

AMAIICA

Mujer negra hoy

No.29

Abril

2023

Leidy Salgado
es sentimiento vallenato

Mujeres en el Primer Lugar
Jenny Hermann

Diana Sofía Hurtado
Emprende bellamente

¿Y tú a quién le compras?
Clara Inés García Vivas

Lanzamiento del libro
Narrativas afropereiranas



CONTENIDO

- 
- 4** Presentación
Clara Inés García Vivas
- 8** Leidy Salgado es sentimiento vallenato
AMAICA
- 15** Mujeres en el Primer Lugar
Jenny Hermann
- 19** Lanzamiento de libro
La Chambrana
Narrativas afropereiranas
- 24** Opinión
¿Y tú a quién le compras?
Clara Inés García Vivas
- 26** “Del amor a la muerte”
Inírida Cristina Pérez González
- 29** Diana Sofía Hurtado
Emprende bellamente
- 41** Diccionario gastronómico del Pacífico
Letras U, V, X, Y, Z
Lorena Delgado Mosquera

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.

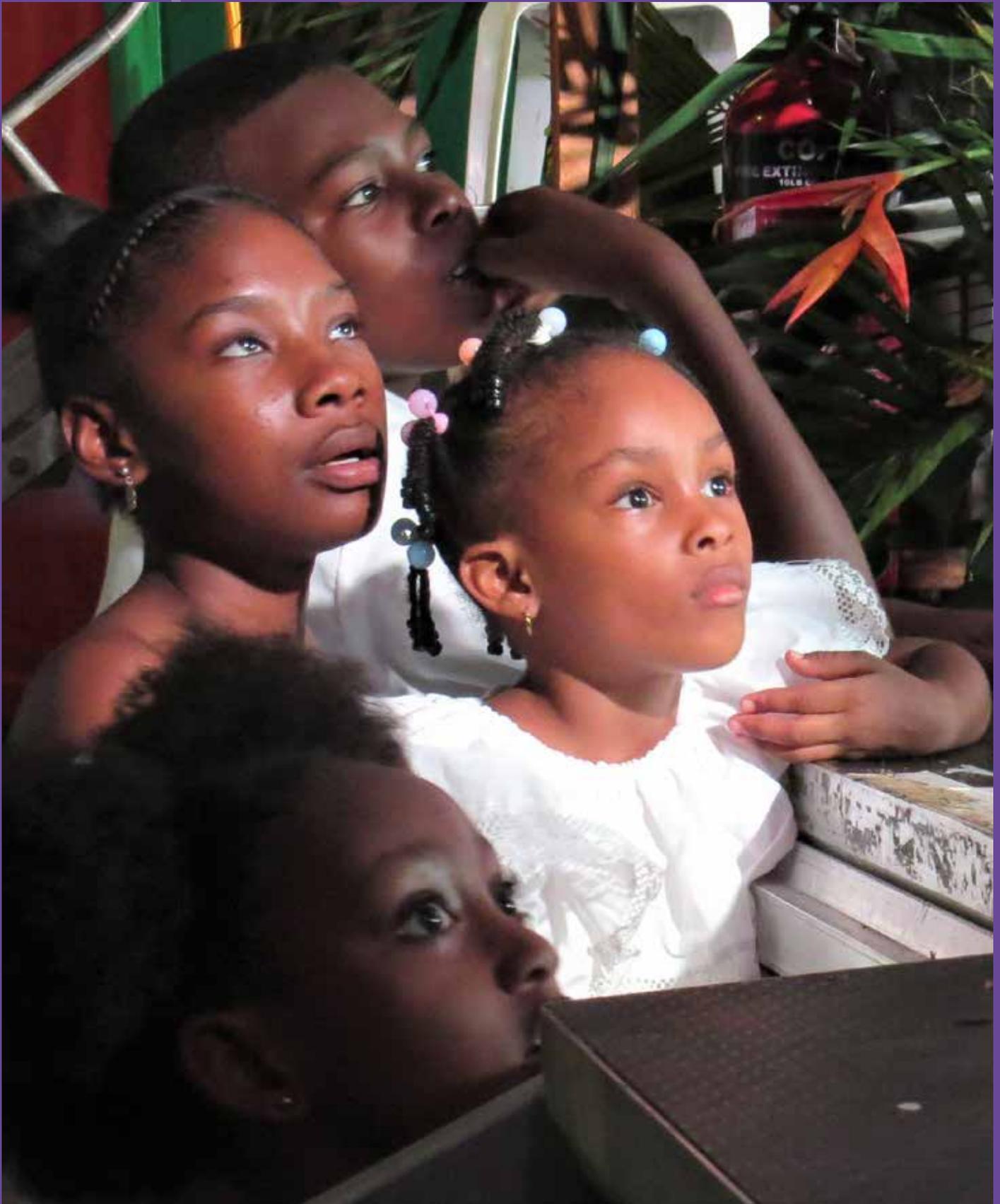
ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero
Foto Caratula: Diego Trejos

Buenaventura/Manizales, Colombia,
Abril, 2023



Presentación





Toc, toc, aquí AMAICA de nuevo,-déjame entrar que soy de importancia para ti-

De importancia, esa es la característica de los artículos de esta edición No. 29 pero, como con muchas cosas de la vida, necesitamos recobrar la capacidad de asombro de un corazón como el de los niños. Si no nos descargamos de ambiciones raras, de ideas exaltadas y volvemos a ver el mundo como los pequeños, muchas cosas de la vida nos van a seguir siendo ajenas.

Para mí es una satisfacción grande poder darle la bienvenida a Leidy Salgado a AMAICA, me encanta su música y admiro su actitud ante la vida. Aquí queda muy bien ese dicho: "Nunca cambies, sé tú misma". Ella es ejemplo de cómo ser artista con éxito sin perder la sencillez, la franqueza y la verdadera simpatía. Es más femenina Leidy, y hace más por la causa de las mujeres, que mucha activista bulliciosa. Es ella una promesa del vallenato porque tiene formato humano para serlo, fuera que le sobra talento.

También me alegra contar en las páginas de AMAICA con una vecina de mi barrio Nayita en Buenaventura, ella es Jenny Hermann y estudió psicología, vive en Alemania donde se casó. Mujeres en primer lugar me parece una válida consigna y es bueno leer cómo piensa Jenny que obtendremos ese lugar y lo conservaremos.

Como reflejo de los nuevos mapas de nuestra Colombia cambiante, publicó la Secretaría de Cultura de Pereira un libro que reconoce a nuevos actores, la población afro del Alto San Juan principalmente, dentro de su vida cultural. ¡Admirable! En mi columna insisto: el mundo cambiará cuando nosotros demos el primer paso. No es el puño que nos abre las puertas al mundo, es la fuerza interior y esa se refleja cuando nos amamos y amamos nuestro entorno. Mujer negra que no prefiera comprarle, ocupar a otra negra, no está obrando bien. Solo la unión nos sacará adelante.

A quienes nos gustan los cuentos aquí va uno de una joven escritora, Inírida Pérez, que relata su entorno. Ella escribe sobre violencia, no como moda o pose, al igual que muchos literatos y literatas en nuestro país, sino porque, tristemente, la vivió. AMAICA apoya a esas mujeres jóvenes que por medio de la escritura les buscan dar un sentido a sus vidas.

Diana Sofía Hurtado también es de mi barrio, hija de una vecina. Me encanta esa actitud de constante movimiento de nosotras las mujeres negras, creo que lo mejor está por venir y nuestra escuela ha sido el emprendimiento.

Cerramos con Lorena Delgado en todo sentido, no solo esta edición, sino su Diccionario Gastronómico del Pacífico. Hemos llegado a la letra Z. Nos devoramos con juicio el delicioso banquete diccionario que en cada revista, casi 20, nos preparaba Lorena hablando de nuestra cocina en orden alfabético, tarea que nadie había hecho hasta el momento. Nutricio aporte. A Lorena le agradezco ese apoyo porque se vinculó a AMAICA desde muy temprano haciendo posible que este proyecto editorial funcionara. Por su respaldo sin condiciones y lleno de energía, le quiero presentar mis agradecimientos. El propósito es convertir este trabajo en libro impreso.

