

AMAICA

mujer negra hoy

**Luciana Arias,
una personalidad
que se impone**

La Gastronomía
y Mujeres
emprendedoras
Afro.

**El mundo
del Arte
Afro**

*No. 13,
Agosto
2021*



CONTENIDO

- 4** Presentación
Clara Inés García Vivas
- 8** Luciana Arias Gómez,
una personalidad que se impone
AMAICA
- 18** La Gastronomía y Mujeres emprendedoras afro
Alicia Rueda Lemos
- 32** La Mujer Wayuu, una crónica Parte III
Una visita a José María
Ángela Botero Restrepo
- 39** Mi país, mi democracia. Una cartilla democrática
AMAICA
- 40** La Fuerza de nuestra Juventud
Yuly María Gómez Perea
- 42** El Fin de nuestra Pobreza
Clara Inés García Vivas
- 44** Diccionario Gastronómico del Pacífico Letra C
Lorena Delgado Mosquera
- 58** Belleza e Identidad
Heidy Tatiana García Mosquera
- 62** La Familia Negra, parte IV.
AMAICA
- 63** El Mundo del Arte, El arte africano
AMAICA

Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
Yuly María Gómez Perea
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com
Facebook: Amaica
Instagram: amaica 2020

.....

AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero

*Buenaventura/Manizales, Colombia,
Agosto 2021*

Presentación

Pienso que el ser humano es como un recipiente que la vida va llenando, así que existen vasos llenados a diferente altura; vasos de diferentes calidades y también mucho vaso roto. El vidrio como material es frágil, pero a la vez punzante reflejando de nuevo una característica humana. Se me ocurren estas chispitas cuando escribo, muchas veces se cuelan y me distraen como en este momento que voy a escribir la presentación No. 13.

La mujer negra de AMAICA no necesita ser exitosa o famosa, y eso lo quiero demostrar con la entrevista que le hicimos a Luciana Arias, la hija de nuestra columnista Yuly Gómez. Todas tenemos algo especial y eso es suficiente para servir de ejemplo.

Es Luciana una cabecita y un corazón muy bien puestos y da gusto conocer de boca de ella las ideas de la generación que nos va a recibir las banderas.

De Alicia Rueda Lemos habíamos leído poemas en AMAICA y en esta oportunidad se presenta como una maestra. Ella sabe mucho y vuelve valioso ese saber porque lo sabe transmitir. En pandemia lideró una cocina de comida típica salvando a más de una familia de la inopia, porque fue a la gastronomía el ramo económico más golpeado por el COVID 19. Aquí nos relata qué y cómo lo hizo.

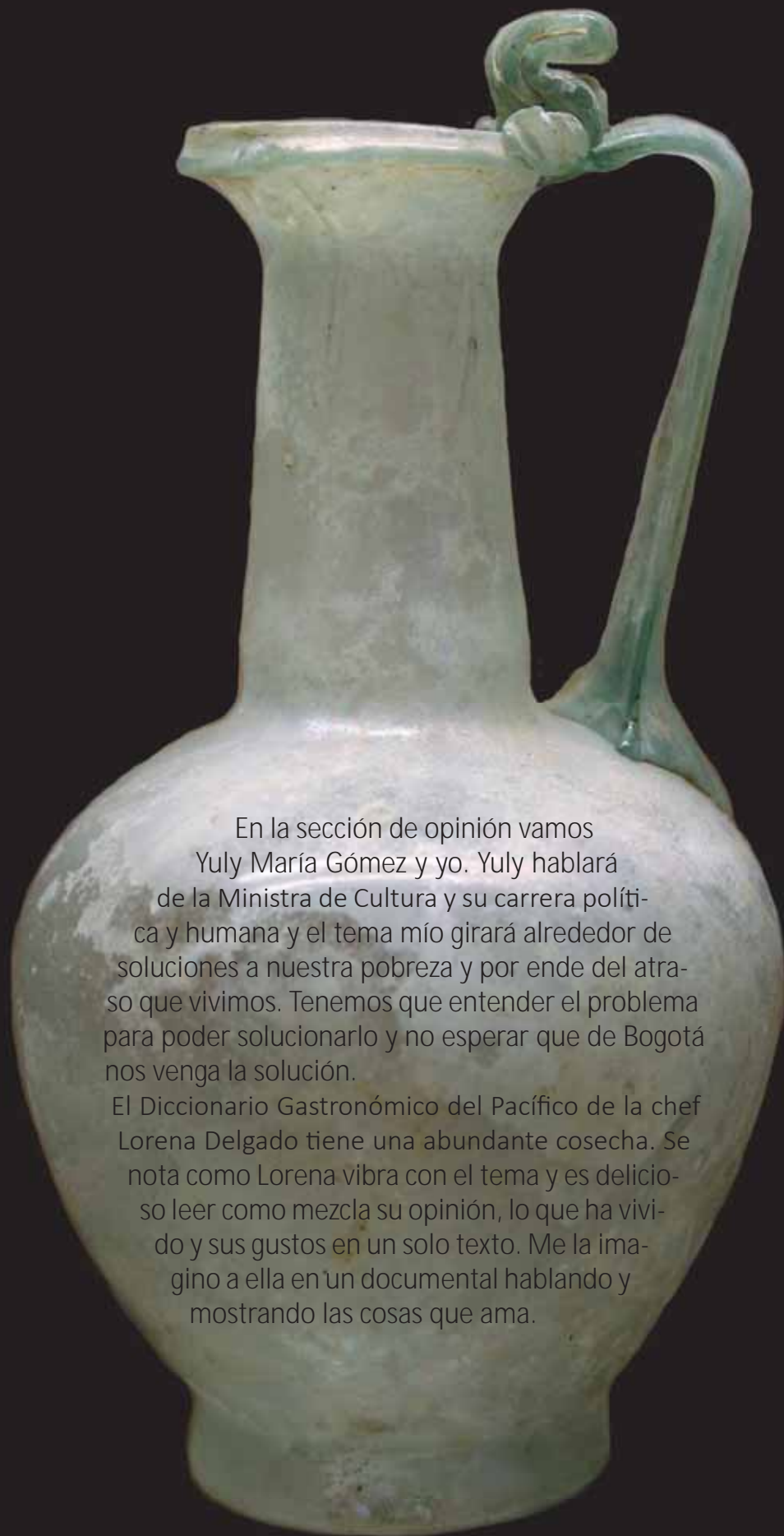


Ángela Botero nos lleva de nuevo a La Guajira y nos comparte sus vivencias con sus amigas Wayuu. Su recorrido la lleva hasta Venezuela a un cementerio y eso por mandato de un sueño, no les cuento más... Me encantan estas crónicas porque me llevan a regiones muy lejanas, pero las vivo como si fueran allí a la vuelta de mi casa. Sabe Ángela relatar de una forma maravillosa.

Con la serie "Mi país, mi democracia, una cartilla democrática" queremos en AMAICA aportar a ampliar la cultura política de las electoras negras, estamos convencidas de que hace falta mucho conocimiento básico sobre este tema. Subamos el conocimiento y bajemos la emoción.

Con esta ya es la cuarta entrega de la serie sobre nuestras familias negras, insisto, amamos lo que conocemos y creo que hay mucha confusión entre nosotras alrededor de este tema tan vital.





En la sección de opinión vamos Yuly María Gómez y yo. Yuly hablará de la Ministra de Cultura y su carrera política y humana y el tema mío girará alrededor de soluciones a nuestra pobreza y por ende del atraso que vivimos. Tenemos que entender el problema para poder solucionarlo y no esperar que de Bogotá nos venga la solución.

El Diccionario Gastronómico del Pacífico de la chef Lorena Delgado tiene una abundante cosecha. Se nota como Lorena vibra con el tema y es delicioso leer como mezcla su opinión, lo que ha vivido y sus gustos en un solo texto. Me la imagino a ella en un documental hablando y mostrando las cosas que ama.

La belleza esta vez no llevará consejos prácticos, sino el testimonio de Heidy Tatiana Mosquera sobre su pelo natural. De forma clara Heidy describe lo que casi todas hemos pensado o vivido.

Vamos innovando. Terminamos la serie del patrimonio donde las invitaba a posesionarse de nuestra cultura colombiana, especialmente la historia y la arquitectura. Ahora las quiero llevar de paseo por el Mundo del Arte y empezaremos por una de nuestras casas: África. Mucho se dice al respecto, doctos escritores nos apabullan con cifras y teorías, que poco le sirven a una observadora desprevenida. Aquí en AMAICA empezamos por lo básico y así poder enriquecernos con esa belleza.

¡Bienvenidas!

Clara Inés

P.D. Después del cierre de la edición nos informaron que AMAICA había ganado una convocatoria con el Instituto de Cultura y Turismo de Manizales, así que luciremos por varias ediciones los emblemas de esta institución. Gracias.





Luciana Arias Gómez:
**Una personalidad
que se impone**

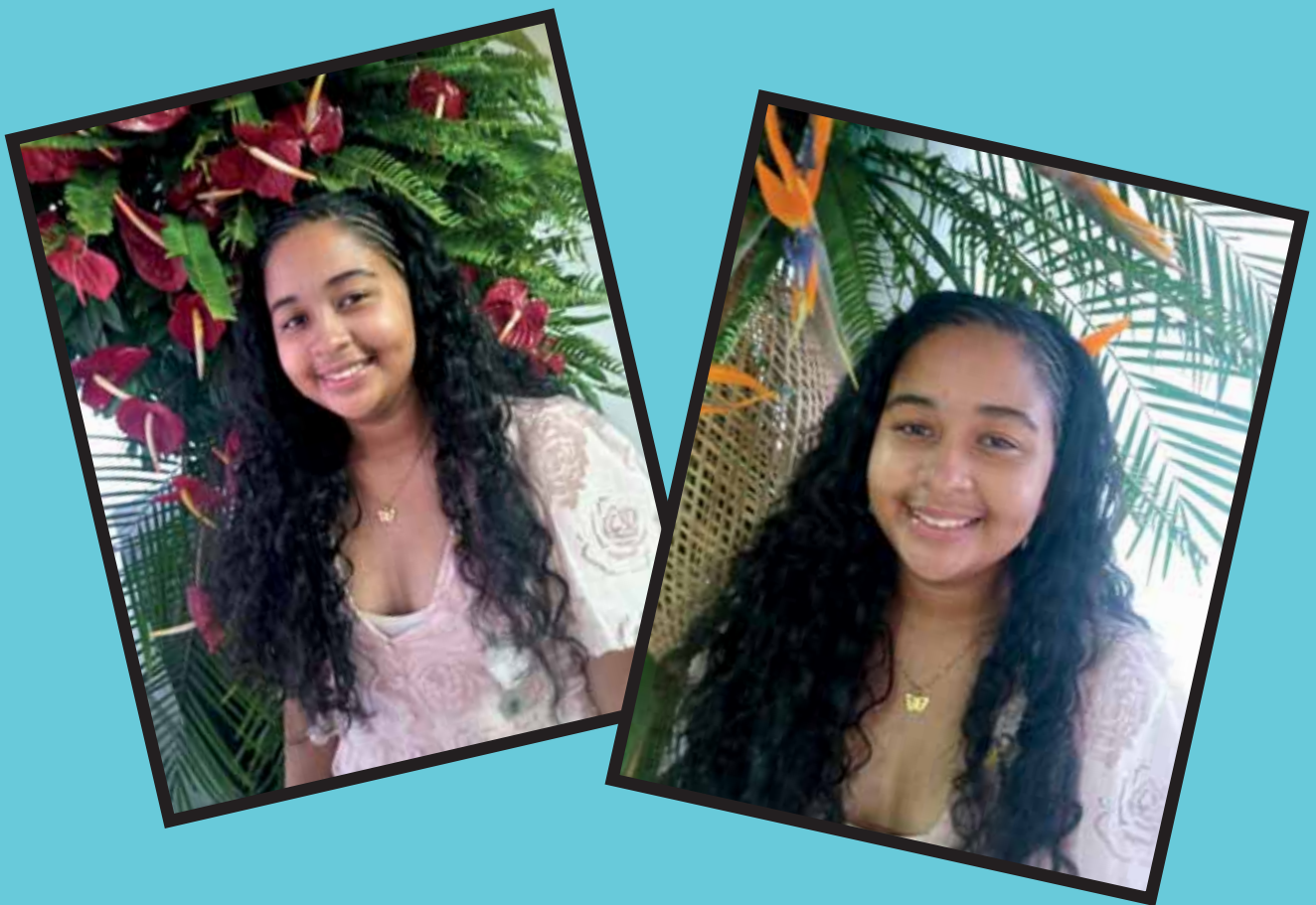


Luciana Arias es una joven de 14 años de Buenaventura que en poco tiempo terminará su bachillerato. ¿Cuántas mujeres jóvenes como ella terminarán el bachillerato próximamente y qué va a ser de ellas? Vimos en el Paro de este año los jóvenes en acción alzando su voz y con expectativas esperamos el desenlace. Durante unas pocas semanas la juventud estuvo de moda. Quisimos saber más de estas mujeres jóvenes que mañana estarán asumiendo el timón del mundo que les traspasemos.

