

AMATICA

mujer negra hoy

No. 19

Febrero 2022



Wendy
Mosquera Riascos
Nuestra campeona

Alquimia y cocina

Fundaproductividad
de Buenaventura

CONTENIDO

- 4** **Presentación**
Clara Inés García Vivas
- 8** **Wendy María Mosquera Riascos**
Nuestra campeona
AMAICA
- 14** **Fundación Social para la Productividad**
Fundaproductividad de Buenaventura
- 22** **Procesos que nos dividen en vez de unirnos**
Yuly María Gómez Perea
- 24** **Alquimia y cocina**
Paola Lemus
- 26** **La gente negra y los museos**
Clara Inés García Vivas
- 29** **Mi país, mi democracia**
Una cartilla democrática
La División de Poderes
AMAICA
- 30** **Diccionario gastronómico del Pacífico**
Letras, I - J - L
Lorena Delgado Mosquera
- 41** **La mujer wayuu, una crónica, parte IX**
Llegando a La Macuira con sus fantasmas
Ángela Botero Restrepo
- 49** **Belleza**
El Aguacate
Dr. Jaime Sarmiento Botero
- 53** **El Mundo del Arte**
Miguel Ángel
AMAICA

Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
Yuly María Gómez Perea
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com

Facebook: Amaica

Instagram: amaica 2020

.....

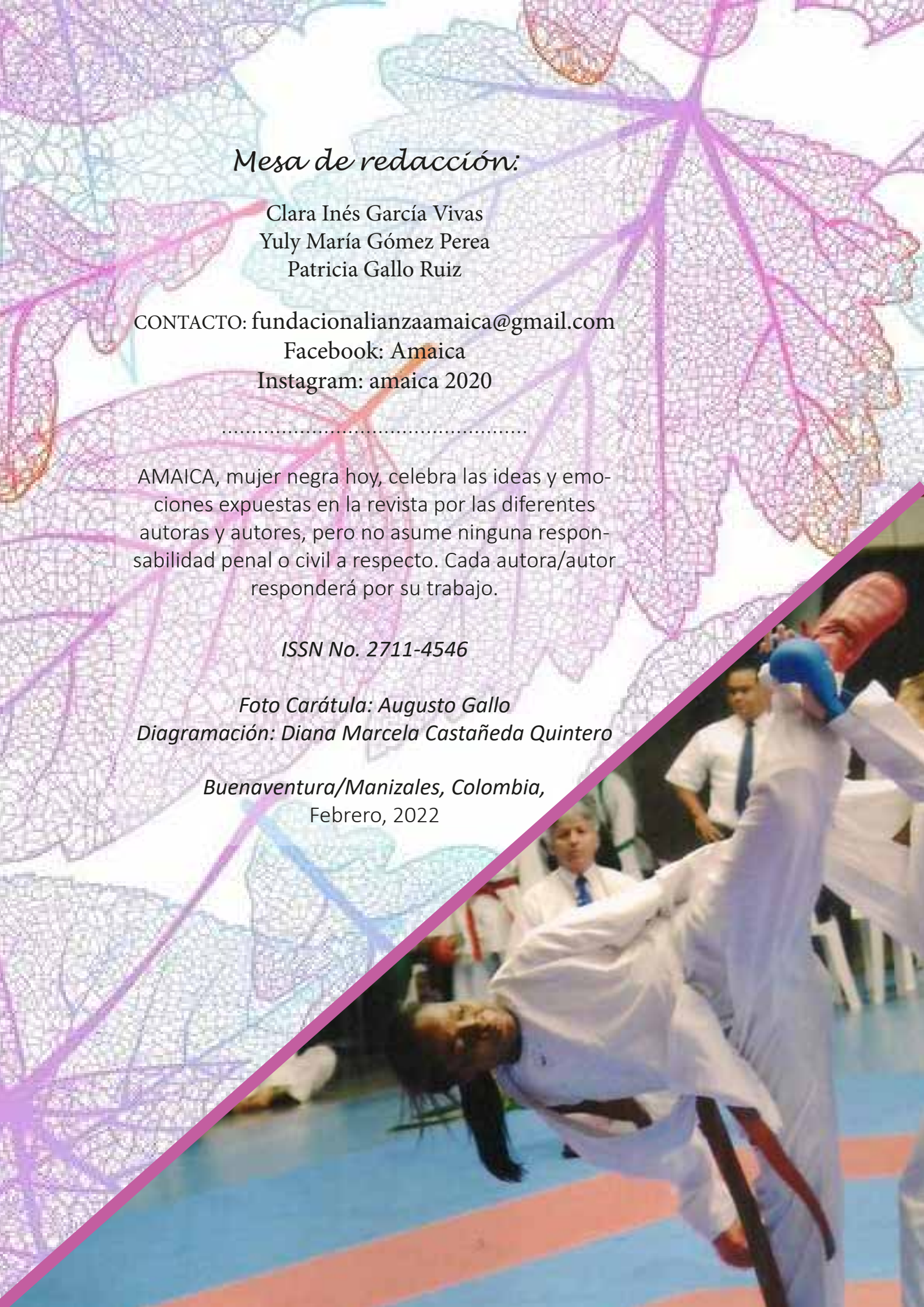
AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546

Foto Carátula: Augusto Gallo

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero

*Buenaventura/Manizales, Colombia,
Febrero, 2022*



PRESENTACIÓN

¿Las mujeres no somos como estas bellas plantas desérticas, siempre a la defensiva de una sociedad machista e indolente? ¿Cuánta energía gastamos en armar nidos de espinas para defendernos de agresores que pretenden no solo nuestra carne? Me imagino lo que podríamos hacer con ese esfuerzo canalizando esa resistencia hacia cosas y temas productivos. ¿Cuánta energía debe gastar una de nosotras para recuperarse de una violación?



Hablo de la constante agresión a la que estamos expuestas y me admiro con Wendy Mosquera la luchadora de judo ganadora de muchísimas medallas, protagonista de nuestro primer artículo en la edición No. 19 de AMAICA. Ella dice que nunca ha peleado en la calle, que la ética de su deporte se lo prohíbe. Su historia es una interesante metáfora.



Luchar no solo es un acto físico, se lucha también trabajando y uniendo esfuerzos. Fundamentado es eso: fuerza que impacta a la pobreza y a la desunión. Veo las caras de estas mujeres en las fotos y me contagio con su alegría. Es bello y sólido

lo que realizan estas amigas en Buenaventura; qué experiencia tan importante están consolidando estas luchadoras.

En su columna Yuly Gómez también clama por la unión que se ve afectada por las elecciones y la forma como es asumida. Mucha razón tiene ella al hacer ese llamado a la temperancia, realmente no vale la pena pelear y sacrificar amistades de años por un partido o una posición política.

Paola Lemus nos aporta una bella columna en la cual ella reflexiona acerca de su gusto por cocinar. Con talento de psicóloga ella rememora su infancia para ver de nuevo a la abuela coordinando y dirigiendo el hogar, o sea el mundo. Frases ciertas asoman en esa columna que brillan con luz propia.

Trabajar y destacarse en todos los campos, especialmente en las artes y

humanidades, ese es el consejo que nos aporta nuestra directora Clara Inés García en su columna.



