



RECETARIO

DE SABERES

RESISTENCIAS

Y SABORES

ORIENTE ANTIOQUEÑO



Recetario de saberes, resistencias y sabores

Material elaborado por estudiantes y profesora del curso Sociología Rural del semestre 2023-2, a partir de la experiencia de dos salidas de campo pedagógicas a los municipios de Argelia, Nariño, Sonsón y La Unión, Oriente Antioqueño en noviembre de 2023.

Departamento de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia.

Creación de contenido:

Geraldinne Arias Rodríguez

Carolin Calle Londoño

Raquel Cano Cardona

Luisa Fernanda Galeano Betancurt

Olga Elena Jaramillo Gómez

Simón Medina Ceballos

Karen Yulieth Moreno Montenegro

Manuela Orozco Duque

Mariana Quiroz Gallego

Karen Juliana Rivera Villamizar

Estefanía Sánchez Flórez

Karol Juliana Sanguino Gil

Yenny Marcela Valencia Álvarez

Revisión y edición de textos:

Olga Elena Jaramillo Gómez

Simón Medina Ceballos

Yenny Marcela Valencia Álvarez

Mariana Martínez Naranjo

Fotografías:

Yessica Andrea Cano Cano

Cristian Montoya Garcés

Estefanía Sánchez Flórez

Luisa Fernanda Galeano Betancurt

Selección de fotografías:

Simón Medina Ceballos

Diseño, diagramación y collages:

Simón Medina Ceballos

Medellín, 2024



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

Olga Elena Jaramillo Gómez - Simón Medina Ceballos

2



RECETA PARA APRENDER A RESISTIR CON ROSA Y DANIELA

Geraldinne Arias Rodríguez- Karol Juliana Sanguino Gil

4



VOCES DE LAS JUVENTUDES

Carolín Calle Londoño - Raquel Cano Cardona

6



ROSTRO MUJER ES ROSTRO DE VIDA (COLLAGE)

Mariana Quiroz Gallego

10



REMEDIOS Y PREPARITOS

Luisa Fernanda Galeano Betancurt - Estefanía Sánchez Florez
Karen Yulieth Moreno Montenegro

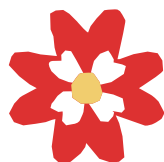
11



UN JARDÍN DE LA DULZURA

Manuela Orozco Duque - Yenny Marcela Valencia Álvarez

15



SUEÑO CON UN ORIENTE OTRO

Karen Juliana Rivera Villamizar

18



INTRODUCCIÓN

Este Recetario de Saberes y Resistencias del Oriente Antioqueño es un gesto de reconocimiento con el ingenio, la experticia, la sabiduría y el valor de campesinos y campesinas para vivir en entornos desafiantes; producir y transformar alimentos recreando un vínculo profundo con la naturaleza; rebelarse ante las injusticias e imaginar caminos para seguir viviendo en el campo y hacerlo con dignidad.

Dicen que las recetas son descripciones de procedimientos claros, pero así no es la vida en el campo. “Las recetas para aprender a resistir con Rosa y Daniela”; “Los Remedios y preparitos” que alimentan y sanan; las lecciones para cuidar una semilla y transformarla en la panela del “Jardín de la Dulzura”, están acompañadas de un enorme conocimiento práctico, vinculado al territorio, a las características de los ingredientes, es decir, a un saber-hacer que se ha desarrollado con la experiencia y el encuentro entre generaciones, vecinos, mujeres... Las agudezas y reclamos de “Las voces de las juventudes”, las palabras que gritan en “Sueño con un Oriente Otro” y los corazones que palpitan con “Rostro de mujer es rostro de vida”, muestran que la vida en el campo requiere de una gran capacidad para comprender las posibilidades

del entorno y así, atreverse a transformarlas.

El nombre de «receta» proviene del latín recipere que indica por igual 'dar'/'recibir' y es justo aquí donde está la intención de este recetario. Gracias a los campesinos y campesinas de los municipios de Sonsón, Argelia, Nariño y La Unión, que abrieron las puertas de sus fincas, sus cocinas, sus vidas y sus luchas para compartir sus conocimientos y sembrar preguntas al curso de Sociología Rural del Departamento de Sociología de la Universidad de Antioquia.

