“*Escritos en torno al fogón”,* laboratorio de escritura

Proyecto de investigación creación

Daniela Fernanda Veloza y Daniela Paola Rodríguez

Maestría en Comunicación-Educación, Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Línea de investigación: literatura

Profesor: Boris Bustamante Bohórquez

Enero de 2023

Nota de aceptación

_____

_____

_____

_____

_____

Jurado _____

Jurado _____

BOGOTÁ Febrero de 2023

Dedicatoria

Al proceso, por enseñarnos a trabajar en equipo, evidenciando las dificultades y diferencias que hechas con amor siempre tendrán un buen resultado.

Este trabajo quiero dedicarlo en gran medida a Rosa Lujano, mujer venezolana que me enseñó desde la gastronomía la riqueza de su país, haciéndome sentir como una hermana más.

Al colectivo El Nicho por materializar esta idea, a mi familia por acompañar el proceso, en especial a Gloria Gómez mi madre, por enseñarme a cocinar y por estar siempre ahí.

A Camilo Vargas por acompañar la investigación y asesoría bibliográfica, por las jornadas de estudio.

A mi compañera Daniela Paola Rodríguez que desde las emociones y su perspectiva permitió ampliar el espectro de este trabajo, aprendimos a trabajar y colaborarnos más allá de la academia tejiendo amistad.

Finalmente, a la cocina porque me ha enseñado a verme desde el alimento. A las letras y la literatura por materializar lo indecible del acto gastronómico.

Daniela Fernanda Veloza.

A mi madre Mercedes Córdoba por acompañarme, desvelarse y apoyarme en esta etapa de mi vida, recordando que lo que se hace con amor y dedicación siempre supera los límites de lo bueno y que todos los sacrificios llevan a probar la satisfacción verdadera.

A mi abuelo Luis Córdoba , que aunque ya no está en este mundo acompañándome inicio mi camino en el maravilloso mundo del saber , a través de la lectura y la escritura.

A mi compañera de trabajo Daniela Fernanda Veloza quien siempre me apoyó, y enseñó con paciencia el maravilloso mundo de la gastronomía , también quien me ha mostrado que al final de todas las tormentas de la vida , siempre al final brilla el arco iris en donde menos lo esperas.

Daniela Paola Rodríguez Córdoba

Agradecimientos

Al gran discurso gastronómico que diariamente nos hace sentir, y está vez nos permitió reflexionar sobre ello, a la escritura que aproxima y organiza estos sentires.

Al Dios de la vida por darnos el talento y la sabiduría para brindar nuestro conocimiento a la sociedad y abrir nuestros caminos para poder cumplir nuestros sueños y anhelos.

Agradecemos a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas por permitirnos avanzar en nuestro sueño de ser educadoras transformadoras de sociedad y constructoras de un país más justo, equiparado y en paz desde el conocimiento.

A todos los maestros que hicieron parte de nuestro proceso de formación; que con sus enseñanzas, palabras , correcciones y sobre todo lecciones de vida nos formaron contribuyeron a fortalecer nuestra vocación y mantener nuestra convicción de creer en la labor transformadora de la profesión docente.

A nuestro coordinador y director de trabajo Borys Bustamante, por guiarnos en el camino del conocimiento, por su enorme paciencia en esos días donde las dificultades se asomaban en nuestros días, por corregirnos, brindarnos palabras reconfortantes y sobre todo, por siempre confiar en nosotras y alentarnos para tomar el conocimiento como la mejor forma de empoderamiento para la innovación.

Al colectivo El Nicho por acompañar y materializar este ejercicio, a nuestras hermanas venezolanas por abrirnos su cocina, su palabra y su corazón.

ÍNDICE

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA O TEMA DE INVESTIGACIÓN: 6