Meditemos sobre la capacidad de asombro de un niño, descifremos esas miradas y así lograremos ver el mundo de otra forma.

Clara Inés



**Las personas mágicas existen,
son las personas que nos inspiran,
que irradian bondad y alegría.
Cuando estás con ellas todo se ilumina
y no conocen el significado
de la palabra imposible.**



AMAICA

Leidy Salgado

es sentimiento vallenato

La historia de esta joven acordeonera de Apartadó se podría empezar de una forma clásica: *“Había una vez un padre con un gran don que tenía cinco hijos: dos varones y tres mujeres. Los quería a todos por igual y observaba atento cómo iban creciendo pendiente de quien iba a recibir el don. Fue la tercera, Leidy Carolina, la que le heredó el don de la música y el padre pensaba que, tal vez, uno de los varones mayores prolongaría ese talento”*.





La revelación la vivieron, hija y padre, hace 9 años, en un festival vallenato que se llevó a cabo en esa población antioqueña. La niña obtuvo el tercer puesto y destacó por lo joven. Ese día, donde Leidy lloró de emoción y de susto, ellos entendieron que ya no era un simple entretenimiento casero el que vivían, donde el padre la dejaba coger su acordeón y le mostraba el manejo de los dos teclados del instrumento; ese día supieron que era ella la elegida.

Ese trabajo conjunto hasta hoy no ha parado, y Leidy ha ido de cuenta de su acordeón una vez a España y tres veces a México, además que ha tocado con figuras del vallenato como Silvestre Dangond y Jorge Oñate.

El día a día de Leidy gira, de una forma muy natural, alrededor de la música. Se levanta, hace su desayuno, donde el plátano y el banano juegan un papel central. Pasa a revisar sus tareas de la universidad, que sí bien pensó estudiar Derecho cuando terminó su bachillerato, está estudiando segundo semestre de música con énfasis en producción. Se reúne con su padre a montar otra canción o a practicar. Sus redes las atiende ella misma y contesta los saludos de su creciente y fervorosa hinchada, porque aquel que no es encantado por la voz de Leidy, lo atrapa su acordeón. Sube historias y mira qué hay de nuevo en el mundo musical. Noticias graves y polémicas sobre política en redes las evade, no le gusta ese tipo de emociones; Leidy prefiere lo bello y lo positivo. Entrada la tarde ve clases, unas presenciales, pero la mayoría en línea.





Cuando hay presentaciones, su vida se agita un poco; con lista en mano revisa lo que debe ir en la maleta y no tener que improvisar en ciudades desconocidas. Su padre la acompaña en todo sentido, y sus consejos y observaciones, ellas las acata.

Pendiente de sus presentaciones se reúne con su amiga diseñadora para escoger o mandar a hacer su ropa, para el evento. Es cierto el mito: esa ropa no se repite. Le gustan las prendas brillantes, a pesar de que sus colores favoritos son el azul y el palo de rosa. Sabe Leidy que el público quiere emociones, y ella quiere ser una ágil intermediaria por medio de su show.



La personalidad de Leidy se ve reflejada en los cuatro aires del vallenato: es festiva y jovial como un paseo; sentimental y romántica al tocar un son; puya cuando demanda y pone los puntos sobre las íes, y es muy alegre y descomplicada como un merengue. Dice ella que la palabra que se le viene a la mente cuando pronuncian la palabra vallenato, es sentimiento. Mas hay algo en esta mujer: que no es competitiva, ya que no le gusta el deporte, pero hace que ella sea una promesa del vallenato. Su mirada es tranquila y de su corazón surge una fuerza que irradia con naturalidad. Al verla tocar, se ve un dominio del instrumento y de la música, pero sobre todo se nota un gusto profundo por lo que hace. Sus ojos no tienen afán, esperan el futuro.



En Leidy Salgado, de Apartadó, confluyen talento, mucha dedicación, pero especialmente el hecho de verse reflejada en esa expresión popular. En España, cuando le pedían explicaciones sobre su música, decía que era poesía cantada, y sus interlocutores quedaban satisfechos con esa sencilla respuesta.

La réplica que da Leidy al ser preguntada acerca de qué quiere en un futuro, de cómo ve su carrera, ella responde como una artista convencida de la importancia y la responsabilidad inherente a su don: “Crear un estilo y que la gente, cuando me oiga, me pueda reconocer, porque soy única”.

AMAICA

Contacto:
Instagram: leidysalgado
Facebook: Leidy Salgado



¡Mujeres en el Primer Lugar!



Hola, soy Jenny Hermann, una mujer colombiana nacida en Bogotá y criada en el bello Puerto del Mar (Buenaventura). Hija, hermana, nieta, sobrina, prima, amiga. Soñadora y viajera; amante de la música y del mar. Hoy esposa, migrante y emprendedora.

Para empezar, quiero agradecer a las fundadoras de AMAICA y en especial a Clara Inés García Vivas (Clarita para mí) por la oportunidad de escribir y así compartir con otras mujeres algo de mi historia. En este artículo quiero contarles sobre lo que hoy hago laboralmente.

Soy psicóloga de profesión, por más de 15 años trabajé en mi país en diferentes contextos (educativo, social-comunitario, salud) y ahora en Alemania, de manera independiente, vivo el sueño de acompañar a otras personas en lo que nos pasa en la vida, bajo un formato cómodo y flexible al que llamo Encuentros: el espacio en el que brindo asesoría psicológica en español, principalmente a otros latinos que como yo están en tierras extranjeras.

En **Encuentros** les invito a tomarnos un café, ya sea online o presencial, y a que hablemos de lo que les sucede; con mis preguntas y percepciones les ayudo a identificar lo que no les permite avanzar y les oriento en caminar hacia su tranquilidad. Creo que todos tenemos los recursos para afrontar lo que nos ocurre en la vida, sin embargo a veces no es fácil, a veces nos enredamos y no sabemos cómo hacer o por dónde comenzar. En eso me gusta acompañar y ayudar, es mi pasión y mi decisión de vida laboral.

***"Con tus experiencias y la mías, con tus conocimientos y los míos
y con la psicología como herramienta, construiremos el camino
hacia tu tranquilidad."
Ps. Jenny Hermann***

Ha sido un proceso fascinante; entre mis nuevos roles y mis múltiples aprendizajes con el idioma, la cultura, el clima, entre otros, voy dándole forma a mi nueva vida y consolidando mis **Encuentros**. Hace algunos años todo era sueños, hablar otro idioma, vivir fuera del país, casarme, tener mi empresa. Claro, no fue fácil ni sucedió de la noche a la mañana; considero que todo lo que vivo hoy es también fruto de años y años de trabajarme a mí misma, de sanar heridas, modificar creencias, enfrentar miedos e inseguridades, es decir, de hacer mi propio proceso para ahora vivir lo que quería, y poder acompañar a otros en su camino.

En la vida nos pasan muchas cosas, problemas con la pareja o la familia, rupturas, crisis de todo tipo, duelos emocionales, entre otros; vivimos constantemente situaciones que nos afectan y que se nos hacen complejas porque además nos muestran aspectos de nosotros mismos que no nos gustan mucho: miedos, debilidades, inseguridades. Pero a mi modo de ver, justo ese es el reto y la invitación; considero que si a través de la situación que vivimos nos trabajamos a nosotros mismos, tendremos las herramientas, los recursos para enfrentar de una manera más adecuada eso que nos sucede.

Cuando alguien llega a **Encuentros**, siempre descubro que tenemos algo en común, que alguna parte de su historia se toca con la mía, y entonces lo entiendo no solo desde la psicología sino también desde mi propia experiencia; en muchos casos eso que les pasa también lo he vivido y sentido... ¡No crean, a los psicólogos también nos pasan esas cosas!