Ahora que las campañas electorales andan a toda marcha es importante ajustar las ideas sobre política que se tienen para, basadas en ellas, poder juzgar las propuestas de los, que como invierno se precipita sobre este país. Así que es aconsejable repasar la Cartilla de la Democracia; en esta edición número 5 que habla de la separación de poderes como garantía de un devenir democrático de un estado.

Con Ángela Botero, esta revista se dirige al norte de Colombia, a La Macuira en tierra guajira. Se descubren bellos paisajes en las fotos y se gozan de excelentes crónicas. ¡Gracias Ángela por compartir con todas nosotras esas vivencias que de alguna forma moldearon tu corazón!

La belleza está muy relacionada con la salud. Nuestro médico de cabecera, Jaime Sarmiento, nos explica el aguacate desde la medicina y los introduce en sus implicaciones sobre nuestra salud.

Lorena Delgado, acuciosa como siempre, nos tiende su diccionario y nos invita a conocer más a fondo nuestra comida con su Diccionario Gastronómico del Pacífico.

Y por último tenemos a Miguel Ángel, el gran genio renacentista. Gran escultor y gran arquitecto. Sobre él trata el artículo en el Mundo del Arte.

¡Bienvenidas!

Clara Qués





Nuestra campeona: Wendy Mosquera

El Departamento del Valle del Cauca galardonó a la karateca Wendy Mosquera Riascos como Deportista del Año 2021. Esta merecida distinción significa un honesto reconocimiento al desempeño de esta mujer de 26 años en su deporte. Aquí se ve la importancia que la sociedad le da al deporte y es cierto, éste es una expresión muy importante de la cultura.

El deporte, que en esencia es un juego, forma al ser humano, más los deportes colectivos o de equipo como el fútbol donde entre todos se labra el triunfo, pero también los deportes individuales forman positivamente al ser humano. Un deportista en nuestra sociedad actual desempeña un papel destacado; su popularidad puede superar a la de un político, pero muchas veces esa fama se asocia con grandes sumas de dinero.

AMAICA entrevistó a Wendy Mosquera Riascos para conocer más acerca de esta fuerte y decidida mujer que desde los 9 años se ha dedicado al karate. Como muchas cosas importantes de la vida, éstas se dan bajo la apariencia de la casualidad. Ella cuenta que una tía fue a su casa en Buenaventura para llevar a clases de karate a un primo suyo y que a ella le pareció interesante y preguntó si también podía ir a pesar de tratarse de un deporte atípico para niñas.



Quisimos saber cómo han sido esos 17 años de dedicación y entrenamiento y ella nos contó que cuando ganaba entrenaba con más ánimo y que también se presentaban rachas malas donde no pasaba de obtener en los campeonatos un segundo puesto y que el karate le pesaba y que le correspondía hacer un gran esfuerzo para no dejarlo.

Wendy resalta que este deporte le ha formado como persona, que ella es temperamental y que con el reflexivo karate ha aprendido a manejar impulsos y agresividad. También agrega Wendy que es bello para ella moverse según las reglas del karate porque cada movimiento y cada parte del cuerpo tienen un significado, que parecen una danza ritual.



Quisimos entender si el karate riñe con la feminidad y ella categóricamente rechazó esa idea a pesar de reconocer que no es un deporte muy popular entre las mujeres, más hoy en día, dice ella, hay muchas mujeres que lo practican.

Que si bien el karate es rudo porque hay golpes o patadas y es un deporte de contacto, ellas llevan protectores que no permiten que se lastimen seriamente. Insiste Wendy en decir que el karate no es potencia y fuerza, si no es reflexión, cálculo y experiencia. Que rabia y pasión solo llevan al fracaso al ejercer este deporte. Se puede suponer que este deporte atrae a mujeres que quieren protegerse de agresiones físicas y dice Wendy que ella nunca ha peleado en la calle aplicando su conocimiento.





XXIV CAMPEONATO PANAMERICANO JUVENIL DE KARATE
AGOSTO 26 AL 31 DE 2013 MEDELLÍN - COLOMBIA



Curiosamente, aprendimos con Wendy, que el karate no es un deporte olímpico, que tal vez en el año 2028 sea reconocido como tal, así que el gran certamen del karate, un deporte japonés, es el mundial y le siguen en categorías las competencias continentales y los nacionales y que una karateca tiene una vida útil, por decirlo de alguna forma, de 40 años.

Para Wendy, una mujer afable y de fácil risa, fuera de una interesante forma de conversar, su karate va por encima de su vida emocional. Que le dedica más tiempo a este deporte que a un presunto compañero sentimental, esto lo dice sin vacilar o sonreír para maquillar una incertidumbre.

“Es muy intenso porque lo practico de alto rendimiento, así que me queda muy poco tiempo para invertir en una relación.” Dice ella textualmente. Pero también su carrera como fisioterapeuta ha sufrido bajo el karate, los viajes a las competencias la han atrasado, pero aspirar terminar su carrera y una vez que deje el karate como competencia, se dedicará a su profesión.

No le teme a la fama porque no ha pasado de saludos y apretones de mano en la calle de parte de las personas que la reconocen, que hasta el momento no ha firmado autógrafos.

No se equivocaron los funcionarios que postularon y premiaron a Wendy Mosquera como deportista del año 2021, es ella una persona que creció con su deporte aplicando la perseverancia. Le luce el galardón a Wendy por que destaca virtudes, virtudes que son urgentes hacerles mucha más publicidad, ya que han pasado a un segundo plano de cierta manera.

AMAICA



**Fundación Social
para la Productividad
Fundaproductividad
de Buenaventura**



Desfile en Buenaventura Fashion, diciembre, 2021



Desfile en Buenaventura Fashion, diciembre, 2021

Somos evolución, inclusión y tradición. Somos la apuesta del trabajo hecho a mano que reconoce los valores de una comunidad artista y patrimonial edificadora de memoria. Así es Fundaproduktividad, una de las organizaciones líderes en la cultura sobre el Pacífico colombiano.

Entre tetera, chocolatillo, mostacillas, viche y hierbas de azotea, nos alzamos como referente para nuevas generaciones, salvaguardando la ancestralidad, comprometidos con la sostenibilidad y la formación de nuevos públicos que proyectan en la cultura un estilo de vida.

La Fundación Social para la Productividad celebra 22 años al servicio y liderazgo en procesos de formación de público cultural a través de la tradición, el patrimonio, las expresiones y la oralidad en pro de la formalización, proyección y desarrollo de los sectores sociales, culturales y económicos del Pacífico vallecaucano.







Angela Gillo

De la mano con las comunidades negras, indígenas, mestizas, LGBTI y diferenciales se ha logrado una positiva imagen regional, siendo reconocidos por Artesanías de Colombia como uno de los tres centros de acopio cultural sobre el Pacífico colombiano, etiqueta que nos motiva a mejorar y seguir en pro de nuestros procesos.

Liderada por la gestora cultural y profesional en socióloga Sandra Milena Garcés, desde su experiencia ha contribuido a la industria cultural de esta región, integrando las comunidades afro, indígenas y mestizas, en una estrategia territorial y diferenciada que promete entregar un legado al país. Contamos con estrategias metodológicas donde a través de diversos programas y aliados impactamos a la comunidad artesana en condición de víctima del conflicto armado interno y territorios en el marco de violencia con enfoque en productividad, imagen regional, formulación de proyectos y resiliencia colectiva, equidad de género, madres cabeza de familia, salvaguarda de los saberes y las practicas.