Con claridad y don de gentes contesta las preguntas de la entrevista. Da gusto oír una mujer tan joven con conceptos e ideas concisas y de trascendencia. Habla de su futuro profesional y defiende su elección de profesión: ella quiere estudiar derecho.

Y a la pregunta de por qué no contaría como su madre y así continuar esa tradición, contesta con naturalidad que posee un temperamento diferente al de su exitosa madre.

Se nota en Luciana un afán de saber más, de llenar su cabeza de más información. Su mesa de noche esta abarrotada de libros que devora con ganas. El último que terminó fue: "Mi historia" de Michelle Obama que le causó una profunda impresión. La motivó, le sirvió de ejemplo, la involucró en la política mundial porque vio que desde Washington se deciden cosas que también afectan a Colombia y sobre todo la inspiró. Son estas lecturas formadoras y transformadoras porque convierten a una niña en mujer. Con los libros buenos los niños pasan a ser adultos más allá de la natural evolución biológica que se obtiene con el simple pasar de los años.



Por supuesto que el idioma que usa Luciana, la precisión y la facilidad de palabra, son producto de sus lecturas. Combina Luciana sus palabras con gestos amables y una franca sonrisa. Es ella una joven culta capaz de desenvolverse en cualquier nivel.

Como esponjas, la juventud absorbe conocimientos, ya la fase de la fijación de la personalidad y la estructuración emocional de esa pequeña persona fue concluida.

La infancia aprende arremedando a los adultos, los jóvenes ya empiezan a razonar basándose en sus conocimientos. Todo tipo de saber es absorbido con facilidad por la juventud y por ende coincide con la época escolar y universitaria.





La Casa Fotografica



Se supone que estos conocimientos formarán una persona, un ciudadano íntegro, capacitado para cumplir un rol positivo en la sociedad. Es de resaltar que Luciana tenga claro que quiere estudiar, que quiere ser profesional, que quiere trabajar y ser independiente y que quiere ejercer un rol sólido dentro de su comunidad. La motivación de ella es contagiosa por lo determinada. ¿Pero qué conocimientos le está facilitando nuestra sociedad a los jóvenes? ¿Cuál es la orientación de esos saberes? Hay un tipo de conocimientos que son habilidades como manejar carro, usar la tecnología digital o cocinar. Esas son capacitaciones muy importantes para desenvolverse en la vida de una forma más práctica y eficiente. Pero la juventud es capaz de más y por ende requiere más conocimientos.

El pensum escolar es amplio, pero peca por lo poco profundo y a la final se podría preguntar acerca de la esencia de lo que trasmite y la respuesta sería dilatoria porque el reto de los educadores, si son públicos, están muy atentos a la infraestructura física de las edificaciones escolares y muchos temas de logística y si son privados su atención gira alrededor de lo administrativo primordialmente. Coinciden ambas líneas en cumplir unos lineamientos fijados legalmente por el Estado que continuamente sufre innovaciones burocráticas que consumen gran parte del esfuerzo del colegio como entidad.

La personalidad de Luciana se explica en parte por su vinculación al Club de Leones, desde muy joven está ella vinculada a esta organización que también involucra a los hijos de sus miembros. Aquí Luciana perfeccionó su formación como ser social. Ella aprendió qué es trabajar en grupo; qué es trabajar de forma ordenada; comprendió jugando qué es un deber y qué es un derecho; entendió que cada miembro del grupo importa y cada miembro del grupo aporta. Y allí entendió que puede ejercer un liderazgo positivo en un grupo. Ella dice referente a su trayectoria en el Club de Leones: *“Inicié en el voluntariado en el año 2012 en el Club Cachorros de Buenaventura (niños entre los 6-11 años) con un grupo de niños, club en el cual servía como socia activa hasta julio de 2019, año en el cual me asignaron al recién consolidado Club Leo Yubarta Buenaventura (jóvenes entre 12-30 años), del cual en ese mismo año fui su secretaria, cabe resaltar que mi club desde que se creó ha sido de los que más actividades de servicio hacen; igualmente fui secretaria en el periodo fiscal del 2020-2021, en ese mismo periodo fiscal fui Coordinadora de Membresía y Relaciones Públicas de mi distrito. En abril de este año me nombraron como Facilitadora de Membresía de Leos Latinoamérica, y en este periodo fiscal 2021-2022 tengo la oportunidad de ser la presidente de mi club, y ser Coordinadora de Capacitación de mi distrito.”*

Cuando se le preguntó por la música de su preferencia, su cara se iluminó y hasta su timbre de voz se aclaró un poco más. “Yo soy melómana” dijo con emoción. Le gustan todas las músicas, las disfruta y las baila. Y le encanta el grupo sueco ABBA y agrega que se sabe ya todas las letras. ¡Mama Miá!

¿Luciana se querrá casar? Fue la pregunta a la que respondió sin dudar que sí. Que buscaría una persona con la misma disposición y recorrido que ella sin hacer distinción en el color de piel. ¿Hijos?

Afirmativo también.

Llama la atención que Luciana es discreta y afable, ajena a impresionar o volver empalagosa una conversación. Brilla una especial modestia en esta inteligente niña.

¿Será que, al ser esta niña criada en un hogar constituido por padre y madre, resulta tan tranquila y armónica y no tiene que gastar energía para compensar los vacíos emocionales que producen los otros tipos de familia?

¿Cuántas Lucianas y Lucianos le hacen falta a nuestra sociedad? Seres capaces y hábiles para construir y no ser lastre. Gente que sepa analizar el entorno y dar respuestas prácticas y acertadas. Personas equilibradas donde el ego no se convierte en eje de sus acciones. Gente que tenga unos valores arraigados.

AMAICA



En su Primera Comunión con sus padres y hermano



FRASES CÉLEBRES



El negro perdió hasta el recuerdo de su país; abjuró de su religión y olvidó sus costumbres. Al dejar así de pertenecer al África, no adquirió, sin embargo, ningún derecho a los bienes de Occidente; sino que se detuvo entre las dos sociedades: se quedó asilado entre los dos pueblos, vendido por el uno y repudiado por el otro, no encontrando en el universo entero sino el hogar de su amo para ofrecerle la imagen incompleta de la patria.

Alexis de Tocqueville, año 1835

La Gastronomía y Mujeres emprendedoras afro



Rotondada de encocaos de mariscos con bala canosa

Por: Alicia Rueda Lemos

En Calí surgió una idea que rápidamente se puso en práctica: responder a un nicho de negocio representado en comida del Pacífico on-line. Este es el recuento de la respuesta que sirve de ejemplo:

A medida que la pandemia por el coronavirus en Colombia avanza, las mujeres emprendedoras Afro se preocupan grandemente porque ya no les queda fácil emprender o trabajar al día. En conversatorios entre ellas, y mujeres que les apoyan en sus emprendimientos, surge una gran idea de aprovechar el tiempo, para fortalecer sus saberes ancestrales, afianzarlos, mejorar las buenas prácticas en la cocina ancestral, y así nació y empezó el proyecto de la escuela taller con restaurante on-line.

La sazón de la Negra Blanca, en honor a su maestra de maestras, gestora de esta gran idea y en donde se pudo tener la posibilidad de realizar la práctica y fortalecimiento de saberes ancestrales. Así es la rutina cada fin de semana, se trabaja de acuerdo a los pedidos de amigos y paisanos que apoyan esta nueva iniciativa, una forma creativa e innovadora de emprender.



Empanadas de camarón



Se inicia la clase paso a paso con las que están de turno, siempre son dos más la maestra. Se socializan las recetas ancestrales a preparar y se comparten los secretos de acuerdo al legado de cada familia para mejorar las fórmulas ancestrales.

Se asignan responsabilidades y tareas para la cocinera principal y su ayudante. La maestra observa y apoya el proceso, y está orientando, supervisando y ajustando la sazón si se requiere. Se cocina con alegría en medio de cantos y anécdotas de la vida cotidiana. Se proponen aprender y llevar a la práctica todas las medidas de bioseguridad y de buenas prácticas en la manipulación de los alimentos. Ese es un gran reto, cualificarse en su

Sazón
de
Negra Blanca

Cocina Ancestral Barbacona
Restaurante online

MENU
DOMINGO
23 AGOSTO

Modo PETRONIO ALVAREZ virtual

En el marco de las festividades de la Virgen de Atocha Patrona de Barbaconas y de nuestra Fundación FundaHer, la unidad productiva de gastronomía ancestral Barbacona

Ofrecemos
EL PUSANDAO Y LA AREPA BALA



Arepa Bala
\$12.000
(3 unidades)

\$30.000
Ruleta Pusandao gigante

Pedidos:  321 5495560
o recogelo en la Cra 65 No 13 b 125
conjunto multifamiliar Guasimos (PORTERÍA)

Alicia Rueda Lemos
Administradora Unidad Productiva FundaHer

Domicilio entre \$ 5.000 y \$12.000
dependiendo la distancia


FundaHer
Nacimos para servir

Pieza publicitaria concisa y bien diseñada



Encocao de cangrejo



Arroz atollado con langostinos



formación. Entre ellas hay mucha sabiduría y experiencia, y sueñan con poder mejorar sus emprendimientos y algunas con tener su propio restaurante en sus entornos. Esa es la idea, ayudar a empoderar a mujeres con ganas de trabajar y llenas de muchas habilidades, entre ellas, la buena sazón del Pacífico Colombiano.

Hay muchas tareas para realizar, entre ellas, la maestra ayuda en las gestiones de clientes por las redes sociales y el teléfono, también se encarga de las fotografías y de publicitar los menús que ofertan cada semana. Cocinar en equipo colaborativo también es una gran experiencia.

Siempre hay para el día unas recomendaciones puntuales para que todo lo que se prepara sea de calidad en sabor y presentación.