Pienso que cada persona que viene a mí no solo me permite ayudarla, sino que además me muestra esos pedazos que yo también debo seguir trabajando. Normalmente llegan a **Encuentros** mujeres, cosa que no me parece casualidad, porque varios de los temas que tuve que trabajar en mí estaban atravesados por eso de ser mujer. Creo que en nuestras culturas latinas a las mujeres no nos enseñan mucho a pensarnos, aprendemos muy pronto a darnos a los otros y luego, nos perdemos en ese dar. Nos olvidamos que estamos allí, que queremos y necesitamos ciertas cosas, que somos importantes en nuestra propia vida. ¡Y esto era algo que me sucedía y que a ratos todavía me pasa!, solo que hoy tengo más consciencia y puedo manejarlo de una mejor manera.

Algo que hice en mi proceso fue ponerme en primer lugar, y creo que ese fue el punto en el que todo empezó a rodar distinto y en el que mis sueños se pusieron en camino. Ya había trabajado en muchos aspectos y sabía que había avanzado, pero en mi vida todo parecía seguir igual. Empezar a priorizarme, a pensarme en las cosas sencillas, a preguntarme sobre lo que sentía y quería, hizo que llegara el momento en el que pude palpar mis avances, ver cambios y empezar a vivir cosas que deseaba y que antes veía desde la ventana.

Hoy en día en mis **Encuentros**, según la situación de cada quien, suelo hacer preguntas como: y tú, ¿qué quieres? ¿qué quieres hacer? Y con mucha frecuencia -por no decir siempre- la respuesta a estas preguntas es: “No sé, eso no me lo había preguntado”. Es interesante ver cómo no nos pensamos. Tenemos muchos roles y funciones; nos damos y nos compartimos todo el tiempo con otros, estamos usualmente ocupadas en alguien o algo más, y en este escenario, pensarnos nos resulta muchas veces complicado. Desde mi historia, decidir mirarnos es un paso que nos lleva poco a poco a sentirnos más seguras y a avanzar. Preguntarnos qué queremos, qué necesitamos y aprender a atendernos a nosotras mismas, nos permite ocuparnos de nuestras vidas y alcanzar nuestros sueños. Ponernos en primer lugar, nos enseña que podemos dar y darnos mejor desde nuestra tranquilidad y felicidad.

Un abrazo,

Gracias por leer.

Puedes contactarme en:

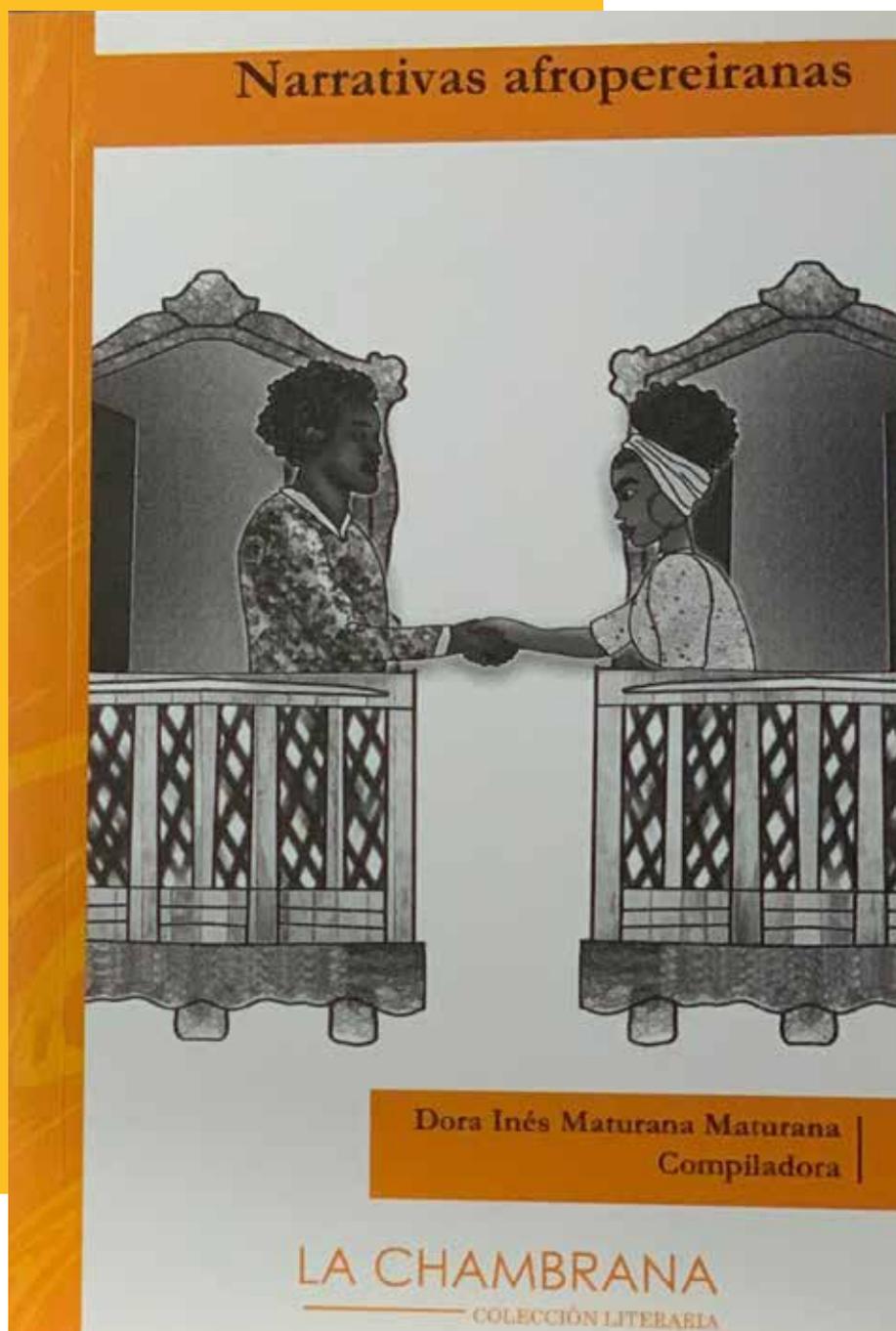
www.encuentros-psicologia.com

WhatsApp: +4915150729153

E-Mail: info@encuentros-psicologia.com

La Chambrana

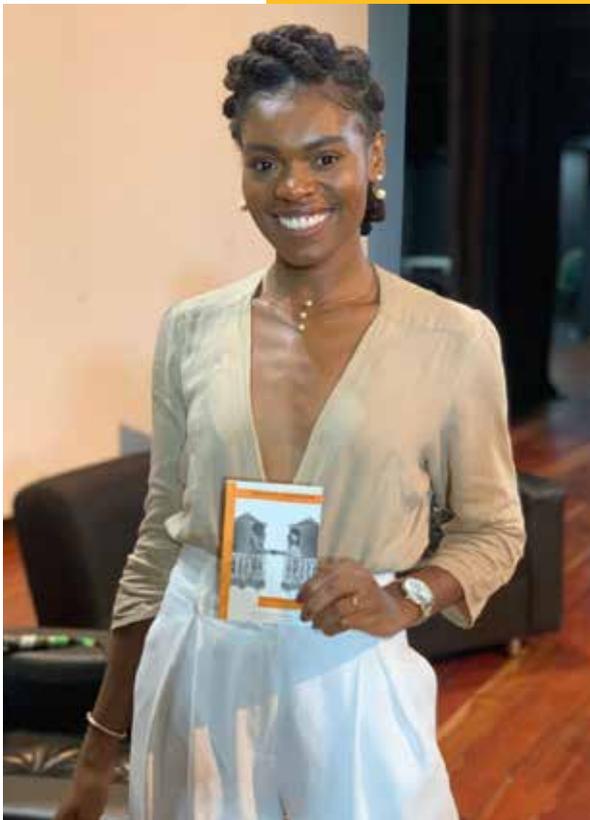
Narrativas afropereiranas



El 17 de marzo en Pereira se realizó el lanzamiento de la nueva edición de LA CHAMBRANA, un libro de bolsillo que hace parte de la estrategia de la Secretaría de Cultura de Pereira para volver a esta ciudad más lectora. Esta vez cuenta con un tomo dedicado a la Comunidad Afro denominado “Narrativas afropereiranas”.