Homenajeamos también a otros seres y espacios que, junto a campesinos y campesinas, sostienen con esfuerzo la vida en los territorios: los árboles que ofrecen protección y alimentos; las flores silvestres y nativas que llenan la vida de colores, aromas y que convierten cada semilla en un acto de perseverancia; los animales que comparten con las familias el peso del trabajo; los caminos rurales que, aunque desafiantes, unen comunidades e historias; los paisajes que inspiran y acogen; y las casas que guardan sueños y memorias. Fueron incluidas en el diseño de este recetario como reconocimiento y llamado a la comunidad amplia, diversa y vibrante que nos recuerda que la resistencia y



la dignidad son más que humanas.

Enviamos nuestros abrazos y agradecimientos a:

Sonsón

Familia Hincapié Alarcón, vereda San Francisco.
Secretaría de Asistencia Rural y Medio Ambiente (SARYMA).

Asociación de Mujeres María Martínez de Nisser.
Robinson Yovanny Betancur Grisales, Transtuta.

Nariño

Asociación Municipal de Mujeres de Nariño (AMUNAR).
Familia Martínez Márquez, vereda Guamito.
Daniel Arango Ramos, vereda Guamito.

Argelia

Asociación de Mujeres Emprendedoras Rurales “Semillas de Esperanza” (AMERSEA), vereda El Silencio.
Guardianes del agua, terruño y herencia de vida campesina.

La Unión

Familia Valencia Arango, Familia Gómez Martínez y
Familia Londoño Alzate, vereda San Juan.
Colectivo de Jóvenes de la vereda San Juan.



RECETA PARA APRENDER A RESISTIR CON ROSA Y DANIELA



“Con el estudio me gustaría independizarme, porque depender del marido es muy duro... Yo veo a muchas mujeres por acá que no se independizan y que es lo que el marido les diga. Para mí el machismo es que lo tengan a uno como esclavo en una cocina metido y que como uno es así entonces que los hijos y las hijas tienen que ser igual que uno, así como el hombre es independiente pa’ salir, pa’ trabajar, también las mujeres, ¿no?” manifiesta Daniela.

“Yo digo pues que la resistencia, hablo por mí también, empecé yo a hacerla cuando me salí de la casa y empecé a capacitarme y a entender que estaba siendo violentada. ¿Qué hacía yo? Yo me iba a estudiar y el marido quedaba muy bravo, pero yo me levantaba a las 2:00 a.m. y le dejaba todo hecho y él si me hacía mala cara, por la tarde lo encontraba bravo, pero le probé que yo podía...” relata Rosa.

Tú eres la dueña de tu receta para la resistencia, recuerda elegir los ingredientes que más te gusten y apetezcan.

PREPARACIÓN

1. Nunca olvides que resistir es un acto cotidiano. Empieza con una pizca de autonomía y desecha una cucharadita de tradición y mandato establecido, puedes hacerlo con el ingrediente que no puede faltar en esta receta, toma dos rebanadas de proyecto de vida propio.
2. Luego, pon dos tazas de rebeldía y desobediencia: puedes empezar tomando decisiones propias, aunque a tú esposo o familia cercana esto no les guste, aquí, elige el ingrediente que más te apetezca: Estudiar, trabajar, divorciarte, tener control de tu reproducción y/u organizarte con otras mujeres.
3. Es muy importante recordar que durante este proceso puedes decidir disponer o no del ingrediente “esposo”, es completamente opcional y está sujeto a tu elección personal. Recuerda que tú eres la chef y esta receta de cómo resistir la puedes ajustar, tú tienes control total sobre los ingredientes que eliges agregar.

4. Muchas veces, antes de poder avanzar hacia el punto de organizarte con otras mujeres en la lucha colectiva, es necesario pasar por una fase inicial de resistencia que se cocina lentamente desde el hogar. Esta etapa de preparación requiere una taza de persistencia y determinación, que actúan como los ingredientes principales para enfrentar y superar los desafíos que se enfrentan en la cotidianidad.

5. Para enfrentar los desafíos cotidianos puedes empezar por calentar un poco tu propia hoguera interna, tomando decisiones y teniendo claro qué quieres para tu vida. Nadie podrá imponer nada sobre tu cuerpo o territorio, serás tú la dueña de tu destino y te moverás, gritarás e irás en contra de la corriente. Estos pueden ser actos que guardes para ti misma, como cuando te reúnes a hablar con otras mujeres o buscas espacios para ti lejos de las obligaciones de esposa y madre, o pueden ser actos públicos, como cuando protestas ante un proyecto o una ley.