La música del Pacífico dinamiza ese día la cocina y su entorno y hace que fluyan esos saberes y se empiece a sentir ese aroma a río y mar característico del Pacífico. En esos momentos todo lo que gira en torno a la cocina es identidad Afro plena. Estos momentos de encuentro les permiten no solo emprender y enseñar, sino conseguir un recurso económico que les posibilita sustentar las necesidades de sus familias que son muchas.

La gran mayoría de las mujeres que participan en este hermoso proyecto son víctimas del conflicto armado, desplazadas o en alto riesgo social, pero llenas de ilusiones y de fe en que podrán emprender en la ciudad donde se encuentran.



Pusandado



Arroz atollado con langostinos

Buscar las oportunidades y la comercialización es otro reto grande, por eso aprovechan también juntarse para participar en ferias de emprendimiento, fiestas patronales, festivales como el Petronio Álvarez, y las Urambas, ferias como el día del Pacífico donde luchan por lograr un estándar participando en estas convocatorias.

Antes del mediodía empiezan a esparcirse los aromas a coco, a mariscos como langostinos, piangua, jaiba, puacuil, camarón de río munchilla y diferentes pescados. Huele a atollado, a encocado, tamales, seviches, cocteles, arroces marineros, pusandao (plato típico barbacooano). A bala, a patacón de plátano verde que es infaltable como acompañamiento entre muchas otras recetas que invitan a degustar.



Pusandado

El olor de las hierbas de azotea, como la chillangua o, cimarrón o cilantrón, el chirarán que es la albahaca negra, el orégano, el tomillo, el poleo y el ají dulce, dan ese toque secreto a esa variedad de recetas y esa fusión de aromas empieza a expandirse por todo el entorno y es exquisito.

Finalmente, todas logran afinar las recetas del día y aprenden como mejorar en forma armónica y estética la presentación de los platos y la utilización de desechables creativos y amigables con el medio ambiente.

De esta forma magistral se empiezan a dar a conocer un sin número de recetas o platos especiales.

Sazón de Negra Blanca

Cocina Ancestral Barbacona
Restaurante online



Modo PETRONIO ALVAREZ virtual

En el marco de las festividades de la Virgen de Atocha Patrona de Barbaconas y de nuestra Fundación FundaHer, la unidad productiva de gastronomía ancestral Barbacona

Ofrece a ustedes el Sábado 15 y Domingo 16 de agosto

Deliciosos **tamales de arroz** con cuatro opciones de relleno acompañada de moneditas de plátano o arepa bala frita o asada



Tamal relleno con encocado de atún **\$ 15.000**

Tamal relleno con encocado de piangua **\$ 20.000**

Tamal relleno con encocado de langostinos **\$ 20.000**

Tamal relleno con encocado de gallina **\$ 20.000**

Arepa Bala (queso pastuso o queso Mozzarella tipo americano cajita x 3 unidades) **\$ 12.000**

Arepa Bala (tipo coctel con queso pastuso o queso mozzarella cajita x 6 unidades) **\$ 10.000**

Bolones Bala (plátano pintón rellenos de queso Mozzarella (cajita x 6 unidades) **\$ 10.000**

ofrecemos también bebidas del pacífico ancestrales y cocteleras a base de viche o chapil anizado

Ordena tu pedido hasta el Viernes 14 de agosto

Pedidos: ☎ 321 5495560

o recógelo en la Cra 65 No 13 b 125 conjunto multifamiliar Guasimos (PORTERÍA)

Alicia Rueda Lemos
Administradora Unidad Productiva FundaHer

Domicilio entre \$ 5.000 y \$12.000 dependiendo la distancia



Una pieza publicitaria con toda la información para que el cliente pueda tomar su decisión



Arroz atollado de langostinos



Seviche de camarón

Ahora el nuevo reto es no solo sostener este proyecto de apertura a muchas mujeres seguir tocando puertas y buscando apoyos como también ir tomando decisiones, continuar impulsando sus emprendimientos individuales o colectivos en sus casas o en sus entornos más cercanos.

Ya están preparándose en modo Petronio, pronto llegará el festival y fiestas patronales, como el de la colonia Barbacoana residente en Cali.

Los clientes en todos estos meses, han podido degustar platos exquisitos y reciben de la gran mayoría de ellos comentarios por las redes que las animan a continuar con sus emprendimientos y de esta forma aportar a la conservación y preservación de la cocina o gastronomía ancestral del Pacífico Colombiano.



Seguir contando con el apoyo de su maestra en el trabajo en equipo es gratificante. Quedan muchas tareas. Entre ellas, no decaer, sino mejorar cada día la calidad en sus emprendimientos., Seguir participando de convocatorias y continuar soñando y pensando en grande.

Como una meta final o a largo plazo, hacer empresa familiar o asociarse, montar un restaurante y seguir preparando todo, poniéndole todo el entusiasmo y compromiso y haciendo todo con amor; que es el mejor ingrediente en las recetas.

El último reto es legar, compartir sabiduría en familia y entre amigas, no dejar perder la tradición; es un legado grande recibido de generación en generación, transmitido de madres a hijas, abuelas, bisabuelas, vecinas y amigas. Ser mujeres emprendedoras afro, no es tarea fácil, todas han tenido en esta época tan difícil y de tanta afectación que reinventar y no claudicar, en este otro tipo de tsunami no natural si no biológico ha sido muy difícil emprender y poder contar con una gran bendición que es la vida y un gran don que es la sabiduría ancestral, ha servido de fortaleza y de resistencia.

Se sienten todas estas mujeres; en síntesis, bendecidas y comprometidas como todas unas buenas guerreras Afro, trabajando de sol a sol, para mejorar su calidad de vida y sacar adelante a sus familias.



La Mujer Wayuu,

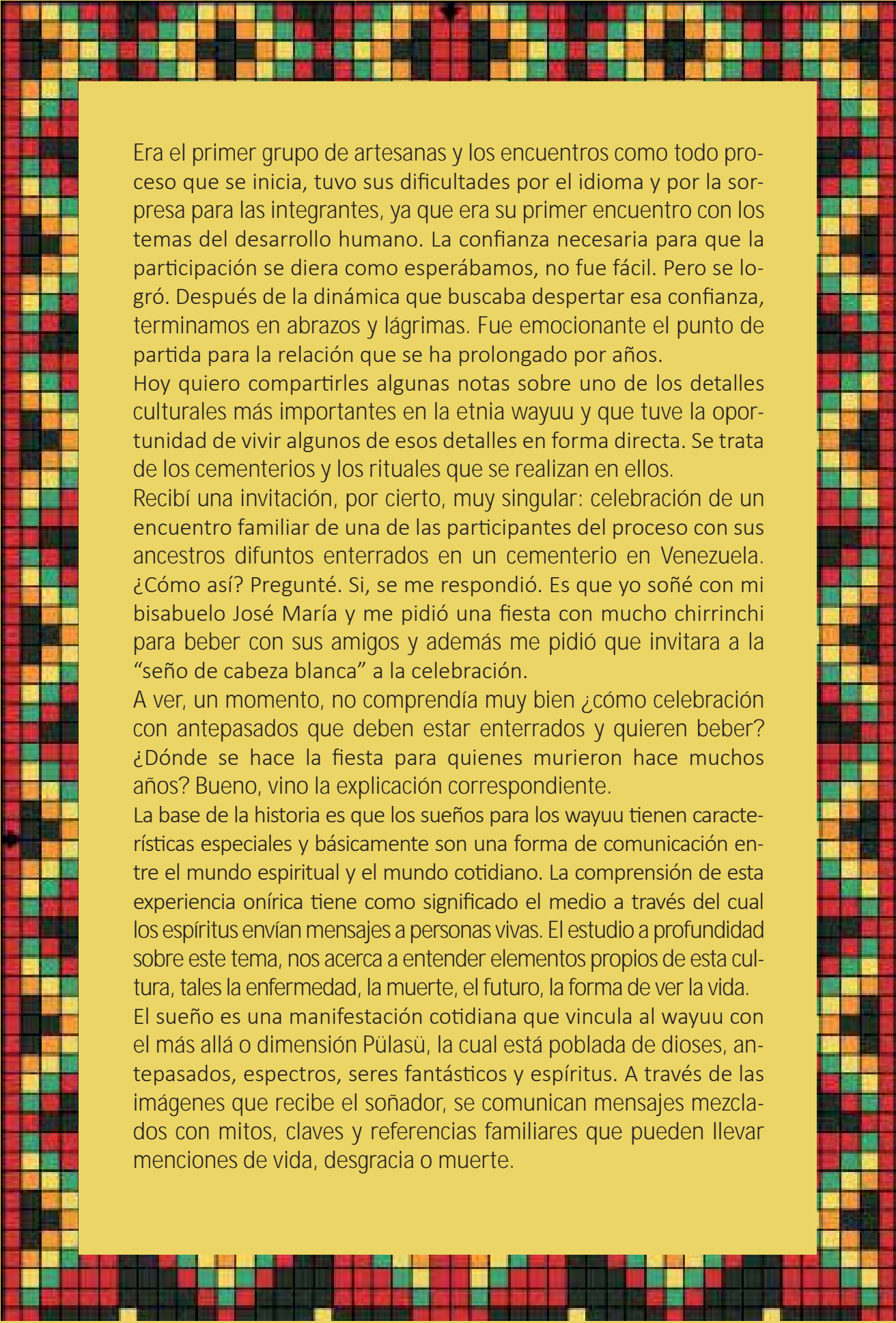
una crónica

Parte III



*Una visita a
José María*

Por: Ángela Botero Restrepo



Era el primer grupo de artesanas y los encuentros como todo proceso que se inicia, tuvo sus dificultades por el idioma y por la sorpresa para las integrantes, ya que era su primer encuentro con los temas del desarrollo humano. La confianza necesaria para que la participación se diera como esperábamos, no fue fácil. Pero se logró. Después de la dinámica que buscaba despertar esa confianza, terminamos en abrazos y lágrimas. Fue emocionante el punto de partida para la relación que se ha prolongado por años.

Hoy quiero compartirles algunas notas sobre uno de los detalles culturales más importantes en la etnia wayuu y que tuve la oportunidad de vivir algunos de esos detalles en forma directa. Se trata de los cementerios y los rituales que se realizan en ellos.

Recibí una invitación, por cierto, muy singular: celebración de un encuentro familiar de una de las participantes del proceso con sus ancestros difuntos enterrados en un cementerio en Venezuela. ¿Cómo así? Pregunté. Si, se me respondió. Es que yo soñé con mi bisabuelo José María y me pidió una fiesta con mucho chirrinchi para beber con sus amigos y además me pidió que invitara a la “seño de cabeza blanca” a la celebración.

A ver, un momento, no comprendía muy bien ¿cómo celebración con antepasados que deben estar enterrados y quieren beber? ¿Dónde se hace la fiesta para quienes murieron hace muchos años? Bueno, vino la explicación correspondiente.

La base de la historia es que los sueños para los wayuu tienen características especiales y básicamente son una forma de comunicación entre el mundo espiritual y el mundo cotidiano. La comprensión de esta experiencia onírica tiene como significado el medio a través del cual los espíritus envían mensajes a personas vivas. El estudio a profundidad sobre este tema, nos acerca a entender elementos propios de esta cultura, tales la enfermedad, la muerte, el futuro, la forma de ver la vida.