Pioneros en los procesos de transformación de las fibras naturales en productos de competencia como los sombreros de paja tetera. Aliados con organizaciones como Alianza por la Solidaridad, que, de la mano, fortalecen procesos con comunidades vulnerables de la zona.



Lideramos plataformas comerciales para nuestros artesanos en alianza con vitrinas culturales y ferias que se enmarcan en temporadas altas de turismo en el puerto de Buenaventura y en escenarios nacionales en pro de la salvaguarda de nuestros saberes y tradición. Formamos y lideramos más de 44 famiempresas del territorio formalmente constituidas ante Cámara de Comercio en el marco de la cultura, la gastronomía, los sabores, la oralidad, las diversas expresiones autóctonas, entre otros.

Por años hemos consolidado memorias para nuestra ciudad e impactado social, cultural y económicamente en comunidades que se empoderan día a día en nuestro territorio. Como resultado de nuestros procesos hemos logrado formar más de 1.500 artesanos a través de 70 famiempresas formalizadas.

Contamos con artesanos y artesanas formalizados y capacitados en el sector de manufactura artesanal, principios de comercialización, marketing y producto. Hemos logrado empoderar a nuestras mujeres artesanas con enfoque cultural, competitividad y productividad. Contamos con un espacio desde donde se forma nuestro público cultural y se exhiben para nuestros productos. Hemos avanzado en la participación activa en escenarios culturales a nivel nacional, departamental y local.



Desfile en Buenaventura Fashion, diciembre, 2021



Contactos:

Facebook: Artesanía De Buenaventura Fundaproduktividad

Celular: 3155249152 - 3163992703

Correo : fundaproduktividad@gmail.com

Cl. 1 #8-12, 2° piso Of. 200-A, Buenaventura, Valle del Cauca



Por: July María Gómez Perea

Opinión

Procesos que nos dividen en vez de unirnos

Por estos días se inician los procesos electorales nuevamente, y como siempre existen infinidad de personas de diferentes organizaciones políticas que se colocan sus nombres en consideración para ser elegidos dentro del proceso político. Colombia es un país que, por su diversidad étnica, pluricultural y regional, donde surgen todo tipo de personas que buscan representar sus ideales.

Gracias a Dios aún tenemos una democracia. No sé si buena, mala o regular, pero la tenemos. Para mí es difícil entender por qué si somos un país con tanta diversidad no podemos aprender a tomar estos escenarios como lo que son. Se trata de un proceso participativo donde todos podemos elegir y ser elegidos, ¿por qué algunas personas toman estos procesos electorales tan personales? Somos diversos, tenemos diferentes pensamientos, eso no debería ser impedimento para chocar tan brutalmente. Veo que llegamos al extremo que, en nuestros grupos, familia, amigos nos agredamos de manera verbal tan vehemente, en algunos casos física. ¿No entiendo por qué mi amigo que, hasta el inicio el proceso político era muy cercano, por nuestras diferencias de ideologías terminemos agrediéndonos y ofendiéndonos de tal manera? Y eso por unos candidatos que no conocemos personalmente y ni sabemos o entendemos sus ideologías y/o proyectos políticos. Terminamos nuestras relaciones por un proceso que al final de cuentas llega y concluye y después que se terminan las elecciones la mayoría de las veces los ganadores y los perdedores hacen alianzas y siguen su proceso político quedándonos a nosotros solo el daño por haber perdido una amistad o una bonita relación de largo de tiempo. ¡No terminemos con nuevas relaciones por algo tan pasajero como lo son las elecciones! Analicemos a las personas que están con nosotros en nuestros trabajos, nuestros compañeros de estudio, nuestros vecinos que son las personas más cercanas a nosotros, los cuales, por una situación pasajera como lo es la campaña, terminamos alejándonos de ellos. Tratemos de vivir estos procesos políticos en armonía y en paz, que lo único importante y que nos mantiene salvo es la unidad, pertenezcamos al grupo X, Y o Z. La vida continúa y debemos unir nuestros corazones si queremos superar tantas situaciones difíciles que estamos pasando, la pandemia y todas sus variedades, el encierro y aunque no se vea una recesión por la carestía de todo, aprendamos a convivir y a tener buena relación con todo nuestro entorno.



Por: Paola Lemus

Opinión

Alquimia y cocina

Cuando pienso en porqué me empezó a gustar la cocina, me remito tiempo atrás, cuando aún era una niña. De la mano de mi abuela paterna, ella, la matrona del hogar, el eje central de la familia, era quien reunía a todos alrededor de la mesa, con toda esa alquimia que tenía en sus manos y con la que transformaba todo, principalmente los alimentos con los que nos consentía.

Esa era su mejor excusa para reunir a la familia.

Es natural que con el tiempo cada quien haga su vida. Y resulta casi imposible lograr sentarlos a todos en una mesa. No obstante, cuando alguien cocina bien, esa puede ser la razón válida para que no falte nadie en casa. No es fácil darle la espalda. La simple imagen de estar ante ella probando una deliciosa botana, con bebida en mano, hace que todo aquel que le guste ser consentido, se deje llevar.

Por eso hoy sigo sus pasos y cocino con alegría. Disfruto eufóricamente el proceso.

Por más que una tostadita embarrada en mermelada sea un plato sencillo y una soda saborizada sea un gesto de atención, en el momento que los fusionas tienen ese poder fascinante de llevarte a esa época en que la abuela nos consentía.

La vida me ha llevado por diferentes caminos. He recorrido y aprendido de muchas cosas que me han llenado siempre de satisfacción y de aprendizajes.

Pero cocinar... cocinar para mí es otro cuento. Es como esa línea transversal que atraviesa cada momento de mi vida. Porque si estoy feliz, impregnar la casa con los olores que emanan de las ollas, expresa de alguna manera lo que mi corazón siente.

Y cuando estoy triste, esas sensaciones de transformar los alimentos en algo más exquisito, me reconforta. Quizá por eso en esos momentos lo hago con más tenacidad. Me siento como un científico en su laboratorio: experimentando sabores, mezclas y texturas en aquel deleite del ensayo y el error. Y cuando encuentro los resultados esperados, me hacen vibrar el corazón, llevándome de nuevo a ocultarme de un mundo complejo a la memoria del regazo de la abuela.

Existen un montón de creencias y mitos alrededor de la cocina: como que solo una persona debe amasar para hacer un pan porque de lo contrario no crece (ya comprobé en clase que, sí crece, aunque amasemos varios). Otros creen que el mondongo solo queda delicioso si le agregas carne de cerdo y no. Sin este también queda bien rico.

Pero yo creo en la magia del amor manifestándose en un plato.

En como una sopa caliente, te hace sentir mejor cuando tienes gripe. En ese espacio que siempre guardamos para el postre, porque este alimenta el alma.

Por más que lo pienso, sí me imagino ocupada un tiempo prolongado en una cocina, especialmente, en aquella en la cual tengo la libertad de crear y experimentar. Recordar y recrear esos sabores que tengo guardados en la memoria.