1.1. Introducción: 6

1.2. Título: "Escritos en torno al fogón", laboratorio de escritura. 7

1.3. Tema: 7

1.4. Justificación: 8

1.5. Problema de investigación creación: 10

1.6. Antecedentes de investigación (informe de antecedentes): 13

1.7. Objetivos. 21

1.7.1. Objetivo general: Crear un laboratorio de escritura a partir de sesiones de cocina colombiana y venezolana. 21

1.7.2.1. Componer crónicas literarias a partir de las sensaciones que produce el cocinar. 21

1.7.2.2. Analizar la acción de escribir y la de cocinar. 21

1.7.2.3. Interpretar la migración desde el acto de cocinar como el de escribir. 21

2. MARCO TEÓRICO. 21

2.1 Antecedentes 21

2.1.1 Categoría: laboratorio de escritura. 22

2.1.2 Categoría: Laboratorio de cocina. 23

2.1.3 Proyectos y artículos que hablan sobre el tema 26

2.2. Planteamiento teórico que orienta el estudio o la investigación creación. 37

2.1.1. Cocina, fuego y literatura. 39

2.1.2. La analogía entre cocinar y escribir. 45

2.1.3. Cocina y experiencias emocionales 56

2.1.4. Cocina, migraciones y lenguaje. 63

2.1.5. Sentido del gusto y gastronomía. 72

2.2. Beca "hijos de la tierra" del Ministerio de cultura. 82

3.2. Sistematización: 84

3.3. Caracterización del tipo de producto 88

3.4.1. Crónica de Daniela Veloza: 89

3.4.2 Crónica Daniela Paola Rodríguez **103**

4. Propuesta de diseño: **114**

6. Conclusiones: **122**

7.Bibliografía. **127**

8. Anexos: 125

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CREACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA O TEMA DE INVESTIGACIÓN:

1.1. Introducción:

La presente investigación tiene como propósito reflexionar sobre la relación entre un laboratorio de escritura y uno culinario; por medio de estas conexiones se busca generar estrategias para desarrollar los procesos del decir más allá de la oralidad, en donde las sensaciones que produce el acto de cocinar se desbordan en la escritura. En medio de estos saberes se encontrarán diferentes nociones que reforzarán los laboratorios como espacios de construcción de conocimiento. Algunas de estas nociones son: aprendizaje, arte, migración, emociones, comida, cultura e identidad.

La característica principal de este ejercicio es el acto comunicativo que esconden las cocinas desde tiempos inmemoriales, el poder materializar la expresión de estos espacios los cuales han tenido diferentes posturas de significado dependiendo del ambiente en que transcurren. En particular queremos reconocer el contexto latinoamericano de las cocinas, relacionar la escritura con su experiencia; de manera particular, contamos con las voces y sentires de hermanas venezolanas que nos contarán por medio de una crónica literaria sus experiencias gastronómicas que relatan más allá de una receta un modo de existir, teniendo en cuenta otro eje fundamental de nuestra reflexión: la migración.

Por ende, pretendemos considerar la fusión un ingrediente fundamental en nuestra investigación, pues lo que comemos es resultado de ello; porque las comidas son en conclusión la materialización de la migración y de la cultura. En definitiva, el reconocimiento del discurso gastronómico es una evidencia del proceso migratorio del cual todos tenemos una historia en nuestro árbol familiar, prueba de ello es que la mayoría de nuestro abuelos llegaban del campo a la ciudad, transformando las recetas y los espacios culinarios; este proceso que no ha de acabar pues transmuta en nuestros paladares, caminos y recuerdos.

Es de nuestro interés personal y académico abordar este tema tan presente en todas las subjetividades, tan necesario en términos de definiciones, identidades, muestra de conocimiento desde una postura alterna que conecte a la academia con los espacios cotidianos.

1.2. Título: "*Escritos en torno al fogón",* laboratorio de escritura.

1.3. Tema:

Propuesta de diseño y experimentación de un laboratorio de escritura a partir de sesiones que se van a centrar en el saber culinario, el cual nos va a permitir explorar en las sensaciones y recuerdos de los asistentes para la creación literaria. Esta propuesta tiene la idea de fusionar ambos laboratorios tanto el de escritura como el de la cocina para convertirse en *la cocina de la escritura*, de esta manera reconocer que ambos procesos llevan momentos previos: ingredientes, organización, cocción, presentación, degustación; por otro lado, la preescritura, organización, escritura, lectura, corrección.

Este ejercicio se realizó por medio de la beca "*Hijos de la tierra*" del Ministerio de Cultura en compañía del colectivo el *Nicho* que trabaja en la localidad de Suba con las comunidades de dicho territorio desde la educación y las artes. Adicionalmente, esta reflexión estará

acompañada de elementos teóricos sobre el ejercicio de la escritura, reflexiones sobre la migración, posturas fenomenológicas sobre la emoción e investigaciones epistemológicas sobre el saber gastronómico.

1.4. Justificación:

La noción de laboratorio de escritura parte como punto de encuentro para estimular la creatividad y brindar desde ejercicios prácticos nociones sobre el ejercicio de escribir. De igual manera, el laboratorio culinario nos permite explorar elementos clave al momento de escribir: la sinestesia y las metáforas que se encuentran en las texturas, sensaciones, sabores que nos van transportando a los recuerdos y las historias detrás de la exploración sensitiva.