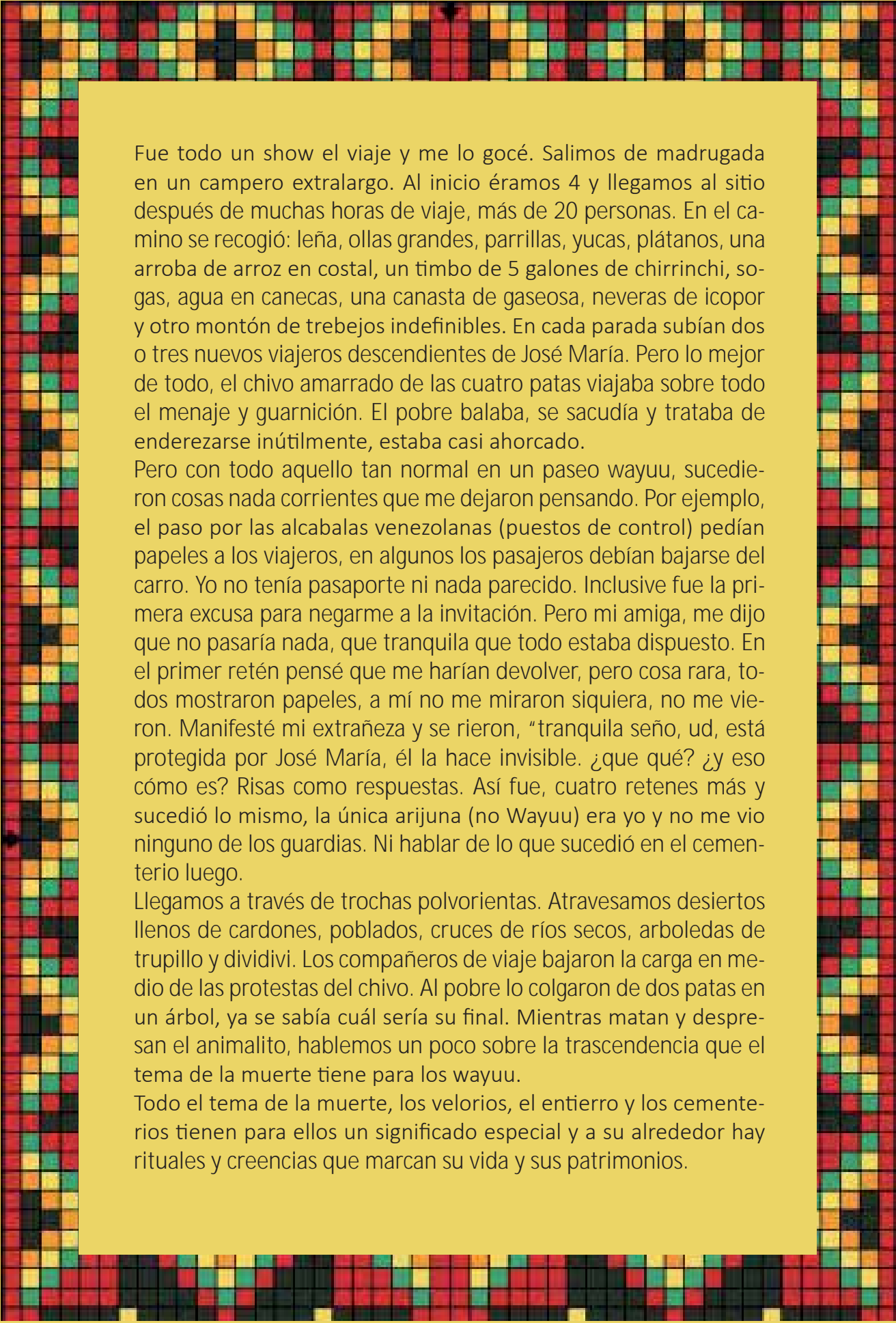
El sueño es una manifestación cotidiana que vincula al wayuu con el más allá o dimensión Pülasü, la cual está poblada de dioses, antepasados, espectros, seres fantásticos y espíritus. A través de las imágenes que recibe el soñador, se comunican mensajes mezclados con mitos, claves y referencias familiares que pueden llevar menciones de vida, desgracia o muerte.

La eficacia de los sueños reside en los símbolos que completan las expresiones de la cultura cotidiana y la vida social de tal manera que reafirman el orden moral de la sociedad como son el respeto por los mayores que están vinculados a la interpretación de los sueños.

Los sueños pueden definir acciones trascendentales como matrimonios, separaciones, salud o enfermedad, negocios, traslados y cambios en general. Es la forma de no olvidar a los muertos y de que estos hagan sentir su presencia y cuidado aconsejando, enseñando saberes, guiando. La deidad que trasmite los mensajes es Lapü (Sueño).



Pero volvamos al relato. Hacía días que mi querida amiga wayuu estaba con sus familiares preparando la “fiesta” y al día siguiente saldrían para cruzar la frontera hacia Venezuela rumbo al cementerio familiar en donde estaba José María. Pero era necesario que yo me preparara para salir de madrugada. Confieso, lo dudé. Dije que me dejara pensar, pero la respuesta fue: la necesitan a Ud. En la celebración, él lo pidió. No había excusa. Listo ¡Vamos!

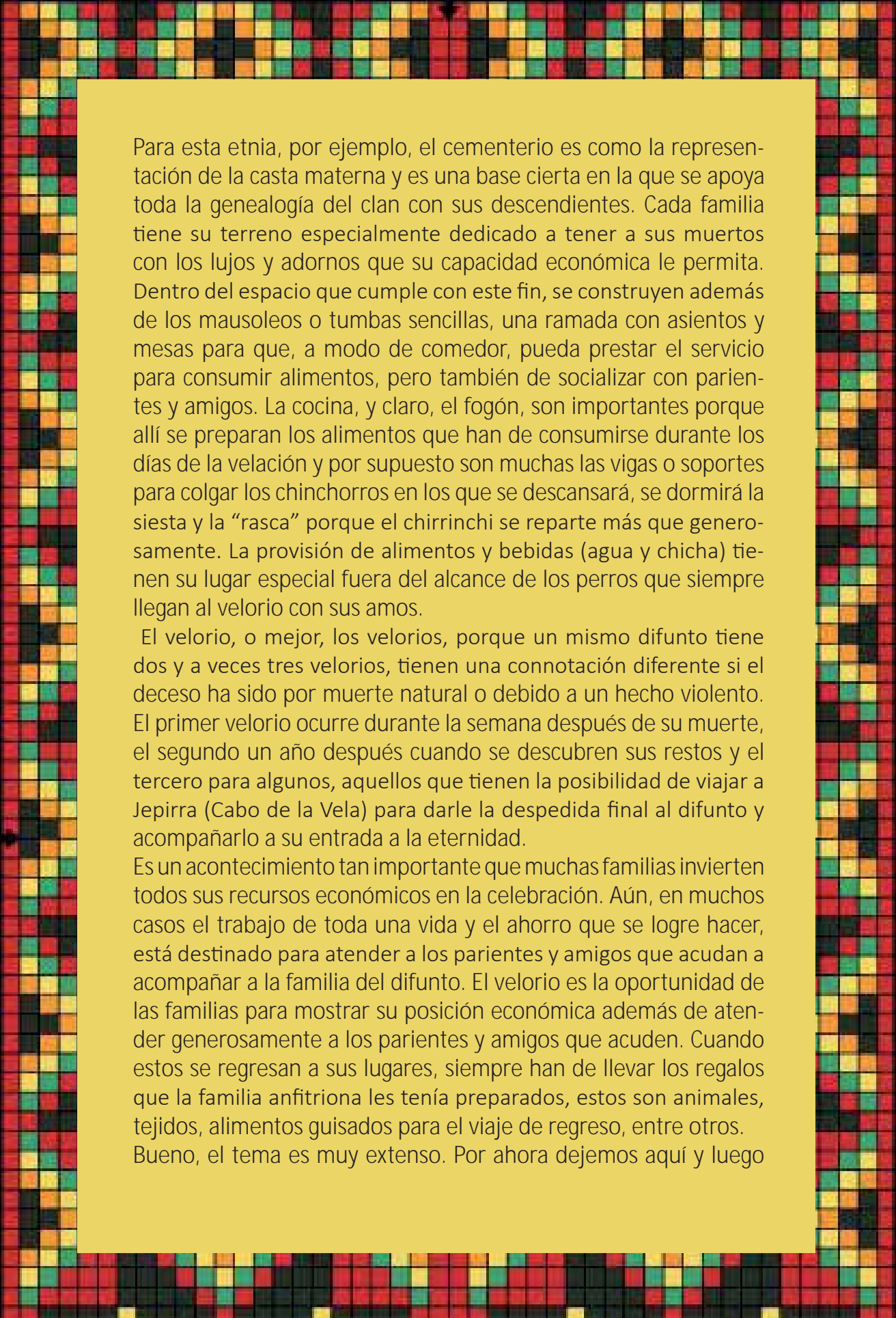


Fue todo un show el viaje y me lo gocé. Salimos de madrugada en un campero extralargo. Al inicio éramos 4 y llegamos al sitio después de muchas horas de viaje, más de 20 personas. En el camino se recogió: leña, ollas grandes, parrillas, yucas, plátanos, una arroba de arroz en costal, un timbo de 5 galones de chirrinchi, sogas, agua en canecas, una canasta de gaseosa, neveras de icopor y otro montón de trebejos indefinibles. En cada parada subían dos o tres nuevos viajeros descendientes de José María. Pero lo mejor de todo, el chivo amarrado de las cuatro patas viajaba sobre todo el menaje y guarnición. El pobre balaba, se sacudía y trataba de enderezarse inútilmente, estaba casi ahorcado.

Pero con todo aquello tan normal en un paseo wayuu, sucedieron cosas nada corrientes que me dejaron pensando. Por ejemplo, el paso por las alcabalas venezolanas (puestos de control) pedían papeles a los viajeros, en algunos los pasajeros debían bajarse del carro. Yo no tenía pasaporte ni nada parecido. Inclusive fue la primera excusa para negarme a la invitación. Pero mi amiga, me dijo que no pasaría nada, que tranquila que todo estaba dispuesto. En el primer retén pensé que me harían devolver, pero cosa rara, todos mostraron papeles, a mí no me miraron siquiera, no me vieron. Manifesté mi extrañeza y se rieron, "tranquila seño, ud, está protegida por José María, él la hace invisible. ¿que qué? ¿y eso cómo es? Risas como respuestas. Así fue, cuatro retenes más y sucedió lo mismo, la única arijuna (no Wayuu) era yo y no me vio ninguno de los guardias. Ni hablar de lo que sucedió en el cementerio luego.

Llegamos a través de trochas polvorientas. Atravesamos desiertos llenos de cardones, poblados, cruces de ríos secos, arboledas de trupillo y dividivi. Los compañeros de viaje bajaron la carga en medio de las protestas del chivo. Al pobre lo colgaron de dos patas en un árbol, ya se sabía cuál sería su final. Mientras matan y despresan el animalito, hablemos un poco sobre la trascendencia que el tema de la muerte tiene para los wayuu.

Todo el tema de la muerte, los velorios, el entierro y los cementerios tienen para ellos un significado especial y a su alrededor hay rituales y creencias que marcan su vida y sus patrimonios.



