

AMAICA

mujer negra hoy

No.22 Mayo 2022

*Mayo mes de la
Afrocolombianidad*

Día de la Madre

Obesidad, azúcar y gaseosa



Mary Grueso



4 Presentación
Clara Inés García Vivas

8 Mayo mes de la Afrocolombianidad
AMAICA

10 Día de la Madre
Francisco Alzate Vallejo

12 Domingo de Ramos en Buenaventura
AMAICA

26 Opinión
El día de la Madre
Yuly María Gómez Perea

28 Opinión
Lo que opino yo del reverendo Martin Luther King
Clara Inés García Vivas

30 Mi país, mi democracia
Una cartilla democrática
El Candidato
AMAICA

32 La mujer Wayuu, una crónica, parte XII
¿Y se casan los Wayuu?
Ángela Botero Restrepo

38 Belleza
Obesidad, azúcar y gaseosa
Por: Pablo Isaza, M.D

42 Diccionario gastronómico del Pacífico
Letras N
Lorena Delgado Mosquera

52 El mundo del arte
El arte moderno



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

ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero

*Buenaventura/Manizales, Colombia,
Mayo, 2022*



Presentación

Mayo es un mes bonito: hay dos momentos. Celebramos la afrocolombianidad y celebramos a la madre. Difícil decidir cuál va primero. Es importante vivir esas fechas y sentir emociones positivas porque de esa forma recargamos nuestras pilas emocionales.

Estuve en mi natal Buenaventura y esta edición de AMAICA está saturada de esa visita. Participé en la procesión de Domingo de Ramos que partió en ésta oportunidad de mi barrio Nayita. Ustedes podrán ver un bello reportaje gráfico de este recorrido. También pude estar en el evento “Raíces Ancestrales” y disfrutar de la música, danza y poesía fuera de otros productos como el viche. Qué bueno fue oír a Mary Grueso de nuevo, embellecerme con su personalidad cargada de espontaneidad y humor que me dejó una enseñanza: pensar en el futuro de nuestra gente y así lo expreso en mi reflexión sobre el Mes Afro. Tenemos una ancestralidad y una identidad muy arraigada, ahora podemos construir un futuro sobre estas bases.

Para resaltar el mes de la madre tomé un texto de Francisco Alzate, señor del municipio de Apía, que murió el año pasado de Covid y mi esposo está alistando una antología de sus textos periodísticos. ¡Qué profundidad y qué sencilla la forma de escribir de este iluminado hombre! No dude en pedirlo en préstamo y compartirlo en esta edición.

Desde la sección de opinión mi compañera Yuly habla de la madre y la relación que existe entre la familia. Por mi parte le di rienda suelta a mi admiración por el reverendo Martin Luther King Jr., personaje que no solo lideró a la gente negra en una muy difícil campaña como lo es la no violencia contra la brutal segregación vigente en su época en Norteamérica, sino lideró a toda esa nación a respetar los derechos de los negros. Su voz inspiró confianza a toda la nación y le aceptaron sus exigencias que a la postre le costó la vida. ¡Qué grande luce un hombre cuando verdaderos valores lo inspiran!



En esta revista terminamos la serie sobre democracia exponiendo los conceptos básicos de éste, nuestro, tipo de gobierno. Espero haber aportado a enriquecer un poco nuestra cultura política y hacer el tránsito de la política desde las vísceras al cerebro; que pensemos más e involucremos menos emociones.

A Ángela Botero le jalaré en esta oportunidad las orejas que dejó sus más interesantes trabajos para el final. Qué interesante es su exposición sobre la mujer wayuu en temas netamente de mujer como lo es el matrimonio y la fidelidad.

Como de costumbre seguimos con el Diccionario que la juiciosa Lorena Delgado nos hace llegar desde lejanas tierras. Ella a pesar de estar muy ocupada y lejos, no duda en aportar a AMAICA su talento y conocimientos. Esta vez cenaremos con la letra N.





La sección de belleza gira alrededor de algo para tener muy presente: la obesidad y el azúcar. Aquí encontrarán explicaciones, que ojalá, las haga revisar sus hábitos alimenticios y los de su familia y así preservar su salud.

Y para cerrar las invito a dar un paseo por un museo y disfrutar del arte moderno. Se me ha criticado que poco hablamos en esta sección de pintoras y pintores negros y tengo para decir que aquí estamos hablando de conceptos básicos del arte y que, una vez asimilados esas bases, entendiendo que son valores humanos y no raciales, los que determinan el arte, ampliaremos la mirada.

Clara Inés



¡Feliz Día
de la
Madre!

AMAICA

MAYO MES DE LA AFROCOLOMBIANIDAD



Mary Grueso

Celebrar y ser celebrados, es la tarea nuestra en el mes de mayo. Queremos ser vistos y así apreciados, pero también creo que es oportuno algo de reflexión. Estuve la semana pasada en mi natal Buenaventura disfrutando de un evento financiado por el Ministerio de Cultura dirigido por nuestra paisana Angélica Mayolo, donde grupos musicales, poetisas, grupos de danzas fuera de productos del Pacífico como el viche, encantaron a un gran público durante 3 días.

No cabe duda que esa herencia es bella y seguramente mucho más valiosa de lo que soy capaz de expresar en estas líneas. Este tipo de evento musical cultural es muy diferente a cualquier concierto donde una estrella de salsa o vallenato, entretiene a un público.

Este evento fue una fiesta donde cantamos nuestras canciones y vimos bailar nuestras danzas. Aquí, toda esa herencia, nos enriqueció, nos hizo fuertes. Fuimos, las casi dos mil personas ubicadas bajo la carpa, Pacífico por esos 3 días. Me puse a observar las caras de las personas presentes y veía caras felices, relajadas, tranquilas que se sentían muy a gusto con lo que estaban viviendo.

Oí a Mary Grueso declamar sus poesías y entendí lo que ella me había dicho antes de subir a la tarima acerca de su alumna Angélica Mayolo, de cómo se sentía realizada en haber puesto, como maestra, su grano de arena, en la formación de una nueva generación de mujeres que están alcanzado puestos de gran responsabilidad.

Me encantó oír a alguien que hablara de un futuro. Quise abrazar a Mary, pero estaba recibiendo cálidas ovaciones de un público agradecido.

Y esa es la reflexión que quiero hacer en estas líneas: ¿Cuál es nuestro futuro? ¿Tenemos, los negros en Colombia, una idea de futuro? Me pregunto: ¿Hay estadísticas que sirvan de indicadores y así trazar planes para, cada año, superar esos índices?

Sé muy bien que solo sobre una ancestralidad, un pasado que cimiente una identidad, se puede dar el siguiente paso que es mirar el futuro, que debemos avanzar. Es hora de ponernos metas y hacer propuestas de cómo alcanzarlas.

Debemos superar muchas rivalidades, no dejar que los partidos políticos nos dividan; debemos aprovechar estas fechas y celebraciones y pensar más allá de las fronteras departamentales y jurisdicciones de una alcaldía.

Si no pensamos en el futuro, todas estas celebraciones solo tendrán un efecto adormecedor en nuestra comunidad, serían solo pan y circo para el pueblo y estaríamos desaprovechando la fuerza, la cual, igualmente, recibimos como herencia.

Clara Inés García Vivas

Nuestra revista digital
AMAICA estrena su
página web. ¡Visítanos!

www.fundacionamaica.com



Día de la Madre

Francisco Alzate Vallejo

Todos los días de la vida debieran ser días de la madre. Buena extensión de nuestro afecto debiera consagrarse a ese ser abrumadoramente sencillo y abrumadoramente misterioso, a ese ser dulce y potente, a esa frágil criatura capaz de los más colosales dinamismos, a ese ser bello y sublime: la mamá.

Y en todo momento, la mamá, la mamá, así como suena. Y repetir el tierno y breve vocablo muchas veces; tal vez no haya palabra más noble que ella.