6. Junto con los ingredientes de persistencia y determinación, prepararemos un acompañante esencial para esta receta: la independencia. Para la cocción de esta, es muy importante utilizar una cucharada de autonomía económica. Puedes tomar como referente a

AMUNAR, en Nariño, donde muchas mujeres logran conseguir este ingrediente a través de la organización y la juntanza con otras. Aquí se mezcla la relación con la tierra y los saberes propios para crear algún producto y emprender y así obtener este ingrediente.



VOCES DE LAS JUVENTUDES



Las voces de las juventudes fueron recogidas a partir de diálogos con Andrés, Juan Diego y Gory, jóvenes del Colectivo de Memoria Intergeneracional de Nariño. José Ferney, habitante de la vereda San Francisco en Sonsón. Daniela, Anyi y Verónica, integrantes de Guardianes del agua, terruño y herencia de vida campesina en Argelia. Lilly y Yoshi, integrantes del Colectivo de Jóvenes de la vereda San Juan en La Unión.

En Argelia el agua está amenazada

El futuro del campo está lleno tanto de esperanza como de incertidumbre. Acá en Argelia, la minería y las microcentrales hidroeléctricas son las mayores amenazas a la vida campesina. Nuestras familias se han organizado para defender la vida campesina y nosotras y nosotros como jóvenes nos hemos articulado a este proceso, porque también queremos una vida digna para el presente y el futuro de nuestras comunidades.

A las mujeres y a la juventud nos afecta mucho este tipo de proyectos, porque se ven amenazadas las condiciones para poder seguir habitando nuestro territorio y las condiciones de bienestar, como el agua y los cultivos.

¿Qué garantías hay para lxs jóvenes que se quedan en Nariño?

La gente en las veredas está envejeciendo y el campo se va quedando solo, se va acabando. Los más viejos están muriendo y lxs jóvenes están buscando otros caminos porque el trabajo en el campo es muy duro.

Nosotrxs nos preguntamos: ¿Qué garantías hay para lxs jóvenes que se quedan? Hay una estigmatización hacia las y los jóvenes campesinos, porque se cree que el que se queda en el campo fracasó.

El conflicto armado también nos ha afectado, porque hubo desplazamientos, asesinatos, desapariciones, reclutamientos, control... y después de la guerra quedó la desconfianza y el miedo, además de la estigmatización, porque de Nariño decían que era “un pueblo guerrillero”.

Algunxs jóvenes estábamos muy chiquitxs, pero nos acordamos de todo. Hay otrxs que no vivimos los tiempos del conflicto, pero sí las secuelas porque esto ha afectado a nuestras familias y a todo el lugar en el que crecimos. Ha quedado el resentimiento, nos enseñaron el odio y hacen falta procesos de sanación.



Las falsas promesas del oro verde en Sonsón

El cultivo del aguacate hass - el llamado “oro verde”- se viene expandiendo por el municipio desde hace como cinco años. El aguacate no es un cultivo para la economía campesina, porque se pierde la diversidad de alimentos. Se viene dando la compra de tierras, incluso por parte de empresas extranjeras y los campesinos se están convirtiendo en jornaleros.

La gente está prefiriendo trabajar en los monocultivos porque el jornal es fijo, mientras que la cosecha en sus fincas no está garantizada. Entre eso y el alto costo de los insumos, se les acaba el ánimo a lxs agricultorxs, entonces las cosas han cambiado mucho: antes los principales cultivos eran de mora, arveja, legumbres, fresa, ahuyama y maíz... la producción lechera también ha disminuido mucho.

En La Unión vivimos en un campo transformado

Acá ha habido una transformación en la forma en la que nos relacionamos con el territorio. Las familias de las veredas tenían sus tierras y allí le trabajaban a la agricultura, una parte para comercializar y otra para el autoconsumo. Esto ha cambiado desde la llegada de las floristerías, porque muchas de las campesinas y campesinos se han convertido en trabajadorxs en los cultivos de flores y han dejado de trabajar el campo porque allá el sueldo está asegurado, mientras que la cosecha es incierta.