Para esta etnia, por ejemplo, el cementerio es como la representación de la casta materna y es una base cierta en la que se apoya toda la genealogía del clan con sus descendientes. Cada familia tiene su terreno especialmente dedicado a tener a sus muertos con los lujos y adornos que su capacidad económica le permita. Dentro del espacio que cumple con este fin, se construyen además de los mausoleos o tumbas sencillas, una ramada con asientos y mesas para que, a modo de comedor, pueda prestar el servicio para consumir alimentos, pero también de socializar con parientes y amigos. La cocina, y claro, el fogón, son importantes porque allí se preparan los alimentos que han de consumirse durante los días de la velación y por supuesto son muchas las vigas o soportes para colgar los chinchorros en los que se descansará, se dormirá la siesta y la “rasca” porque el chirrinchi se reparte más que generosamente. La provisión de alimentos y bebidas (agua y chicha) tienen su lugar especial fuera del alcance de los perros que siempre llegan al velorio con sus amos.

El velorio, o mejor, los velorios, porque un mismo difunto tiene dos y a veces tres velorios, tienen una connotación diferente si el deceso ha sido por muerte natural o debido a un hecho violento. El primer velorio ocurre durante la semana después de su muerte, el segundo un año después cuando se descubren sus restos y el tercero para algunos, aquellos que tienen la posibilidad de viajar a Jepirra (Cabo de la Vela) para darle la despedida final al difunto y acompañarlo a su entrada a la eternidad.

Es un acontecimiento tan importante que muchas familias invierten todos sus recursos económicos en la celebración. Aún, en muchos casos el trabajo de toda una vida y el ahorro que se logre hacer, está destinado para atender a los parientes y amigos que acudan a acompañar a la familia del difunto. El velorio es la oportunidad de las familias para mostrar su posición económica además de atender generosamente a los parientes y amigos que acuden. Cuando estos se regresan a sus lugares, siempre han de llevar los regalos que la familia anfitriona les tenía preparados, estos son animales, tejidos, alimentos guisados para el viaje de regreso, entre otros. Bueno, el tema es muy extenso. Por ahora dejemos aquí y luego

retomamos y completamos. La verdad es que es muy interesante lo que, por tradición y creencias, se presenta en estos momentos. Todo lo que había leído sobre este asunto, me bailaba en la cabeza mientras atravesábamos por caminos polvorientos hacia el cementerio de la familia anfitriona.

Bajamos del campero y la amabilidad de las mujeres que invitaban, se hizo presente en los detalles de no dejarme ayudar con los equipajes y cargas que se habían transportado. Al contrario, me colgaron el mejor chinchorro que llevaban y me invitaron a descansar y refrescarme con una totuma de chicha. La verdad me daba pena no colaborar con nada y solo mirar el ajetreo de la preparación del almuerzo, desde matar y despresar el chivo, recoger leña para prender el fogón, pelar yucas y plátanos, lavar el arroz y empezar la repartición del chirrinchi en proporciones exageradas.



Del timbo de 5 galones, empezaba a salir para las totumas y a consumirse aceleradamente. No pude bogarlo como lo hacían muchos invitados hombres y algunas mujeres de la reunión. A muy pequeños tragos para no hacer el desaire tomaba lentamente y haciendo esfuerzos por el sabor tan fuerte, casi alcohol vivo. A cada momento me llenaban más la taza y no podía negarme. Realmente fueron momentos complicados. El resultado media hora después fue evidente: la cabeza me daba vueltas y el caminar era muy “saleroso” .

Transcurría el tiempo y el sol cada vez más caliente, no corría brisa y el humo del fogón irritaba los ojos. De pronto los líderes del ritual y mi amiga biznieta de José María, pidieron la palabra para dar comienzo a la ceremonia objeto del viaje. Pero me he extendido demasiado esta vez. Así que mañana continuamos. Queda en suspenso la historia y les aseguro que la segunda parte es todavía más interesante.



Mi país, mi democracia

Una cartilla democrática

Conceptos básicos para entender la Democracia

a. La Felicidad

Para la mayoría de nosotras es difícil concebir que el Estado tiene como propósito la felicidad de sus habitantes. Lo complejo del aparato estatal y las malas experiencias justifican la duda, más la realidad es esa: el Estado debe propender por la felicidad de sus gentes.

Se sabe que la felicidad es un anhelo muy humano que bien surge del interior de la persona, pero que también depende de aportes externos. Buscar la felicidad, la suya propia y la de los demás, es innato en el hombre. Hay muchas expresiones de felicidad, pero en el fondo todas buscamos: asegurar la alimentación, gozar de salud, tener acceso a la educación, gozar de seguridad física o sea que la justicia funcione y por último buscamos vivienda. Viendo este conjunto de necesidades es comprensible que solo entre todos se logra esa gran meta. Así que para hacer eficaces esos esfuerzos el hombre crea el Estado. De esa manera suena lógico que el Estado fue creado por el hombre para lograr el bienestar del hombre.

AMAICA



Opinión

Por: Yuly María Gómez Perea

La Fuerza de nuestra Juventud

El pasado 21 de mayo dentro del marco de la celebración del Día de la Afrocolombianidad, fue nombrada María Angélica Mayolo Obregón, como la nueva Ministra de Cultura. Muchas dirán que esto no es un tema nuevo para nosotros, porque en los últimos años, esta área, ha sido manejada por mujeres negras de nuestra región. Lo especial es que nuestra Ministra es una mujer muy joven, con tan solo 31 años de edad, cuenta con una gran trayectoria a nivel profesional. En el poco tiempo que lleva desempeñándose en este cargo ha demostrado una gran madurez y un especial profesionalismo

y esto no es casualidad porque al echar un vistazo a su trayectoria nos podemos dar cuenta de donde viene todo ese tesón.

Los puntos más interesantes de su hoja de vida serían estos: abogada de la Universidad Javeriana; Especialista en Derecho Administrativo; Maestría en Derecho Internacional de la Universidad de California en Los Ángeles; realizó prácticas en la judicatura en la sección tercera del Consejo de Estado; Asesora para la conectividad de la Presidencia, fue Profesional de la Gerencia del Pacífico de la Presidencia de la República; designada como jefe de Asuntos internacionales del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible; Secretaria de Desarrollo Económico de la Alcaldía de Cali; en el año 2019 la escogieron como una de las 11 jóvenes que se reunieron con el ex presidente Obama para hablar de cómo disminuir la desigualdad; en el año 2020 fue elegida como Presidenta Ejecutiva de la Cámara de Comercio de Buenaventura.

Y así como ella hay muchas mujeres negras que han venido desempeñando de manera sólida en cargos de importancia. Tenemos mujeres negras en nuestros consulados, como la también abogada Carmen Inés Vásquez. No hay campo profesional donde no hemos incursionado las mujeres negras con éxito. Definitivamente ya se rompieron esos paradigmas en que solo éramos buenos en el deporte y en la música.

Este logro es admirable porque se debe tener en cuenta de donde venimos. Nuestras madres y más nuestras abuelas nunca tuvieron esas oportunidades de probarse en esos campos. Eso era impensable, casi que sospechoso.

Vencieron estas mujeres ejemplares obstáculos exógenos como endógenos. El medio es pesimista desanimando a aquellas mujeres negras que pretenden abandonar la fila, fuera del racismo y del machismo que igualmente las descalifica gratuitamente. Y por el otro lado ¿cuánta soledad pasó María Angélica para llegar hasta la altura que ocupa hoy? ¿Se pueden cuantificar los sacrificios que hizo María Angélica para llegar a ser la mujer que es? ¿Cuántas dudas opacaron el brillo de ese corazón valiente? Siento una inmensa satisfacción de ver a esta compañera, la cual vi trabajar aquí en Buenaventura en la Presidencia Ejecutiva de la Cámara de Comercio, dar este importante ejemplo. Vislumbro un futuro mucho más bondadoso para nosotras y especialmente para nuestras hijas y me imagino a una Colombia nueva ostentando nuestra bien elaborada impronta.

Ya no hay excusas para decir que no hay oportunidades, si nos preparamos y luchamos con tesón vamos a seguir ganando espacios que hace 20 años eran impensables.



Por: Clara Inés García Vivas

Opinión

El fin de nuestra Pobreza

A nadie le cabe duda que nuestra región del Pacífico vive una histórica pobreza. Han sido siglos donde la vida para la mayoría de los habitantes en el Pacífico es muy difícil a pesar del proverbial oro o empresas como el puerto de Buenaventura. ¿Cuál podría ser una explicación?

La pluviosidad que hace engorrosa la agricultura sería una razón. La falta de vías que conecte esa inmensa región con el interior podría ser otra. Pero creo que una de las explicaciones más determinantes es de índole histórica: en el Pacífico no hubo acumulación de capital.

Me explico. La implicación económica de la esclavitud radica en que esa población, que en el Pacífico fue la mayoría, recibía por su trabajo solo comida, algo de ropa y un pobrísimo alojamiento. Nadie ganaba un sueldo y sumaba una, aunque modesta, riqueza. Y eso por siglos. El hijo esclavo seguía tan po-

bre como sus padres, no como hoy donde los hijos heredan el trabajo de sus padres representado usualmente en una casa.

Una población esclava no participa en una sociedad capitalista porque no tiene dinero con que comprar a pesar de trabajar todo el día. Si no hay demanda tampoco hay oferta y esa es una característica de nuestra región a pesar de que en los últimos 30 años ha habido cierto enriquecimiento, el cual, dista de hacer rica a nuestra gente. Un ejemplo: el cultivo del café hizo surgir en muy corto tiempo ciudades tan prósperas como Manizales, Armenia y Pereira que hace 150 años, físicamente, no existían. El café permitió que esos colonos que tumbaron monte se enriquecieran y pudieran pasar de la agricultura a la industria y poner a funcionar un muy rico comercio.

Por la falta de capital, como mayor escollo en la evolución de nuestra región, todo plan de desarrollo tiende a fracasar al no conjugar ese grave e histórico impedimento. El Pacífico es diferente a cualquier otra región del país. Nuestra región necesita un plan de desarrollo específico que facilite llenar esos vacíos, de lo contrario no avanzaremos nunca y la fama de región inviable se acrecentará. Se debería constituir al Pacífico en una unidad económica especial a pesar de estar repartida administrativamente en 4 departamentos principalmente. Las líneas de crédito de los bancos deben ser diferentes; la región debe buscar la sostenibilidad alimentaria; debe, en los grandes núcleos urbanos, implementar manufacturas; debe frenar la salida del capital humano que emigra al interior en búsqueda de mejores oportunidades; el turismo debe ser una bandera destacada en ese emprendimiento. Reducir el desempleo siquiera a la mitad debe ser la más importante meta y por ende la capacitación de la población debe estar muy bien coordinada. Estos son los temas que se me vienen a la cabeza, hay más y la mayoría se articulan. El Pacífico se debe unir y promover un programa de esta índole no solo en Bogotá, sino en la región misma para que cada habitante sepa qué papel desempeñará en ese futuro. Se debe garantizar que esta transformación sea útil a largo plazo y no un decreto presidencial sin acogida por los habitantes de la región. Debe ser un plan elaborado y concertado con la gente y no algo impuesto que por útil que sea no va a mover a nuestra gente. Un plan donde los funcionarios que lo llevaran a cabo se ganen unos sueldos módicos apelando más a la responsabilidad cívica que a fraguar carreras políticas basadas en el enriquecimiento ilícito. La región requiere de una intervención y protección amplia de forma urgente; requiere de un plan ambicioso e inteligente que no sea copiado del exterior, sino que se elabore e inspire en las diferentes regiones del Pacífico y así cubra las necesidades y se ajuste a las posibilidades que tenemos.



El Diccionario Gastronómico del Pacífico

por Lorena Delgado



A photograph of a cacao tree trunk with several large, red, ribbed cacao pods growing from it. The background is filled with green leaves and more pods.