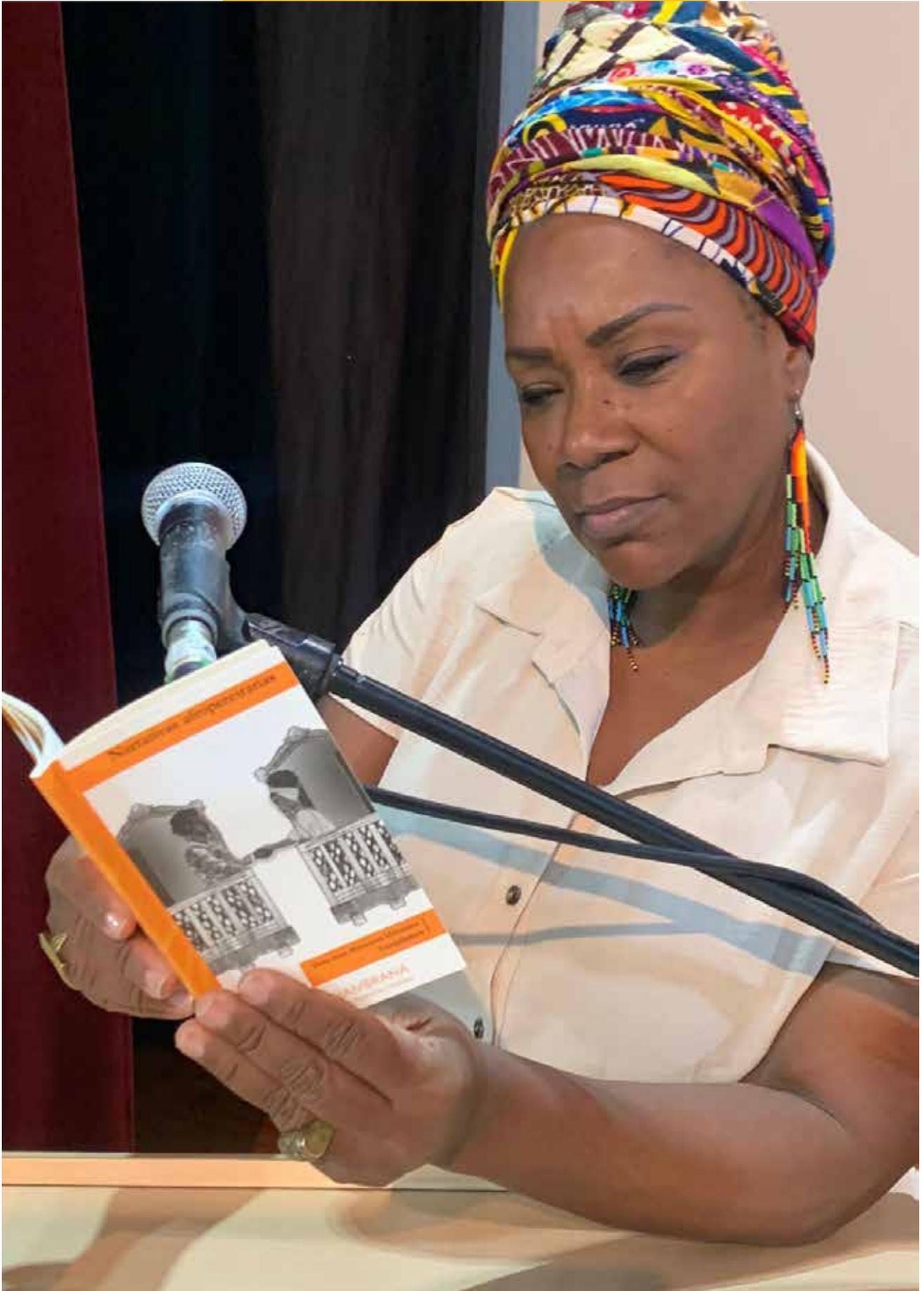
Una nueva cohorte de escritoras y escritores



Nelly Lorena Ibagüen Mosquera



Sorfelina Ayala Castillo



Sorfelina Ayala Castillo

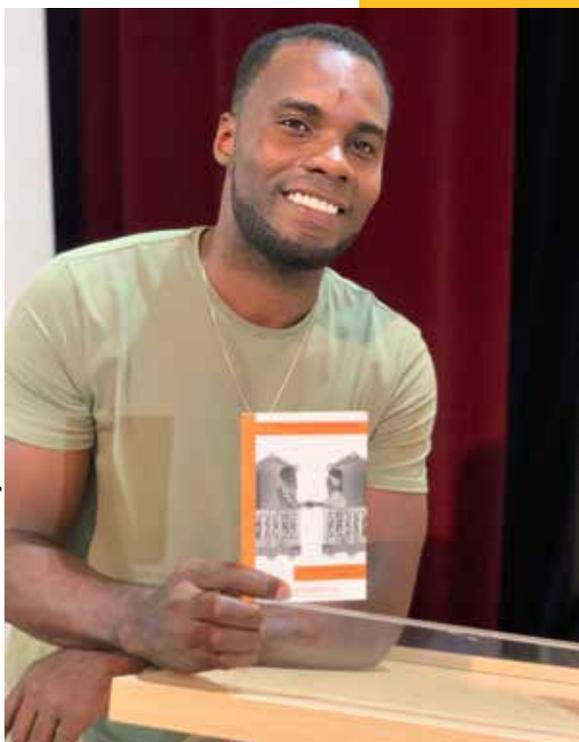
Dora Maturana



Luis Alberto Palomeque Mosquera



Jean Steven Copete Perea



La compilación de este texto estuvo a cargo de Dora Maturana, quien hizo una juiciosa selección incluyendo textos de: Nelly Lorena Ibargüen Mosquera, Lucelly Maturana Córdoba, Jean Steven Copete Perea, Lina del Pilar Mena Ramos, Beatriz Eugenia Mosquera Machado, Vitoria Lozano Romaña, Sorfelina Ayala Castillo, Luz Carime Angülo, Luis Alberto Palomeque Mosquera. Con este tomo se plasma el aporte de la Comunidad Afro a la cultura pereirana y se dan a conocer nuevos protagonistas de las letras. La Colección La Chambrana es de repartición gratuita con el fin de llegar más allá que un libro comercial.

**AMAICA es la vitrina para nuestras
mujeres negras emprendedoras.
¿Tienes un emprendimiento
o conoces uno?**

¡Contáctanos!

Email: fundacionalianzaamaica@gmail.com



Opinión



Por: Clara Inés García Vivas

¿Y TÚ A QUIÉN LE COMPRAS?

AMAICA es una ventana para visibilizar el emprendimiento de nosotras las mujeres negras. Me parece importante ser vistas por el resto de la Nación, pero también que nosotras nos conozcamos.

Si bien el emprendimiento, y debo confesar que un porcentaje de los esfuerzos reseñados a lo largo de estas 29 revistas dejaron de funcionar, no es un poderoso movimiento económico, representa mucho para cada mujer que lo emprende. Con el emprendimiento logramos independencia, mostramos capacidad, somos creativas y logramos control de nuestras vidas.



Como economista me pongo a pensar cuál podría ser un paso más allá para convertir nuestro emprendimiento en un sustento real. Analizo los factores que no permiten que estos esfuerzos perduren, basándome en los relatos de las mujeres que expusieron en estas páginas su labor midiendo como les había ido con el reportaje, y noto que un adversario peligroso es la indiferencia de nosotras mismas. No somos solidarias. No nos apoyamos y encontramos siempre una disculpa para no comprar lo nuestro.

Porque lo que hemos mostrado no son cosas exóticas de difícil venta y el negocio de la belleza femenina es uno de los más poderosos del mundo que mueve billones de dólares al año. Así que no estamos equivocadas en hacer artes, coser ropa, maquillar y en cuidar nuestro pelo.