ESTA

TIERRA

ES

MI

TIERRA



Otras maneras de hacer paz y memoria

La historia de Nariño y los hechos del conflicto armado que sucedieron acá nos han puesto a cuestionarnos como comunidad. Nosotrxs lxs jóvenes no vivimos de forma directa el conflicto armado, pero notamos lo que causó en el municipio y dentro de nuestras propias familias. Por eso, nos hemos puesto la tarea de pensar un Nariño que promueva las maneras de hacer paz y memoria. Y también de atender los problemas del presente, aún hay violencia, violencia contra la mujer, discriminación hacia la juventud y las diversidades; entonces desde el Colectivo de Memoria Intergeneracional, lxs jóvenes estamos cuestionando y buscando transformar estas cosas que consideramos pueden mejorar.

Nuestra primera experiencia en temas de memoria fue el intercambio de cartas con los firmantes de paz, del que salió el libro “Cartagrafías de la memoria”. Durante ese proceso, nos humanizamos más, nos permitimos ver a los firmantes como personas, más allá de un fusil; fue algo que nos ayudó a desaprender ese miedo y ese odio que nos habían enseñado. También nos permitió sentarnos a hablar con nuestras familias sobre sus experiencias, acabar con ese silencio, entender cómo habían vivido el conflicto y qué les dolía aún.

Lo que queremos es buscar una juventud con voz propia, construyendo memoria, destacándonos como una comunidad contra la injusticia y reconociendo el papel de lxs jóvenes en un Nariño más inclusivo. Queremos continuar con nuestra formación, articulación e incidencia política, para seguir buscando formas de resistir y de garantizar la no-repetición.

Nos reunimos para buscar oportunidades

Desde el Colectivo de Jóvenes de la vereda San Juan en La Unión, nos reunimos para cuestionar y resaltar el papel de lxs jóvenes en las zonas rurales, buscando revalorizar y garantizar oportunidades para nosotrxs en el campo.

Nos hemos reunido alrededor del arte y el teatro como actividades que disfrutamos mucho y que nos han permitido desarrollar habilidades. También hemos participado de procesos de formación en investigación comunitaria, haciéndonos preguntas por nuestras vidas y experiencias como jóvenes de La Unión.

Reconocemos que vivir como jóvenes en el campo no es fácil, pero queremos preservar nuestros modos de vida, nuestra identidad, cuidar el medio ambiente y lograr autonomía.

Lo de nosotrxs es el campo

Lxs jóvenes que hacemos parte de Guardianes del agua en Argelia, junto con nuestras familias, defendemos el agua y el territorio frente a intereses extractivistas. Toda la comunidad somos guardianes del agua, y este es nuestro terruño.

Queremos hacer ver que estos paisajes no son meramente naturaleza, sino que también es gente que vive y quiere seguir viviendo, y que está dispuesta a defenderlo como su casa, porque lo de nosotrxs es el campo: acá nos levantamos la comida. Sabemos que si vamos a cuidar el medio ambiente, tenemos que hacerlo desde el corazón.

Una de las formas en que resistimos es aferrándonos al significado que tiene el territorio para nosotrxs, pero también es crucial la formación política con la que construimos el movimiento. Por eso, nos hemos articulado con organizaciones que nos apoyan en nuestras luchas, como el MOVETE y la ACA. Acá son bienvenidxs todxs lxs que defiendan el campo.

Las mujeres, además, tenemos un papel importante dentro de Guardianes. Le apostamos a un feminismo campesino y popular, exigiendo la erradicación del machismo y de las violencias que se ejercen sobre

nosotras, mientras que resistimos de la mano de nuestros compañeros.



**JUVENTUD
CAMPEESINA
RESISTIENDO Y
RE-EXISTIENDO**

ROSTRO MUJER ES ROSTRO DE VIDA (COLLAGE)



Realizado por Mariana Quiroz Gallego



RECETAS Y PREPARITOS

"Cocinar es algo muy sagrado, nosotras como campesinas cultivamos para comer sano y cuidar del campo. Sin tierra no se es nada. Es importante la tierra, el campo, el cultivar y el cocinar para la salud de las comunidades, de las familias, de las personas que llegan y ven lo que hacemos". **Doña Aleida, Guardianes del agua, terruño y herencia de vida campesina de Argelia, Antioquia.**

En nuestra salida de campo al Oriente Antioqueño, nos interesamos en los saberes de las mujeres campesinas que están presentes en las recetas alimenticias y medicinales de su vida cotidiana. Todas las mujeres que nos recibieron nos deleitaron con deliciosas comidas y nos aliviaron de algunas dolencias del viaje. Los sabores y saberes de las mujeres están vivos, alimentan, sanan y son un legado culinario lleno de historia y de creatividad.