En la madre se dan cita las más altas excelencias humanas, lo mejor del ser humano. Quizá no haya otro ser capaz de reunir tantas perfecciones. La maternidad no sólo es un milagro biológico, sino un milagro de amor, el símbolo mismo del amor que no conoce claudicaciones ni salvedades. La afirmación más rotunda de fe y esperanza, la imagen más perfecta de la perseverancia, el símbolo más puro del sacrificio, es la Madre...la mamá, para no apartarme de la primera palabra que aprendieron mis labios y los labios de todos los hombres. Los teólogos arguyen múltiples y complicados argumentos para explicar la existencia de un Dios. Esa necesidad la imponen los racionalistas, aquellos cerebros fríos, incapaces de sensibilidad y de una partícula de afecto. La maternidad es un milagro. Y es, a la vez, el testimonio más sencillo y evidente; es la más enérgica, la más grandiosa prueba de la existencia de un Dios.

No es necesario para el hombre cuyo cerebro no ha alcanzado a matar a su propio corazón, hallar a Dios en arduas meditaciones. La maternidad es el testimonio más claro de la obra Divina. Y lo es el mismo hombre cuando, con su amor a la madre, testifica la grandeza de ese ser.

La sociedad humana se caracteriza por su incapacidad de amar. El único ser que puede salvarse de ese enorme y fatal déficit es la Madre. La historia registra con abundancia las palabras escritas y los hechos acaecidos en torno al amor materno. Puede decirse que nadie, como la madre, ha sido objeto de tan frecuentes, bellos y justos calificativos. Los elogios, sin embargo, con ser tan abundantes y elocuentes, acaso nunca satisfagan la aspiración de dar en las palabras la medida exacta de nuestro sentimiento.

No ha necesitado la madre el elogio de los talentos literarios. Las plumas ilustres que han escrito sobre la Madre, simplemente han tomado la vocería de un sentimiento universal. Aún los hombres depravados, aún los antisociales, los criminales consuetudinarios, tienen en sus labios una alabanza para la madre y un amor profundo por ella en el fondo de su corazón. Yo conozco hombres sin sentimientos, sin escrúpulos, rebajados en su condición humana, hombres a ras de tierra, pero ¡qué grandes cuando de la madre se trata!, capaces de una palabra tierna, de un gesto dulce, de una inclinación, de sumisión y respeto ante ese ser iluminado y divinizado, que es la madre.





Mural en una de las casas del barrio Nayita

Domingo de Ramos en Buenaventura

Desde siempre la cristiandad ha celebrado el inicio de su Semana Mayor con la entrada de Jesús a Jerusalén montado en un burro, siendo ovacionado y aclamado como rey de Israel. Esta apoteósica entrada contrasta y le da sentido a la Semana de Pasión, porque pocos días después Jesús, no solo es puesto preso, sino que muere en la cruz.

En Buenaventura también se realizó la procesión con la cual se recuerda el hecho de la muerte de El Salvador, porque es con su muerte que el hombre queda redimido del pecado original.



Capilla de Nuestra Señora de Fátima en el barrio Nayita



Monseñor Rubén Darío Jaramillo Montoya, obispo de Buenaventura listo para liderar a su feligresía en esta procesión



El Nazareno entrando a Jerusalén

Monseñor Rubén Darío Jaramillo Montoya presidió esta procesión que partió, en esta oportunidad, de la capilla de Nuestra Señora de Fátima en el barrio Nayita, donde bendijo los ramos y explicó con bellas palabras el significado de lo que se estaba celebrando.



La fervorosa feligresía cantando



Procesión por la calle principal del barrio Nayita



Observando la fe



Los cargeros y cargeras cumpliendo con su delicado oficio



El Salvador saliendo del barrio Nayita y llegando a la Avenida Bolívar

Hizo referencia a las dos simbologías de los ramos: habló del parecido entre el ramo de palma y la espina dorsal de un pez, señalando que muy al principio, antes de la cruz, el pez fue el símbolo de los cristianos.



La procesión en su recorrido por el centro comercial de Buenaventura



La procesión acercándose a la Catedral



Los jóvenes de la banda marcial del Colegio Juan XXIII que acompañaron la procesión

La segunda simbología giró alrededor de que el ramo significaba el triunfo que los campeones olímpicos en la antigua Grecia que recibían, como premio, un ramo en señal de haber vencido y que de esa misma manera los cristianos ovacionaban a Jesús que había derrotado a la muerte.



La Entrada del Nazareno a la Catedral



El Redentor es aclamado en la Catedral

La procesión tomó su curso por la Avenida Bolívar; recorrió parte del centro de la ciudad y llegó a la Catedral de San Buenaventura donde se celebró la eucaristía.

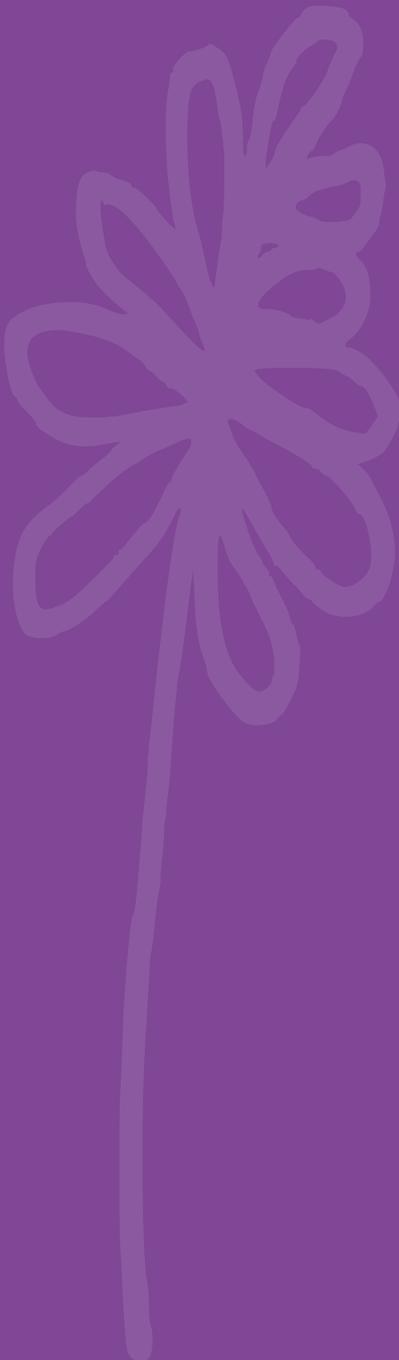
Opinión



Por: Yuly María Gómez Perea

EL DÍA DE LA MADRE

El día de la madre para mí ha sido muy especial, primero cuando le festejábamos ese día a nuestra madre y después cuando fui madre también. Para mí nunca se ha tratado de regalos, sino que me gusta la atención que se recibe por su condición. Eso de no cocinar ese día, de salir a almorzar por fuera, es clave en mi criterio. Pienso que es poco lo que se puede retribuir a una madre en ese día, porque sus logros van mucho más allá de gestar otro ser durante 9 meses. Creo que para la mayoría de la humanidad el ser más especial es la madre. Afecto, respaldo, vida, aprendizaje, abnegación, ejemplo o fuerza son ideas que yo asocio de inmediato con la palabra madre y siento admiración.





Me pregunto: ¿qué otro concepto nos mueve tanto como el de madre? Y me sorprende percibir, inclusive en mis ideas, el concepto familia muy lejos del de madre. ¿Qué pasa aquí?

Porque el concepto de familia, que igualmente se cataloga como positivo, nunca mueve tanto como el de madre, tanto que no se celebra el día de la familia y se festeja precisamente la madre.