Los precios de lo que en AMAICA se ha mostrado también está muy acorde a los precios comunes; lo sé porque me gusta la moda y no me da pena decir que gasto en ella.

La calidad igualmente es buena e imperfectos resultan en todos lados y un negocio que está iniciando está en proceso de perfeccionamiento.

Pensar que los diseños no están a la moda no es correcto, porque yo veo en la calle que lo que mostramos es lo que a todas nos gusta ponernos.

¿Qué los costos fijos son elevados? Imposible porque trabajamos desde nuestras casas. ¿Qué la mano de obra es costosa? Tampoco es cierto porque la mano de obra la somos nosotras mismas y todas nuestras familias que nos ayudan y no reciben liquidaciones o reclaman prestaciones.

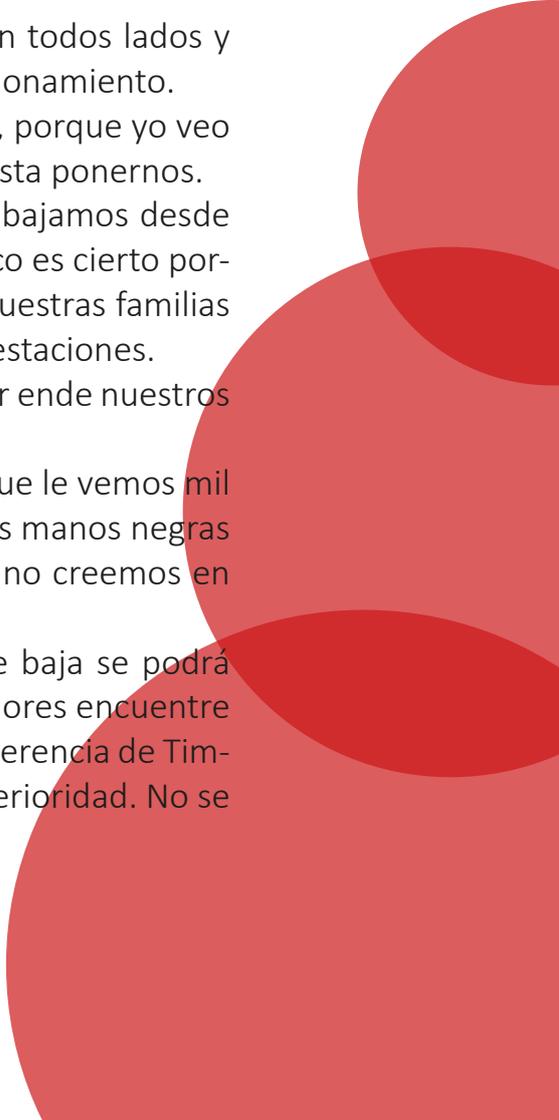
¿Entonces cuál es el problema con nuestra mercancía y por ende nuestros emprendimientos?

Me pongo a pensar que si no compramos lo nuestro porque le vemos mil defectos y juzgamos con severidad lo hecho por laboriosas manos negras ¿Será por qué no creemos en lo nuestro? ¿Será por qué no creemos en nosotras?

Y es cierto una mujer con una autoestima culturalmente baja se podrá poner los turbantes que quiera; lucir cuanta camisa de colores encuentre en su armario; tomar biche todo el día y no dejar de oír a Herencia de Timbiquí, esa mujer no ha superado un grave complejo de inferioridad. No se trata de la pose se trata de crecer como seres humanos.

Progresaremos si cerramos filas.

Progresamos si despertamos y queremos ayudar.



Un cuento corto de Inírida Cristina Pérez González

“DEL AMOR A LA MUERTE”

Tapias es un hombre mayor dedicado a actividades ilícitas como lo son: La siembra de coca y venta de esta misma; gracias a estos negocios cuenta con una posición económica buena, pero aún teniendo todo esto se da cuenta de que le falta una pareja con quién compartir todo lo que ha logrado adquirir por su trabajo. Un día cualquiera, mientras caminaba por las calles del corregimiento La Caucana, conoció a Carolina, una mujer muy joven, atractiva y con un físico envidiable; inmediatamente quedó flechado e hizo todo lo posible para que ella supiera de su existencia, a tal punto, que un día un allegado a la familia la invitó a un almuerzo en la finca de Tapias, donde fue con su hijo Nicolás de 6 años. Allí conoció a quien se convirtió en su pareja por 5 años pero sin saber, dormía con quien la asesinaría a ella y a su hijo Nicolás de la manera más inhumana y cruel que puede existir. Durante estos 5 años Carolina vivió una relación en donde era maltratada y controlada. Todos los días su pareja la golpeaba enfrente de su hijo, gritaba y la trataba de la peor manera a tal punto, que ya no era amor sino odio, el sentimiento de este hombre tenía por ella. Un día Tapias se levantó y al ver que aún no estaba el desayuno buscó el machete y agredió físicamente a Carolina ocasionándole lesiones graves, lo que la llevó a no tolerar más esta situación y comentarles a sus familiares lo que pasaba. Ella ya no quería vivir con él, la relación cada día iba de mal en peor y sus celos obsesivos no eran para nada de su agrado. Un día, mientras Tapias se fue a trabajar, decidió empacar todas sus cosas y las de su hijo Nicolás marchando a pasos rápidos de la finca,

para empezar desde cero una nueva vida alejada del maltrato de su abusivo esposo. Por muchos meses estuvieron viviendo en casa de sus padres Silvia y Rafael, hasta que un día se encontró con su ex esposo. En varias ocasiones le rogó que volvieran a convivir, que esta vez sería diferente. Esta mujer estaba decidida a no volver con él, pero al ver los negocios tan prósperos y las promesas de su ex esposo de cambiar, decidió darse una nueva oportunidad con él. Ese mismo día se fueron a otra finca que queda en la vereda Vista Hermosa. Ella empacó sus cosas y las de su hijo Nicolás. Esa fue la última vez que sus familiares vieron a Carolina y Nicolás con vida. Tapias ya había planeado cómo asesinar a su compañera sentimental y a su hijastro. Cuando llegaron a la finca, Tapias asesinó a estos dos seres humanos de la peor manera: con un cuchillo, por la espalda, ocasionando heridas mortales a ambos hasta acabar con sus vidas. Nunca se detuvo, a pesar de que ellos le rogaron que parara. Carolina murió en un desespero ya que su hijo era inocente y no tenía la culpa de las decisiones de ella. Cuando acabó con sus vidas los enterró en los alrededores de la finca. Le tomó unas horas hacer lo huecos para que nadie se diera cuenta del crimen cometido. Él volvió nuevamente al corregimiento de La Caucana, y los familiares al no ver a Carolina con él le preguntaron por ella, pero solo decía que no sabía por qué se había marchado de la finca. Surgieron sospechas en los parientes y fueron hasta la finca para verificar qué pasaba, por qué no aparecían Carolina y Nicolás. Luego de andar por toda la zona alcanzaron a ver unos marranos escarbando y comiéndose algo. Esto les llamó mucho la atención. Cuando se acercaron vieron el brazo de una persona, empezaron a excavar y en ese brazo vieron un tatuaje como el que tenía Carolina. Era imposible no imaginar que se trataba de ella. Ya eran muchas las cosas que ayudaban a atar cabos. Siguieron excavando y cuando lograron sacar los cuerpos, se dieron cuenta que se trataba de Carolina y Nicolás. Muy abatidos se fueron para La Caucana a buscar a Tapias para preguntarle por qué los había asesinado, pero antes de eso buscaron al comandante de un grupo al margen de la ley quien los acompañó. Al hacerle el interrogatorio, lo encontraron culpable y los sicarios lo asesinaron inmediatamente para luego colgarlo a las afueras del corregimiento con una nota al lado que explicaba el por qué lo habían hecho. Así fue como una decisión mal tomada acabó con la vida de Carolina y su hijo, quien apenas empezaba a vivir.



