

AMAICA

Mujer negra hoy

Ocho
de marzo
día de
la Mujer

Un modelaje
diferente
La obra de
Zandra Patricia
Muñoz Obregón

**ELVIA TENORIO
Y LA FERIA
DE MANIZALES**

Reseña del libro de
Georgina García

Nuestras uñas

Diccionario
gastronómico
del Pacífico
Letra T

*No.28
Marzo 2023*

CONTENIDO



4 Presentación
Clara Inés García Vivas

8 Un modelaje diferente
La obra de Zandra Patricia Muñoz Obregón
AMAICA

14 *Elvia Tenorio y la Feria de Manizales*
AMAICA

22 Reseña del libro de Georgina García
El cáncer, oportunidad para volver a renacer

26 Opinión
Hay que hablar de depresión
Paola del Pilar Lemus

28 Opinión
Yo admiro a Policarpa
Clara Inés García Vivas

30 Belleza
Nuestras uñas
Dalia Rentería Valenzuela

36 Diccionario gastronómico del Pacífico
Letra T
Lorena Delgado Mosquera

46 Literatura
Raíces
Una entrevista con Alex Haley



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

Carátula: Fotografía Carlos Pineda

Buenaventura/Manizales, Colombia,
Marzo, 2023

Presentación

¡Estamos de regreso! Porque el mes pasado un problema técnico impidió la aparición de la revista. Superados estos obstáculos, la tarea continúa.





Le doy las gracias al fotógrafo Carlos Pineda que me prestó la foto para la carátula y las del afiche del Día de la Mujer. Posee Carlos un ojo cálido, un ojo de artista, él ve más que nosotras comunes mortales, y AMAICA es un espacio para la excepción y la diferencia. Es por eso que invité Zandra Patricia Muñoz Obregón a exponer su trabajo con su única agencia de modelaje. Su labor, involucrando a nuestra gente que no se agolpa en los centros urbanos, es de trascendencia. Ella prefiere como pago la sonrisa de satisfacción de una niña agradecida en una vereda de su municipio de Jamundí, al glamour y los aplausos de las grandes pasarelas. Me encanta lucir estas apóstoles en las páginas de AMAICA.

El siguiente artículo formaba parte de la revista de febrero y a pesar que la temporada de fiestas aquí en Manizales pasó, quiero presentar a doña Elvia y sus deliciosas mazorcas, que le dan sabor a la famosa Feria de Manizales.

Hablaremos de libros: el de Georgina Garcia. Aprecio a Georgina porque hizo parte de la primera aparición de AMAICA hace ya 3 años. Ella me hablaba de su proyecto editorial que después de luchar bastante supo concretar. La exposición que hace de su vivencia superando un cáncer, es impactante. Encarezco que apoyemos a nuestras autoras.

En la sección de opinión me acompaña Paola del Pilar Lemus, quien desde España me remite un importante llamado de atención que gira alrededor de la depresión.

Yo hablaré de una mujer admirable en la cual toda la Nación colombiana coloca sus ojos. Mucha gente cree que el sacrificio de esa niña fue hace más de 200 años y que hoy ya no tiene vigencia. ¡Qué error más insensible y tonto! ¡La Salavarrieta es eterna y valiente siempre! Los valores humanos no tienen color de piel, y no se diga más.

A Dalia Rentería también, está radicada en el exterior porque ella vive en Chile, le debo el aporte de belleza. Ella es experta en uñas y aquí le quiero hacer un pequeño reconocimiento. En ella veo otro ejemplo de lo que somos las mujeres negras. Es Lorena Delgado la que maneja las llaves de la alacena de AMAICA, sin ella nos moriríamos, literalmente, de hambre. Ella provee, alfabéticamente, nuestra gana de comer y nuestra necesidad de conocer sobre este eje de nuestra cultura del Pacífico.



Y por último, va una simpática crónica sobre Alex Haley, el autor del libro que posteriormente fue filmado, "Raíces". ¿Quién no recuerda a Kunta Kinte y quién no sufrió con esa serie? Esta entrevista la hizo otra figura interesantísima de las letras afroamericanas: Hans Massaquoi, era hijo de un diplomático liberiano y una madre alemana y nace en la Alemania en la época que se creían los alemanes una raza superior. Sobrevivió al régimen de Hitler, no termino muerto en un campo de concentración y sobrevivió a la guerra salvando su vida de los bombardeos aéreos. Pasó a los Estados Unidos de América donde trabajó con la famosa revista Ebony por muchos años.

Volvamos a leer, a leer nos.

Clara Inés

Una agencia de modelaje diferente

La obra de Zandra Patricia Muñoz Obregón





Es difícil clasificar lo que hace esta profesora de Jamundí, municipio vallecaucano que lentamente es absorbido por la sobrepoblada capital de ese departamento. A pesar de todo esto, Jamundí tiene una parte rural importante donde la agricultura es el eje económico y es ese el espacio donde Zandra Patricia fructíferamente interviene.

Si se trata de definir lo que adelanta la profesora Zandra como actividad, eso es cierto porque ella es una mujer que, al parecer, no necesita descanso. Si se emplea el término de emprendimiento, ella no es una mujer que albergue miedos que no la dejen avanzar; si hablamos de empresa, ella es una excelente organizadora y si mencionamos vocación, ella es una mujer profundamente convencida de lo que hace. Así que es más fácil, para comprender a esta mujer, mirar lo que hace para encontrar una acertada respuesta.



Africa fashion

Escuela de formacion y modelaje

El logo de lo que ella hace reza: “*África Fashion, formación y modelaje*”. Es admirable como en una frase comercial Zandra Patricia plasma toda una filosofía, resultado de una clara mirada a su entorno; análisis hecho con el corazón y con pragmatismo.

Una niña en su academia aprende a caminar en una pasarela, solo que las pasarelas de Zandra son la vida. Así que la preparación que usa Zandra es mucho más amplia que la tradicional que solo se centra en modelos sexistas y comerciales del modelaje. Para Zandra cada niña que se afilia a su agencia es una princesa en proceso de convertirse en reina, sin fijarse si es delgada, bizca o tenga el pelo largo o corto. Zandra quiere aportar a la formación de esas niñas como seres humanos, especialmente como mujeres. Zandra a sus pupilas las sumerge en su tradición y les abre los ojos para comprender su origen. Ella les muestra los bailes ancestrales; les enseña la cocina afro típica de la región y las capacita en historia y oralidad.





En esta interesante agencia de modelaje se le inculca a las jóvenes valores, haciendo de ellas mujeres aptas para ejercer un liderazgo en el futuro. Sabe Zandra que el “mercado” que quiere surtir con su agencia es la vida y no glamurosas agencias internacionales de modelaje, y es por eso que este esfuerzo es tan llamativo, digno de imitar y de apoyar.





Las niñas de Zandra no pretenden vender ilusiones comerciales, sino recordarán a sus atentas observadoras que se vive más fácil con honestidad, entrega, amor y comprensión. Estas niñas quedarán preparadas para actuar en la realidad y tendrán la fuerza y la disposición para transformarla.

De la mano de Zandra, las jóvenes niñas suben al escenario y caminan con una autoestima alta sintiéndose fuertes, bellas y orgullosas. Las miradas escrutadoras de los observadores en el evento serán las mismas con las cuales estas jóvenes se van a encontrar en la vida.

Asombra cómo Zandra convierte algo tan trivial pero atractivo a las nuevas generaciones, como lo es el modelaje, en escuela de valores donde es difícil ver el lindero entre juego y aprendizaje. En las pasarelas de Zandra desfilan jóvenes y bellos seres humanos, conscientes de que tienen un papel importante que ejercer en sus vidas, porque aprendieron a fortalecer su cuerpo el cual es el albergue del alma.

AMAICA





“El 8 de marzo es un día lleno de color y alegría porque las mujeres negras somos así.”

¡Feliz Día de la Mujer!





Elvia Tenorio y la Feria de Manizales





Las fiestas atraen por sus actividades. Las renombradas orquestas, los artistas de moda, y en el caso de la Feria de Manizales, el cartel de los toros bravos, la cabalgata y las candidatas al Reinado Internacional del Café, captan toda la atención. Todo el mundo se fija en eso y poco destaca los eventos menores, y contados visitantes reparan en la logística que detrás de todo esto porque las fiestas son empresas que mueven millones de pesos. Un elemento definitivo en una fiesta es la comida, y en el caso de Manizales, se debe alimentar a más de 300.000 turistas que acuden cada año a las Ferias y Temporada Taurina. ¿Quién distingue los rostros laboriosos de estas personas que hacen viable un evento como esta Feria?