Cuando cocinamos o comemos muchos recuerdos se proyectan pero no se materializan, este ejercicio permitirá sacar a flote todas esas sensaciones, poderlas nombrar y saborear. La relación entre cocina y escritura se ve reflejada en los diferentes recetarios que se han construido a lo largo de la historia para inmortalizar y organizar las preparaciones. Cada una de las recetas es un saber que necesita de unos conocimientos y técnicas previas para su resultado. Además, cada uno de estos saberes se complementan desde el significado, es decir: por un lado, el resultado gastronómico está cargado de significados implícitos, de interpretaciones y de codificaciones múltiples que se dan dependiendo del contexto y la cultura en donde se cuecen; por el otro, la escritura intenta ser más concreta y explícita, de esta manera organiza lo intangible que puede ser el significado que encierra la gastronomía.

De esta forma evidenciamos la relación entre cocinar, escribir y experimentar como elementos fundamentales para un ejercicio de creación. Si bien es cierto, todos necesitamos de un espacio para escribir; también es necesario un espacio para crear comida, darle un lugar a la cocina en medio de la grandeza de las letras, poder decir lo que encierra el saber culinario; fusionar estos dos espacios cargados de historias para darle sentido escritural al sabor. Cada

hogar contiene este espacio simbólico que se sumerge en la cotidianidad y pierde su reflexión profunda.

Así mismo, la cocina es símbolo de experiencias, prácticas y saberes que se han transmitido a lo largo de los años con ayuda de la tradición oral. Sin embargo, en esta ocasión buscamos organizar y pensar estos espacios desde la escritura. Si bien escribir es en resumidas cuentas organizar el pensamiento, encontramos otro símil con la comida, es la comida una forma de organizar ingredientes y crear platos. Estas dos prácticas están íntimamente relacionadas, se necesitan la una de la otra. Adicionalmente, la cocina es un espacio para la reflexión- creación similitudes que amplían aún más esta estrecha relación.

Del mismo modo, nuestro conocimiento es un conjunto de experiencias tejidas a lo largo de nuestra existencia, cada momento vivido conlleva un proceso educativo que muy pocas veces se establece como aprendizaje válido. Por este motivo hemos decidido integrar las experiencias adquiridas en las cocinas junto al ejercicio escritor, para poder construir narrativas que demuestran que la experiencia escritora trasciende las barreras de lo académico, y pueden generarse desde los espacios más insólitos; además, manifestar que el ejercicio culinario es un saber que también está cargado de rigor.

En consecuencia, se quiere hacer práctico en la medida que reconocemos estos espacios como lugares de construcción de conocimiento, esto se ha evidenciado en la historia desde los estudios antropológicos; la cocina como espacio que dio apertura al lenguaje, al conocimiento; lugar de encuentro que con ayuda del fuego transformó las dinámicas que nos hacen ser lo que somos.

Por consiguiente, surge la idea de recopilar relatos íntimos como la crónica literaria por medio del quehacer culinario, el espacio de la cocina es un lugar de saberes transdisciplinarios, en

donde todos los conocimientos fluyen y la palabra al igual que el sabor toman un valor significativo.

Es importante resaltar que la cocina siempre ha estado presente como potenciadora del relato, de la conversación, de la construcción que se encuentra detrás del ritual de preparar alimentos.

Paralelamente, la relación entre la teoría y la práctica ha estado muy lejos del pensamiento occidental, nos vemos inmersos en una situación que impone saberes, desconoce múltiples inteligencias, no reconoce ese conocimiento que nos ofrece lo desconocido. Esos otros que han visto la vida desde otro mirar, con una perspectiva y sabor diferente. Esperamos potenciar la escritura como espacio de libertad, ser alternativa para contar desde la crónica los sentires que ella proyecta, lo que puede decirse con palabras más allá del lenguaje de la comida.

1.5. Problema de investigación creación:

Desde la visión social tradicional se evidencia una falsa creencia, donde la escritura está pensada únicamente para la academia formal; pocas veces se ha pensado desde espacios inéditos, algunas personas subestiman que desde la cocina se pueda hacer literatura. Sin embargo, la literatura es la esencia de nuestra vida cotidiana; por ende, tanto el lenguaje como la literatura están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida.