Me remonta a mis raíces, esta tierra llena de sabores, frutas y verduras para todo momento, donde no es fácil elegir en medio de tanta variedad. Llevo en mi sangre el mar caribe, sus colores y sus olas; también soy Pacífico con sus sombras y aguas cálidas, fuente maravillosa de pescados y mariscos que me hacen soñar. En mi cocina deseo atravesar cada rincón de este bello país, descubrirlo en sus sabores, en sus aromas. Recorrerlo en cada plato y brindarle mi sello personal. Ese que me identifique en cada paladar, que pruebe mis preparaciones; que siempre descubran a esta Princesa de Ébano en cada bocado.



Por: Clara Inés García Vivas

Opinión

La gente negra y los museos

En una visita rápida que hice a Medellín, me tomé el tiempo y visité el Museo de Antioquia. Se trata de un gran edificio en el Centro Histórico de la ciudad; donde los antioqueños se erigieron un sitio donde guardar y mostrar el arte que les concierne. Lo más representativo de esta larga historia, esta larga vida está aquí guardada. Y evidentemente para eso son los museos: preservar algo considerado valioso desde lo cultural y poderlo mostrar como un logro, como parte de una identidad.

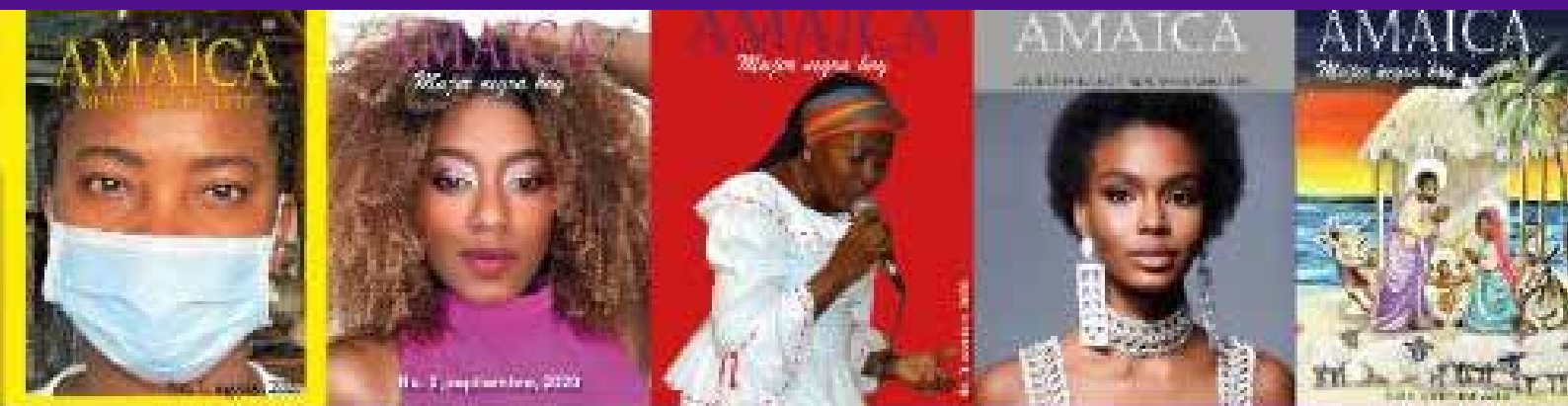
Según esta excelente colección, que le asigna a Fernando Botero un piso entero, solo vi 4 cua-

dos donde aparecemos negros en el lienzo y la obra fotográfica de Jaidy Victoria Guisado Bermúdez que recreó una acuarela de la Comisión Corográfica del año 1851 donde está retratada una matrona negra como deduzco del bello vestido y pañolón que lleva. El Museo de Arte Moderno de Nueva York vendió en días pasados unos lienzos de Jackson Pollock en varios millones de dólares para con ese dinero comprar cuadros de pintores afrodescendientes y así convertir a su colección en algo verdaderamente representativo.

¿Qué pasa aquí? ¿Nos excluyen? ¿No hacemos los negros una parte interesante de la gran Antioquia? ¿O simplemente somos un sector de la sociedad colombiana que apenas en 1851 adquirió nuestros derechos ciudadanos y está haciendo un tortuoso y demasiado largo proceso de inclusión?

Si optamos por la última explicación que habla de un proceso de inclusión nos correspondería a nosotros posesionarnos de todos los temas y posibilidades de la cultura y, por ejemplo, pintar. Mas creo que también hay un facilismo de muchas instituciones que para poder ostentar una corrección política simplemente nos “meten” y así poder sacar pecho y llenarse la boca de inclusión. No hay más. La ley está de nuestro lado, pero la mentalidad de nuestros paisanos va por otro y no ha descubierto su africanidad. Pienso que Colombia no conoce a sus negros a pesar que oye música negra todo el día y su genética le debe a la herencia africana, no solo la inclusión, sino un abrazo filial. Pienso que los negros nos debemos promocionar nosotros mismos y no esperar que el antropólogo “blanco” nos descubra o nos volvamos una moda pasajera en temas de consumo. Hay que mostrarle al país qué somos, qué hemos hecho por él. Dudo que la ruta sea la del puño, la protesta armada y las asonadas. Colombia no es los Estados Unidos de América así que las posibilidades y dificultades de estos dos países discrepan. Sus historias son demasiado distantes a pesar de que es interesante estudiar las diferentes esclavitudes y las sociedades negras que surgieron dentro de los estados. Colombia no es tierra para Malcom X o para el Reverendo King. Debemos abrir los ojos y ver a nuestro país primero y reconocer que es nuestro también y que depende de nosotros participar en su estructuración.

La ruta es promocionar lo nuestro a todo nivel, la ruta es prepararnos y participar con éxito en la vida de esta nación. Somos parte de la cultura colombiana y ese es nuestro destino. Mientras más rápido detectemos ese norte, más rápido lograremos la felicidad y desarrollo de la gente negra.



AMAICA

Mujer negra hoy



amaica2020



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



+57 320 8721102

www.fundacionamaica.com



Manizales



Revista digital



Mi país, mi democracia

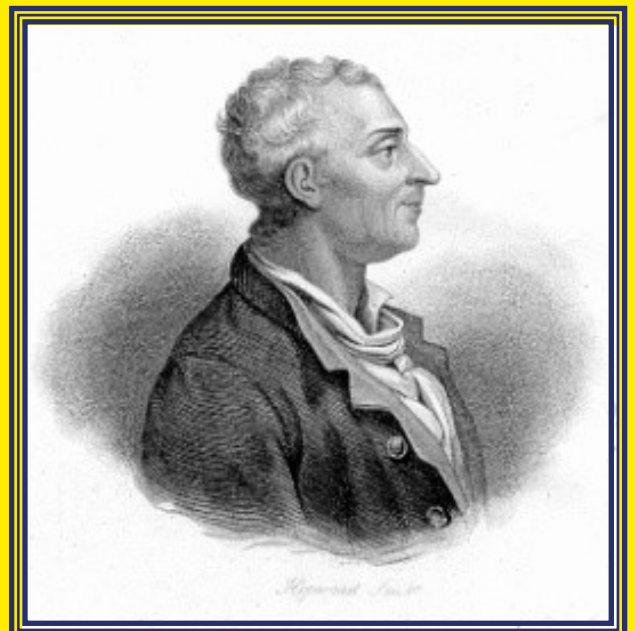
Una cartilla democrática

Conceptos básicos para entender la Democracia

La División de Poderes

¿Pero cómo logra el Estado eso? ¿Cuál es la fórmula para que todos estén de acuerdo con quien gobierne sobre ellos? ¿Cómo se logra que la Voluntad General siga siendo representada por el que ostente el poder del gobierno ejerciendo el mando sobre la sociedad? A otro pensador francés, a Charles Louis de Secondat, Barón de Montesquieu (1689 - 1755) se le debe la solución a este cuello de botella para complementar el sistema democrático de gobierno. Él, para lograr una armonía en el ejercicio del poder, propuso separar completamente los poderes y dividirlos en tres: El poder ejecutivo; el poder legislativo y el poder judicial. De esta forma una persona o un cuerpo ejecuta y dirige el Estado en base de lo que dispone, legisla un segundo cuerpo llamado parlamento; y constituyendo un tercer cuerpo, el judicial, para manejar la aplicación de los códigos civil y penal.