Inírida Cristina Pérez González

Nació en Tarazá, Antioquia el 24 de mayo del 2001, vivió en el corregimiento La Caucana hasta sus 9 años, luego fue desplazada con sus padres y 5 hermanos y por lo que esto se radicaron en Zaragoza Antioquia en donde terminó sus estudios de bachillerato y 2 años después se radicó en Pereira, Risaralda en donde adelanta sus estudios profesionales en Administración Pública Territorial de la Escuela Superior de Administración Pública Esap y en Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Tecnológica de Pereira, UTP.

Es Tecnóloga en Análisis y Desarrollo de Sistemas de Información del CTPI, Sena Regional Cauca, y cuenta con mucha experiencia en el sector público, Comunidades Afro y juventudes.



Belleza

Diana Sofía Hurtado,
emprende bellamente



En Diana Sofía Hurtado Moreno se conjugan dos temas que en AMAICA le ponemos mucho énfasis: a las mujeres emprendedoras y a la belleza. Ella, como muchas valientes, enderezó su destino, cambió de profesión y hasta de ciudad en búsqueda de su sustento, pero especialmente en búsqueda de su realización personal, en búsqueda de su felicidad.

Emprender es vencer obstáculos y enfrentarse a lo desconocido, y para eso se debe tener una disposición casi que genética. Colombia es un país que lo tiene todo, y a la vez hay que luchar para avanzar siquiera un centímetro, y a pesar de las adversidades, nunca desistir.

Diana Sofía Hurtado Moreno es una mujer emprendedora que se ha labrado un camino. Nace en Bogotá, siendo su madre de Buenaventura y su padre de Condoto y actualmente vive en Envigado.

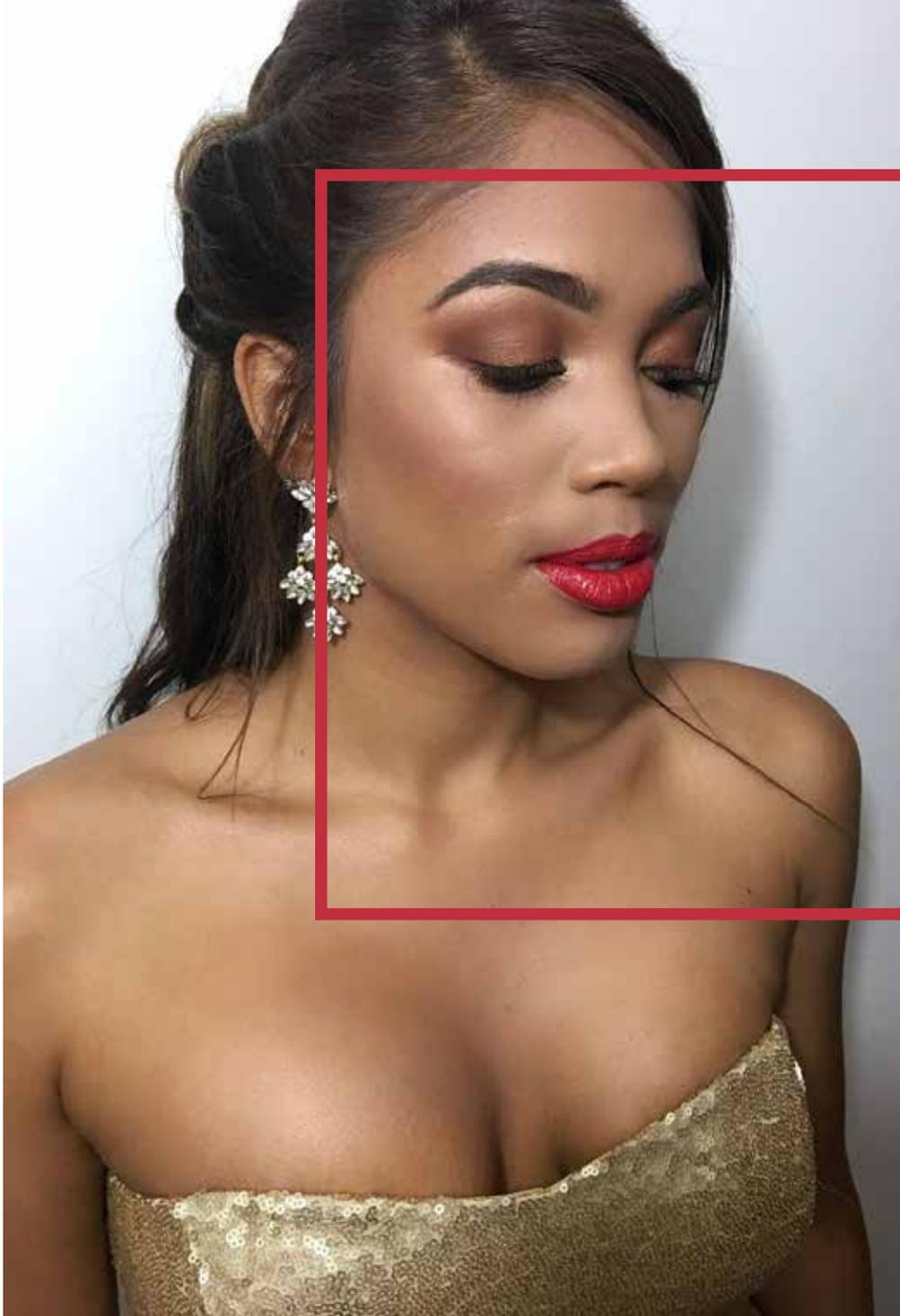
“Siempre fui muy amante del maquillaje y todo lo que tiene que ver con belleza. Esa es la razón por la que decidí abrir mi emprendimiento, para poder darle un poco de todo lo que sé a mis clientas, y que ellas se sientan como las mujeres más hermosas del mundo, ese es mi propósito”.



Diana Sofía ya llevaba estudiando 7 semestres de mercadeo en la ciudad de Bogotá, pero notó que esa carrera no la hacía feliz. Con mirada atenta y un tanto insegura empezó a tantear otros terrenos, porque cómo iba dejar atrás sus estudios.