Esto históricamente ha afectado tanto la lectura como la producción de diversos textos. Adicionalmente, la construcción de pensamiento en diferentes perspectivas, pues falsa e históricamente el entorno social ha creído que las cocineras y cocineros no tienen nada que escribir, no reflexionan y mucho menos, construyen, por ello hemos decidido abordar este proyecto desde el concepto de laboratorio, donde cada uno de los integrantes del mismo experimenta el goce de la creación sin ningún tipo de restricción. Queremos resaltar que al igual que la escritura , la cocina debe ser un espacio de liberación, catártico , experiencial y

sobre todo un espacio que permita explorar diversas dimensiones, así como la escritura nos permite compartir experiencias de todo tipo ya sean alegre, tristes , imaginarias entre otras , la cocina debe permitirse un espacio significativo en todas las familias y las sociedades, la cocina es el elemento clave que nos permite trascender fronteras no solo físicas, sino también espirituales, pues muchos de nuestros antepasados tienen rituales para preparar sus alimentos, así como cada escritor tiene uno para poder plasmar sus palabras adecuadamente y comunicar al mundo lo que tiene en su interior.

Este tipo de escritura, que cuando se publica deja de pertenecer exclusivamente al creador para integrarse a la cultura de una país o de una secuencia de naciones que comparten una lengua, indica el convenio en cuya interacción, implantada entre el creador y los lectores, se centra un acuerdo de veracidad y su lector asume que es así:

> Un autor no es una persona. Es una persona que escribe y publica. A caballo entre lo extratextual y el texto, el autor es la línea de contacto entre ambos. El autor se define simultáneamente como una persona real socialmente responsable y el productor de un discurso. Para el lector, que no conoce a la persona real, pero cree en su existencia, el autor se define como la persona capaz de producir ese discurso, y lo imagina a partir de lo que produce. Tal vez no se es autor más que a partir de un segundo libro, cuando el nombre propio inscrito en la cubierta se convierte en el “factor común” de al menos dos textos diferentes y da, de esa manera, la idea de una persona que no es reducible a ninguno de esos textos en particular, y que, capaz de producir otros, los sobrepasa a todos (Lejeune P , 1991, p. 61).

Con lo anteriormente mencionado, el laboratorio de escritura es una manera de transformar a nivel social, cultural e intelectual un entorno, que vive de las narrativas constantes de sus miembros, pero que muy pocas veces se construye entre sí.

Es importante señalar que adicional al concepto de laboratorio, es necesario hablar del concepto de observación. La cocina se ha considerado un arte, pese a que muchas veces es un simple verbo que se normaliza en la mayoría de hogares, la cocina conecta con la memoria, con la historias, con las emociones. La cocina es un arte y como todo arte debe ser estético, combina aromas, colores y sensaciones, es por ello que también es necesario hablar de percepción, porque el escribir y el cocinar son de las pocas cosas que involucran todos nuestros sentidos.

Álvarez (2010) plantea que la descripción se fundamenta en la percepción y en la observación. La percepción es aquel primer entendimiento de una cosa mediante las impresiones que comunican los sentidos; los humanos percibimos el planeta, las cosas, la verdad en la cual nos movemos y existimos. Tenemos la posibilidad de mencionar que la percepción parte de la vivencia que se tiene por medio de los sentidos con el medio donde se vive y que es determinante en el ser, en el ser pensar y actuar. Todas las cosas se perciben según la experiencia previa que se haya tenido, por este motivo, el enlazar la literatura con la cocina, necesariamente debe hacerse por medio de un laboratorio donde se experimenta toda esta gama de elementos.

Precisamente la integración del laboratorio con la escritura genera un nuevo punto de vista, a nivel individual y colectivo, ambos conocimientos transforman, ambos conocimientos tienen un trasfondo cultural, que posibilitan el crecimiento individual y colectivo. Álvarez (2013) define la escritura como “una herramienta para transformar las vidas, para crear aprendizajes más profundos, teniendo presente que sirve además para conectar al sujeto con el razonamiento colectivo del mundo” (p. 67), según esta anterior información , el fogón puede considerarse ancestral , las recetas que han pasado de generación en generación a través

de la oralidad o la escritura misma construyen una identidad, y la base de cualquier cultura es esta misma.