Cacao

(Theobroma cacao)

Cacao es una voz, al parecer, de la lengua caribe, porque la voz en lengua nahual es chocolatel. El cacao es un árbol que crece desde los 6 a los 10 metros de altura. Sus flores son de color rosa y sus frutos crecen desde el tronco y de las ramas más viejas. Cuando madura su fruto es de color rojo/ amarillo/ naranja. Infortunadamente la introducción de variedades mejoradas llevó al abandono de los cacaotales nativos y silvestres que sucumbieron por enfermedades, pero también porque se dejaron de cultivar en muchas comunidades. Sus semillas se comercializan para la fabricación de chocolate, en algunas zonas del territorio venden las tabletas de chocolate preparado con canela y antes era muy común que nuestras abuelas lo molieron en casa compartiendo unas bolas de cacao que aún recordamos muchos.

El cacao tiene muchos usos: esta el medicinal y en la gastronomía, pues se conoce de sus múltiples beneficios y propiedades, es así como doy toques de cacao incluso a algunos platos salados aportando un ingrediente que potencia ciertas alquimias.

Mi forma favorita de consumir el cacao es ingiriendo la semilla directamente, masticando y degustando su sabor a plenitud y la otra forma es la bebida, la cual investigué cual era la mejor forma de prepararlo para aprovechar sus propiedades organolépticas y todo su potencial.

En esta investigación aprendí mucho sobre cómo los abuelos e indígenas preparaban esta preciada bebida de forma tradicional y tuve que reaprender lo que yo conocía hasta ese momento.

RECOMENDACIÓN: para preparar la bebida de cacao, este debe ser hidratado/diluido con el agua no muy caliente al contrario de hervirlo, seguiría sabiendo a cacao, pero si lo hervimos perdería sus propiedades organolépticas.

Puede ser con agua, leche o una mezcla de ambas, casi siempre preparo sin leche y sin azúcar, pero se podría endulzar con miel de caña, panela, agave u otros edulcorantes quizás en poca cantidad para acercarnos al sabor puro de este superalimento.





Caña del Pacífico

Es un producto muy importante en la historia y vida de los afrodescendientes. Con ésta se prepara una de las bebidas más apetecibles para nuestras comunidades: el guarapo, también la miel de caña para endulzar y para la preparación de panelones, pero de manera principal para la preparación del viche, un aguardiente artesanal, una bebida alcohólica ligada estrechamente a la historia y cultura de las comunidades afrodescendientes.

En el Pacífico TODOS, tenemos algún recuerdo, anécdota o historia a revivir en torno a la caña, comerla en gajos es una imagen muy repetida en nuestro día a día y por intuición me atrevo a decir que el acto de comer caña fortifica y limpia los dientes, aunque hay que evitar el consumo en exceso por su contenido de azúcar. Y pensar que es un alimento muy versátil, su transformación en miel de caña hoy en día es uno de los edulcorantes que más utilizo en jugos y postres. Me encanta caminar por las comunidades cerca de los ríos y ver la caña, como la cortan y manipulan en sus diferentes variantes.

De la caña sale bagazo que se aprovecha para elaboraciones de textiles y sobre todo papel. Hay otras formas de sacarle partido como los compostajes agrícolas, vinazas, ceras, fibra absorbente entre otros.

En algunas rutas de visita y comadreos con mujeres líderes sabedoras y conocedoras del territorio he podido recoger información muy valiosa sobre la caña de azúcar que se siembra en el Pacífico:

- * En esta zona existen tres variedades principales de caña: caña amarilla, caña verde, caña morada.

- * Notas de cata: sabor suave / meloso

- * En comparación con otros tipos de caña que existen fuera del territorio esta es bastante jugosa, no tiene un nivel de sacarosa tan elevado, este tipo de caña no es del todo apta para la elaboración de azúcar o panela (se tendría que recurrir a procedimientos químicos o alteración del producto).

- * En tiempos pasados se servía como manjar para los blancos.

- * Antes todos pelábamos la caña con los dientes más que el acto de cortar con machete, ejercicio que favorecía la salud dental y se ejercitaba la mandíbula.

- * Sus cerdas son suaves, nada fastidiosas y el acto de comer caña resultaba una limpieza dental. También se hacía un enjuague de agua fluorada (agua con sal) al menos una vez por semana para la limpieza, si hubo exceso de azúcar en la ingesta del jugo de caña.

- * La caña y el maíz fueron los principales comestibles con los que se familiarizó nuestra cultura, después el arroz, pero para nosotros en el Pacífico siempre fueron más valoradas las musáceas (plátanos o bananos).



Cebolla de rama o criolla

(*Allium fistulosum*)

No falta en las azoteas. Se produce en uno o dos meses. Se utiliza y se resiembra renovando la tierra de la azotea. La cebolla de rama es la base del guiso. No falta en la mayoría de guisos y platos, aunque en el Pacífico estamos poco acostumbrados a consumirla cruda, su sabor es dulzón, lo cual cada vez que he tenido la oportunidad de compartirla de esta manera provoca cierto asombro (para bien) a quien se abre a degustar. Un día en las playas de Juanchaco monté un fogón donde las preparé asadas de una forma que nadie las había comido antes y fue un verdadero escándalo de sabor, nadie se lo esperaba, su textura, dulzor y sabor ahumado de las brasas son una verdadera experiencia para los sentidos.

Tuve la experiencia de cultivarla hace poco tiempo y qué feliz me siento de haber dado ese paso a resembrar cebollas porque han sido muy generosas, en pocos días ya puedo disponer de ramas para volver a cocinar con ellas, ¡Una belleza!

Por contener agua y potasio es efectiva como diurético y como agente mantenedor del ritmo cardíaco y la presión arterial.

De la planta de la cebolla se utiliza, para fines medicinales, el bulbo, la parte blanca del tallo y raíces. Se le atribuyen propiedades anti-helmíntica, antiséptica, calmante, colerética, depurativa, digestiva, diurética, emoliente, espasmolítica, estimulante, expectorante, rubefaciente, sedante y vermífuga.





Cilantro

(*Coriandrum Sativum*)

proveniente del norte de África, llamado popularmente cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino, dannia o culantro Castilla es una planta de crecimiento anual muy presente en la cocina latinoamericana y para nosotros en el Pacífico es un ingrediente fundamental en muchas recetas.

Ideal consumir en crudo, entre sus propiedades está la de aliviar problemas digestivos y antiinflamatorios.

Apreciado por su sabor fresco y aromático. Presente en todos los ceviches, ajíes, sudados y sopas con pescados y mariscos.



Cimarrón, culantro o chiyangua

(*Eryngium foetidum*)

Planta clave en la preparación del refrito y es condimento de numerosos alimentos. Es una planta aromática de azotea muy generosa a la hora de cultivarla en casa porque puedes disponer de sus hojas flores y semillas. De sabor muy presente, es uno de esos ingredientes que da gusto sentir en las sopas de pescado y en crudo para otras preparaciones. También es conocido como culantro, sus semillas se usan para aromatizar aceites de uso Gastronómico.

El cimarrón posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas. Por su parte, la ciencia comprueba que contiene altas cantidades de calcio, hierro, vitamina A, B2, B1 y C. ¡Así que viene bien incluirlo en tu dieta!



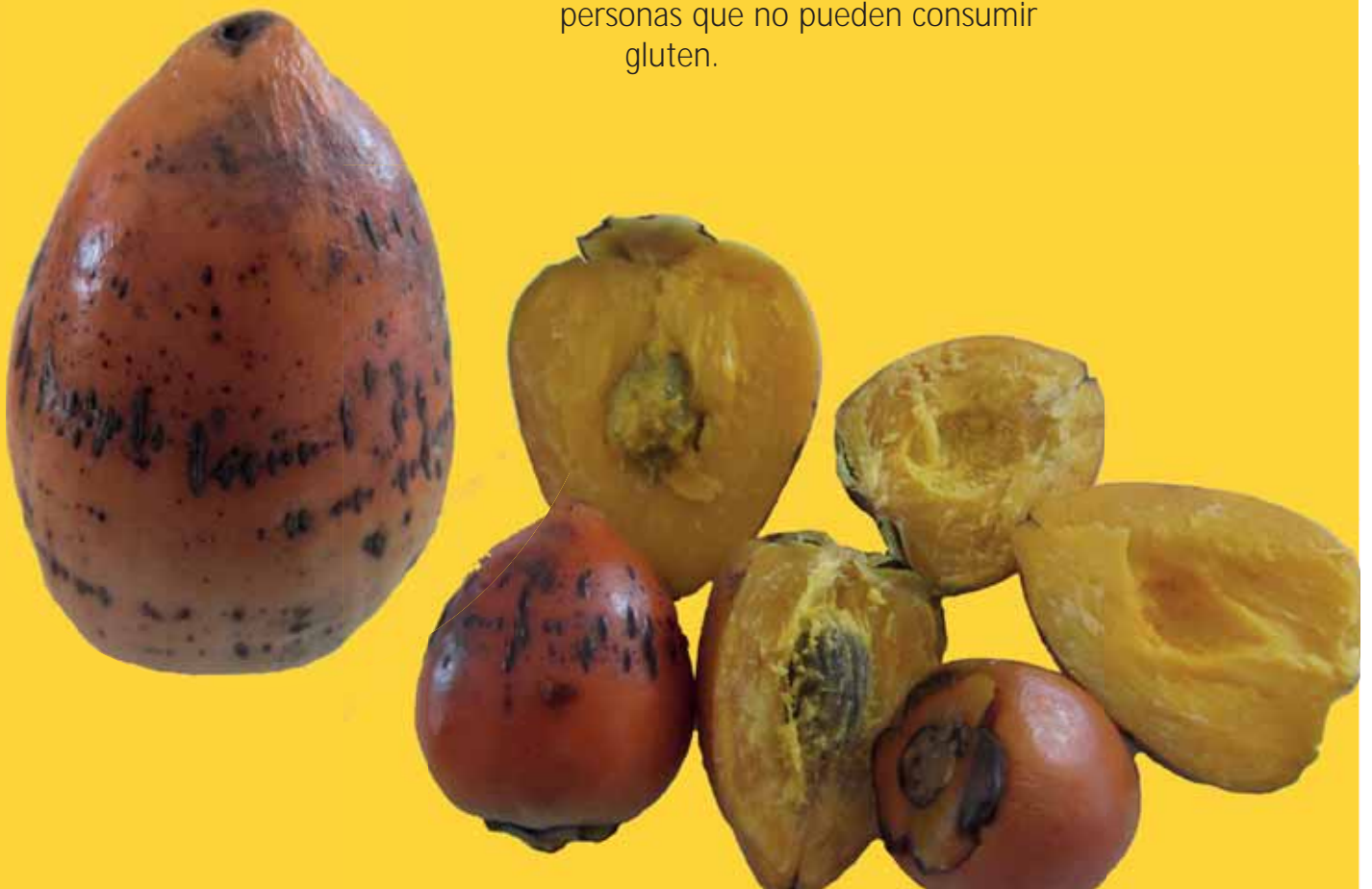
Chontaduro

(*Bactris gasipaes*)

El chontaduro es una palma con tallos leñosos que puede alcanzar más de 20 m de altura y un diámetro del tallo de 20 a 30 cm. El tallo puede presentar, o no, espinas. En la misma planta pueden producirse inflorescencias masculinas y femeninas, es decir chontaduros machos y chontaduros hembra como les llamamos en el Pacífico. Los racimos contienen hasta 120 frutos; son cónicos y miden de 3 a 5 cm de largo y varían mucho en textura y color.