Una de esas proveedoras de la gastronomía en la Feria de Manizales, porque la tradicional mazorca asada forma parte de esa oferta, es Elvia Tenorio, oriunda de Tumaco. Ella vive en Cali y su negocio es ir de fiesta en feria vendiendo en la calle la apetecida mazorca asada.



Cuenta ella que las ventas callejeras se han organizado y no son como antes donde la policía decomisaba el horno y los bultos de chócolos los retornaba apenas finalizado el evento. Hoy, ella paga por un puesto techado y puede atender a su agradecida clientela, porque el recorrido por la carrera 23 en el centro histórico es una importante parte de la Feria de Manizales que miles de nativos y visitantes disfrutan.

Para Elvia Tenorio, que asiste desde Ipiales hasta Manizales a todas las fiestas de la región, la de Manizales es la mejor. Opina ella que la desaparición de los toros causará un deterioro en este evento, porque no afluirá tanta gente, asunto que se notará en las ventas. Para ella priman razones económicas, porque como ella, miles de familias viven de esto e ideales animalistas poco le interesan. Con una sonrisa pícarasca anota ella: “A un perro se le patea y ése se va, en cambio a un toro de lidia se le tira una piedra y se viene corriendo a embestir, esos animales nacieron para pelear”.

Desde temprano está en su puesto pelando las mazorcas y atenta a prender el fogón armado de un rin de carro. La jornada de Elvia va hasta las 2 de la mañana suponiendo que no llovió. Cuenta ella con un proveedor de carbón y uno de mazorcas que cada año le facilitan esos insumos. Como buena empresaria ella regatea precios y calidad buscando obtener el mejor producto. Este año el precio de esta materia prima se incrementó en un 120% quedando el bulto de chócolos a \$200.000.





Con diligencia materna ella gira las mazorcas para que doren parejamente y con esmero atiende su clientela la cual, en muchos casos, la reconocen de la temporada anterior, intercambian un saludo y una sonrisa cultivando así la fama que tienen las mujeres emprendedoras del Pacífico y sus mazorcas asadas en la Feria de Manizales, que celebró en este año su evento No. 66.

De la Feria de Manizales regresa a Cali y se alista para las fiestas de Andalucía; anota ella que las fiestas en los pueblos pequeños también son muy rentables. Con este trabajo, en el cual se vende un bulto de mazorcas de 80 chócolos al día, ella ha criado su familia de 5 hijos, los cuales todos trabajan y ha pagado su casa.

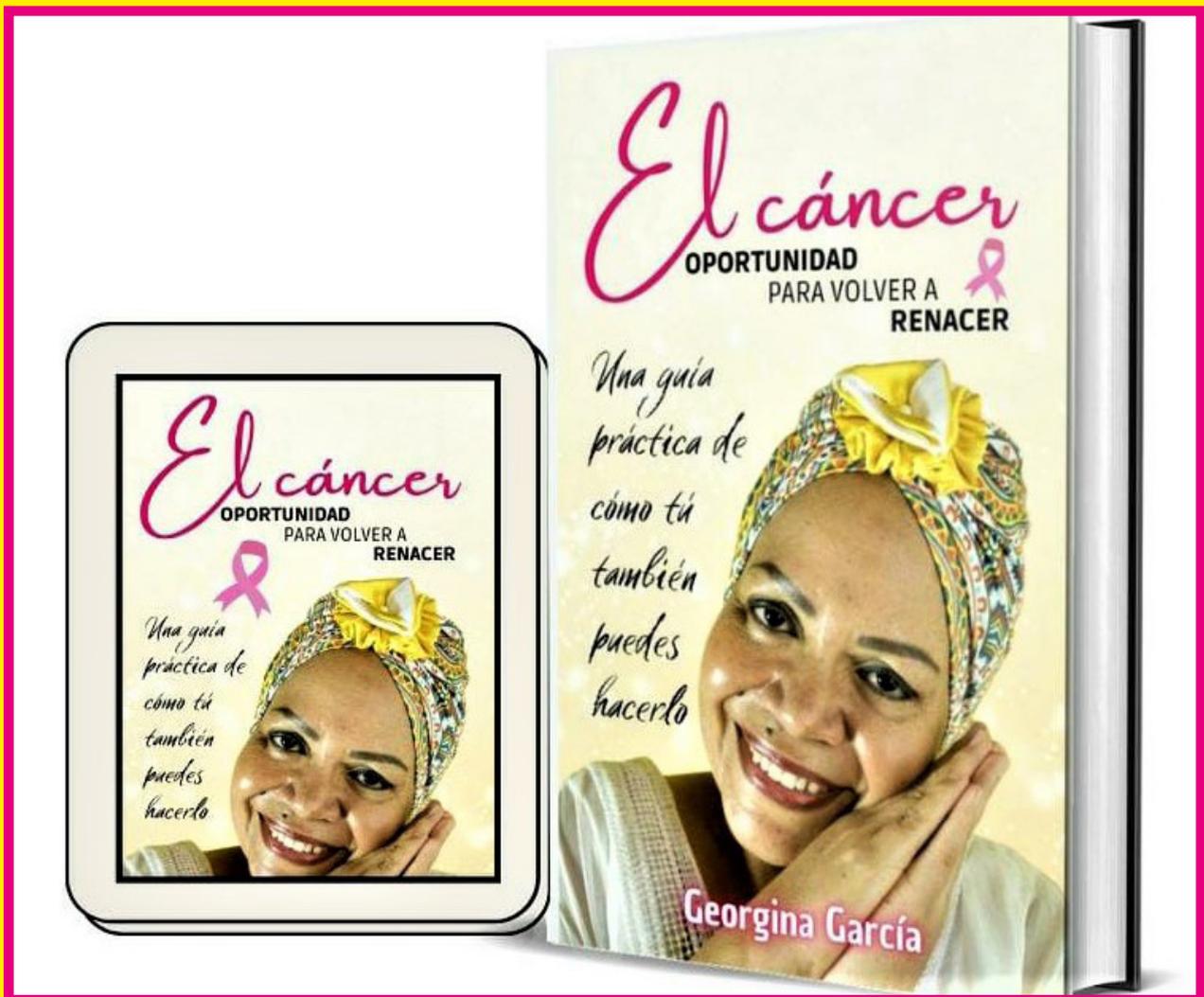
AMAICA





Gorgina García

El cáncer oportunidad para volver a nacer



El Cáncer Oportunidad para Renacer, es una guía práctica que podrás utilizar en cualquier momento de desafío en tu vida, ahí encontrarás herramientas que te permiten descubrir tu máximo potencial, es decir, tu mejor versión.

Si revisamos la historia de la humanidad, las personas que han dejado huella en el mundo son las que se han atrevido a transformar momentos de desafío en oportunidad, y su aprendizaje lo han puesto al servicio de los demás.



No dudes en tu fuerza interior, no le pidamos a la vida que las cosas sean fáciles, pidámosle sabiduría para sacar el máximo provecho a esos retos, y encontrar ese punto de equilibrio entre tu SER, HACER Y TENER.

Más de 4 décadas de mi vida buscando la felicidad en lugares equivocados, cuando únicamente era mirar hacia adentro y reconocer todo lo que soy, tuve que vivir por

dos diagnósticos de cáncer para hacer ese pare en mi camino y tomar conciencia que no somos lo que vemos, lo que pensamos y lo que creemos. Hay un lugar en todo ser humano que jamás será dañado, pase lo que pase, siempre estará intacto.

Hoy te puedo mirar a los ojos y te puedo tender mi mano para compartir las enseñanzas de grandes maestros y mentores que lograron un impacto en mi vida.

Sobre la Autora

Georgina Garcia Araujo es madre, esposa, hija, hermana, amiga, pero sobre todo una mujer resiliente que vio de las adversidades una oportunidad para transformar su vida.