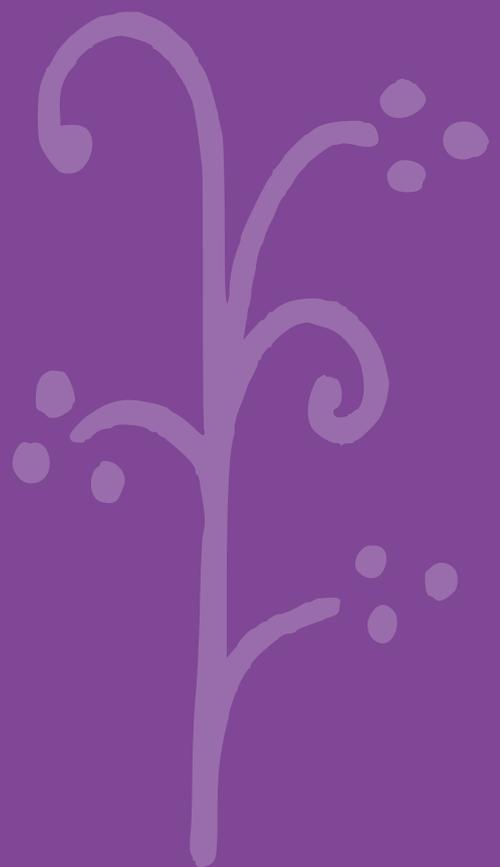
¿La madre no es una especie de sinónimo de familia? ¿O definitivamente dos cosas muy diferentes? ¿Una familia sin madre puede existir? La respuesta es sí. Igualmente, una madre existe a pesar de no hacer parte de una familia.

La relación entre madre y familia la entiendo de esta forma: es más fácil ser madre dentro de una familia. La madre recibe más luz si está dentro de una familia y la presencia de la madre les da vida a los otros componentes de la familia como el padre y los hermanos.

Así que una madre tiende a formar familia para darle vida a ese todo y así potenciar ese grupo humano, base de la convivencia.

Deberíamos, en estas celebraciones, no solo pensar en qué regalar y que vestirnos en ese almuerzo que se le preparó a la madre, sino reflexionar acerca de que estamos celebrando y por qué. De esa forma adquirimos conciencia de las cosas y podemos entenderlas y manejarlas con más facilidad y con más acierto. Pienso en los matrimonios que duran tan poco o los matrimonios donde, a la final, ambos, por no decir todos, terminan siendo infelices. Estoy seguro de que se trató de gente que nunca se hizo estas preguntas y como una ráfaga de viento pasaron a la acción sin entender que estaban entrando en un callejón sin salida.

Abrazar una madre es palpar la vida; la madre es un ser que nos infunde respeto y admiración, ella es un milagro que sonrío dulcemente. Hagámosle el regalo en su día de entender que significa ella y así quitarle tanto peso de sus hombros.



Opinión



Por: Clara Inés García Vivas

Lo qué opino yo del reverendo Martín Luther King

El mes pasado se cumplió otro aniversario de la muerte del reverendo King, hombre que encarnaba una de las soluciones al problema racial en los EUA, que tuvo, a mi parecer, un eco inusitado en la campaña electoral por la cual pasa nuestro pobre país.

Al parecer se hicieron varias asociaciones entre candidatos colombianos a la presidencia y este líder y mártir norteamericano con el ánimo de resaltar la presencia afro en la política nacional, mas creo que el reverendo King es un gran desconocido en Colombia porque no se ha estudiado a fondo su obra de raíces netamente cristianas, que contradice, casi por completo, el planteamiento marxista en boga actualmente.

Al reverendo King se le debe estudiar, así como a los otros líderes negros norteamericanos como Malcolm X, o W.E.B. Dubois y Marcus Garvey, que actuaron en el siglo XX; Frederick Douglas o Booker T. Washington que actuaron en el siglo XIX, y que dan respuestas a la situación de los negros en E.U.A. No cabe duda que estos hombres nos dejan una casuística de la cual se pueden deducir inmensas enseñanzas. Ellos plantearon soluciones a la convivencia entre las razas después de abolida la esclavitud: aquí en Colombia el año 1852 por decreto presidencial y allá en 1863, después de una guerra civil.

En King me gusta la responsabilidad que asumió cuando escogió el camino de la no-violencia, tuvo la capacidad y conciencia de haber escogido el más difícil de todos desde cualquier punto de vista. King, con esa nueva metodología para obtener para los negros los derechos civiles negados por las leyes de segregación en los E.U.A. tuvo que convencer primero a su gente de seguirlo en esa ruta tan dura que

era idéntica a las palabras de Jesús cuando hablaba de colocar la otra mejilla al recibir el primer impacto en la cara. King sabía que el poderío armado de los blancos era mayor, así que solo una actitud, mucho más contundente, era el camino.

Admiro la palabra del reverendo King. Él fue franco y directo y su voz pausada suena, inclusive 54 años después, llena de fuerza, inclusive de esperanza. Guiar masas enfatizando que tan solo tenía un sueño, no estadísticas, investigaciones, certificados de prestigiosas instituciones y apoyos de prestantes amigas, es fuera de serie. Logró King crear tanta confianza en su gente que quisieron aportar a ese sueño asumiéndolo como propio. ¿Qué líder llega a esa altura hoy en día? Él dio ejemplo y fue coherente sabiendo que la conclusión era el sacrificio de su propia vida. Logró el reverendo Martin Luther King convertir al prójimo en hermano, aplicando todo el Sermón de la Montaña que tanto leemos, pero que no nos atrevemos a poner en práctica.

Supo King entender la palabra divina y aplicarla a una compleja realidad como la segregación racial y creo que solo un profeta tiene esa capacidad. Llegar a esa conciencia reprimiendo la rabia, el resentimiento y la legítima sed de venganza, es extraordinario. Se requiere una gran fe para vivir esa verdad y esa la tuvo el reverendo King. Fue el reverendo King, una de las más grandes personalidades del siglo XX, siglo en el cual actuaron hombres como Gandhi o Hitler para citar tan solo dos extremos.

Mi país, mi democracia

Una cartilla democrática

Conceptos básicos para entender la Democracia

El Candidato

Es el individuo que es designado por un partido político para que sea, si lo favorecen los votos en las elecciones, su representante, su designado en los diferentes poderes, o sea en la rama ejecutiva o en la legislativa. En Colombia se eligen alcaldes, gobernadores y presidente, que son los candidatos que deben administrar y se eligen concejales, diputados, representantes a la cámara y senadores que no administran y se dedican a crear leyes y normas departamentales y municipales. Para gobernar o legislar se requiere un temperamento diferente y es usual que un buen legislador no sea la persona idónea para gobernar.

Es de resaltar que la vastedad de temas con los cuales se debe confrontar un candidato electo son enormes y en la mayoría de los casos, a pesar de los títulos académicos que ostentan estas mujeres y hombres, los candidatos no solo no cumplen con los conocimientos básicos, sino que carecen de sentido común para ejercer su mandato con solvencia. Electo el candidato, este adquiere un poder que en muchos casos en candidato confunde como propios, olvidando que solamente ejerce un mandato y esto por tiempo limitado.

En una democracia funcional, el candidato recibe entonces un mandato como gobernante o como legislador en representación de un partido que a la vez es la voz de un grupo de individuos que comparten unos valores específicos.

Son los candidatos los que le dan una fisonomía a una democracia, son ellos los albaceas y ejecutores para que este sistema político sea benigno al pueblo, o todo lo contrario, este lo rechace por su mal funcionamiento.