Diana Sofía Hurtado



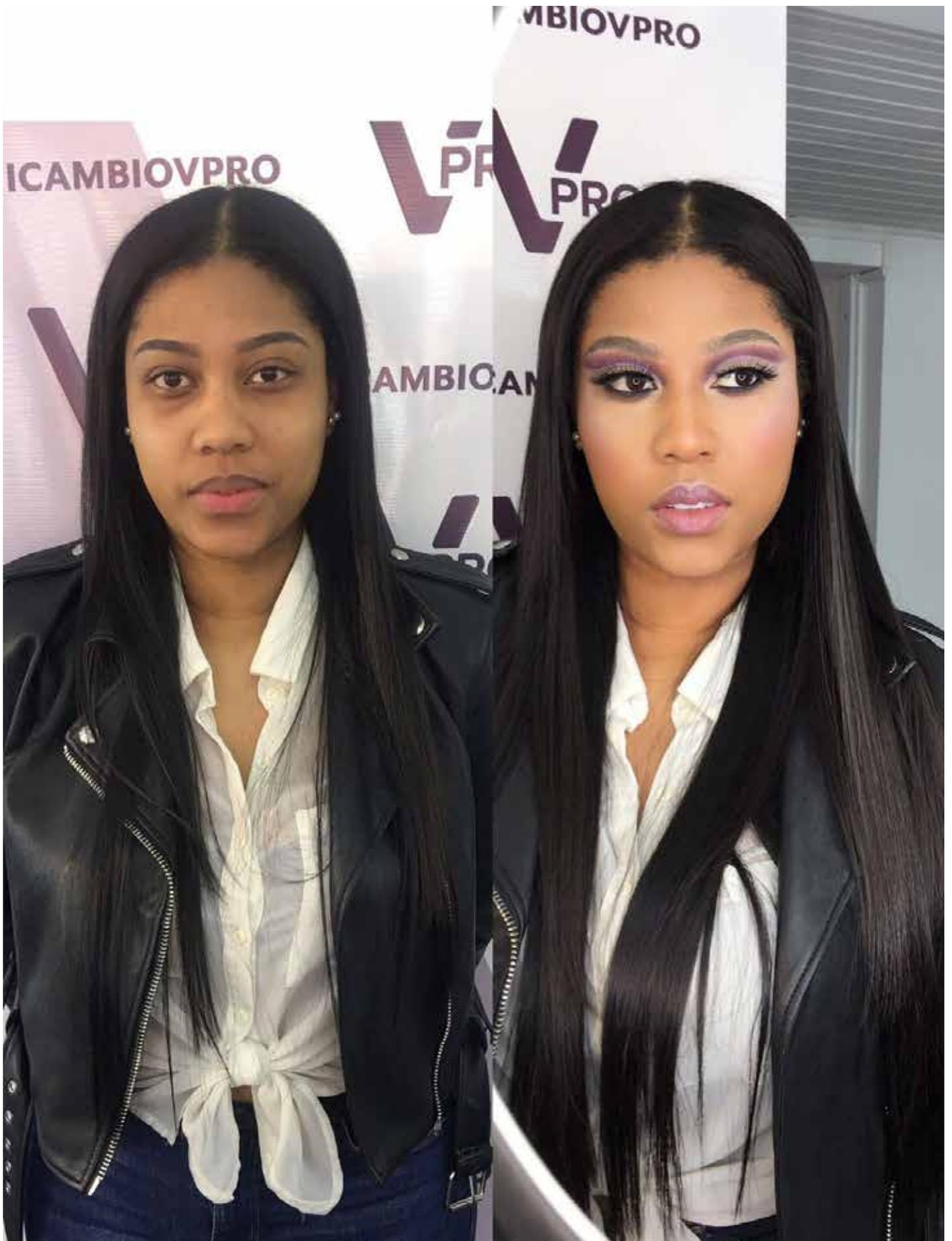
“Así que empecé a ver videos en YouTube y a hacerlo de manera empírica hasta que decidí retirarme de la universidad para empezar a estudiar maquillaje de manera profesional, hoy día cuento con todas las certificaciones legales para ejercer esto que tanto amo”.

Fuerza, constancia y mucha valentía, fuera de una oportuna creatividad, son el soporte de la empresa de Sofía. Una emprendedora es empresaria, visionaria y trabajadora que sabe asimilar mucha información y dar respuestas en corto tiempo. Su capacidad se ve reflejada en el servicio que presta: maquillaje social, maquillaje para novias, para quinceañeras, paquetes con peinado, fuera de talleres de auto- maquillaje. Y por supuesto, en la clientela que atiende:



“Hace algunos años tuve la oportunidad de maquillar a la ex ministra de Ciencias y Tecnología Mabel Torres, en varias ocasiones para diferentes tipos de eventos, así que tengo experiencia en maquillaje para televisión, así como en maquillaje social”.





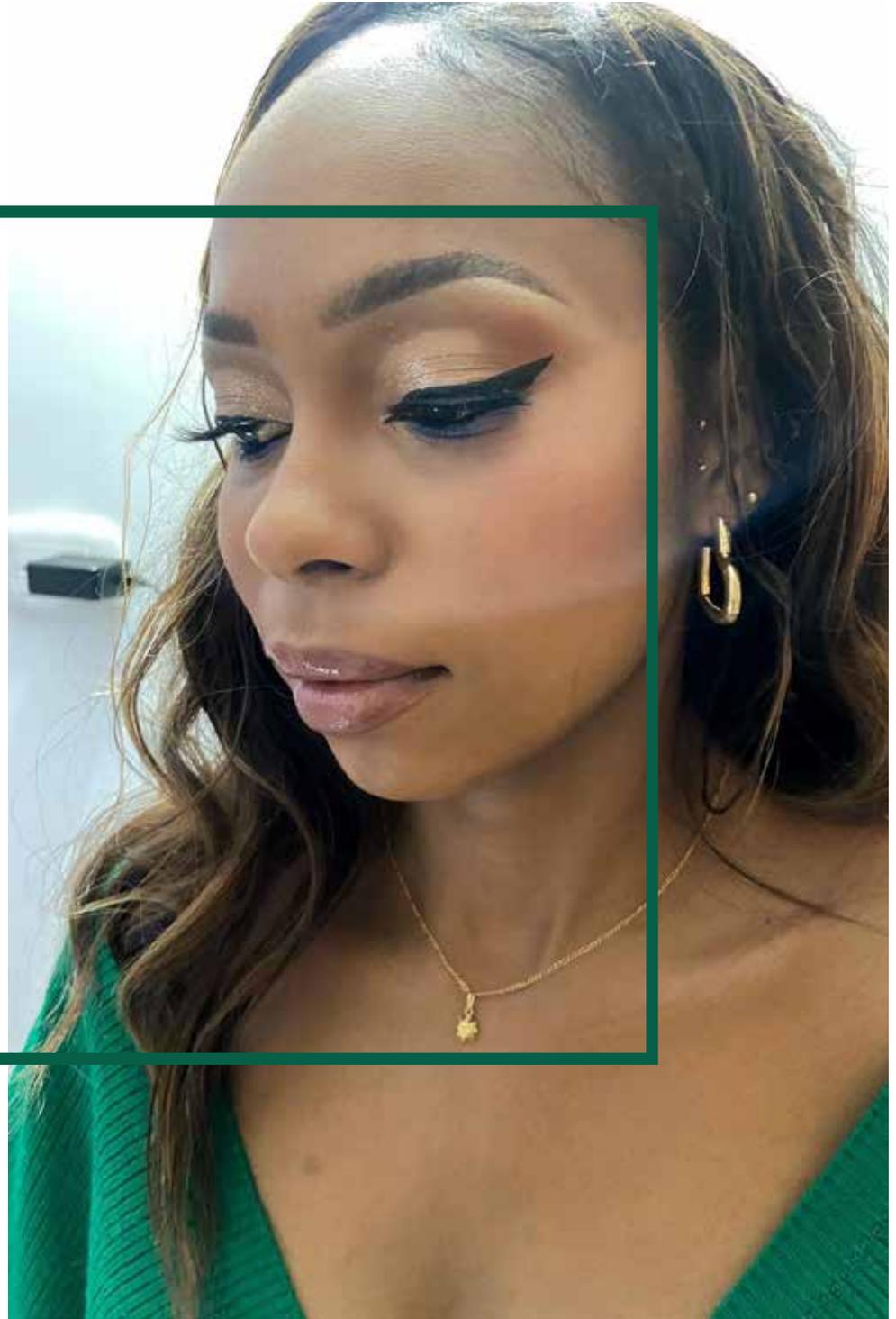
Así que los consejos acerca de maquillaje de Sofia son oportunos:



“Para las pieles oscuras o mulatas lo ideal es encontrar el tono de base adecuado, según su tono de piel de cada una”.

“Para iniciar, el mejor tip que le puedo dar a TODAS mis clientas y futuras clientas es tener una muy buena rutina de preparación de piel para poder obtener un maquillaje más uniforme y duradero, independientemente del tipo de piel que tenga cada una “.





“Las tendencias más utilizadas últimamente se trata del maquillaje soft glam, que es un estilo de maquillaje que se ve muy natural pero que se trata de resaltar todas las virtudes que tenga cada una; además de ser hermoso es un maquillaje que puede ser utilizado más frecuentemente”.

Sophmkup by Sofía Hurtado

* Redes sociales:

**IG: @Sophmkup_
Facebook: Sophmkup**



A



Z

Diccionario
gastronómico
del Pacífico

🌻 U, V, X, Y, Z 🌻

Lorena Delgado



Ulluco:

Ullucus tuberosus, también conocido en otras regiones como ullucu. El ulluco es un tubérculo andino y lo he traído al Diccionario del Pacífico porque mi madre lo preparaba mucho, y casualmente fue uno de esos alimentos que odiaba y no podía ni olerlo. Pasados unos tantos años, a mi regreso a Colombia, al darle la oportunidad y poner en práctica y ejemplo eso que comuniqué acerca de los alimentos: probarlos nuevamente al cabo de un tiempo, para mi sorpresa, al comerlo otra vez, encontré un sabor diferente y logré combinarlo con otros ingredientes, fue una experiencia diferente y agradable. Al ser el ulluco un tubérculo, se le da el trato de una papa y recomiendo que nos hagamos sus amigos, sustituyendo la papa con él para conocer sus bondades.