Debemos añadir que el proceso en la producción redactada, parafraseando a Goyes (2013), debería estar formado por 3 instantes que son: primero, la preescritura, que se apoya en acopiar ideas, luego organizarlas por categorías y, al final, buscar suficiente documentación para explicar las propias ideas, con la intención de planear el escrito y llevar a cabo un esbozo que va a servir de brújula para crear el escrito; segundo, la escritura que es la obra del escrito, donde es clave la exactitud semántica, la puntuación y la votación de palabras exactas; tercero, la postescritura, instante que se basa en leer para hacer revisión y corrección de lo ya escrito, donde se asume una postura de lector y, como apoyo, puede recurrir a lo propuesto al inicio en el esbozo.

El concepto de laboratorio a nivel académico siempre ha sido asociado con ramas del saber como la física, la química y la matemática, siempre se ha creído que con lo único que se puede experimentar es lo tangible , lo formulado, lo exacto, no se concibe la idea de que algo tan subjetivo e incluso tan inexacto como la escritura esté relacionada con este. Ahora bien, el laboratorio de escritura se configura como un espacio de puertas abiertas para quienes quieran experimentar en el proceso escritural. Como todo laboratorio se validará por medio del procedimiento científico, o sea, ensayo - error van a ser el camino para conseguir el aprendizaje. Además dejará que las dudas y los temores no sean un inconveniente al instante de diligenciar la hoja en blanco. De esta forma, las bondades de este espacio permitirán al escritor ser veedor de su proceso e incluso hacer las veces de su propio maestro.

1.6. Antecedentes de investigación (informe de antecedentes):

Para poder realizar un estudio de los antecedentes respecto al tema a desarrollar, hemos decidido crear cinco categorías que nos ayudarán a explorar todos los conceptos que implica

el ejercicio de cocinar desde la escritura. Las categorías a trabajar dentro de los antecedentes son las siguientes: arte y educación, cocina y arte, cocina y escritura, taller de creación desde el laboratorio escritural y finalmente la crónica literaria.

Los diferentes trabajos de grado, artículos y algunas fuentes bibliográficas analizadas han ampliado nuestra perspectiva de trabajo. Desde la escritura, las artes, la relación cocinar y escribir hasta las nociones de laboratorio.

Con las primeras referencias vamos a centrarnos en la perspectiva frente al concepto que se ha tenido de arte como algo meramente lúdico y didáctico, se pretende que el arte y la estética conformen el eje fundamental de la integralidad del sujeto. Es importante reconocer los momentos históricos donde el arte ha innovado en la educación y como también ha sido una de las mayores contribuyentes a nivel social y cultural.

Para poder hablar de todo el trabajo a desarrollar y particularmente de antecedentes también es necesario remitirnos al proceso de investigación.

Cuando nos referimos al término *investigación*, inmediatamente estamos hablando de la búsqueda de nuevos conocimientos que hagan un aporte significativo a un determinado campo. La palabra "investigar" proviene del latín *investigare*, derivada a su vez de *vestigium*, que significa: *ir en busca de*; por lo tanto, el ejercicio de investigar implica buscar, indagar, ir tras la huella de la información. Durante la investigación intervienen diferentes factores, todos mediados por la metodología que se emplea y por la finalidad que se proyecta.

Los tipos de investigación suelen clasificarse según criterios dados por el objetivo o propósitos de la misma; sin embargo, no hay un método único/universal que rija todos los tipos, ya que en cuanto a investigación se refiere encontramos: investigaciones exploratorias, descriptivas, explicativas, documentales, teóricas, empíricas, cualitativas o cuantitativas. Este

gran abanico de opciones, permiten al investigador escoger el tipo que más se acomode a sus necesidades y a la vez valerse de las herramientas de los demás tipos; para de esta manera obtener un resultado íntegro y completo.

Cuando hablamos de investigación en artes e investigación sobre las artes, es muy común encontrar posturas que defienden el uso de cualquier tipo de investigación; sin embargo, existe una tendencia particular en la que se reconocen dos componentes dentro del campo investigativo artístico: por un lado, el trabajo de producción artística; y por el otro las cuestiones históricas y teóricas del arte. Dependiendo de las opiniones, algunos optan por privilegiar un componente sobre los otros; mientras otros expertos e investigadores piensan en la posibilidad de una relación entre ellos. Citando al docente investigador en artes visuales Juan Carlos Arias, el problema central que enfrenta la investigación en artes es "definir una noción de investigación en la que se construya un puente que permita solventar la dualidad entre práctica creativa y reflexión teórica"(Arias, 2010, p.5). Dentro de su propuesta, Arias resalta que dicha dualidad no existe dentro de la investigación artística, por lo cual es necesario pensar el terreno desde el cual se pueda concebir una noción de investigación que incluya tanto el hacer creador como la reflexión teórica, sin atribuir una diferencia fundamental entre ellos que incite a seguir pensando en términos de un puente o conexión; y desde su perspectiva dicho terreno es la escritura. Su hipótesis central plantea que: "la base para construir una relación entre arte e investigación, más allá del falso problema de articulación entre teoría y práctica, es una comprensión del papel de la escritura en el arte" (Arias, 2010, p. 6). El texto no debe ser concebido como una simple producción en la que se da cuenta de la creación artística; desde la propuesta de Juan Carlos Arias el texto debe considerarse elemento de la misma creación, es decir, el texto hace parte de la creación artística; trabajan en conjunto escritura y creación como si fuesen uno solo; en sus palabras "El texto es una réplica de la lógica misma de dicha creación" (p. 7). Existe entre el texto y la