Gracias a vivir la experiencia de dos diagnósticos de cáncer, se convirtió en Mentora de Renacimiento, Sanadora Cuántica, Coach Espiritual y de Transformación, Tallerista, Conferencista, directora de la Fundación Renacer Salud y Vida, el cual se dedica a orientar mujeres que estén comprometidas en su transformación personal.

También es Administradora Financiera y Especialista en Finanzas Públicas. Apasionada por los temas de autoco-
nocimiento, le encanta la lectura y compartir conoci-
mientos con los demás.

Mil gracias por sumarte a este sueño
Con amor
Georgina García

Contacto AMAZON : <https://bit.ly/3UW1PY3>



AMAICA ECOLÓGICA

**PIDAMOS QUE
LA BASURA
RECOJA**

**EL PLÁSTICO,
LO ORÁGNICO
Y EL VIDRIO**

POR SEPARADO



Por: Paola del Pilar Lemus

Hay que hablar de la depresión

Hablar de la depresión ahora, podría creerse que no es tan complicado como antes.

Pero hablar de salud mental siempre es difícil, porque seguimos con el estigma de que es mejor hablarlo en voz baja, en la intimidad del hogar, o como mucho sí y solo sí con el terapeuta implicado en tu caso.

A decir verdad, es un tema que nos toca a todos; y de una u otra manera se hace necesario visibilizarlo.

Cuando empiezas a sentir que estás más triste de lo que deberías, cuando sientes que no sabes qué te pasa (pero sabes que algo sucede y no está del todo bien), cuando tienes que hacer un gran esfuerzo a diario para salir de la cama y hacer todas tus actividades cotidianas, es muy probable que ya sepas que tienes un problema que resolver.

Si tienes la valentía inicial de consultar y eres diagnosticado, llega el momento de confrontarte con un montón de sensaciones que no conoces y que obviamente no sabes cómo manejar: Saber que tienes depresión, con tantas noticias malas alrededor de ese término, asusta. Y asusta mucho. Iniciar un tratamiento farmacológico que a veces te hace sentir peor. Encontrar el profesional que conecta con quien tú eres. Y no solo te dice el discurso barato del positivismo absurdo que

Opinión

todo lo cura con fuerza de voluntad, porque si somos realistas, nadie quiere sentirse triste y sin motivación, pero es exactamente cómo te sientes todo el tiempo. No logras encontrar la razón exacta, pero te sientes vulnerable. Te sientes sin la capacidad de avanzar en tus tareas diarias, porque lo único que desearías sería no tener que salir de la cama.

Y cuando lo logras es una batalla ganada, pero quedan tantas por resolver que abruma.

Sentirse deprimido no se resuelve solo con voluntad. No porque me digas que ponga de mi parte, ya me voy a curar. Sentirse deprimido es un desbalance en tu cuerpo y hasta que no logras encontrar exactamente lo que te falta, no vas a empezar a resolverlo. Y si además te das cuenta que es un enemigo que no acaba de irse nunca, la cosa no es tan divertida, porque a pesar de años de terapia. De muchos medicamentos y de sentirte realmente bien por momentos, la depresión siempre está al acecho. Y en cualquier momento puedes recaer.

Lo importante es saber que siempre puedes encontrar la manera de estar mejor de nuevo. Y que todas las herramientas que adquieres son útiles para lidiar con esa sensación de vacío que a veces te embarga.

En Conexión Noir hablo de la depresión, la ansiedad y los ataques de pánico desde la perspectiva de quien vive con esa combinación. Y no desde el punto de vista de un profesional que la trata.

Porque por mi propia experiencia, doy fe que son completamente distintas: como profesional de la salud mental, tengo el conocimiento de cómo puede verse y conozco técnicas y medicamentos que ayudan a mejorar. Pero como paciente tengo la vivencia. La experiencia en mi propia piel de lo oscuro que es el mundo de la depresión, la ansiedad y el pánico. Y es eso exactamente lo que quiero compartir en ese espacio.

En los videos y publicaciones hablo exactamente de lo que siento. Y lo digo de la manera que a mí me ayudaría si alguien me lo dijera. Porque solo cuando has hecho ese recorrido, conoces el camino y puedes comprender a quien también tiene que atravesarlo.

Estas enfermedades no se ven exactamente igual en todos: porque una vez más se confirma que cada uno es un mundo y por eso cada uno siente de determinadas maneras y le funcionan ciertas herramientas que a otros no.

Pero saber que alguien te comprende exactamente porque sabe lo que sientes, no tiene precio. Y eso es lo que busca Conexión Noir en las redes sociales.

Abrir un espacio seguro donde puedas hablar, si quieres, o al menos un lugar donde sabes que nadie te juzga, pero sí te comprenden.

Me pueden encontrar en Facebook e Instagram como Conexión Noir: Amor propio en blanco y negro.



Por: Clara Inés García Vivas

Yo admiro a Policarpa

Vi con asombro cómo, mediados del mes antepasado, la gente hacía largas colas en el Banco de la República para comprar la moneda de \$10.000 conmemorativa de la heroína Policarpa Salavarrieta. Se vendieron en Manizales 600 ejemplares de las 20.000 que se ofertaron en el resto del país.

Me pregunto si todos estos compradores saben quién fue y qué significa ésta mártir de la Patria. El 14 de noviembre de 1817 esta joven de 23 años muere ante un pelotón de fusilamiento por traición al Rey de España. El motivo de la sentencia: colaboraba ella pasando información acerca de tropas acantonadas en Bogotá a sus amigos, los patriotas que luchaban por la libertad; la igualdad y la fraternidad de la humanidad.

Creo que estos aficionados a las especulaciones menores, porque esa moneda hoy ya vale \$100.000, ignoran lo que es Patria y mucho menos se pondrán a reflexionar que hace una mujer ante un pelotón de fusilamiento. Son

Opinión



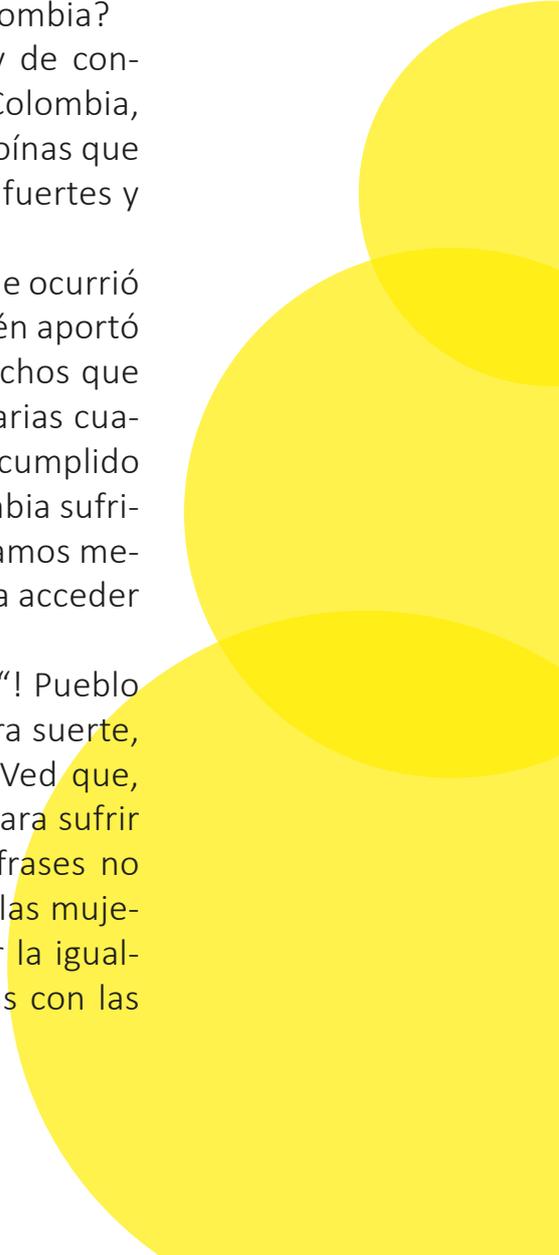
estos compatriotas, los que miran telenovelas de contenido histórico y ratifican la información tendenciosa de los medios con un “muy interesante” desentendiéndose en aprovechar esas efemérides y pensar qué significan esas simbologías y valores verdaderamente.