La pulpa es de consistencia harinosa y algunas veces fibrosa y aceitosa. Cada fruto tiene una semilla de color oscuro con un coquito o fruto seco en su interior. El ritual de comer chontaduro llega hasta abrir la semilla interior y comiendo el coquito. Con todos los problemas que ha generado en los últimos años con plagas y malas prácticas de cultivo aún es un fruto muy esperado y apetecible por los habitantes de la región.

Hoy en día se elaboran muchas salsas, jugos, arepas con su harina y se convierte ésta harina una buena alternativa para el alimento de muchas personas que no pueden consumir gluten.



Coco

Fruto del cocotero, uno de nuestros frutos insignias en el Pacífico ya que somos los que más producimos en el país, de una calidad exquisita, además su valiosa presencia en la gastronomía y en preparaciones naturales para diversos productos de belleza. Amo el coco en todas sus versiones y aprovecho todo su potencial en diferentes recetas, es así como al usar el coco rallado, por ejemplo: una vez he sacado la leche, el afrecho que queda lo uso para preparar galletas, granola o una torta.

Cuando pienso hidratarme, tomar algo refrescante en el Pacífico, lo primero en que pienso es en el agua de coco y doy gracias que aún disponemos de puntos en las galerías y en algunas calles para consumirla fresca y al momento. Ir al mercado o encontrar en la calle el agua de coco es una auténtica bendición en un mercado que incita siempre a beber sabores artificiales que no nutren ni aportan beneficios para la salud.





Cocotero

(Cocos nucifera)

El coco o cocotero es una palma que alcanza hasta los 15 metros de altura. La planta adulta tiene una corona de entre 30 y 40 hojas. El cocotero se ha cultivado en las tierras bajas adyacentes a los ríos y en el litoral. Buenaventura es el principal mercado para el fruto. La palma tiene numerosas utilidades, pero es su semilla la de mayor uso. De ella se extrae aceite, copra (pulpa seca) y, lo más importante para la cocina, la leche de coco. La manzana del coco (el fruto germinado –coco puyado–) era un “mecato” muy valorado antiguamente; se comía con miel.

Actualmente hay tantos derivados y presentaciones del coco muy útiles y provechosas para todos los gustos: Cocina y belleza: aceites, mieles, siropes, azúcar, chips, agua de coco o harina

Otros usos: copra (para elaboración de aceites), artesanías, entre otros.

Conservar

(método para alargar la vida de los alimentos)

Tanto en Tumaco como en Buenaventura se consume el pescado fresco, que se consigue en las plazas de mercado y los embarcaderos de los pescadores, e inclusive en ventas ambulantes, pero es frecuente que se consuma en ciertas temporadas pescado seco. Algunas especies acuáticas como la raya y el tollo, y la carne de monte, suelen preferirse ahumadas. Entre estas técnicas de conservación de los alimentos, en climas tan extremos, cabe mencionar, además del ahumado y salado secado al sol, la conservación en salmuera. Se sala el pescado y también la carne de monte y de cerdo (carne serrana). Para quitarle la sal se deben lavar bien las presas y dejar en agua por uno o más días. Se ahúman las carnes al ponerlas al calor y el humo de la cocina. El ahumado le da un sabor especial a la comida dependiendo de la leña que se utilice. El pescado se ahúma para su comercialización en “ahumaderos”, una barbacoa que se cubre con hojas de plátano. Los granos, como el maíz o el arroz, luego de su secado al sol, se conservan suspendidos del zarzo o techo de las viviendas, lo que evita también su ataque por roedores. La conservación del maíz en mazorca y del arroz con su cáscara es mucho más efectiva que la conservación del maíz desgranado y arroz pilado.



Corozo

Estos frutos se forman en las palmas de corozo. Esta diversidad de palmas conocidas popularmente con el nombre de Corozo, son provenientes del Caribe, Centroamérica y Sudamérica. El corozo es un pequeño fruto seco conocido principalmente en las zonas costeras, que además de ser muy delicioso, contiene muchas propiedades antioxidantes, que previenen el rápido envejecimiento y el deterioro de células, es rico en vitaminas A, C, y E, que favorecen la salud de diversas maneras.

Las palmas de corozo las podemos encontrar de varias formas en toda la cordillera del Pacífico, pero cada vez es menos habitual verlas de forma silvestre y al igual que el naidí están en extinción. En cambio, y debido a su interés y aumento del consumo de esta fruta, existen plantaciones de estas palmas, especialmente en México. Además, existen importantes plantaciones en Argentina, Bolivia, Paraguay, Bolivia, las Antillas, costas del

Caribe y el Pacífico, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia y Venezuela.

Nutrición del Corozo: El corozo tiene grandes propiedades nutricionales y beneficios para la salud:

Debido a su contenido de antocianinas (pigmento natural que da al corozo su color característico), tiene propiedades antioxidantes, previniendo el envejecimiento prematuro y el deterioro de células, además de esto tiene efectos terapéuticos como lo es en enfermedades como el cáncer. Su aceite actúa como expectorante natural, también se usa para el cabello y la piel, muy nutritivo interna y externamente.

Del fruto de color rojo de corozo se hace jugo de corozo, al que le otorgan propiedades medicinales, como bebida nutritiva en caso de anemia y debilidad. Por su sabor y alta cantidad de antioxidantes, el fruto del corozo tiene un gran potencial en el mercado de América Latina, en la industria alimenticia, cosmética y farmacéutica.

La madera de estas palmas se utiliza en la fabricación de diferentes objetos. De algunas de las especies de estas palmas, su madera es utilizada para la construcción de viviendas, y en otros aspectos están relacionados con el hábitat. También por la base de su madera con la que se elaboran las muy conocidas flautas, que se denomina flauta de millo, que se emplea muy seguido como instrumento en la cumbia, las gaitas y otros géneros musicales. Esta planta, como ya se ha mencionado, tiene una gran variedad de usos y además da para la alimentación, de la semilla y la pulpa se puede extraer el aceite, que luego se procesa para la fabricación de cosmética de todo tipo. La semilla también puede ser empleada para elaborar anillos, collares y pulseras por los artesanos locales.

Se prepara en jugos, cócteles, helados, mermeladas y conservas encantan al paladar.

Belleza

e

Identidad



*Heidy Tatiana
García Mosquera*



Para nosotras las mujeres negras el pelo es demasiado importante: nos diferencia y es asiento de nuestra belleza, pero también sabemos que requiere mucho cuidado que se traduce en tiempo y dinero. A nuestro pelo le hemos puesto barreras ya sea en forma de químicos para alisarlo; pelucas o gorras para dominarlo cuando no la tijera para tenerlo muy cortico.

Este es el testimonio de Heidy Tatiana García Mosquera donde nos cuenta su recorrido con su pelo:

Soy economista egresada de la Universidad San Buenaventura de Cali. Actualmente me desempeño como gerente comercial en una entidad financiera.

En mis tiempos libres soy líder juvenil en una iglesia cristiana y activista afro en redes sociales. Como activista afro mi objetivo es incentivar la identidad Afrocolombiana, mediante técnicas del cuidado capilar y rutinas que permitan orientar y poder llevar nuestro cabello con amor en todos los ámbitos de la vida.





A mis 29 años puedo decir que soy orgullosamente Afrocolombiana. Sin embargo, hasta mis 26 años aproximadamente esa voz de orgullo no hacía parte de mi vocabulario pues consideraba que era segmentar mi identidad, en algo que sentía pena y a veces vergüenza. Una vergüenza que poco a poco crecía y surgió en el colegio bajo afirmaciones como:

- ★ Tus labios son muy grandes
- ★ Tu cabello parece una pista de carrera con esas trenzas
- ★ Si te lavas el cabello cada semana ¿no te huele feo?
- ★ Las negras deben ser por naturaleza muy sensuales.
- ★ El que no come negra no va al cielo.
- ★ ¿te puedo decir negra?



Debido a estas y muchas afirmaciones, incluyendo los comentarios de mi mamá “usted tiene mucho pelo, para peinarlo es un lío”, tomamos la decisión (sin permiso de mi papá, siempre se oponía al tema de los químicos) de alisarme el cabello desde los 10 años de una forma gradual; Al principio era como para suavizar, luego el tema se fue intensificando hasta los 26 años cada dos meses no me podía faltar tapar esas raíces que me incomodaban.

Luego de mi matrimonio, mi esposo me acompañó en uno de los que sería mi último alisado y me dijo: “¿y si te dejas tu cabello natural?” a lo que yo ya le tenía la excusa perfecta “en mi trabajo no lo permiten, debemos ir con el cabello bien arreglado”, entonces desistió y no me volvió a hablar del tema. Luego de eso en febrero de 2019 mi mamá me aplicó mi último alisado y meses después decidí no volver a aplicármelo, por tanto, inicié la transición capilar.

Durante mi transición viví momentos en los que no le veía forma a mi cabello y pensaba en retroceder (gracias a mi esposo, volvía y tomaba fuerzas). Ahí empecé a buscar referentes afro sobre el cuidado capilar. Lo que empecé como algo físico se convirtió en un reconocimiento que hoy por hoy proyecto en mis redes sociales y asesoro personas que aún sienten vergüenza de si mismas al ver su cabello fuera de los estándares “normales” de belleza.



Contactos:

*Celular: 3164526752
Correo: heidygarcia92@gmail.com
Instagram: @heidy_garcia
Facebook: heidy_garcia*

AFROCOLOMBIANIDAD



La Familia Negra, Parte IV.

¿Podría existir un mundo sin familia? A esa pregunta responderán las voces críticas que ese mundo ya existe. En los países desarrollados en Europa el Estado asumió la gran mayoría de las funciones de ella, que por ejemplo los ancianos ya no están a cargo de la familia, sino que son colocados bajo el cuidado de ancianatos. Que en vínculo fraterno es válido en esos países para asuntos de herencias, pero que los amigos han reemplazado a los hermanos. Que el mismo tamaño de la familia demuestra su fin: muchas parejas no procrean y si lo hacen nace un hijo, si mucho dos que familias de cinco o más hijos son imposibles de ver.

¿Si comparamos esas familias europeas con las nuestras a que conclusión llegaríamos? Diríamos que la familia nuestra es un asunto que depende de la cultura y la sociedad y tal vez de la religión, y que esos entornos se diferencian al de Europa. Que no hace falta buscar ejemplos por fuera, que queremos que la familia exista y que sea protegida y apoyada. Que un mundo sin hermanos o primos, que un mundo sin padre o madre no lo concebimos para nosotros.

AMAICA

El Mundo del Arte



El arte africano

Iniciaremos en esta entrega una nueva serie. Creemos en AMAICA que podría ser oportuno y de interés general hablar de arte. No cabe duda que a todas nos gustan los colores y las formas, pero carecemos de ideas más precisas sobre ese bello, amigable e interesante mundo. Así que vamos a romper esa actitud de miedo a lo desconocido y vamos a hacer un recorrido por el mundo para admirar dejandonos impresionar por las diferentes maneras como el ser humano se expresa por medio de las formas y los colores. No olvidemos que el arte es una expresión, o sea el artista nos está hablando y nos corresponde a nosotras conocer ese lenguaje que es muy sencillo y requiere solamente de algo de atención para poder participar en esa entretenida conversación.