creación una dinámica de resonancia indivisible; cuya función del texto radica en que en la construcción de la réplica se abren nuevas posibilidades de comprensión y nuevos caminos de producción de la creación artística.

Ahora bien, tras reconocer que el ejercicio de la escritura es la base para pensar una investigación en artes; es necesario centrar nuestra atención en la construcción del objeto de investigación, ¿de qué depende su configuración y/o establecimiento? En el campo artístico, las diferentes artes tienden a complementarse con otras o a hacer uso directo o indirecto; es por esto que resulta un trabajo complejo delimitar un objeto único de investigación desde el principio.

Dentro de la investigación en artes se propone que el ejercicio de investigar tome distancia sobre el objeto investigado, es decir, el objeto de investigación no se define de forma arbitraria, sino que su definición depende de su desarrollo durante la investigación; "(…) no existen objetos de investigación en sí mismos, sino que se convierten en objeto de investigación en la medida en que el proceso de la investigación misma los configura como tales" (Alvarez, 2013,p. 7). Para lograr este distanciamiento, la escritura desempeña un papel fundamental; pues es esta el vehículo que el investigador utiliza no solo para la elaboración teórica sino como ejercicio de construcción de la obra misma.

La obra de arte y su función comunicativa requieren un ejercicio interpretativo complejo, pues es vista desde diferentes ángulos: uno, el objeto artístico en sí mismo; dos, el artista como sujeto que crea y recrea el objeto; tres, el sujeto receptor de la obra, que al igual que el artista impregna su perspectiva y sensibilidad al objeto creado; y por el último, la obra de arte como un objeto nuevo, independiente e innovador. Frente a esto, tiempo atrás se hacía casi imposible darles a las artes un valor investigativo, ya que se encontraban fuera de la visión del método científico; donde todo era observable, verificable, reproducible, generalizado y

aplicado. En la historia, ideas como las de Bruner, donde advierte que el conocimiento y la creación humana se dividen en dos modalidades de pensamiento: el “paradigmático” que hace alusión al conocimiento formal, explicativo, lógico-científico; y el “narrativo” donde el conocimiento se nutre a través del saber popular, del construido autobiográfico donde intervienen las experiencias, deseos, intenciones, etc., del ser humano, han contribuido a una concepción de investigación más amplia y menos enmarcada en lo netamente científico. Es entonces el impacto de estas ideas, lo que permite encontrar nuevas formas de investigación a fenómenos relacionados con el comportamiento humano, las relaciones sociales y la capacidad artística- creadora.

El profesor Fernando Hernández Hernández, de la Universidad de Barcelona, en su trabajo sobre repensar la investigación basada en las artes dentro del campo educativo; basándose en los autores Tom Barone y Elliot W. Esneir, da una primera definición sobre el carácter de este tipo de investigación, donde dice: “ se configura la investigación basada en artes como un tipo de investigación de orientación cualitativa que utiliza procedimientos artísticos (literarios, visuales y performativos) para dar cuenta de prácticas de experiencia en la que tanto los diferentes sujetos (investigador, lector, colaborador) como las interpretaciones sobre sus experiencias desvelan aspectos que no se hacen visibles en otro tipo de investigación.” (Hernández, 2008, P. 92-93)

En este trabajo el profesor Hernández (2008) hace un análisis de cómo las artes aportan al ejercicio investigativo dentro de la escuela y cómo sirven de herramienta en el aula para explorar la representación de las experiencias de los sujetos. Se busca incorporar la utilización de elementos artísticos y estéticos, que a diferencia de otros métodos de investigación no busca llegar a certezas; sino resaltar la pluralidad de perspectivas; otorgando así nuevas miradas hacia prácticas que se suelen naturalizar.