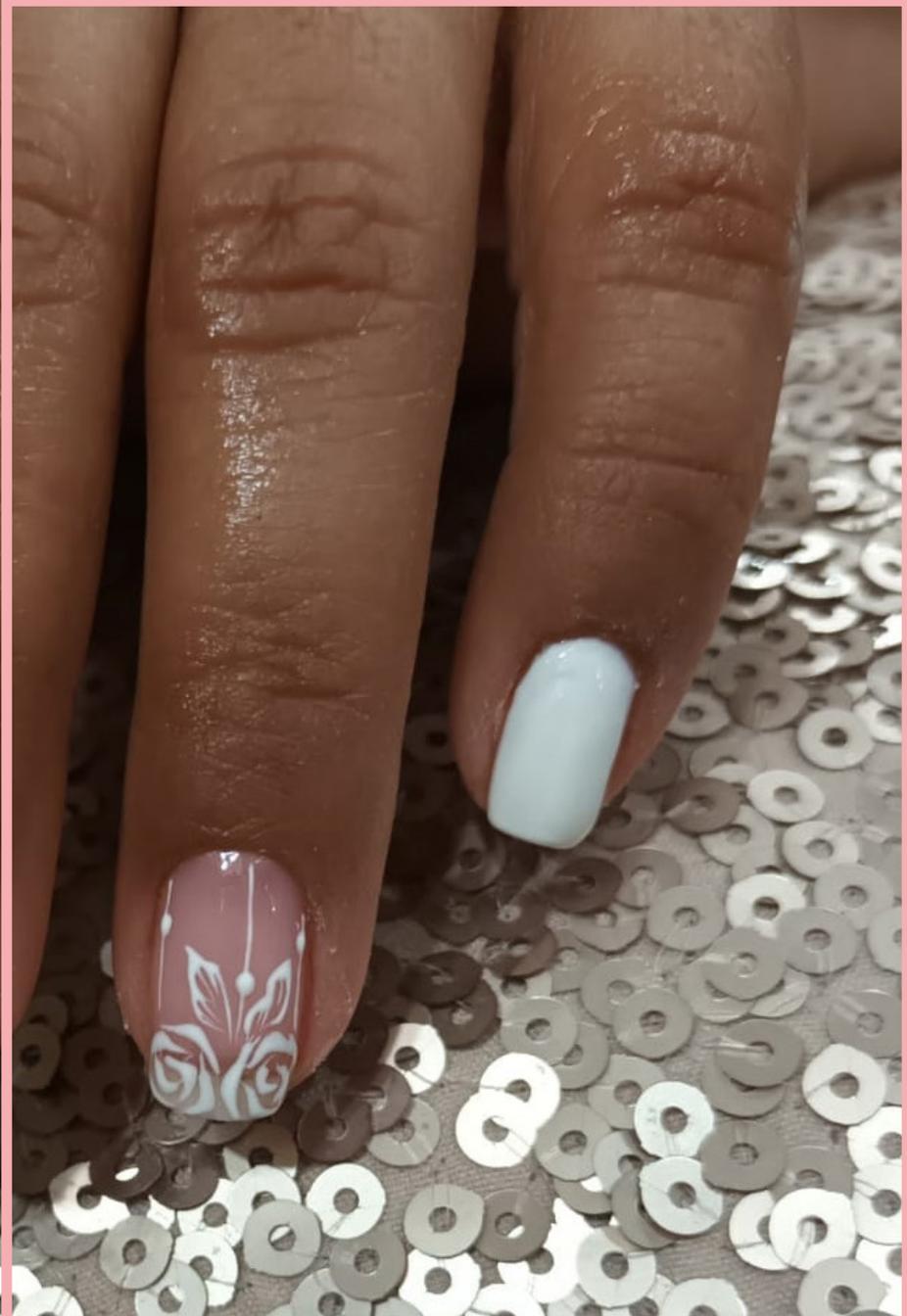
Policarpa muere por un ideal, entrega su vida en búsqueda de un bien común porque ella y sus amigos estaban convencidos de que el gobierno así como lo ejercía España, podía ser mejorado en un 100%. Ella no pensaba en sus beneficios, sino perdió el bien máspreciado, que era su vida, como precio de un cambio que beneficiaba a todos. ¿Quién de nosotros se dejaría matar hoy en día por el tricolor de la República de Colombia?

Es admirable ese ejemplo de entrega y de conciencia. Y para eso la República de Colombia, como todos los Estados, tienen esas heroínas que le aportaron por medio de estos gestos fuertes y sanguinarios una fuerza sobrenatural.

¿Alguien, mujer o hombre en esa fila, se le ocurrió pensar en, si la mujer colombiana también aportó a la Patria, ella tendría los mismos derechos que los hombres? ¿Alguien en esa cola de varias cuerdas de larga pensó si la Patria le había cumplido a la mujer? Porque las mujeres en Colombia sufrimos una gran desigualdad en todo. Ganamos menos por nuestro trabajo y se nos impide a acceder a puestos más destacados.

Las últimas palabras de La Pola fueron: “! Pueblo indolente! ¡Cuán diversa sería hoy vuestra suerte, si conocieseis el precio de la libertad! Ved que, aunque mujer y joven, me sobra valor para sufrir una muerte y mil muertes más”. Esas frases no han perdido nada de validez y nosotras las mujeres debemos entender que la lucha por la igualdad persiste, a pesar de lindas monedas con las caras de mujeres en ellas.





Nuestras Uñas

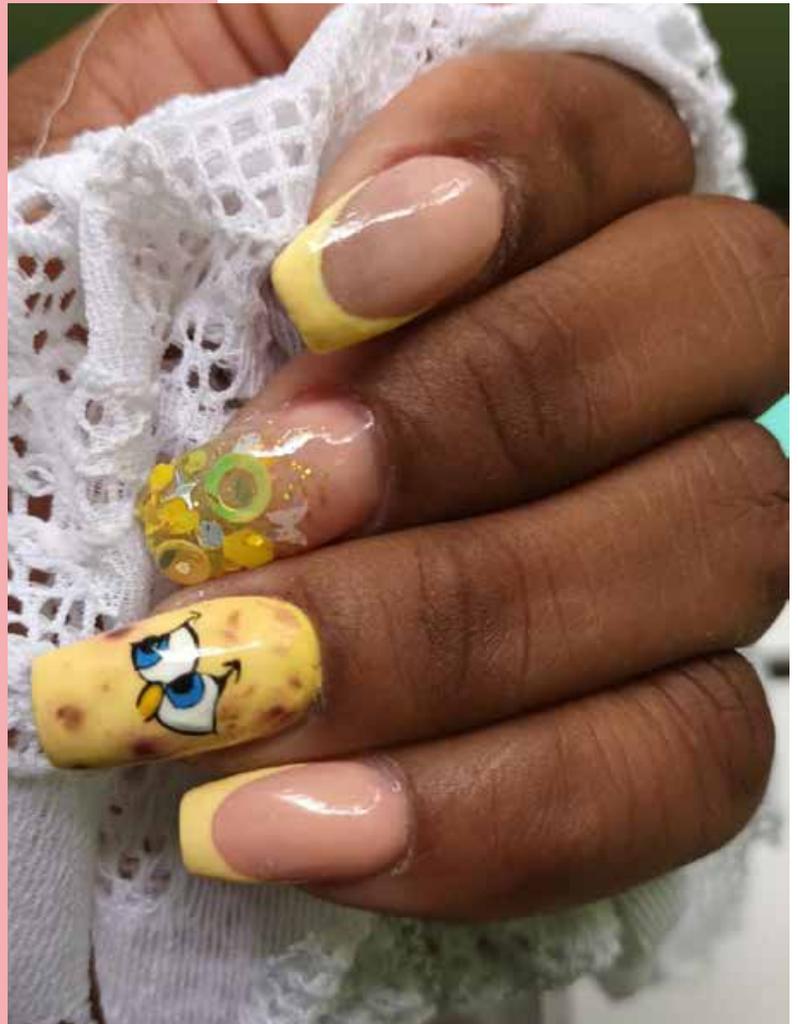


Dalia Rentería



¿Cuánto espacio ocupan las uñas en el cuerpo humano? Comparadas con la piel, las uñas son ínfimas en su extensión ocupando sí mucho varios centímetros cuadrados, pero les dedicamos muchísima atención, seguramente porque se prestan para transformarlas por medio de la pintura.