ELECCIONES
PRESIDENCIALES
2022

VOTO POR LA FÓRMULA DE
PRESIDENTE Y VICEPRESIDENTE DE LA REPÚBLICA
PERIODO 2022 - 2026



FN00000001

MARQUE SÓLO UNA FÓRMULA PRESIDENCIAL DE SU PREFERENCIA



PRESIDENTE
RODOLFO
HERNÁNDEZ

VICEPRESIDENTA
MARELEN
CASTILLO



PRESIDENTE
JOHN MILTON
RODRÍGUEZ

VICEPRESIDENTA
SANDRA DE LAS LAJAS
TORRES



PRESIDENTE
FEDERICO
GUTIÉRREZ

VICEPRESIDENTE
RODRIGO
LARA



PRESIDENTE
SERGIO
FAJARDO

VICEPRESIDENTE
LUIS GILBERTO
MURILLO



PRESIDENTE
ENRIQUE
GÓMEZ MARTÍNEZ

VICEPRESIDENTE
CARLOS
CUARTAS QUICENO



PRESIDENTE
GUSTAVO
PETRO

VICEPRESIDENTA
FRANCIA
MÁRQUEZ MINA



PRESIDENTE
LUIS
PÉREZ

VICEPRESIDENTE
CEFERINO
MOSQUERA MURILLO



PRESIDENTA
INGRID
BETANCOURT

VICEPRESIDENTE
JOSÉ LUIS
ESPARZA



VOTO EN
BLANCO



La Mujer Wayuu, una crónica

Parte XII

Por: Ángela Botero Restrepo



**¿Y se casan
los Wayuu?**



Por fortuna mi curiosidad y la tendencia a satisfacerla a través de la investigación y el contacto directo con las comunidades y las personas, me han dado el calificativo de “entradora” y creo que podría parecer un defecto para algunas personas reservadas con su propia vida, pero una cualidad para quienes investigamos y encontramos personas que ansían y necesitan ser descubiertas.

Eso fue una de las tantas cosas que sucedió en la experiencia vivida en La Guajira; en el proceso de crecimiento personal utilicé una metodología propia que, basada en el diálogo mayéutico, permitía entrar en intimidad fácilmente con los grupos y crear la confianza necesaria para poder igualarme a las condiciones que ellas vivían. Con esa confianza logré también que ellas confiaran, creyeran en mí y se entregaran a un permanente diálogo que dejaba ver sus intimidades y expresiones de vida.

Estas prácticas, actitudes y desempeños personales, no eran más que cultura viva, creada espontáneamente y reformada por las conclusiones colectivas obtenidas en los talleres haciendo historia. Cuando se desconoce una sociedad, esta suele mirarse a través de un lente fabricado por otras personas que conceptúan sobre ella y a menudo esa imagen conseguida en un nivel solamente teórico, impide ver la dimensión real de cómo funciona su cultura.

Un ejemplo que confirma la anterior afirmación tiene que ver con la imagen que tenía antes de conocer la realidad y era que a las mujeres wayuu se les trataba como mercancía y que eran vendidas por el padre al que más ofreciera. Por supuesto que eso me indignaba y necesité tiempo, lecturas y mucha conversación para entender cómo era el asunto. De eso quiero compartirles en dos partes para no recargar de información este relato. Esta será la primera parte.



Empecemos por el principio:

Los antropólogos han definido el matrimonio wayuu como una alianza entre dos familias con base en unos compromisos que ante la sociedad se asumen y son regidos por la normatividad propia de su cultura. Entonces, no es un acto personal de los contrayentes, sino una decisión grupal en donde se involucran las dos familias y tiene tres aspectos: jurídico, económico y ritual que es el acto final. Es un proceso, que tiene etapas preliminares, intermedias y finales.





La primera etapa sería el acuerdo entre familias. Antiguamente, la decisión de unir a dos jóvenes (hembra y varón) la tomaban los padres de ellos. Ahora, es aceptado el que los enamorados definan la situación y el novio comunique a su suegro y al tío materno de la novia la intención de casarse con la hija. Esto sucede en comunidades más evolucionadas y cercanas a centros de educación o poblaciones ya que en las comunidades alejadas de la “civilización”, los rituales del encierro, la Yonna y demás actos descritos anteriormente, siguen vigentes. Pero en ambos casos, el tío materno del novio, comunica a los padres de la novia la intención de su sobrino a través del palabrero o Putche’ejana, quien es el emisario que se entiende directamente con la familia y vecinos de la joven casadera.

Es permitido, pero no muy bien visto, que el novio pretendiente haga la petición de la jovencita por su propia iniciativa. Esto puede causar una mala impresión, ya que se presume la posibilidad de falta de compromiso familiar al ignorar a sus parientes, ya que los mayores son los que asumen la responsabilidad del joven.

Después de la comunicación a la familia de la novia, se ponen de acuerdo en la cita en que harán oficial la pedida de mano. En esta cita, el Putchipu'u o palabrero, con el pretendiente a su lado, pronuncia una fórmula preestablecida que en wayuunaiki expresa que ha sido delegado por el novio para pedir autorización de conversar con su hija porque desea que ella sea quien cuelgue el chinchorro cuando llegue cansado de las labores del campo con los chivos y que cuando se enferme, sea ella quien cuide de él en la cabecera del chinchorro y que sea a ella a quien le pida agua cuando llegue de cazar. Su discurso continúa diciendo que se compromete a velar por la hija y que tiene buenas intenciones. Esto es toda una promesa de matrimonio y si no lo cumple, la dote que ha entregado queda en manos de los padres de la novia como un pago por el daño causado.

Proximamente les compartiré algunas notas sobre la segunda y tercera etapa del matrimonio wayuu. Hay sorpresas.



Belleza

Obesidad, azúcar y gaseosas

Por: Pablo Isaza, M.D.





La recomendación de la Organización Mundial de la Salud sobre la disminución del consumo de gaseosas, bebidas azucaradas, mediante, si es necesario, la creación de impuestos, es objeto de controversia actualmente. Las empresas productoras de este tipo de bebidas encuentran que los gravámenes harán daño a las industrias y a la economía en general. Sin embargo, más países han entrado en el camino de gravar con impuestos las bebidas azucaradas.



El gobierno belga puso en 2016 un impuesto de un centavo por cada lata de bebida azucarada. El impuesto pretende aportar unos cincuenta millones de euros a las arcas del Estado solamente en el 2016. *“El impuesto de salud que impone gravamen sobre bebidas azucaradas encaja perfectamente con nuestro Plan Nacional de Nutrición en el que queremos reducir azúcares y grasas en la dieta. También lo estamos haciendo con las bebidas alcohólicas y los*

cigarrillos más caros, porque estos productos son simplemente malos para la salud y es mejor que se consuman lo menos posible” comentó la Ministra de Salud belga Maggie de Block. En una declaración explicó que el Ministerio de Salud había optado por una tasa a los refrescos *“porque estas bebidas contienen una gran cantidad de azúcar, con un efecto de saciedad muy débil lo que conduce a mayor consumo.”*

En Francia, el primer impuesto a todas las bebidas azucaradas fue introducido en enero de 2012. En octubre de 2013, el gobierno francés también creó un nuevo impuesto a bebidas energizantes. Una nueva propuesta también incluiría alimentos azucarados, como las barras de chocolate, cuyo IVA sería aumentado de cinco a veinte por ciento. El nuevo impuesto aumenta el gravamen a las bebidas azucaradas pero no a las denominadas “cero calorías”.

En Hungría a alimentos considerados poco saludables, como papas fritas, refrescos azucarados y chocolatinas, están ahora sujetos a un nuevo impuesto. La nueva ley, introducida el 11 de julio, tiene como objetivo “mejorar la salud de la nación”. El impuesto aportará ciento once millones de euros que se destinarán a la salud.

En Estados Unidos, donde la epidemia de obesidad es alarmante, el Doctor Lenny R. Vartanian y sus colaboradores, en una investigación publicada en la Revista Americana de Salud Pública, analizaron ochenta y ocho estudios sobre la asociación entre el consumo de refresco azucarados y los resultados en la nutrición y la salud. Encontraron claras asociaciones entre el consumo de estas bebidas y el aumento de peso corporal. Su consumo también fue asociado con baja ingesta de leche, calcio y otros nutrientes y con un mayor riesgo de varios problemas médicos como por ejemplo la diabetes y la hipertensión arterial.

En Gran Bretaña, el doctor Graham MacGregor, profesor de medicina cardiovascular, dice que “un impuesto impedirá que la crisis de la obesidad y la diabetes puede quebrar al Servicio de Salud de Gran Bretaña, a menos que se haga algo radical.”