¿HA OÍDO HABLAR DE LA CULEBRILLA?

¿Cómo se cura? Con un rastrojo que se llama culebrilla. Sale de un árbol que tenga pudrición como dicen, con el que se hace un biopreparado que luego se pone en el cuerpo.

PARA CORTAR LA FIEBRE Y LOS DOLORES DEL CUERPO

Uno coge masequía, que es una rama, la pone a cocinar y ahí se tira ese baño tibio
"y le digo a usted, sí se le va el dolor en el cuerpo y es como si hubieran colocado una vitilona"



SANCOCHO CON PATAcón PISAO

En la vereda Guamito de Nariño, Doña Doralba tiene una forma muy especial para hacer el sancocho.

INGREDIENTES

Papa capira y papa criolla

Yuca

Plátano verde

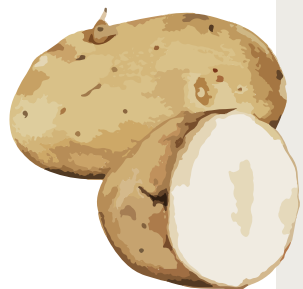
Pollo

Cerdo

Res

Sal

Y otros ingredientes al gusto



PREPARACIÓN

Doña Doralba aprendió esta receta de su hija y su nuera; cuenta que la idea es hacer el sancocho como de costumbre, pero el toque secreto es echarle el patacón al revuelto para que quede espeso. Además, para hacerlo aún más rico, le agrega tres carnes: cerdo, res y pollo.

“LAS RECETAS LAS APRENDÍ
DE LOS VIEJOS



Y POR VIVIR EN LA
NATURALEZA”

ROSA M. RAMOS



PARA CURAR LOS GRANOS

“una receta que siempre es difícil, pero jamás en la vida le vuelve a dar a usted un grano”

INGREDIENTES

Raíz de cabuya

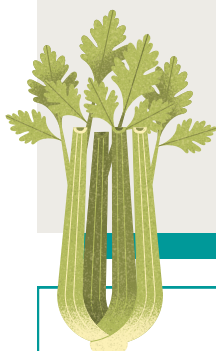
Apio florecido con la raíz, “ahí está el misterio, la mata tiene que estar florecida y arrancada de una”.

Una cáscara zarzaparrilla

Una cucharada dulcera de azufre

Una herradura usada

Panela



PREPARACIÓN

Entonces ya uno eso lo machaca todo bien machacado y lo pone en una olla con bastante agua a cocinar. Cuando empieza a hervir se pone rojita, por el color que le da la raíz de la cabuya. Cuando ya está pues muy consumida, usted le echa una cucharada dulcera de azufre y entonces coge una herradura, -mire que eso lo aprendí de los ancestros-, una que ya se haya usado y la lava bien lavada, la ponen en el carbón y cuando está rojita se la echa la bebida al consumido y vuelve y la

hace siete veces.

Y cuando ya está bien consumida se le echa un poquito de panela, usted la cuela en un cedazo y empáquela. se toma todos los días una copita por la mañana y por la tarde.

Recomendaciones: mientras lo esté consumiendo no coma nada de grasa.

ARROZ ROJO

INGREDIENTES

Agua

Arroz

Aceite

Sal

Remolacha



PREPARACIÓN

Usted cocina primero la remolacha, pone a hacer el arroz como de costumbre y cuando el arroz está algo seco, usted raya la remolacha y se la mezcla.



ARROZ VERDE



INGREDIENTES

Espinaca
Aceite
Agua
Sal
Cilantro
Arroz.



PREPARACIÓN

La espinaca y el cilantro picado se sofríen en aceite y se licúan. Se hace el arroz y cuando esté sudado se le echan estos ingredientes ¿cierto?, es muy fácil de hacerlo.

ARROZ ESTERILLADO

INGREDIENTES

Frijol caraota
Arroz
Aceite
Agua
Sal
Tocino
Plátano Maduro



Le echa el frijol al arroz, entonces uno llega y coge el tocino y le saca toda la grasa y la misma cantidad de tocino es de plátano maduro. Cuando el arroz está casi seco, usted le mezcla todas las cosas.