Conoceremos los nombres de los estilos y épocas; los nombres de los artistas, también aprendemos sobre técnicas y sobre todo sobre el significado de esas obras que son patrimonio de la humanidad, patrimonio del cual es hora que nos apropiemos.

Por supuesto el punto de partida es el arte africano. Al decir arte africano estamos usando un término muy amplio porque se trata de un continente grande y muy diverso. Así que nos centraremos en el arte de África occidental y central, la región donde existen nuestras raíces, ya que de esa región se nutrió la trata de esclavos.

Al hablar de arte estamos no solo hablando de un cuadro enmarcado ubicado en un museo y cuyo valor se tasa en millones de dólares, al decir arte estamos hablando de escultura, muebles, arquitectura, vestidos, trenzas, tatuajes, pinturas, cerámica, tejidos, objetos rituales como máscaras, bastones o copones. No debe sorprendernos que el arte agrupe a casi todas las cosas de la vida. Estamos hablando de materiales tan diversos como madera, telas, hierro, cobre, hueso, fibras vegetales, cuero, metales preciosos o yeso, y que cada uno requiere un manejo diferente y habla del grado de civilidad de quien lo hizo. Ahora, cada obra está adscrita a una cultura, es hija de esa familia específica y por ende muestra características que permiten reconocerla como tal.

Al observar estas obras y ver algo bello en ellas estamos dando el primer paso para entablar un diálogo con el artista que las hizo y la cultura que representa sin importar los siglos y kilómetros que nos separen de esos hechos. Porque si vemos en la obra algo bello, esa belleza también pasó por la cabeza y las manos de ese artista, del cual casi nunca conocemos su nombre. Esto aplica a todo el arte, no solo el arte africano. Nuestra condición de seres humanos nos permite sentirnos en casa en cualquier cultura y recrear sus momentos estelares.

Para apreciar el arte africano se debe estar consciente de que el arte de este continente es una extensión de la religión, así que se debe agudizar los ojos para minimizar prejuicios de índole apologética como posiciones peyorativas. ¡Este arte es maravilloso porque es diferente a todo lo que hemos visto antes! Para el africano la vida sucede a dos niveles: el real y el no vivido que bien puede llamarse la vida después de la muerte. Ambos mundos poseen una jerarquía con la cual se debe entablar una relación para vivir mejor. El concepto de pecados cometidos y que le obstruyen el camino al cielo al hombre no existe. Los dioses en África se pueden convencer y atienden ruegos sin importar el tipo de vida del demandante. Es la sociedad y por ende la cultura africana muy religiosa, adscrita a un gran número de rituales donde el mago y el artista juegan un papel de intermediación muy importante. Todo el arte africano, aquello que es producto de la creatividad del hombre, cumple una función religiosa ya tal vez sea la danza la más grande e importante expresión del arte en esta zona del mundo.



Figura hecha de estaño casi a tamaño real. Al morir una persona se fabricaba una figura de ella para por medio de la estatuilla seguir en contacto. El campesino la hacía de madera y seguramente él mismo, pero el rey tenía artistas a su cargo que podían producir este tipo de obras. Estas figuras se guardaban en recintos recónditos a los cuales solo tenía acceso el brujo para celebrar un ritual venerando a los ancestros. Esta escultura pertenece al Pueblo Ife, siglo XV. ciudad-estado que floreció hace 500 años en la actual Nigeria. Ife es la ciudad matriz del pueblo Yoruba.



Este exigente arte se trabajaba a la cera perdida mostrando una gran destreza de parte del artista para manejar la fundición del bronce.

Cabeza de una mujer, seguramente una reina del pueblo Ife. El acanalado de la cara subraya el realismo de este trabajo que son escarificaciones, lo mismo que la diadema y el trenzado del cabello. Poseen estos trabajos una calidad casi de retrato a pesar de que este arte no tenía ese propósito.





Fragmento de una cabeza Ife dotada de una belleza clásica.



Figuras Ife en bronce hechas con diferentes técnicas como el vaciado y la soldadura representan dos guardianes listos a defender lo sagrado de un intruso. Cada elemento de la estatua simboliza un atributo religioso.



Son famosas placas Ife ubicadas en los santuarios para defender el recinto de hombres vivos como de hombres muertos. Aquí se conjugan números mágicos y vestimenta completando una simbología.



El arte africano no cumplía la función de adornar como sucede con el arte occidental de hoy en día, cumplía una función sacra como lo haría un crucifijo bellamente labrado en oro.



El pueblo Nok es tal vez el que produjo las obras más asombrosas ya sea en bronce o en terracota que a más de un estudioso le ha parecido ver elementos egipcios en ellas. Este pueblo habitó a Nigeria desde el siglo V. antes de Cristo y, misteriosamente desaparece alrededor del siglo X de nuestra era. La estática expresividad de las caras posee un aire muy moderno donde al artista le es permitido jugar con las proporciones siempre y cuando no pierda la obra fuerza como conjunto.



Terracotas, o sea figuras hechas en barro hace 2.000 años testimonian un sentido de estética superior del pueblo Nok.





El enigmático pueblo Nok manejó unas formas y proporciones en su arte que nada tienen que envidiar con el arte actual. Asombra como dos culturas tan apartadas en tiempo, historia y espacio, como la Nok y la Occidental, lleguen a soluciones tan parecidas.



El pueblo Dogón de Mali es conocido por su arquitectura que elabora pueblos en barro. Las puertas de edificios importantes son abundantemente talladas. Estas tallas juegan con figuras geométricas que aluden al significado de la casa.

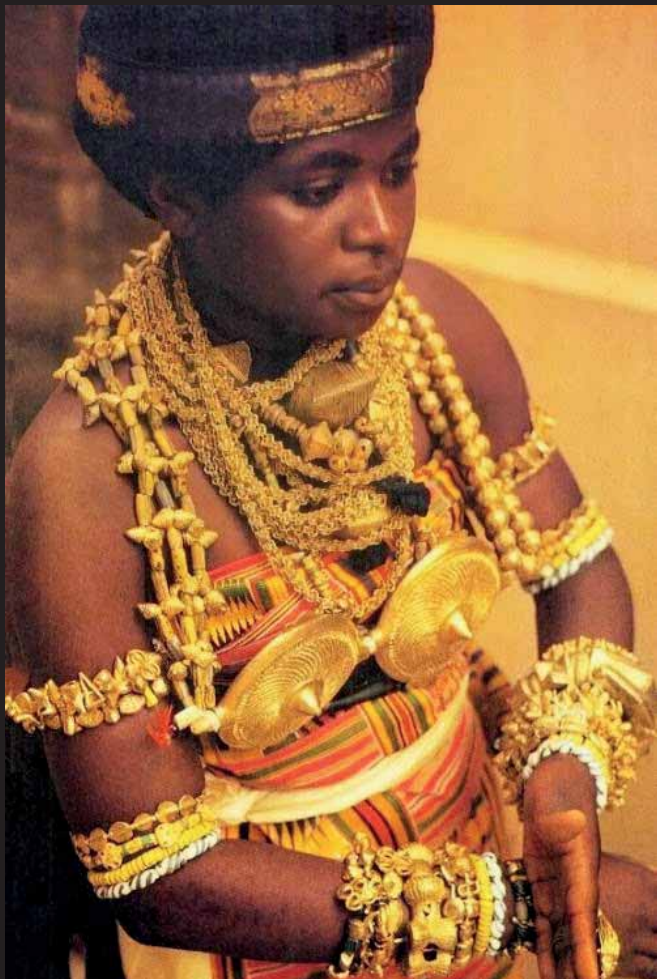


También las tallas de parejas de grandes ombligos, punto de unión con la matriz vital, han hecho resaltar a los dogón. Los Ashanti llamaban al principio masculino “ntoro” y al femenino “abrusua”. Su gran expresividad a pesar de ser de líneas simples atrajo el interés de grandes artistas como Pablo Picasso que en más de un cuadro suyo retomó elementos africanos como homenaje a la creatividad de estos pueblos.





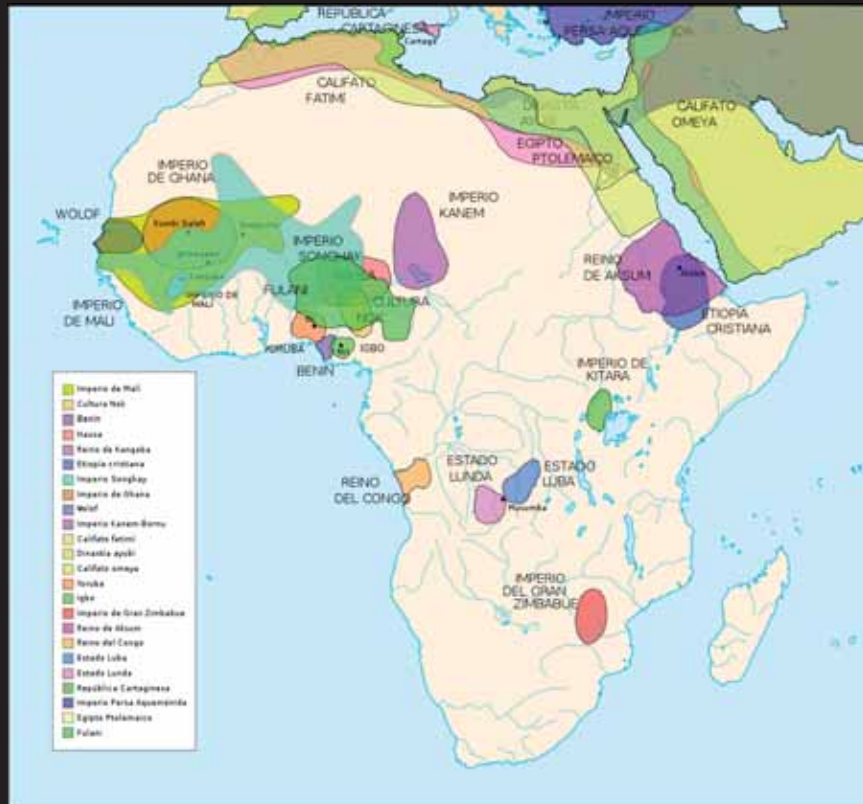
Las máscaras africanas están estrechamente ligadas al baile porque fueron hechas para invocar al espíritu que presentan durante el ritual. Las palabras en español: danza o baile no captan lo que el africano hace en esos rituales que fungen de puente entre los dos mundos. Valía una máscara por su dueño y muchas veces en un entierro era más importante la máscara que el cadáver. Debido al ritual y el espíritu invocado había máscaras que no podían ser vistas por mujeres y otras que no podían ser vistas por hombres. Las máscaras en África no son algo estático que se colocaba en la pared como adorno sino son un elemento clave para entrelazar la sexualidad y la danza.



El rey en África era un dios y se le veneraba tal cual. Era lógico que la cabeza de una sociedad tan religiosa fuese un rey investido de ese estatus. El mejor trabajo en joyas en oro era para el rey y su divina familia. Este rey gobernaba un mundo que se componía de dos: el real y el del más allá así que era guerrero, sacerdote, juez y gobernante.



La fertilidad y por ende la sexualidad eran temas centrales en los mundos africanos, el terrenal como el mágico, que involucraba a ambos sexos como se puede apreciar en estas figuras hechas en el Congo donde las mujeres embarazadas están dotadas con un pene.



Mapa de las culturas históricas del África



Asiento de un rey, asiento de un dios

AMAICA

Fundación



amaica2020



Amaica
Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



Manizales - Caldas- Colombia



Instituto de
Cultura y Turismo
MANIZALES