Los aspectos que enriquecen dentro de nuestra investigación son: re significar el concepto del arte como un elemento fundamental que trasciende a la psiquis y a la parte cognoscitiva, y adicionalmente el descubrir cómo se puede aprender significativamente desde la experiencia.

La particularidad que ofrece este artículo es romper un poco con las categorías que se le han dado tanto al arte como a la educación desde diferentes ángulos, esto lo hace a través de un dialogismo y una crítica entre las artes y las habilidades que potencia y la educación como eje fundamental del aprendizaje.

Finalmente, nos presenta un debate frente al concepto que se tiene de arte y academia, atribuyendo la metáfora de los territorios para generar un acercamiento, podría decirse que desde lo “ antagónico” sin hacer un pre-juzgamiento de un territorio u otro.

Observando una perspectiva más profunda desde el significado de la cocina relacionado con la identidad y el poder femenino encontramos la obra de Lourdes Hernández Fuentes, una cocinera-escritora, en la cual encuentro elementos dignos de interés para las discusiones desde la corriente feminista. Lourdes se ha dado a conocer al público a través de sus escritos, que han ido apareciendo a lo largo de un año en el diario *Reforma,* bajo el membrete "Diario público de una cocinera atrevida (2018)", el cual, junto con su consigna "a la mesa y a la cama sólo una vez se llama", marcan el camino de su escritura particular, buscando siempre el empoderamiento femenino desde el territorio, puntualmente en este caso el territorio culinario.

Este artículo abre una perspectiva frente a la valorización sobre los quehaceres del hogar fundamentalmente de la cocina como una forma no sólo de reivindicación femenina sino un aporte a la cultura y la tradición en este caso de un país, históricamente el acto de la cocina fue atravesado por un patriarcado que imponía el machismo como forma de orden social irrefutable , pues la mujer tenía como "deber" saber cocinar únicamente para atender a su

esposo y a su familia, no se veía como un espacio de profundo conocimiento ancestral dónde convergen la creatividad, el estilo, y sobre todo lo que a todos nos conecta con la comida : el amor.

Los aspectos que enriquece dentro de nuestra investigación son: la visión que tiene del ejercicio de la cocina como un transformador a nivel emocional, definiendo explícitamente la cocina como “La alquimia del alma”, relaciona las experiencias personales de la autora con eventos socio culturales y nociones que nos permiten visualizar el entorno de la cocina como un territorio místico e incluso por qué no sacro para todas nosotras, y no solo para servir a otros, sino porque reafirmamos nuestro carácter transformador íntimamente ligado a la esencia femenina.

La particularidad que ofrece este artículo es presentar la relación que existe entre la emotividad, el género, la trascendencia y la creación, ello lo ofrece desde una conceptualización netamente experiencial y podría decirse que de alguna manera recoge estas vivencias a manera de crónicas.

En conclusión, nos presenta una perspectiva integradora de conocimientos desde la cocina: por un lado la catarsis personal que se puede hacer a través de esta acción, el papel desempeñado en la sociedad por la mujer , la innovación a través de diversos ingredientes, pero a su vez el retomar la tradición culinaria que mantiene viva una identidad.

Por último, encontramos postulados que nos permiten analizar desde las artes el sentido del gusto y su relación para entender las bellas artes desde otra perspectiva, más allá de la mirada, explorar con los demás sentidos, desde las posturas filosóficas del gusto.

Para poder realizar este acercamiento al gusto , la culinaria y el arte de la cocina nos acercaremos a Platón en el funcionamiento de los sentidos, según Platón, la ciencia, en sí,

tiene por objeto todo aquello que puede o debe ser conocido, por lo tanto no es posible llegar al conocimiento sin la experiencia, adicionalmente el conocimiento y la ciencia van cambiando y se van construyendo a lo largo de la historia , por ende , las ciencias no solamente se clasifican en lo exacto o en lo comprobable, la ciencia se basa en la capacidad de transformar un conocimiento a través de diversas herramientas como por ejemplo una receta o una interpretación de un escrito. En este sentido, poner "…estas ciencias en otras manos es lo que llamamos enseñar; recibirlas, es aprender. Tenerlas, en tanto que se está en posesión de ellas…" (Platón, 2001a: 478).