“A mí me gusta mucho cocinar, porque toda la vida cociné y toda la vida utilicé la creatividad”

UN JARDÍN DE LA DULZURA



Qué empeño el nuestro de ver algo —una planta de caña, por ejemplo—, e imaginar otra cosa, algo más que puede ser y que en nuestro imaginario siempre ha existido; que excede eso que se ve y que por un momento solo existe en la ficción: obtener de una vara alta con hojas verdes, una forma redonda y llena de dulzura, que le da sabor a nuestras mañanas y las historias que nos encuentran.

Ver una caña e imaginar la panela. Y después, experimentar y comprender qué se necesita para transmutar esa ficción. Seleccionar la mejor semilla, sembrarla en surcos, esperar su espiga, “la cortamos, le sacamos su jugo” concluye Daniel, quién alimenta los fogones que debajo de nuestros pies dejan ver un infierno entre ladrillos. Luego está Mauricio, que con una destreza quirúrgica es capaz de levantar el zumo, ponerlo a bailar en el aire y dejar que vuelva a caer en la paila donde llega sin derramar nada, allí hierve y el vapor opaca la visión. Don Ernesto se encarga de limpiarlo, de agitarlo para detectar impurezas y apartarlas de la mezcla final. El líquido le hace caso perfectamente, meneándose en el aire brumoso, hasta volver a caer en la paila. Y aquí es donde hay una

sincronía perfecta entre el inicio y el final en la génesis de la panela. Queremos, entonces, volver a contar entre estos dos pasos, los caminos y saberes que dan la posibilidad de transmutar desde una semilla hasta convertirse en panela.

“Hay cerca de 10 variedades de caña en un mismo sembrado (...) Unas son más duras, otras más largas, otras más gruesas (...) La que es tradicional de Nariño es morada y lleva 25 años sembrada. Es más gruesa y dulcecita, poderosa” en palabras de Eduardo.

1. Seleccionar la semilla más gruesa y dulcecita que abraza a estas tierras

Entrar a la vereda Guamito de Nariño, Antioquia es encumbrar al paso de las nubes que dan sombra y formas sobre los cultivos de caña que se asoman en los costados de los cañones. En el cruce de caminos, uno siente que está apenas de caer en el embeleso. Daniel dice, mientras maneja “eso no es nada, los sábados, el camino que bordea la montaña se ve en movimiento, porque la caña va a lomo de mula”.

En la Finca El Jardín, la vida misma está puesta en la fuerza de las semillas, pues hace 25 años que vienen



custodiando la semilla de la caña más dulcecita, “una estaca entre 40 y 60 centímetros con las yemas tiernas y viables para que dé una caña gruesa, y muy bonita de color morado” dice orgulloso Don Ernesto. A su vez, no solo será panela, sino un hábitat para la biodiversidad en este jardín de la dulzura.

SEMILLA: LO QUE BROTA DE LA TIERRA Y SE CONSERVA EN LAS GENERACIONES VENIDERAS



Durante su vida, es una planta, una sombra, un nido de pájaros, una casa de hormigas, un ramo de hojas, el alimento que sostiene la vida de esta familia y que comparten con otros.

Tener semillas propias para sembrar y poder disfrutar lo que brota de la tierra, es la posibilidad de alimentarnos de la fuerza del suelo fértil que transforma la luz en vida y ésta en comida. Así mismo, esta estaca conservada por 25 años permite transmitir los saberes de una familia, recetas y anécdotas que viajan de generación en generación.

2. Secretos para darle el toque especial a la panela

El trapiche es el lugar donde sucede la magia, pues tras una buena jornada de trabajo con los familiares o vecinos, esas cañas que se vieron “echar agujitas”, se convierten en varias cosas: en jugo mermao de caña, en melao, en conejo, en ataos, cuadritos o polvo de panela. Incluso, si tiene el ánimo y un poquito de bicarbonato y limón, en un subido.

Existen trapiches pequeños y grandes. Casi todos los de ahora son eléctricos, muy diferentes a los usados por los abuelos y que llamaban “amansayernos”. ¡Imagínese lo duro de mover el trapiche! Si no le daba la fuerza para darle la vuelta a la rueda Pelton no servía para yerno.





