaira de Jesús Flores Villaveal con C.C. 33215028, declaro que he recibido información y que comprendido el objetivo y las tareas que implica dicha participación en el proyecto por nombre "La cocina al cuidado de la vida. narrativas de mamitas en sus cocinas en la ciudad de Medellín. El cual se realiza en el marco del estudio de maestría de la persona a cargo. Confirmando estar satisfecha con la información recibida y haber obtenido aclaración sobre las dudas que planteadas. Por tanto, doy mi consentimiento para la participación dentro de este ejercicio y autorizó de manera voluntaria, libre a la persona a cargo, para recolectar, tratar, procesar, transferir, almacenar, usar, circular, suprimir, compartir, actualizar, transmitir los datos personales de conformidad con la Ley 1581 de 2012, Decreto reglamentario 1377 de 2014, demás normas concordantes y lo señalado en las finalidades de la Política, de igual forma manifiesto que la información compartida es legítima y que la misma es veraz, y verificable. Además, aceptó que la información entregada por mí en las cocinadas realizadas, sea usada para la construcción de la tesis de dicha maestría y pueda utilizarse con fines académicos en adelante. Finalmente declaro fui informada sobre la posibilidad de revocar el consentimiento dado, en cualquier sin justificación de causa.

Omaira de Jesús Flores      33215028      Omaira Flores

MAMITA

C.C.

Firma



Figura 5. Registro fotográfico realizado por Víctor Mosquera, proyecto de País en País de la Universidad de Antioquia.