En un principio existía el tamaño de la uña dejando claro que una persona que trabaja físicamente, o sea con las manos, no las podía tenerlas largas porque las uñas largas estorban y se dañan. Se puede decir que uñas largas solo las pueden tener aquellas personas que no deben trabajar, pero sí tienen quién trabaje para ellas. Así que la uña larga y cuidada es un indicador de riqueza.



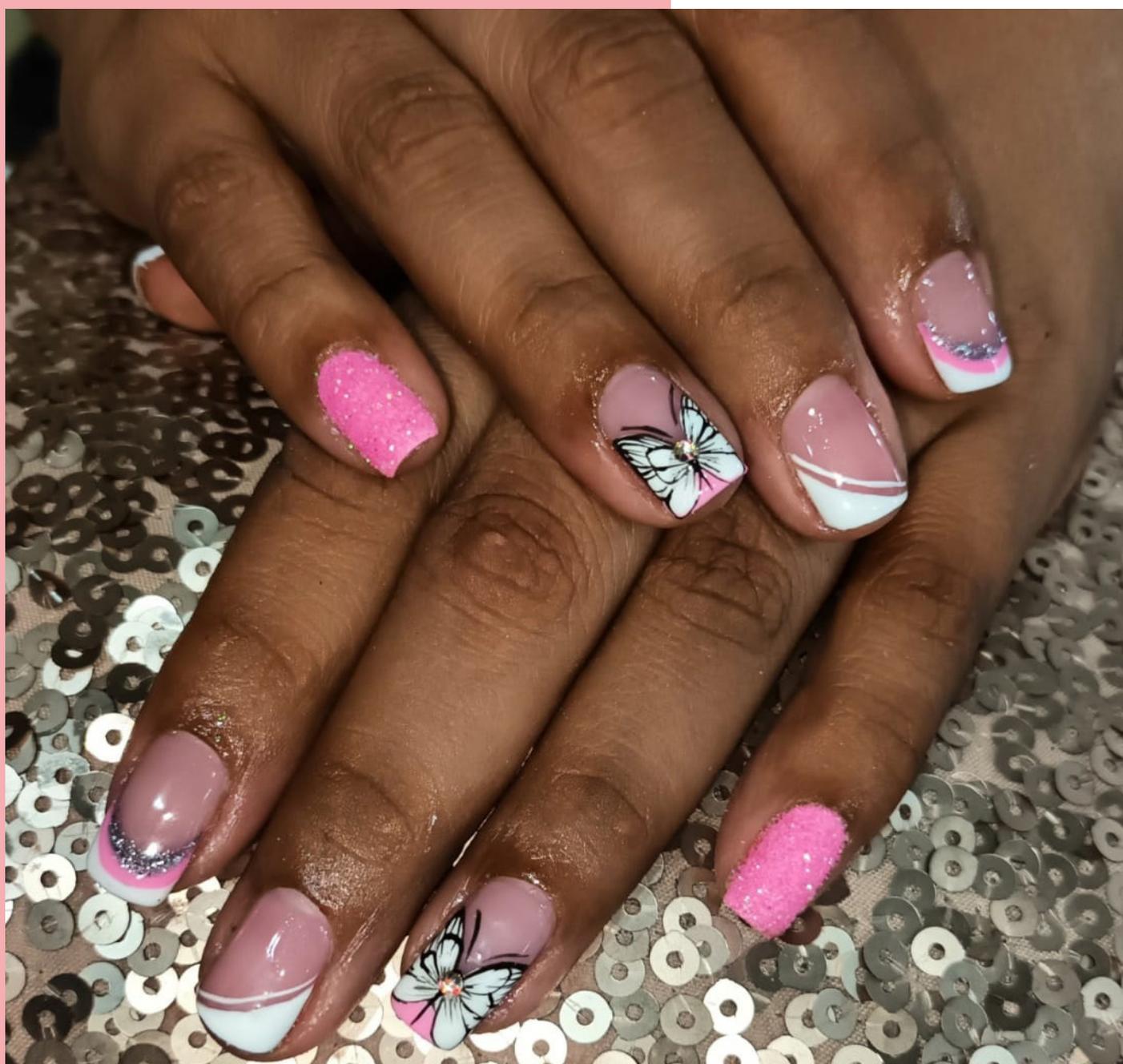


Al surgir las pinturas con base en aceite en 1932, hubo una diminuta revolución en la moda femenina porque había surgido un material que se adheriera a la superficie lisa de la uña y además venía en cualquier color.

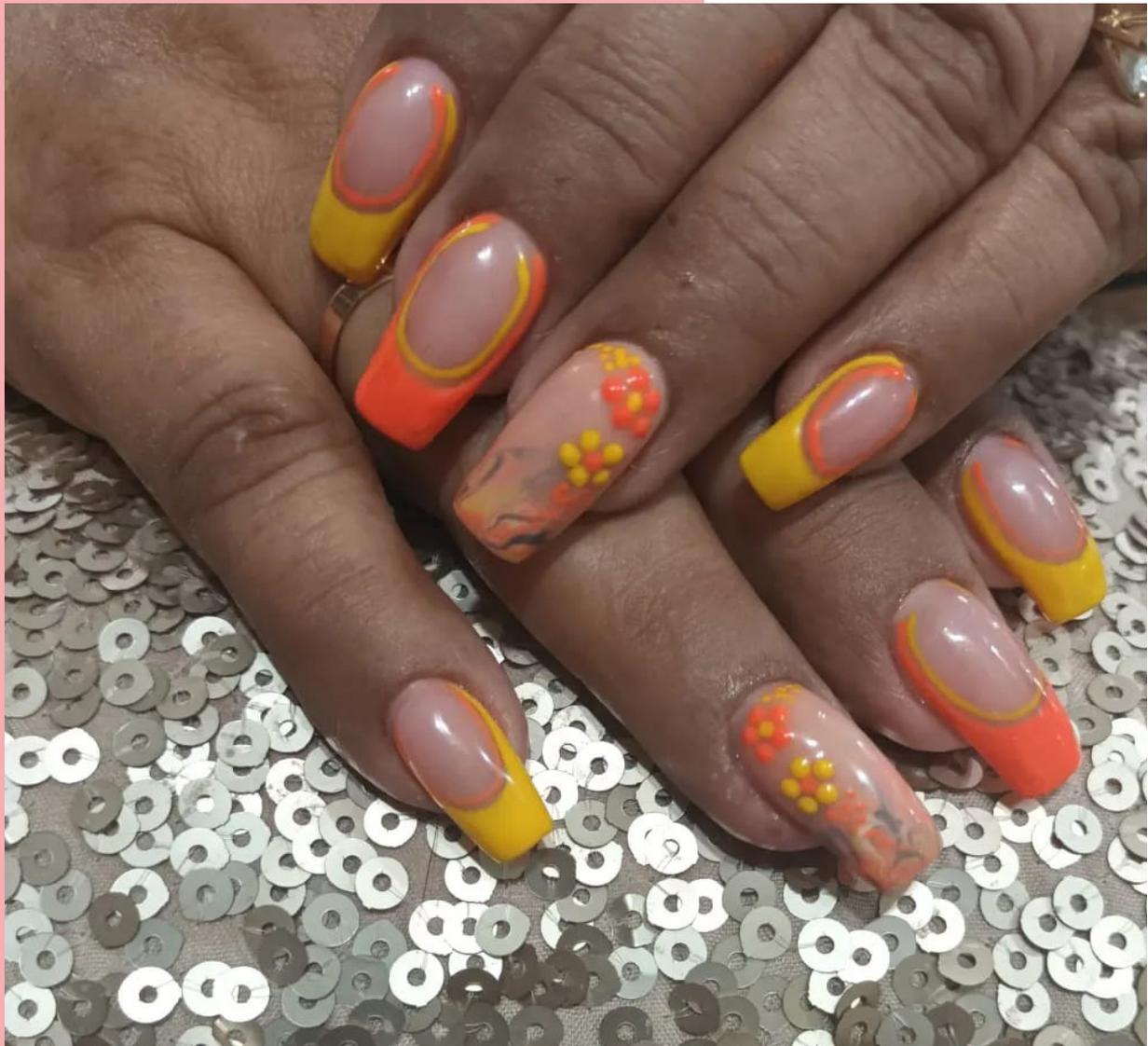
Las uñas entonces podían combinar y resaltar los colores de las telas de los vestidos de las mujeres. Las manos se convirtieron así en foco de atención más allá de los anillos que lucían en los dedos. Su pequeño espacio es ideal para demostrar curia y paciencia fuera de afinidad al detalle y eso es lo que las mujeres vemos y esperamos de ellas. La uña es delicada, y esa es la impresión que quiere producir la mujer que se preocupa por ellas.