A



Z

Diccionario
gastronómico
del Pacífico



Lorena Delgado



d'instinto

COCINA MULTICULTI



Noni: El Noni (*Morinda citrifolia*) es un pequeño árbol de hoja perenne originario de las Islas del Pacífico, del Sureste de Asia, de la India y de Australia. También se le conoce como guanábana cimarrona, fruta del diablo o mora de la India. Es una planta tradicional que se ha usado desde hace más de 2.000 años en Polinesia. Históricamente, se utilizaba para preparar una tintura roja, púrpura o amarilla para teñir la ropa. También se utilizaba como un remedio que se aplicaba en la piel.

Dicen que feo por fuera y rico por dentro, pero su aspecto es tan raro y curioso que a mí me parece lindo. Es exótico y su olor penetrante es de los pocos árboles de los cuales se aprovechan todas sus partes: solamente en su fruto existen 18 tipos de aminoácidos, minerales, vitaminas y enzimas.

Aunque en nuestro territorio abunda, fue hace poco que se comenzó a tener en cuenta y que muchas personas comenzaron a beneficiarse de sus propiedades medicinales en tratamientos para el cáncer, sistema inmune, hipertensión, diabetes, colesterol, tuberculosis y malaria, entre otras.

Se considera un superalimento y es por ello que a mi regreso a Buenaventura me aventuré a preparar algunas bebidas poderosas a partir del jugo de la fruta produciendo probióticos naturales de la fermentación de fruto y macerados con resultados deliciosos y muy interesantes. Algunos los di a probar y vendí unas cuantas botellas logrando retroalimentaciones interesantes acerca de las preparaciones.

Este árbol crece superbién y se encuentra con facilidad por los alrededores de las localidades del Pacífico.



Naidí o Açaí: Naidí llamamos los habitantes de la Costa Pacífica a los frutos de Euterpe oleracea, una palmera originaria de Sudamérica de distribución tropical y subtropical. En la región del Amazonas de Brasil el naidí se conoce como açaí.

El naidí, es pequeño y de textura dura, tiene una capa comestible de color púrpura. Esta pepa es apreciada a nivel mundial y considerada un gran alimento, dados sus altas propiedades antioxidantes y nutritivas. El naidí es un fruto energético que proporciona beneficios al sistema nervioso, porque contiene ácidos grasos esenciales como omega 3,6 y 9. También contiene vitaminas A, B y C que fortalecen el sistema inmunológico y es rico en fibra, favorable para el sistema digestivo.

Aquí en la costa pacífica lo consumimos en pepiado (preparación que se obtiene de la hidratación de la piel y frotando la pulpa hasta obtener una masa semilíquida que se degusta exquisitamente) con o sin leche y también en jugo.

A mis amigos y más cercanos les he preparado una receta exquisita que vuelve loco a todo el que la prueba con una receta propia que ofrezco para eventos y otras contrataciones y su presentación es como un helado cremoso.

¡Ideal comerlo al desayuno para comenzar el día con mucha vitalidad! También preparo un fermento muy poderoso con este fruto para el sistema inmune que protege la flora intestinal.

No conozco a ninguna persona que no le guste este alimento. El naidí es todo un acontecimiento cada vez que está en cosecha, ya que es como un ritual el de adquirir el fruto y proceder a manipularlo como el de sentarse a degustar. Muchos de nosotros tenemos recuerdos anclados a este comestible tan presente en la dieta del Pacífico colombiano.

A glass of vibrant orange juice sits on a rustic wooden surface. In the foreground, a thick slice of orange is cut in half, revealing its juicy segments and white pith. Several other orange slices are scattered around it, some with fresh green leaves still attached. The background is a blurred wooden surface, creating a warm and natural atmosphere.

Naranja: Tengo presente muy pocos árboles de naranja en el Pacífico, pero las naranjas que he probado, su piel es de un verde intenso; gruesa, de buen tamaño como si no estuviera madura, con tonos amarillos y por dentro bien dulces. Ya no se encuentran tanto en el mercado esta variedad de naranjas.

Al mezclarla con el agua de panela surge otra bebida con ese toque ácido particular.

Natillas: Es una crema que se elabora a base de leche, yema de huevo y azúcar como principales ingredientes. Es un postre que se elabora, se sirve y se comparte tradicionalmente, sobretodo durante las diferentes fechas en diciembre, existen muchas variaciones de esta receta en todo el país. En el Pacífico las preparamos con uno de nuestros ingredientes insignia: el coco.



Aquí va una receta de natilla con coco:

Para 10 personas

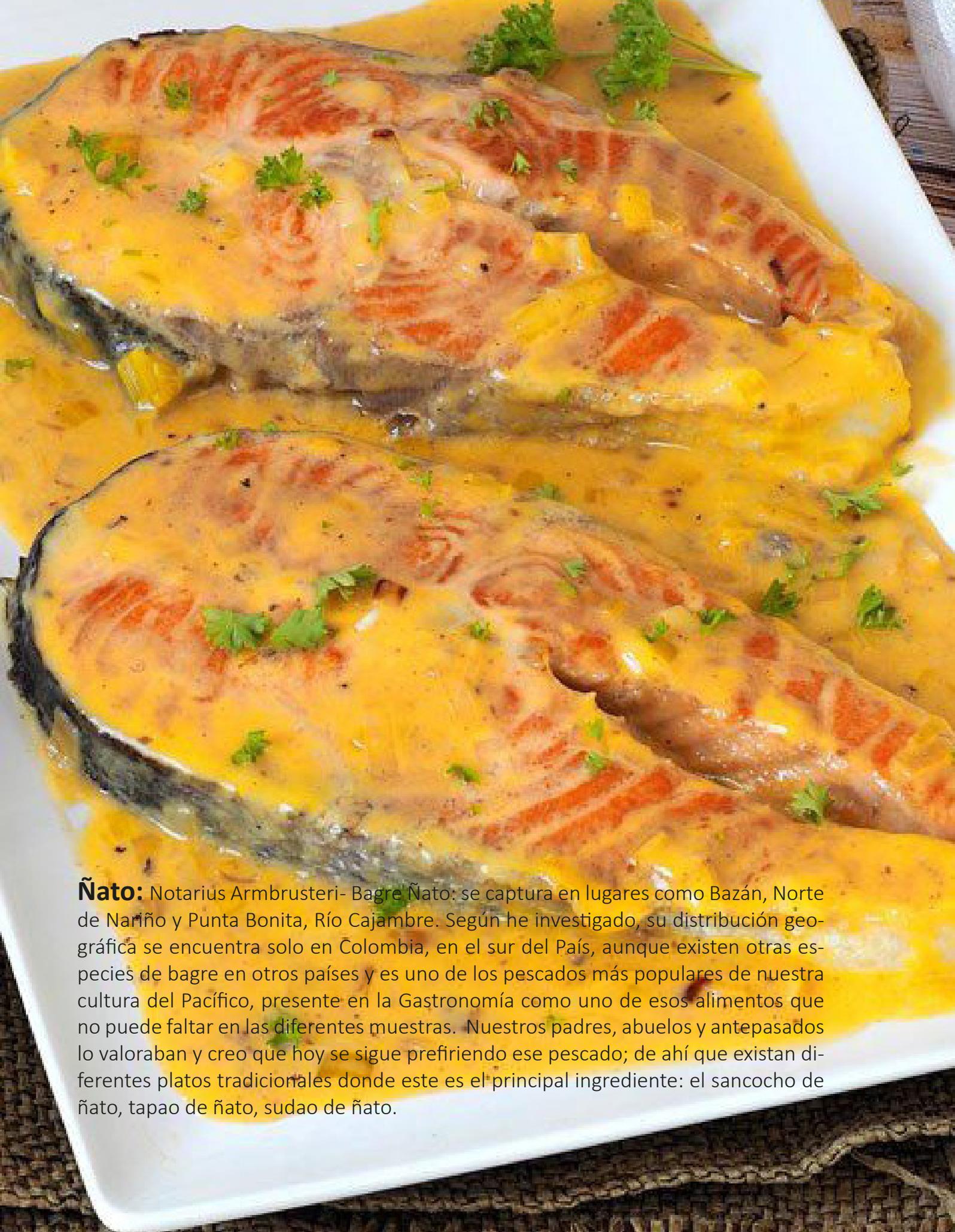
Ingredientes:

2 litros de leche
2 tazas de fécula de maíz
1 cucharada de canela en polvo
2 astillas de canela entera
2 cucharadas de mantequilla
1 lb de panela rallada
1 coco rallado
1 yema de huevo

Preparación:

1. Poner a hervir un litro y medio de leche con la canela en astillas y la panela sacando la espuma que se forme.
2. Añadir la fécula de maíz (que se ha disuelto previamente en medio litro de leche) y la mantequilla.
3. Resolver lentamente y cocinar a fuego lento por diez minutos o hasta que dé su punto (se reconoce poniendo una cucharada de la mezcla en un plato, se deja enfriar, y se debe despegar fácilmente).
4. Justo antes de bajarla del fuego, adicionar el coco, revolver y verter en los moldes.
5. Al momento de servir la porción individual, espolvorear un poco de canela.