Viche:

(Hay quien lo escriba con B). Es una bebida artesanal alcohólica que se obtiene a partir del destilado del jugo de la caña de azúcar fermentado mediante un destilado simple y con elementos autóctonos. Es un licor, pero para nosotros significa mucho más que eso, ya que este líquido pertenece tanto a la cocina como a la medicina tradicional. El viche es una bebida alcohólica espirituosa que nos acompaña durante todos los capítulos de nuestra vida y muerte; desde la celebración de la vida, la muerte de un angelito, los festejos de boda y cumpleaños; y en la muerte aparece en los velatorios normalmente. También se les brinda un trago a los muertos de vez en cuando, yo lo hago alguna vez que recuerdo para ofrecerle a mi Papá porque le gustaba.

Algunos de los usos medicinales muy conocidos o de que hemos escuchado en algún momento, son los relacionados con las sobadas



(friegas o frotes en la piel con viche), pues se utiliza el alcohol para esta práctica, combinado con algunas hierbas y plantas para los parásitos y otros remedios. Las botellas “curadas” (maceraciones con plantas, raíces, bejuocos y especias) que nos presentan la bebida con otros matices de sabores y sobre todo con mezclas únicas preparadas por los sabedores para patologías o para tratamientos específicos.

No suelo beber mucho alcohol, pero está como #1 en mis tops de bebidas espirituosas, le sigue el mezcal y alguno más, pero intento que sea artesanal y que no empalague con mucho dulce.

En cocina también está presente el viche y cada vez más nos abrimos a darle un toque especial a nuestros platos, podemos encontrarlo en salsas, maceraciones, pasteles, etc.

Aquí va una de mis preparaciones con viche y a la vez receta: amo comer ostras y dentro de las recetas del Pacífico que he creado ésta; las ostras con unas gotas de viche y manga verde (viche) cortada a trocitos mm-mm,

Otro uso que actualmente está cogiendo mucha fuerza es en la coctelería y mientras escribía he recordado que: He creado LA PRIMERA COCTELERÍA ORGÁNICA Y AUTO SOSTENIBLE del Pacífico con el viche de base y único alcohol, en un trabajo conjunto con habitantes de la población de Tutunendo- Quibdó. El resultado de este reto y a la vez increíble oportunidad creativa fue grandioso y único pues cada detalle fue pensado para que fuera auto gestionado por la comunidad sin que se tuviera que comprar ni un solo ingrediente en tienda o comercio público.



Yuca:

Conocida también como mandioca, camote, aipim, casabe, cassava, tapioca o lumu. Originaria de América, se dice que, del Amazonas, y que fueron los mayas los primeros que la cultivaron a gran escala, de ahí se extendió a Asia y el continente africano. Es un alimento sumamente importante en la vida y cocina del Pacífico; cuando pienso en yuca lo siento e imagino como un superalimento, y si hay un elemento que crece bajo tierra éste es uno de mis preferidos.

Muchos de nuestros platos tradicionales en la cocina del Pacífico tienen la yuca como ingrediente ya que es un alimento muy versátil que sirve como espesante, para postres, sopas, guisos, cremas, arepas, snacks.

Una de las preparaciones con yuca o almidón de yuca que más se consume a diario son los pandeyuca o pandebonos, nuestros elegidos para los desayunos o meriendas.





Yuyo:

Es el nombre que se le da en los pueblos del Pacífico Colombiano y en las ciudades se le llama pringamoza u ortiga. Se le considera un alimento y medicina de gran valor, motivo por el cual, se consume en infusión, guisos y diferentes recetas. Otro uso tradicional sobre todo de las culturas indígenas, y lo he probado, es el de “darse pringues” con la planta que tiene unas púas que producen ardor al tener contacto con ella. A los pringues se le atribuyen poderes curativos en el acallar la mente, coger serenidad, amansar la fiera, bajarnos a tierra. ¡Lo recomiendo, hay un ritual para ello!

Yuyo es uno de esos alimentos que, cuando lo escuchamos, nos transmite de una a la ruralidad o algún recuerdo con nuestros antepasados, con esas formas artesanas de manipular el alimento y con medicina de casa.

Receta de arroz con yuyo

Ingredientes:

400 g de hojas de yuyo
1 lb de arroz
3 dientes de ajo
½ coco rallado
Sal

1. Se cocinan las hojas de yuyo/ortiga/ pringamoza en abundante agua hasta que estén tiernas.
2. Se cuelean las hojas separándolas del agua y se reservan ambas (hojas y agua).
3. Molemos el yuyo (tradicionalmente se hace con molienda de piedra o mortero) hasta tener unas pastas finas.
4. Machacamos ajo con piedra o mortero y añadimos al agua (reservada anteriormente) que continúa a fuego medio, y continuamos cocción hasta que seque un poco más el agua.
5. Añadimos el arroz, mezclamos poco, añadimos sal y 2 cucharadas de aceite.
6. Tapamos ligeramente y cuando comience a secar el agua del arroz, añadimos la pasta de yuyo y el coco rallado.
7. Acabamos cocción y a disfrutar.



Venado:

Venado es uno de esos animales “de monte” muy poco conocido por las últimas generaciones, ya que muchos lo tenemos presente solo al oír a nuestros mayores hablar, pero lo desconocemos. Mi mamá apenas tiene vagos recuerdos de la comunidad donde vivía de pequeña, en la que había una persona encargada de ir a cazar venados, y en su patio era donde se despresaba y se manipulaba para el consumo. La prohibición de su casa, porque estaba al borde de la extinción hizo que desapareciera de nuestro menú.



Zapallo:

También le llamamos a la calabaza o auyama, existe la duda de que si es una fruta o una verdura, pero la verdad es una fruta perteneciente a la familia de las cucurbitáceas, de las cuales hay unas 850 especies. Estos frutos pueden alcanzar grandes tamaños de kilo o más de 10 kg, diferentes formas redondas/alargadas y colores verdes, amarillos, naranjas o mezcladas. Sus flores grandes, vistosas y amarillas también son comestibles, en Europa las preparan rebozadas y/o rellenas de queso fresco. Sus semillas también son comestibles y se suelen consumir tostadas, éstas representan un snack saludable y un ingrediente para enriquecer la cocina. La

calabaza es muy nutritiva, tiene un índice calórico bajo y se considera una buena aliada para diferentes dietas, con un alto contenido de agua y fibra lo cual es ideal para combatir el estreñimiento y para evitar la retención de líquidos. En mis estudios de Ayurveda también aprendí que es un alimento muy valioso para las personas delgadas como yo, para calentar la sangre. Esta fruta es atractiva por su color y su versatilidad para preparar diferentes recetas: sopas, cremas, postres, ensaladas y hasta cremas faciales.

En el Pacífico, lo incluimos en nuestros remedios preparando una en bebida energética y saludable para aumentar la vitalidad, contrarrestar la anemia y mezclada con otros ingredientes para cuando se está bajo de hemoglobina.





Zapote:

Me encanta por su sabor y sufro con los hilos que quedan dentro de los dientes. En el Distrito de Buenaventura se ven en medio de algunas calles unos de éstos árboles de generosa cosecha. Es una de esas frutas que da alegría ver cuando está de temporada.

Normalmente se come directamente sin ningún proceso, pero se me ocurre que será perfecto experimentar alguna salsa o postre.



AMAICA

Fundación

 amaica2020

 Amaica
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com

www.fundacionamaica.com

<https://fundacionamaica.com/>

 Manizales - Caldas- Colombia