Las tecnologías de ahora no van solo en lo eléctrico y el nuevo funcionamiento que implica el metecaña, sino también volver a esos saberes tradicionales de usar balso, una supuesta “maleza” que crece entre la caña, pero que bien aprovechada se convierte en un líquido poderoso para que el hornero asiente la basurita del jugo.

Hay que moverlo permanentemente para que no se riegue ni se pegue. Si queda con asiento, no le dé miedo. Si se le atraviesan varias abejitas en el conejo, que el pesador las trate de sacar, y si no puede, no se preocupe, que para mucha gente esa es la prueba de que la panela no contiene químicos extraños. Eso sí, no pierda de vista el punto en que está el conejo, que a la gente le gusta más cuándo la panela queda coloradita. Y no se olvide que después de ese calor tan tremendo, no se puede lavar las manos.

Los trapiches no se repiten; cada territorio y casi que cada familia los hace a su manera. Siempre, los abuelos y abuelas, conocedores del territorio, van a tener fórmulas y secretos para darle el toque especial a la panela. No se pierda la oportunidad de preguntarles.

Así como se pensaron los caminos para llevar la caña desde el cultivo hasta el trapiche, también debe saber cómo van a sacar la panela de la finca. Casi siempre es mejor sacarla cuando se junta con otras familias de la

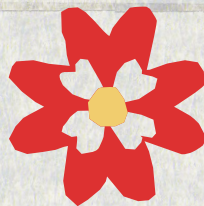
vereda o de las que quedan cerquita. En la juntanza con las y los vecinos y con la familia, pasan cosas impensables:

- Se le alivia el desconsuelo de ir a cortar la caña solo
- El trapiche se pone en acción con los cinco que necesita como mínimo
- Le brinda la panela a quienes no tienen trapiche
- La panela se hermosea cuando la empacan las mujeres
- Sale más barato montar la panela en un *jeep* y *llevarla al pueblo*
- Y un secreto: si se les mete el germen de la astucia, pueden negociar mejor el precio final de la panela en una asociación.

Como moraleja, tenga siempre presente que no lo va a hacer solo y que, cuanto mejor se rodee, con inteligencia y solidaridad, se le llenará el corazón de saber qué estará bien usted, su familia y también su comunidad.



SUEÑO CON UN ORIENTE OTRO^{1.}

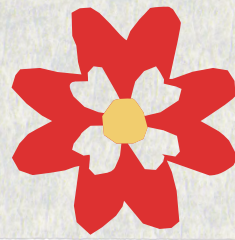


Dizque mi destino era “nazca, crezca y reproduzca”,
 “Uno aguanta mucho”,
 “Toda la vida
 vivimos al cuidado de otros”,
 El camino se hace más duro
 Cuando se es una mujer campesina
 “Satisfacer las necesidades es más difícil”
 En mi territorio y mi hogar
 “La necesidad tiene cara de perro”:
 ¿Quién se atrevió a decir que este es mi destino?



Yo, sí, yo mijita
 Deseo un Oriente Otro
 Deseo una vida digna, ¿qué sentido tiene?
 El de la fertilidad,
 De la tierra, de mi cuerpo libre,
 Del cuidado sobre todo lo que nos recorre
 “Ese es el sentido, el cambio en la calidad de vida”

1. Los apartados entre comillas corresponden a las voces de las mujeres campesinas con quienes tuvimos interlocución en la salida de campo y fueron puestas en diálogo con las creaciones de la autora de este texto



“Yo, sí, yo mijito
 Me identifico como campesina
 Yo, construyo mi realidad
 Yo, grito y lucho
 Por “una oportunidad para la mujer rural”
 Me imagino el futuro,
 Un horizonte, pero compartido
 “Asociarse hace parte de salir adelante”
 Aprendí, que en la fuerza de la juntanza
 Se cosecha el bienestar común
 Por eso, “estamos trabajando,
 Desde y para las mujeres”

Mi destino es la autonomía,
 Yo, lucho día a día acompañada
 Porque “las mujeres generamos
 condiciones de vida”.
 Por eso, mijitas y mijitos,
 “Hablar del cuidado y autocuidado”
 Es la voz del futuro, de la vida y de lo vivo
 Yo, sí, nosotras
 Somos el Oriente Otro.





RECETARIO

DE SABERES

RESISTENCIAS

Y SABORES

ORIENTE ANTIOQUEÑO