Ñato: Notarius Armbusteri- Bagre Ñato: se captura en lugares como Bazán, Norte de Nariño y Punta Bonita, Río Cajambre. Según he investigado, su distribución geográfica se encuentra solo en Colombia, en el sur del País, aunque existen otras especies de bagre en otros países y es uno de los pescados más populares de nuestra cultura del Pacífico, presente en la Gastronomía como uno de esos alimentos que no puede faltar en las diferentes muestras. Nuestros padres, abuelos y antepasados lo valoraban y creo que hoy se sigue prefiriendo ese pescado; de ahí que existan diferentes platos tradicionales donde este es el principal ingrediente: el sancocho de ñato, tapao de ñato, sudao de ñato.



Receta sancocho de ñato:

Ingredientes

- 1 libra de pescado ñato
- 1 plátano
- jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de bija
- ½ coco
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 pimiento pequeño
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de cimarrón
- 1 cucharadita de poleo picado
- 3 hojas de orégano
- sal al gusto

Preparación

1. Limpia el pescado, luego enjuaga con un poco de agua hirviendo, agrégale el limón y después de 3 minutos, vuelve a enjuagar.
2. Pica cebolla, pimentón, ajo, cimarrón, orégano y, agregando a lo anterior la cucharadita de poleo, prepara un hogao con un poco de aceite y la bija.
3. Aparte, lleva al fuego una olla con agua suficiente y sal al gusto; cuando esté en ebullición, agrega el pescado, luego el plátano y el hogao.
4. Mientras estos se cocinan, exprime el coco rallado sacándole dos leches, una espesa y la otra aguada. Luego incorpora la leche aguada a la olla con los ingredientes y, cuando ya esté hirviendo, agrégale la espesa.
5. Deja hervir todo por unos minutos, baja del fuego y sirve caliente.

Ñame: El término ñame se refiere a un conjunto de plantas del género *Dioscorea* spp. Existen 12 variedades de ñame, las cuales son de consumo importante en África, sur de Asia, islas del Pacífico y en la Región del Caribe Colombiano. Este tubérculo tan interesante se puede degustar de muchas maneras: asado, hervido, en sopas y guisos, cremas o frito.

La especie de ñame más cultivada es el ñame de agua (*Dioscorea Alata*), que se caracteriza por una pulpa amarilla, blanca o de color púrpura (siendo esta última la variedad más común y apetecible en el Pacífico Colombiano). Esta variedad ha sido cultivada desde tiempos muy antiguos, por lo que su consumo está muy arraigado a la tradición de los pueblos que lo consumen.

La cosecha del ñame en diferentes países africanos se acompaña de celebraciones y rituales colectivos. Cada localidad celebra su propia fiesta para dar comienzo a la cosecha del ñame y este determina el momento en el que se comienza a comer, pues no se consume el tubérculo hasta que se celebra la fiesta local.

Como muestra de importancia religiosa, en algunas localidades, los primeros ñames cosechados se ofrecen a los espíritus ancestrales de cada comunidad. Es un ejemplo la cultura Ibo en Nigeria, donde el gran espíritu ñame Ajokuji o Kjoku, cuenta con sacerdotes responsables de la cosecha del ñame.

En la cultura del Pacífico no viví ni he logrado averiguar algún tipo de rito para la cosecha, ni muchos otros datos, más allá de las preparaciones. Lo consumimos sobre todo hervido.

En mi cocina aparece en diferentes preparaciones y lo utilizo hervido, pero también asado con una salsa especial de ajonjolí, también me agrada degustar en tajadas delgadas y fritos.



Silvana Castañeda Catering



TRUFAS



CHOCOREO



LUNCH



DESAYUNO
SORPRESA

8 DE MAYO

Día de la

Madre



DESAYUNO
SALUDABLE



MUG
PERSONALIZADO



BANDEJAS



COPA
PERSONALIZADA

Informes: 313 436 11 05

EL MUNDO DEL ARTE *El Arte moderno I.*



El museo, espacio donde la sociedad se puede "mirar"



El museo es como una caja fuerte donde una sociedad guarda lo que cree digno de preservar

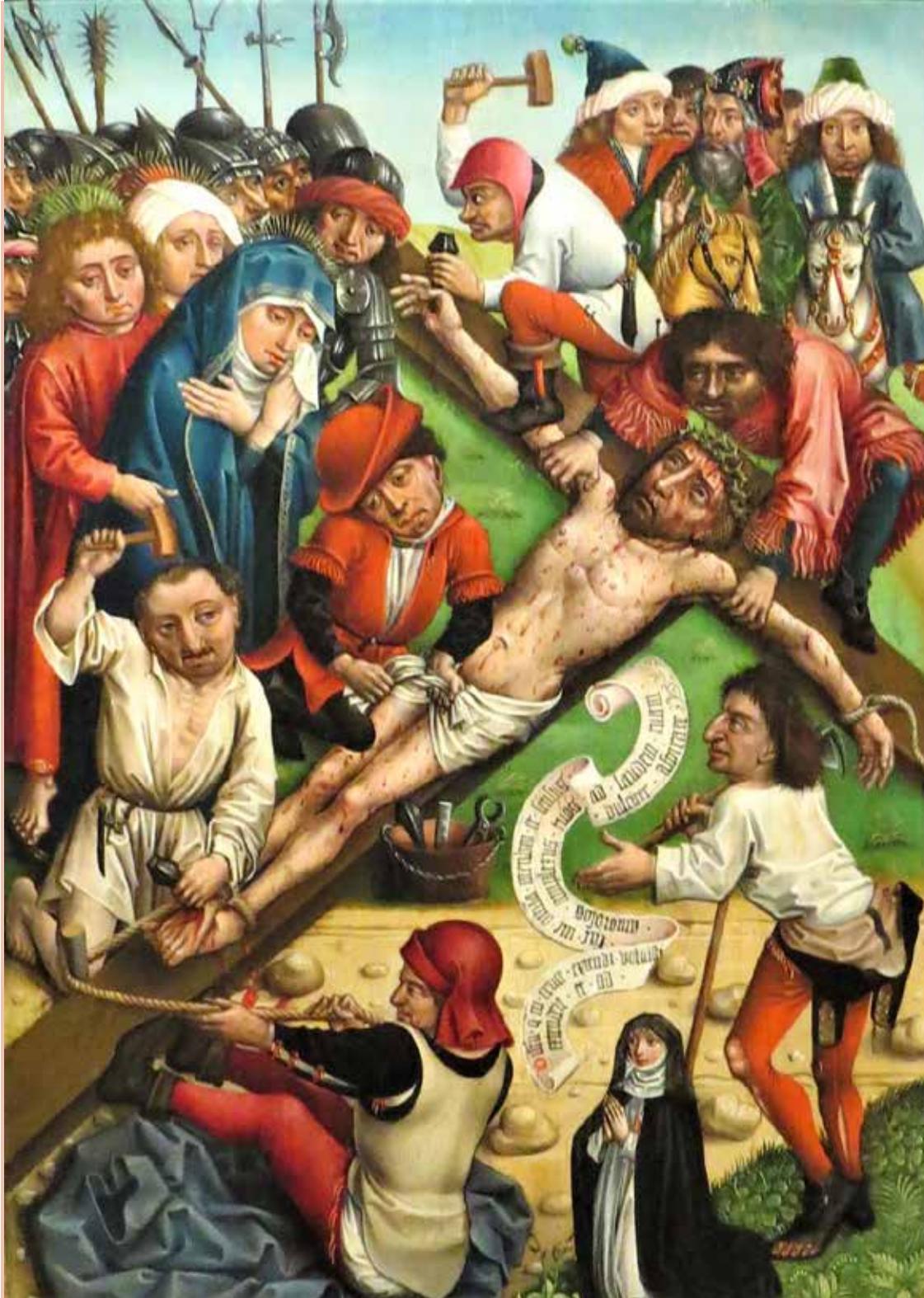
El arte, visto como algo muy ligado al hombre, sufre, en la actualidad, una desconexión. Para la mayoría de los visitantes de un museo les es imposible seguirles el paso a los grupos de artistas de vanguardia. Las técnicas, los temas, la misma finalidad del arte cambian con cada artista hoy en día de tal forma que el visitante sentirá una urgencia de volver atrás y acercarse a las obras y los artistas que manejan los cánones que él entiende, ya sea porque le parece bello lo que ve o no lo entiende porque leyó algo acerca del artista o el estilo. Bajo esa premisa surge entonces una barrera y el arte, en vez de comunicar, separa a la comunidad, dificultando que ella se identifique con el arte contemporáneo.