Importante para el funcionamiento de esta propuesta es la total independencia de estos tres poderes. Con este sistema nadie podrá abusar fácilmente del poder y usarlo buscando su beneficio y no del bienestar general. Cada poder lo limita el siguiente garantizando la equidad y por ende el bien desarrollo del ejercicio del poder.





A

Z

Diccionario
gastronómico
del Pacífico

A I ~ J ~ L A

Lorena Delgado





es una bebida obtenida de la maceración de hojas, flores, tallos o frutos de una planta buscando obtener ya sea el sabor o en la mayoría de los casos lograr su potencial medicinal. La idea gira alrededor de poner a hervir estas hojas en agua, dejarla reposar y después consumir la bebida. Se debe diferenciar entre cuales se deben tomar calientes y cuales frías.

En el Pacífico existen muchas infusiones o aromáticas como se les llama comúnmente para diferentes remedios como por ejemplo las que se hacen para los dolores menstruales: canela, caléndula, jengibre. En las casas campesinas y en más de una huerta casera se encuentran plantas medicinales para suplir a sus dueños de estas yerbas tan útiles. Pero la mayoría de los usuarios de estas plantas las buscan en las galerías donde encuentran una variadísima gama de hojas y tallos que sirven para sanar muchas dolencias por no decir enfermedades.





es un crustáceo decápodo (de diez patas) muy diferente al cangrejo. Su dieta es variada en otros crustáceos, peces y gran variedad vive de moluscos y algas. Muchas de las jaibas en el Pacífico tienen tonos azulados, pero cuando se cocinan se tornan anaranjadas y representan un alimento tradicional y muy apetecido por tod@s. Una de sus recetas más comunes es el carapacho de jaiba que consiste en lavar y abrir el caparazón, limpiar bien todo su interior, sacar toda la pulpa que tiene en el interior de sus tenazas y cuerpo (esta hará parte del relleno), se prepara un sofrito a que se le añade la carne de la jaiba y otros ingredientes al gusto y por último se rellena el caparazón de la misma. Plato algo laborioso, pero muy delicioso y valorado en la cocina tradicional.

En el mercado se consigue también la carne de la jaiba ya lista para su uso.

Aunque son gustosas y apetitosas hay un “bochinche” (boca a boca) que dice que las jaibas comen muertos jeje. Yo todavía no lo he visto y me gustaría saber si esto es cierto. En España se llaman Centollos.



JUREL:

Un pescado antes considerado como pescado de “pobres” pero que resultan ser los más sabrosos y los que más aportan a nivel alimenticio.

También conocido como chicharro, tiene un alto contenido en proteínas, vitaminas y ácidos grasos omega-3. Además, posee una carne firme y jugosa que da mucho juego en la cocina. Se suele comer sudao, frito o en tapao.





JUGOS:

Los jugos o zumos son los licuados de frutas que se pueden preparar en agua o leche con o sin azúcar. Estas bebidas suelen acompañar los almuerzos, donde es una costumbre servir esta bebida como complemento. Es larguísima la lista de frutas como lulo, tomate de árbol, guayaba, piña o borojó usada para este fin. Por economía se utiliza la fruta que está en cosecha.



JENGIBRE:

El jengibre es una especia y planta medicinal, procedente del sudeste asiático, pero su cultivo se ha extendido a todos los trópicos. De sabor picante y alimonado, este rizoma es un ingrediente valorado en la cocina, no solo aromatizar los guisos, si no es usado en las bebidas frías, en las aromáticas o postres. Se usa también en algunas preparaciones de botellas curadas, además está considerado como un remedio eficaz para el alivio de problemas intestinales, náuseas, digestión, tónico circulatorio, tos, vómitos. También resulta ser un antiinflamatorio y antiséptico muy eficaz.



Nada se encontró en la gastronomía del Pacífico que empiece con esta llamativa letra.



LIMONCILLO

es de la familia de las mirtáceas. Se le conoce también como limonaria y se tiende a confundir con la citronela y aunque son muy parecidas, el limoncillo es ligeramente diferente en forma y sabor. Muy importante como ingrediente en el Pacífico se utiliza para aromatizar bebidas como el agua de panela, remedios y también presente en las botellas curadas tradicionales.

Ayuda a aliviar congestión, tos, síntomas asociados a infecciones respiratorias y al asma bronquial. Algunos estudios han demostrado que el citral (componente principal del limoncillo) inhibe el crecimiento de células cancerosas (durante las etapas iniciales), evitando su proliferación.



LIMÓN:

El limón es el fruto del limonero, un árbol de apenas 4 metros de alto, con el tronco grueso, la corteza grisácea y la copa abierta y redondeada. Los botánicos creen que el limón es originario del Asia, entre el Himalaya y China. En el siglo XIII llegó a Europa de la mano de los pueblos árabes. De hecho, la palabra “limón” procede del término árabe “laymún”.

Depurativo, antioxidante y anticancerígeno, es, sin duda, uno de los frutos con mayores propiedades curativas. En el Pacífico se cultiva limón y está presente en la cocina sí o sí, ya que para la cocina tradicional quitar el “almizcle” a las “presas” (pollo, carnes, pescado) con el limón es el primer paso antes de cocinarlas. Otras preparaciones habituales donde aparece el limón: limonadas, agua de panela fría, ensaladas y muchas más. En las ensaladas el limón puede reemplazar al vinagre.

Es bien sabido que el limón es rico en vitamina C, fuera de tener otras propiedades muy benéficas para la salud.



LULO:



Lulo nativo en la mano de la autora

Es una planta perenne subtropical de América del Sur. Su fruta es conocida como naranjilla en Ecuador, Panamá y Costa Rica, mientras que, en Colombia, Venezuela, República Dominicana y México, es conocida como lulo.

Una de mis frutas preferidas y la recuerdo mucho y muy bien porque cuando visito a Mamá siempre hay jugo de lulo en la nevera, es su preferido, su #1. Es una fruta especial, allí donde pones un lulo su olor te ambienta toda la estancia con su aroma penetrante deliciosamente cítrica y ácida. El lulo es una de mis frutas elegidas para cócteles y para aromatizar/saborizar platos en la cocina. En el Pacífico existe una variedad de Lulo llamado "lulo nativo" de mayor tamaño que el común, siendo este para mi gusto más sabroso, más intenso.