Una experta en ayudar a las mujeres a lucir unas uñas que resaltan y que las hacen ver muy bien arregladas es Dalia Rentería Valenzuela. Ella nació en la vereda El Tigre que baña el Río Raposo, no lejos de Buenaventura y tiene 34 años. Aprendió el oficio y sobresale en él porque sabe convertirlas en pequeñas obras de arte. Dalia es una mujer emprendedora y madre soltera. Buscándole un mejor futuro a su hijo se fue a Chile donde asombra con su oficio.

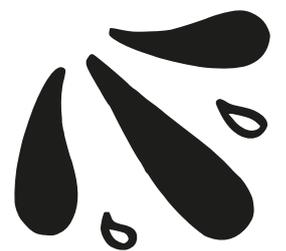






El cómo aprendió el oficio es una historia típica donde interviene el político abusador que canaliza cursos de belleza para capturar votos, pero el talento de Dalia sobrellevó esas dificultades. Ella vio lo feos que son los políticos y vio cómo ella era capaz engendrar belleza con su talento. Lo que más le gusta de trabajar con uñas, es cuando las clientas llegan con ellas maltratadas o que le han hecho algún desastre en algún salón, entonces ella las transforma, dándoles un toque personal. El consejo que Dalia da para alguien que quiera aprender es tener paciencia y dedicación, pero sobre todo amor por lo que se está haciendo, cuando amamos lo que hacemos todo fluye más fácil. Señala ella: la práctica hace a la maestra.

AMAICA



A



Z

Diccionario
gastronómico
del Pacífico



Lorena Delgado





Tapao: El Tapao de Pescado es mi plato favorito de la cocina del Pacífico, es una de esas combinaciones que excitan mi paladar y el plato que más he compartido en reunión con amig@s. La fácil preparación y la perfecta combinación de ingredientes con sus sabores hacen de esta receta un plato equilibrado, suave, sabroso, aromático, gustoso y una gran experiencia gastronómica. Tengo muchos recuerdos alrededor de este plato, pero uno relevante es ver a muchos abuelos y abuelas desayunar con él.

Es agradable al desayuno, al almuerzo, a la cena y mejor aún en guayabo jeje.

Les invito, "Coman Tapao"

Tatabro o Saíno: yo personalmente no la he probado, pero sí he escuchado a muchos mayores hablar de este animal y al parecer esta carne es muy apreciada para ellos, dicen que es una carne muy sana-buena para el cuerpo (palabras textuales), se suele comer sudada previamente ahumada.

Igual pensé que podría poner por aquí la definición del Diccionario de la Real Academia Española, ya que se trata de un animal en extinción y muy poco conocido por nosotros las últimas generaciones. Mamífero cuyo aspecto es el de un Jabato de seis meses, sin cola, con cerdas largas y fuertes, colmillos pequeños y una glándula en lo alto del lomo de forma de ombligo que segrega una sustancia fétida. Vive en los bosques de América Meridional y su carne es muy apreciada.





Tapar con hoja: Algunas preparaciones, como los tapaos, arroces o atollados, se suelen cubrir mientras se cocinan, con hojas de plantas, en especial de bijao (*Calathea lutea*) u otras hojas de plantas silvestres o de plátano. Las hojas le dan un sabor especial a la comida.



Tajar: Hacer recortes laterales al pescado para salarlo y conservarlo o para facilitar su cocción. Cuando me preguntan si comparto la cocina del Pacífico en otros países les cuento que tajar el pescado y sazonarlo como sabemos, es lo que más preparo y el resultado siempre es delicioso.



Tamales y pasteles. Masas rellenas y envueltas, en especial, en hojas de bijao u hojas blancas, donde se envuelven para su cocción. La masa de los tamales se suele hacer con maíz o con masa de plátano. Representa uno de esos platos muy conocidos y apetecibles en cualquier ocasión, al ser una preparación especial, dedicar el tiempo para la receta requiere de una disposición que lo convierte en un evento para la casa o restaurante que los prepara. A destacar algo de esta receta es la maniobra de envolver en hoja y el sabor ahumado y de la planta que este plato absorbe, ¡Una delicia!

Comparto una receta de Tamales de Piangua para 2 personas

½ libra de piangua sin concha
1 plátano verde
2 cucharadas de cebolla cabezona picada finamente
2 cucharadas de cebolla larga picada finamente
1 atado de hierbas de azotea: cilantro, cimarrón, poleo,
oregano y albahaca
2 tazas de leche de coco
3 cucharadas de aceite
Hoja de bijao y cuerda
sal y pimienta al gusto
achiote o bija

Preparación:

*Picar la piangua en trozos pequeños, ponerlos en la olla a presión con un poquito de hierbas de azotea y sal al gusto, hasta que esté blandita, o para quienes no utilizamos la olla a presión hervir hasta que estén tiernas.

*Poner la piangua en una paila y agregar 1 taza de leche de coco hasta hacer un sudado. *Reservar.

*Hacer un guiso con cebolla cabezona blanca, cebolla larga, ajo, hierbas de azotea picadas y achiote. Reservar.

*Pelar el plátano verde, lavar y partir en cubos pequeños. Si es necesario, retirar las semillas internas, licuar el plátano con la otra taza de leche de coco, un manojo de hierbas



de azotea y sal, hasta que se forme una crema ni muy aguada ni muy espesa.

*Pasar la crema a una paila, poner en el fogón y revolver continuamente para evitar grumos, hasta que quede una masa homogénea. Reservar.

*Soasar al fuego las hojas de plátano hasta eliminar el polvillo blanco, cortarlas en rectángulos medianos. Reservar.

Montaje:

*Sobreponer dos piezas de hojas de plátano. En la mitad de la hoja superior, poner una cucharada del guiso y esparcir.

*Poner encima un poco de la masa de plátano. Abrirla con la cuchara mojada en el aceite del guiso, poner en medio la mitad del sudado de piangua y agregar encima un par de cucharadas del guiso.

*Envolver la piangua y el guiso con la masa del plátano, cerrándola con la cuchara.

*Envolver todo en la hoja de plátano, doblar los extremos y amarrar.

Por último:

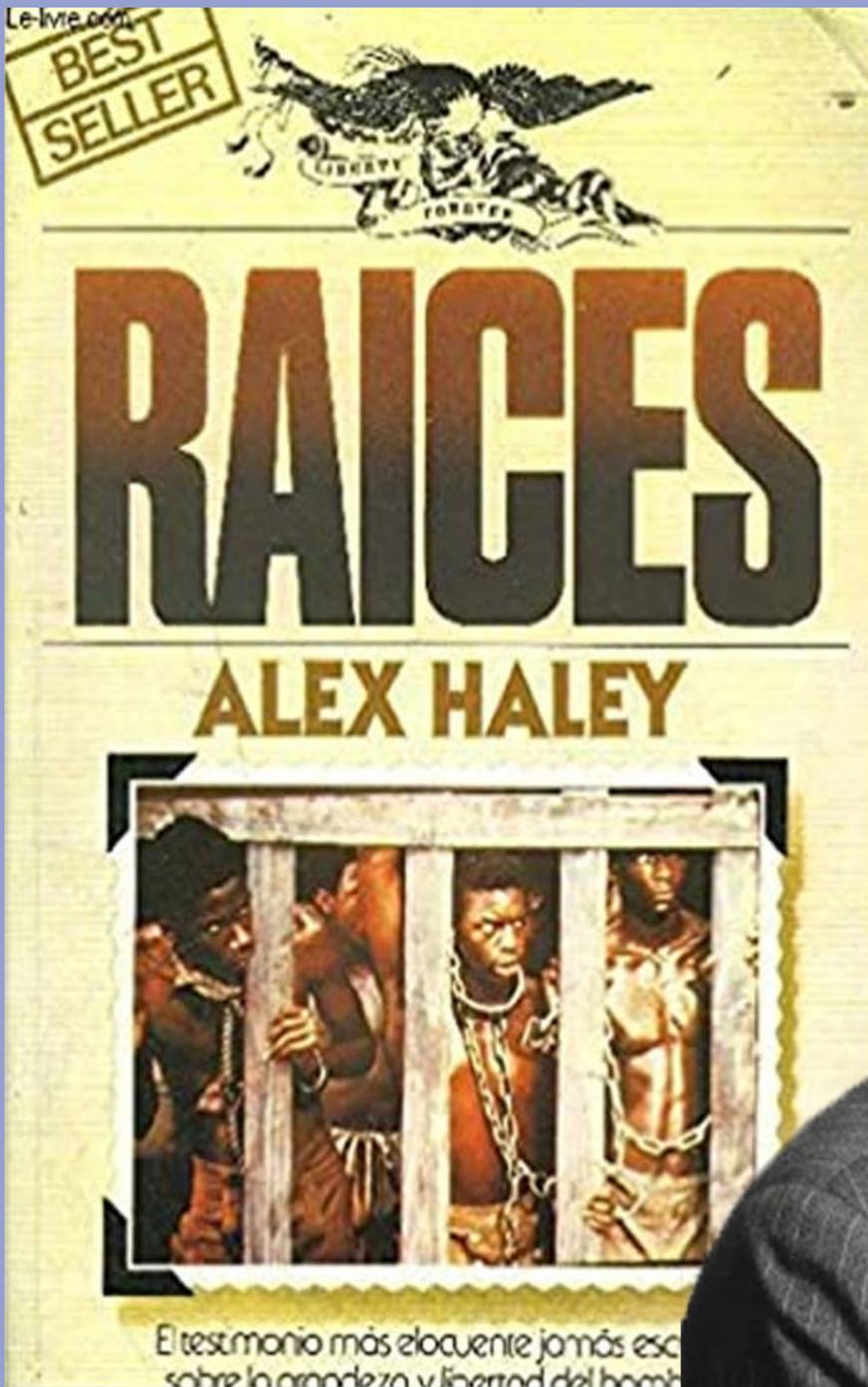
Calentar los tamales al vapor o en agua hirviendo, destapar, servir y disfrutar.



Tollo: Es una especie de tiburones pequeños que se consumen en el Pacífico Colombiano sobre todo ahumado. Últimamente se hace campaña de disminuir o eliminar el consumo de este animal para evitar la extinción y por lo que representa para el ecosistema marino, al igual que las rayas marinas; esto se agrava por el impacto que genera la pesca no artesanal.

Triple: le llamamos triple a un plato de comida conformado por tres productos del mar (pescado y/o mariscos) y otros acompañamientos, por ejemplo, a elegir entre 3 de estos: jaiba, piangua, piacuil, toyo, camarón, pata de burro... según mercado. Fue uno de los platos que más degusté durante mi embarazo, así como el zumo de piña.



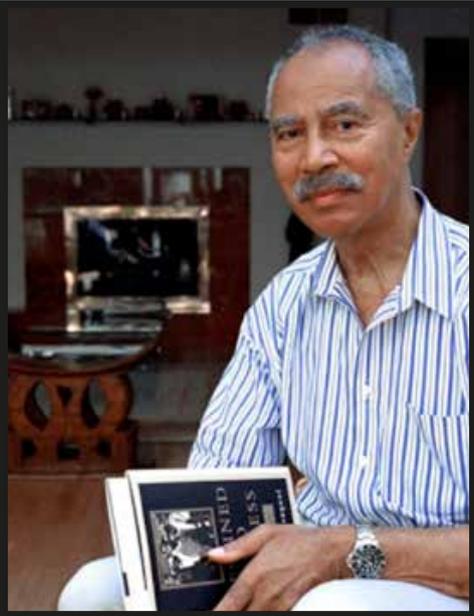


El libro Dominante



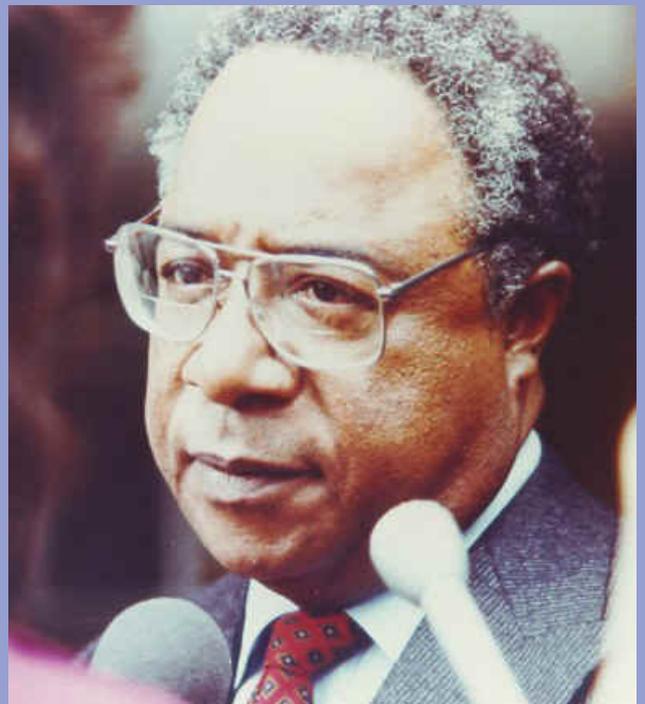
Raíces

Una entrevista con Alex Haley



Por: Hans J. Massaquoi

Yo sabía que Haley era el autor de “Malcolm X, la autobiografía”, pero nunca había tenido la oportunidad de conocerlo personalmente. Poco después que Charles nos presentó, éste se disculpó bajo el pretexto de tener otra cita, y nos dejó solos. No tardó y Alex me confesó que su matrimonio estaba acabado y que se iba a divorciar. Vivía su cuñada en Roma y pensaba visitarla y convencerla para que declarase a su favor en el proceso, esa era la razón del porqué estaba aquí en Roma. Decía Alex que quería terminar rápido su divorcio porque estaba trabajando en un libro que iba a ser un gran éxito. *“Cuando esté picho en plata no quiero ser desvestido hasta la última camisa, ¿me entiendes?”* Como yo sabía que su libro sobre Malcolm X no tuvo mayor resonancia tomé con escepticismo esas expectativas de lograr enriquecerse por medio de un bestseller. Mas sin embargo le pregunté con curiosidad de qué se trataba ese nuevo trabajo. *“Logré algo que ningún negro ha logrado hasta hoy.”* me dijo mirándome seriamente. “Logré reconstruir mi árbol genealógico hasta África y contacté parientes que aún viven”. Me explicó que se trataba de la historia de su ancestro Kunta Kinte que procedía de Gambia que había caído en manos de traficantes y había sido vendido en la América colonial. Agregó que esa historia en sí era la historia de todos los afroamericanos. Mientras escuchaba a Alex, la duda que tenía se convirtió en entusiasmo, pensé que este texto fácilmente se convertiría en un éxito. Desde entonces me convertí en seguidor fiel de Alex Haley.





Alexander Murray Palmer Haley (Ithaca, Nueva York, 11 de agosto de 1921-Seattle, Washington, 10 de febrero de 1992)

De regreso a los E.U.A. nuestros caminos se cruzaban con frecuencia. Cada vez le preguntaba de cómo iba el libro y me respondía que estaba trabajando en él. Pasó el tiempo, los años y el libro no salía, hasta pensé que ese trabajo nunca se concretaría. Así que decidí, para no agotar a mi amigo, dejar de averiguar acerca de Kunta Kinte.

Pero un día, después de una conferencia, me dijo: “Sabías que ya terminé el libro, me falta solamente ubicar un título y pasa a impresión”. Me preguntó cuál título me parecía más adecuado: “Antes de esta ira” o “Raíces”. Yo le dije que el primero me sonaba más y que con “Raíces” no se iba a vender un solo libro. Esta fue una de mis más calamitosas medidas de patas porque la historia me contradijo por completo.

Gracias a Dios Alex fue lo suficientemente lúcido, desechó mi opinión y pocos meses después “Raíces” se convirtió en el bestseller del siglo y convirtió a Alex en una figura mundial, y así como lo había predicho, en un hombre súper rico.