El paisaje como tema se volvió un paso entre el arte sacro y noble a un arte burgués

Este fenómeno se dio con lo que se llama arte moderno por primera vez, porque usualmente cada época tenía una sociedad imbuida, reflejada, en un arte. Ahora, este incensario choque entre arte y observador también se debe a la poca información que circula para explicar las nuevas artes a una también nueva sociedad.

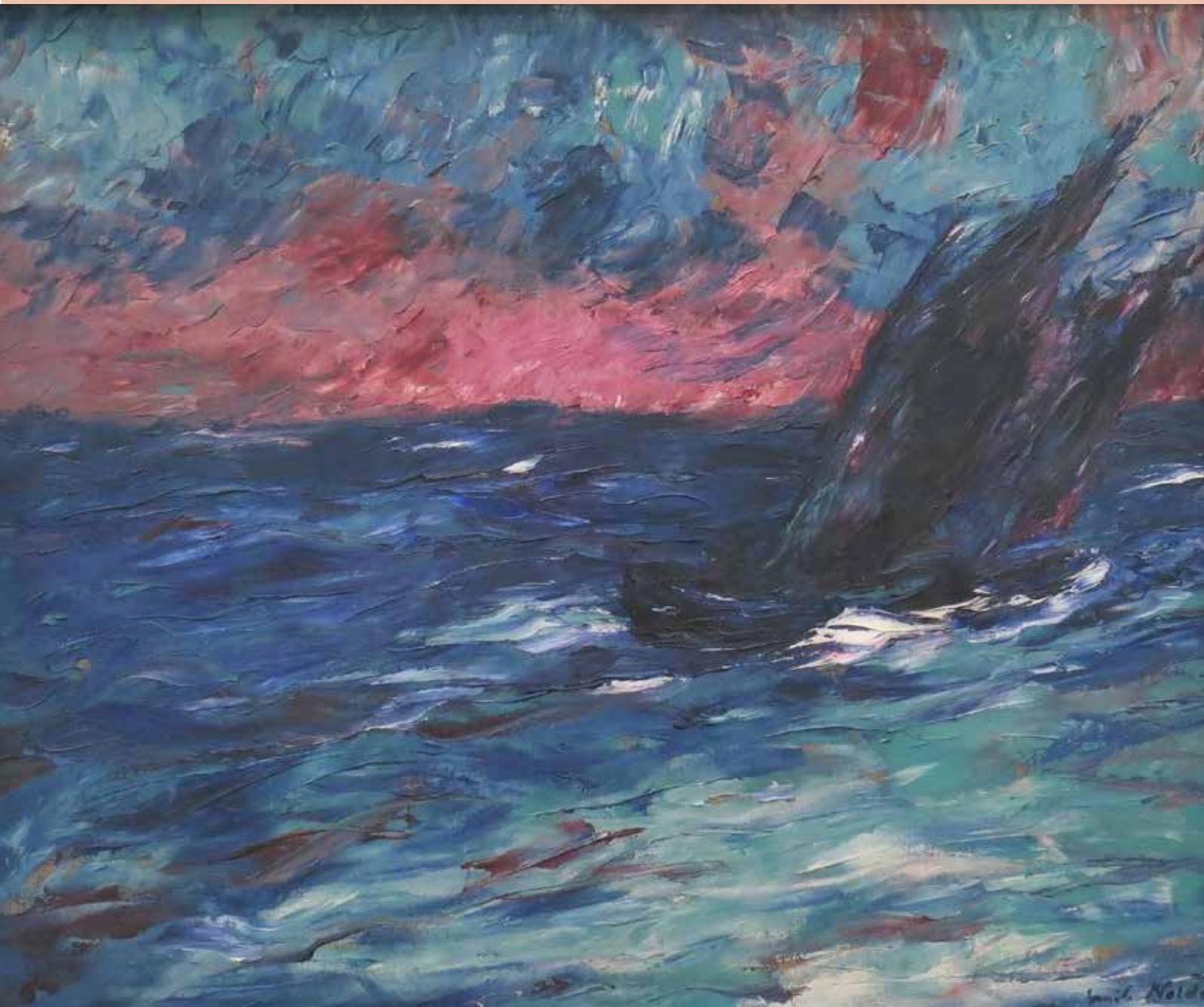


Cuadro típico para una iglesia ofrecido por un rey

Estas son unas claves para entender el arte moderno.