Se suele consumir en jugo, pero cada vez son más los cocineros y curiosos que se atreven a darle otros usos en cocina.



LENTEJAS:

Es una legumbre muy usada en todo el mundo. Hay muchas variedades con similares características nutricionales como la lenteja pardina, lenteja roja, lenteja dupuy.

Nutricionalmente es un alimento muy completo y muy energético. Su aporte proteico es alto, algo mayor que los garbanzos o las judías, aportando todos los aminoácidos esenciales, pero, al igual que el resto de legumbres, tiene exceso de lisina y déficit de metionina, por lo que es necesario combinarlo con cereales para conseguir aportar una proteína completa y de calidad. En el Pacífico y en todo Colombia, representa uno de esos alimentos básicos esenciales en la cesta familiar, entre los 5 primeros ingredientes que la clase popular suele comprar.

A diario se consume muchísima lenteja acompañando el arroz y muchos de los platos del día. Su receta más común son las lentejas estofadas o guisadas/cocidas con sofrito. ¡En el Pacífico se comen lentejas con queso!





LICORES:

Son las bebidas hidroalcohólicas aromatizadas obtenidas por maceración, infusión o destilación de diversas sustancias vegetales naturales, con alcoholes destilados aromatizados, o por la combinación de ambos, coloreados o no, con una generosa proporción de azúcar. Teniendo un contenido alcohólico superior a los 15° llegando a superar los 50° centesimales, diferenciándose de los aguardientes por mayor o menor contenido de azúcares.

En el Pacífico se están elaborando muchos licores en los últimos años como es el caso de licor de naidí, chontaduro, guayaba arazá...etc.

Con base de viche se preparan varios licores ampliamente conocidos como el arrechón que contiene borojó, canela, clavos de olor. También existen el tomaseca, el tumbacatre, viche curao y viche con pipilongo. Son disfrutados por propios y ajenos en distintas ocasiones como fiestas y festivales.

La Mujer Wayuu, una crónica

Parte IX

Por: *Ángela Botero Restrepo*



Llegando a La Macuira con sus fantasmas



La distancia entre Uribia y Nazaret, no la conozco en kilómetros, pero en tiempo, calor, sudor, arena y paisaje estremecedor sí que lo sé. Años viajando por esas trochas convirtieron esa parte de mi trabajo en motivo de regocijo que aumentaba en cada ocasión. Saliendo de la Capital Indígena a las 6 de la mañana, se está llegando a Nazaret a las 2 o 3 de la tarde si no se ha tenido percances. Pero si ha llovido y los arroyos se interponen, se puede amanecer en el camino.

Pero digo que el regocijo me acompañaba y es cierto, aun cuando me tocaba pasar horas esperando que el paso del arroyo se secara un poco para que el carro o el camión en el que se viajaba, pudiera despegarse del lodo y ponerse en marcha otra vez. Alegría al conocer y reconocer aquellas trochas en el desierto que, adornadas de cardones, trupillos y la flora especial del desierto, me permitía recordar las historias que había escuchado sobre los acontecimientos sucedidos en la época de los ancestros e imaginar que las leyendas eran ciertas y que en algún momento aparecería cualquiera de esos personajes.

Los paisajes del desierto son hermosos, son horas y horas sobre las trochas que apenas se distinguen a los ojos de los guías, trozos de bosque árido, en los que saltan los cardenales o pájaros llamados Rey Guajiro por su cresta de rey. Cada vez se goza más el paisaje a medida que se descubren detalles. Emociona cuando se ve en la distancia la orilla de mar o los cerros de Jarara, Cocinas, Carpintero y bien al norte la Macuira, se puede admirar el contraste de la arena con las rocas de granito o el color del mar.

El origen del nombre también es interesante y es que el cerro tiene gran cantidad de hojas de tabaco de las cuales se extrae una pasta llamada Macuira que era utilizada por los médicos wayuu para curar diversas enfermedades. Otras versiones hablan de una planta llamada maküi, de allí se derivaría el nombre. El maküi es una especie de maguey con cuya fibra antiguamente se hacían guaireñas (alpargatas o cotizas), chinchorros, trajes y sombreros que se comercializaban con las etnias del sur. En la Serranía se puede encontrar, además, muchas plantas medicinales y comestibles que son utilizadas para la sanación espiritual y corporal.





En esta contemplación del paisaje, sorprende lo que se alcanza a ver en la lejanía. Ya cerca de llegar al piedemonte, se puede observar en el complejo montañoso algo diferente y extraño. Me refiero a una mancha de dunas de arena rojiza que contrasta con el verde de la vegetación. Es el Cerro Aleewalúu, está ubicado en la parte baja del cerro de litojut, hacia el Oeste de Nazaret. Se caracteriza por sus pequeñas montañas de arena.

Las dunas de Nazaret son espectaculares por muchas razones: el contraste entre el verde de sus alrededores, la religiosidad con la que los habitantes de la sierra miran este complejo sitio que está fuera de lugar, el carácter sanador que le atribuyen a través de la tradición ancestral, los tesoros que dicen tener entre sus arenas.

La curiosidad era muy grande y busqué entre las participantes del proceso, quien quisiera acompañarme a conocer esas dunas más de cerca. Resultó quien con alegría contagiosa me invitara a caminar hacia el cerro. En fin, la experiencia de llegar hasta allí a pesar de ser una caminata larga, calurosa y pesada, fue emocionante por el paisaje recorrido, la vegetación exuberante, los ranchos de sus habitantes con la tipicidad de la Guajira, hechos de barro y yotojoro (corazón de cardón), las cabritas juguetonas que corrían entre los caminantes y alcanzaban las arenas de los médanos para jugar entre las dunas.

Pero tiene además otra característica especial, ya que es un médano sagrado que deja bendiciones a sus visitantes y en algún momento premia a alguno de ellos ofreciéndole kakuunas o “tumas” que son las piedras preciosas para los wayuu y que, según las historias, en ese lugar los antepasados Arahua-cos víctimas de una epidemia arrasadora, enterraron sus tesoros en vasijas de barro.

Y una característica más y es que su poder sagrado sanador, alivia a los enfermos de mal de ojo que llegan a visitarla.

También aquí como en tantos sitios de La Guajira, se encierran misterios, leyendas y mitos que infunden respeto a los habitantes de sus alrededores y





a quienes visitan conscientes del sitio que pisan. Los wayuu que rodean los médanos aseguran que sus ancestros permanecen allí y que por eso hay que llamarla Mma Pülasü que significa “tierra sagrada y misteriosa.”



La colección de seres mitológicos que parece son habitantes de estos cerros, es muy amplia. El imaginario popular en donde se mezclan las creencias aportadas por la tradición con las leyendas importadas a través de los conquistadores que por allí pasaron, tiene las versiones conocidas también entre los arijunas (no wayuus) como la pata sola, la llorona, el mohán, los ogros comeñños, los duendes gozones, los demonios asesinos, los pigmeos, los fantasmas luminosos, las brujas chupasangre etc. Cada uno de estos seres y muchos más tienen su propio nombre y detalles sumados con el tiempo y las historias de apariciones que se heredan en las conversaciones de los viejos.