En todo el país la gente hacía cola en las librerías para adquirir el libro, libro que logró en 4 meses vender 1 millón de copias. En Alemania se pagaron 260.000 dólares por los derechos, suma más alta jamás pagado por las regalías de un libro extranjero. Supe de boca de Alex que había sido traducido a 31 idiomas y vendidas 7 millones de copias. Cuando la televisora ABC convirtió a “Raíces” en una miniserie de televisión invirtiendo 6.5 millones de dólares en su producción, acompañe a Alex a Savannah en Georgia para el rodaje de unas escenas en un barco negrero, barco construido solo con ese propósito. Esta serie atrajo a 31 millones de televidentes solo en los E.U.A. y demostró que los temas negros sí le interesan a un público blanco.



Alex Haley con LeVar Burton, actor que interpretaba a Kunta Kinte; Raíces recibió 37 nominaciones, ganando 9 Emmys, un Globo de oro y un Peabody Award.

A lo largo de varias entrevistas que le hice a Alex Haley, él me confesó que ese proyecto casi lo induce al suicidio. Después de que no había podido cumplir el quinto plazo de entrega, le prometió a su editor tener el libro listo en medio año, a pesar que sabía que para utilizar la información recogida tendría que haber pedido dos años de plazo. Entonces cuando se propuso relatar el transporte marítimo de Kunta Kinte a América, no fue capaz de avanzar. Me preguntaba, me decía Alex, que derecho tengo aquí sentado cómodamente para relatar el interior de un barco negrero. Continuaba contándome que a pesar de estar quebrado logró conseguir el dinero para un viaje de Liberia y montarse de regreso a los E.U.A. en un carguero. Una vez en alta mar pasaba las noches en las bodegas del barco. Se desvestía quenado en calzoncillos y se acostaba sobre cualquier tabla para sentir algo parecido siquiera a lo que vivió su antepasado.

Una noche, estando muy deprimido por no hallar ideas y palabras, se dirigió a cubierta. De repente todos sus problemas lo asaltaron: las deudas, el plazo de entrega y su dificultad de sentirse como Kunta Kinte. Estando parado allí pensó en librarse de todo y simplemente saltar. Me insistía Alex que sintió euforia. Esa era la solución para dejar atrás todos los líos en los que estaba. *“Estuve a un pelo de hacerlo, pero percibí una voz que indicaba desistir de ese propósito y que retomara la escritura. Yo sabía quién me estaba llamando:*

Bell, Kizzy, Chicken George, Cousine Georgia, mi abuela, todos mis antepasados”. Con sus últimos alientos logró alejarse de la baranda y regresar a su camarote donde empezó a llorar por horas. Y esa misma noche bajó de nuevo a la bodega y logró la conexión. De ahí en adelante no tuvo problemas para terminar esa importante historia.

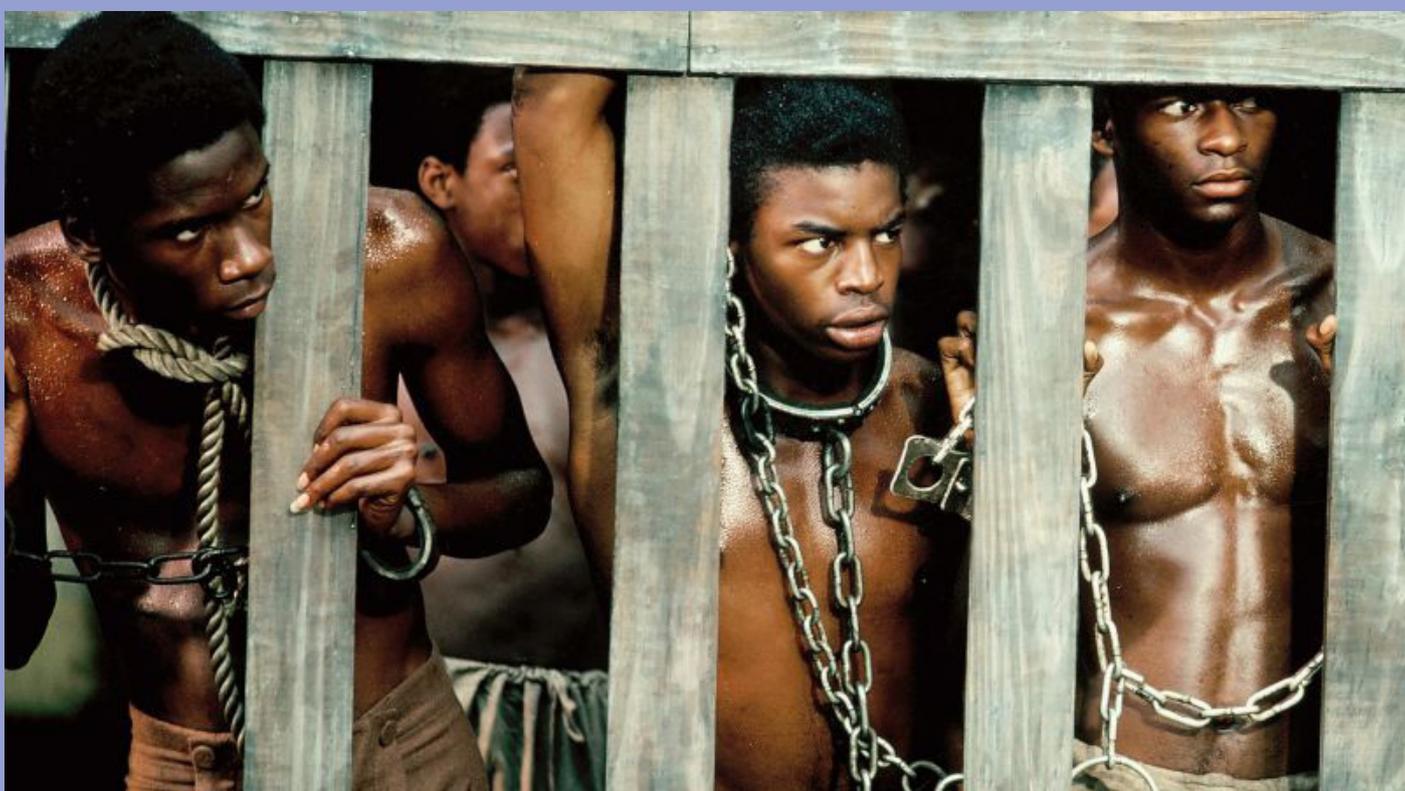
Fuera de esa anécdota, Alex me contó que él para escribir se tenía que sentir perfectamente limpio. *“Había días que me bañaba hasta ocho veces y me ponía cada vez interiores frescos.” y para justificar esa manía me decía: “A nadie molesto con eso; solo gasto más ropa.”*

Alex Haley también se lava las manos 50 veces cuando está revisando sus manuscritos, asunto que equiparaba con un cirujano que con un escalpelo realizaba una complicada cirugía ... Para Alex el color favorito es verde y compra cosas innecesarias, solo porque son del color verde...

Alex también me contó que se había convertido en escritor por una especie de casualidad. A los 17 años se enroló en la Guardia Costera de los estados Unidos de América después de dejar abruptamente sus estudios. En la Fuerza obtuvo un puesto de cocinero.



Cuando se aburría a bordo del barco, que durante la guerra mundial patrullaba el Pacífico Sur, sacaba su máquina de escribir y redactaba todo tipo de textos, especialmente cartas de amor que le encargaban sus compañeros. Redactaba artículos sobre la guerra en el mar y los remitía a las revistas en casa, donde uno que otro fue publicado. Su talento fue captado por sus superiores que lo promovieron a periodista. En el año 1959, después de 20 años de servicio, abandonó la vida de mar e inició una carrera de escritor independiente.



Escena de la serie de televisión "Raíces", 1977

Realizó varias entrevistas para el Playboy entre ellas una con Miles Davies el trompetista de Jazz, y otra con Malcom X. De esa entrevista surgió la biografía que Haley escribiera sobre el líder negro. Su gran logro o locura fue reconstituir su árbol genealógico, que lo llevó hasta el África buscando sus raíces.

AMAICA

Fundación

 amaica2020

 Amaica
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com

www.fundacionamaica.com

<https://fundacionamaica.com/>

 Manizales - Caldas- Colombia