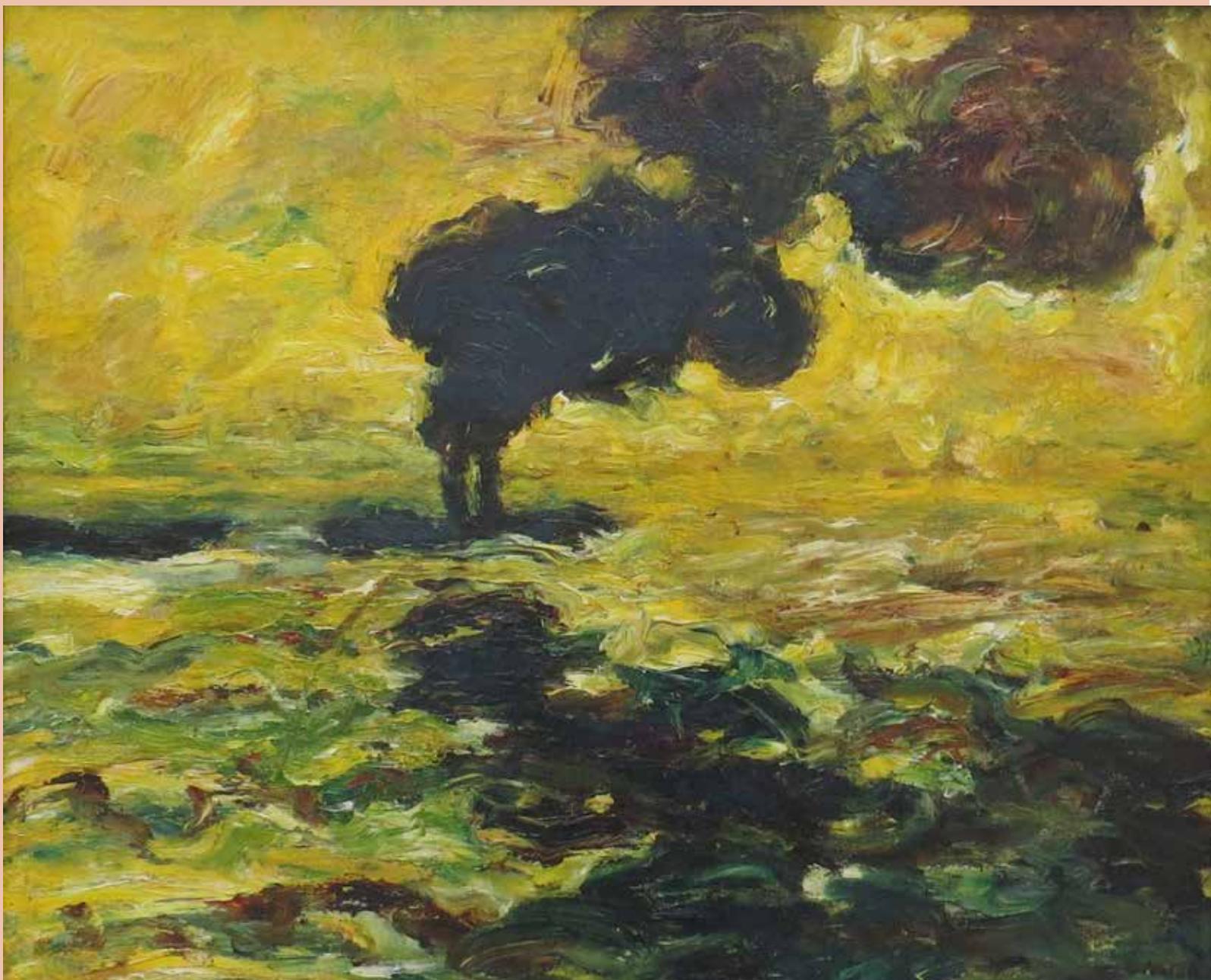
El individualismo propuesto por la democracia, que ensalza al individuo como la corona de la sociedad, abre puertas para que ese individuo se sienta llamado plasmar todo su mundo interior en un lienzo o una escultura. El artista, con expresar su afán, cree haber dialogado con el observador, el cual, mas, sin embargo, no capta la voz del artista.

Otro punto importante es la función del arte y el sostenimiento del artista que, en el siglo XIX, con la mecanización de casi todo, la cámara fotográfica sería su mayor expresión, invirtió órdenes establecidos por siglos. Ya no son los reyes o la Iglesia la que encarga y paga el arte, ahora el burgués, o sea todo ciudadano, tiene la posibilidad de comprar y disfrutar una obra de arte en la sala de su casa.

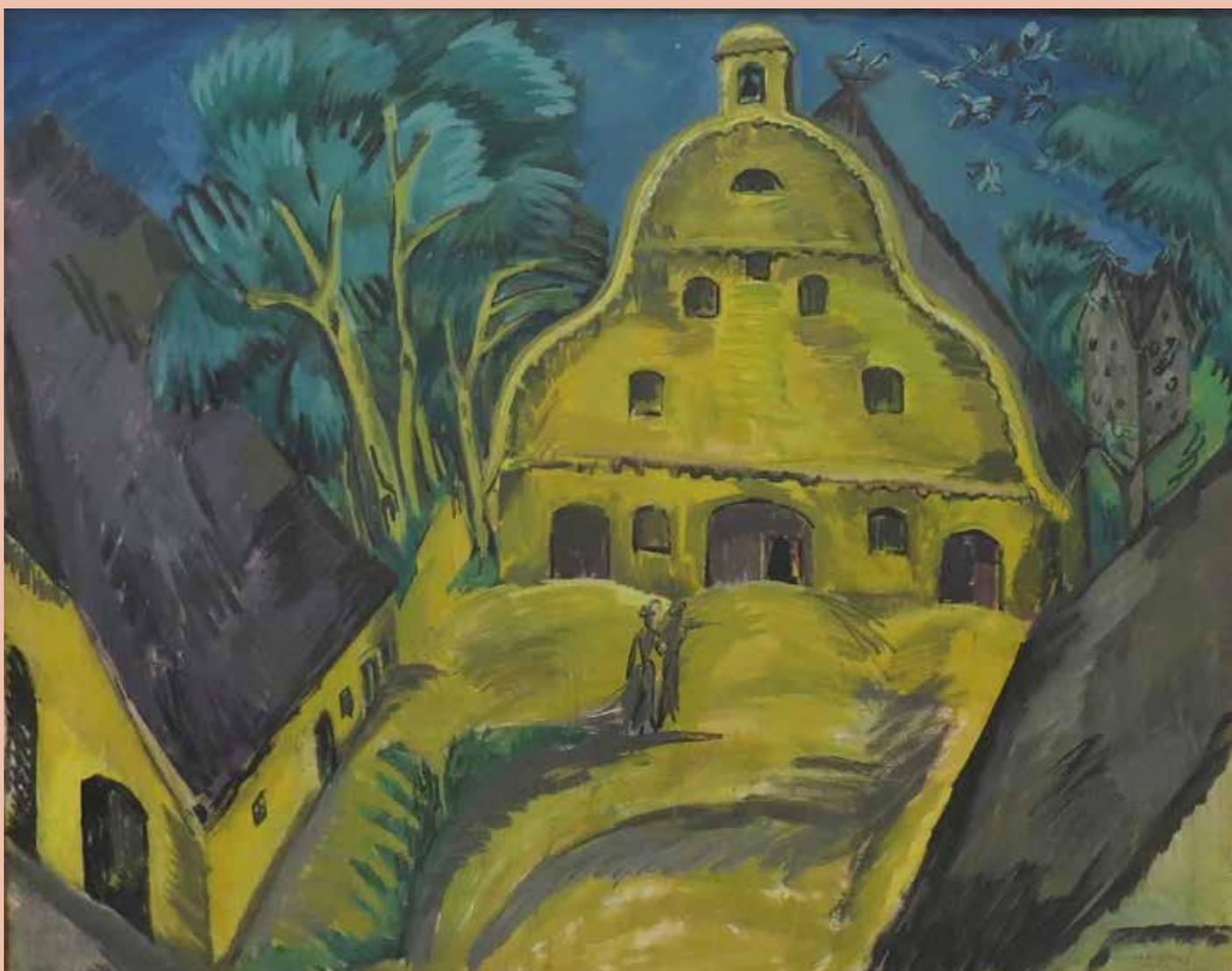


Un cuadro expresionista donde las formas, planos y colores giran alrededor de la creatividad del artista y no alrededor de cómo el ojo ve las cosas

En ese orden de ideas, los cánones de las épocas de reyes y papas dejaron de tener relevancia. Los temas, como el paisaje, atrajeron a los pintores que ya no tenían que pintar la coronación de un rey o un cuadro religioso.



Las formas conocidas en el arte naufragaron



Color, forma, perspectiva y proporción, todo cambió

El pintor entonces sintió el llamado de la libertad y no solo alteró el tema, sino que pasó a experimentar con los colores, haciendo surgir dos escuelas, opuestas en sí, pero que fueron las que rompieron las reglas centenarias: el expresionismo y el impresionismo. En el expresionismo se le pedía al pintor hacer confluír en su obra sus emociones y en el impresionismo se le pidió al pintor ver de otra forma la luz, los colores y las formas.



Un museo, como la vida, está lleno de contrastes

El arte empezó a volverse abstracto y si el observador no tenía buenos conocimientos previos, este nuevo arte lo espantaba. Fuertemente se luchó. Los unos en impedir “la degeneración” del arte y los otros en irrumpir con un nuevo credo.

Pero el mayor impacto lo recibió la forma como el hombre empezó a retratar a su prójimo.

AMAICA



Un nuevo hombre y su retrato que parece captar su alma más que su corporeidad

AMAICA

Fundación



amaica2020



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com

www.fundacionamaica.com

<https://fundacionamaica.com/>



Manizales - Caldas- Colombia