Así encontramos en los diálogos sobre estos temas con ancianas de aquellos cerros, que Püloui, quien es un ser multifacético, peligroso, pero también bondadoso, demonio y ángel a la vez, es el guardián de las sagradas Serranías de la Macuira, de los montes, de los animales y de los caminos conjuntamente con los a'kalakui (pigmeos), sus ayudantes.

También me contaron sobre el Waneetu'unai que analizándolo corresponde a una versión de la patasola, pero masculino. Este ser de color castaño claro y con una fuerza descomunal, que camina cuando el tiempo está nublado es aliado de Püloui, aunque es considerado como el menos peligroso de todos sus emisarios sobrenaturales.

Cuando, Uds., mis amigos visiten la Macuira y se lo encuentran en el camino a los médanos, no se asusten porque es indefenso, pero lleve a mano un regalo para que se entretenga. Puede ser un espejo, un tabaco o pañuelo, unas cotizas. Si no realiza este pequeño gesto, Waneetu'unai lo desorienta de su destino y lo conduce por el camino que lleva a la casa de Püloui y el resultado de lo que suceda allí se desconoce.





Es tan interesante este tema de los seres fantasmales que vagan por los montes de la Macuira, que quiero dedicarle una crónica aparte. Ya veremos. Por ahora dejemos así y observemos con gozo las fotos que son una belleza. Fueron registradas durante la caminata de más o menos una hora y media desde Nazaret. El calor respetable, entre el bosque árido y falda arriba. Pero mil veces se justificó el esfuerzo. El espectáculo de las dunas es estremecedor. Lo repetí varias veces después. Hasta pronto.

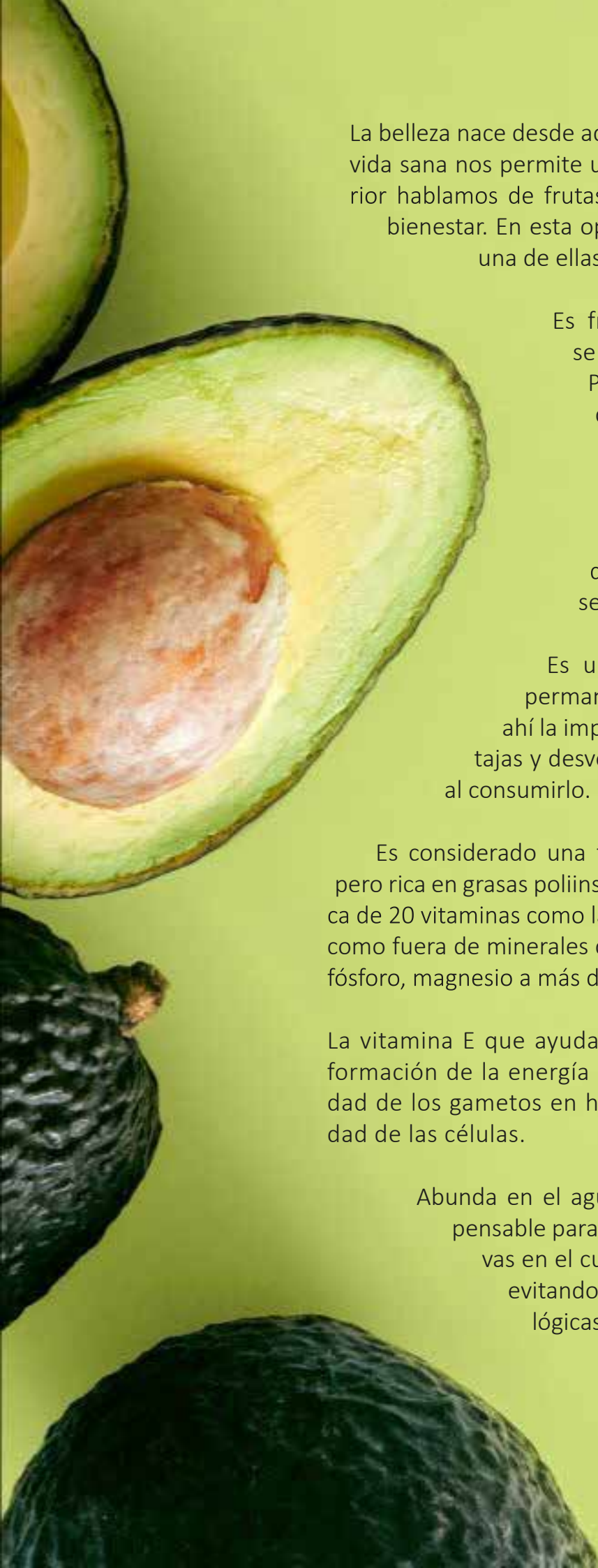


Belleza



EL AGUACATE

Por: Jaime Sarmiento, Médico cirujano



La belleza nace desde adentro hacia afuera, solo una vida sana nos permite un cuerpo bello. La vez anterior hablamos de frutas y su influencia en nuestro bienestar. En esta oportunidad ahondaremos en una de ellas: el aguacate.

Es fruto originario de América, se lo produce entre México y Perú, pertenece a la familia de las Lauraceae (de esta familia son la canela, el laurel y el alcanfor) y se ha dicho que es de México por el término azteca de “ahuacatl” que significa testículo, por su semejanza con éste.

Es una fruta que se encuentra permanentemente en cosecha, de ahí la importancia de conocer las ventajas y desventajas que se puedan tener al consumirlo.

Es considerado una fruta, muy baja en calorías, pero rica en grasas poliinsaturadas, proteínas, con cerca de 20 vitaminas como la A, C, D, E, K y el complejo B como fuera de minerales como, cobre, hierro, potasio, fósforo, magnesio a más de la fibra no absorbible.

La vitamina E que ayuda al rejuvenecimiento y a la formación de la energía sexual, pues mejora la calidad de los gametos en hombres y mujeres y la calidad de las células.

Abunda en el aguacate el ácido fólico, indispensable para la formación de células nuevas en el cuerpo y durante la gestación, evitando las malformaciones neurológicas en los bebés.

También es generoso en minerales como el magnesio que ayuda a relajar el sistema muscular y nervioso en esta época de carreras y de estrés.

Es poderoso recuperador de potasio y lo contiene en mayor proporción que el plátano maduro, ayuda al correcto funcionamiento de las células.

También baja los niveles altos de colesterol, por el beta-sitosterol, que ayuda a reducirlo en la sangre, y si se lo consume regularmente reduce el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos con aumento de la producción del HDL (colesterol bueno).

Sobresale esta fruta por su contenido de glutatión que es un antioxidante, evitando los procesos degenerativos de piel dándole calidad y tersura, mejora las células regeneradas de todos los órganos corporales, ayudando a estimular el sistema autoinmune.

Como es rico en flavonoides y polifenoles, tiene un efecto importante antiinflamatorio, evitando dolores neuro musculares y problemas articulares degenerativos propios de la edad adulta.

Mejora la calidad y textura del cabello, evitando procesos degenerativos de envejecimiento y atrofia aplicándolo de un día al siguiente, con brillo y textura evidente, el principal problema es la lavada del cabello pues requiere dos o más juagadas con el champú.





Con ésta información creo satisfacer conocer la importancia de esta gran fruta tropical que es excelente acompañante de nuestros platos alimenticios, como son las sopas, las ensaladas, pero es de destacar el exquisito sabor que tiene cuando preparamos un jugo de aguacate en leche y agua, endulzado con azúcar negra, panela o miel de abeja, sé que será una gran sorpresa para quien lo tome sin advertirle que tipo de jugo es, hasta después de consumirlo.

Salud y que sea un placer de la vida el poder comer sana y en deliciosa compañía.



EL MUNDO DEL ARTE



Miguel Ángel

Este hombre será el origen de la imagen de artista que la mayoría de las gentes posee: el genio capaz de crear grandes obras; desbordante creatividad y un temperamento difícil. Miguel Ángel, artista italiano que nació en el año 1475 y muere en 1564, trabajó en la época que la pintura y la escultura aún eran oficios y que estos se aprendían en un taller con un maestro como cualquier otro oficio. Estos talleres estaban asociados en gremios y se regían por reglas estrictas que protegían a sus practicantes y al cliente. La idea del artista sumido en una agreste subjetividad es de nuestra época.



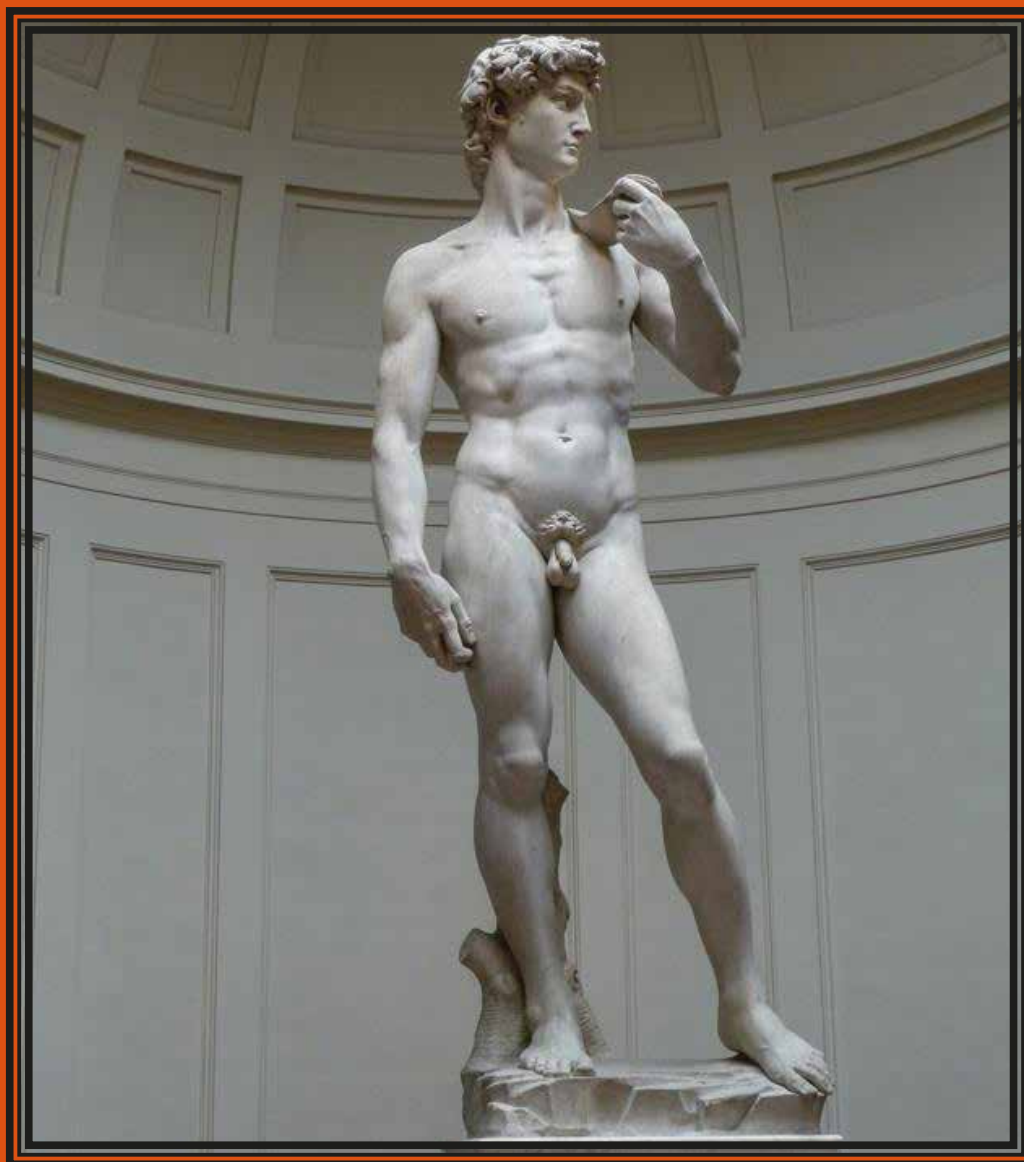
Aspecto de la Capilla Sixtina

Miguel Ángel fue pintor y su trabajo en la Capilla Sixtina en el Vaticano lo postulan al mejor que haya existido en todas las épocas porque en este trabajo Miguel Ángel demostró una sobresaliente maestría. La técnica del fresco es compleja porque no permite cambios o sea el trazo y su color deben ser precisos.



La creación de Adán, detalle de la Capilla Sixtina

El tamaño de la obra: 520 m2 que los pintó Miguel Ángel en una posición muy incómoda porque al tratarse de la bóveda de este salón el andamio estaba a poca distancia del techo. Y finalmente el logro artístico: puso Miguel Ángel al servicio de la fe cristiana los conceptos de arte romanos. Toda la grandeza del arte romano y griego fue usada por este hombre para captar la iconografía católica. Logró Miguel Ángel, de forma magnífica, hacer efectivo lo que su época, el Renacimiento, se había propuesto: hacer renacer el arte romano. Los romanos pintaban al ser humano desnudo y una vez posesionados los pueblos germanos del Imperio Romano esa forma de pintar desapareció y fue con los hombres del Renacimiento que el desnudo volvió a ser objeto del arte. Miguel Ángel, para continuar la tradición romana, también fue escultor. Sus obras más famosas son el David, La Piedad y el Moisés.



David

Estas obras están saturadas de un realismo que demuestran la maestría del artista que las esculpió. Miguel Ángel trabajaba como un artista romano, pero esculpía como un artista florentino. La expresividad de las caras de estas obras es asombrosa y no tiene parangón en tiempos romanos. Decir que la intención de Miguel Ángel al esculpir estas obras es que parezcan vivas parece Moises ser cierto.



La Piedad

Hombres como Miguel Ángel sobresalían en muchos campos así que la arquitectura también fue un terreno donde Miguel Ángel Buonarroti dejó huella. Su gran obra es la cúpula de la Catedral de San Pedro en el Vaticano.

Aquí de nuevo se ve que Miguel Ángel había estudiado las técnicas romanas de construcción y las dominaba por completo. Grandeza, armonía, es lo que trasmite la obra de este genio que fue un hombre solitario, huraño, siempre quejándose de alguna enfermedad, supremamente rico que murió de 89 años.

AMAICA



Moisés

AMAICA

Fundación



amaica2020



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



Manizales - Caldas- Colombia