Aristóteles y sus concepciones con respecto a la jerarquización y clasificación de los sentidos en donde la relación tacto y gusto comparten una misma experiencia, estando el gusto en un lugar inferior y el tacto siendo referencia del placer. La anatomía del gusto, en la que a partir de los diferentes estudios de los sentidos y los órganos se crean unas definiciones del mismo, para Aristóteles no existe conocimiento que no haya pasado por los sentidos, los sentidos son la puerta de todo lo que el hombre puede explorar, como destaca Ángel Policaropo:
Aristóteles afirma que el hombre conoce por medio de los sentidos, es decir, todo conocimiento comienza en los sentidos; mediante ellos, el hombre, toma contacto con las cosas, no obstante, el conocimiento no se agota en la experiencia; además, pudo distinguir varios niveles o grados de conocimiento que son: el conocimiento sensible, derivado directamente de la sensación, que es un tipo de conocimiento inmediato y fugaz, desapareciendo con la sensación que lo ha generado. El conocimiento sensible es propio de los animales inferiores. En los animales superiores, este conocimiento sensible, al relacionarse con la memoria sensitiva y con la imaginación, da lugar a un tipo de conocimiento más persistente. La memoria sensitiva es aquella que nos conecta no solo a nivel individual sino también con lo que proyectamos en colectivo, lo que nos enorgullece, conmueve, une y distingue de los demás grupos sociales, por tanto, la sociología y el problema del gusto no

solo puede darse desde una concepción individual, pero ¿hasta qué punto el gusto depende de consensos? y finalmente, el análisis etimológico del gusto en donde se abordan sus diferentes significados, para poder acercarnos a las respuestas de estas preguntas a lo largo de nuestra investigación se relacionan estos conceptos con las nociones artísticas vinculándolas con diversos autores e incluso con experiencias como la del Chef Ferran Ádria y sus destrezas frente a la comida como espacio de experimentación y laboratorio de creación artística, desde la postura del autor como artista que pone en estado superior al sentido del gusto y cómo el arte se puede interpretar desde este sentido.

1.7. Objetivos.

1.7.1. Objetivo general: Crear un laboratorio de escritura a partir de sesiones de cocina colombiana y venezolana.

1.7.2. Objetivos específicos:

1.7.2.1. Componer crónicas literarias a partir de las sensaciones que produce el cocinar.

1.7.2.2. Analizar la acción de escribir y la de cocinar.

1.7.2.3. Interpretar la migración desde el acto de cocinar como el de escribir.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes

En cuanto a la exploración previa que realizamos sobre los antecedentes en cuanto a programas de maestrías y doctorados, sorpresivamente nos encontramos con que muy poco se ha hablado de los laboratorios de escritura y cocina como tal ejecutados al tiempo , únicamente pudimos remitirnos a algunos trabajos sobre laboratorio de escritura o laboratorio de cocina , por lo tanto

mayoritariamente los antecedentes que hemos encontrado encaminados y relacionados con los temas a tratar en los posteriores capítulos los retomamos de diversos artículos y proyectos que se vienen ejecutando en la ciudad y el país

2.1.1 Categoría: laboratorio de escritura.

Título:	EL LABORATORIO DE ESCRITURA, UNA PROPUESTA EDUCATIVA INNOVADORA PARA CONTRIBUIR A ENSEÑAR A ESCRIBIR TEXTO DESCRIPTIVO. UN ESTUDIO EN EL CICLO 3 DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE LA LOCALIDAD RAFAEL URIBE URIBE - UPZ 55
Tipo de estudio:	Investigación
Objetivo:	Determinar los componentes para implementar el laboratorio de escritura como una propuesta educativa innovadora para enseñar a escribir texto descriptivo en el ciclo 3 de las Instituciones Educativas Públicas de la localidad Rafael Uribe Uribe-UPZ 55.
Población:	Estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas de la localidad Rafael Uribe Uribe de la UPZ 55**.**
Abstract/resumen :	La pretensión de este proyecto es establecer los componentes del laboratorio de escritura para enseñar a escribir texto descriptivo, de tal forma que el docente tenga un modelo para adecuarlo a su praxis y mejorar el proceso de enseñanza, con miras a la cualificación de la producción escrita en los estudiantes. El tipo de investigación que se eligió es cualitativo y el método descriptivo-interpretativo. The aim of this project is to establish the components of the writing laboratory to teach how to write descriptive text, so the teacher has a model to adapt it to his practice and

	improve the teaching process, with a view to the qualification of written production in students. The type of research chosen is qualitative and the descriptive-interpretative method
Universidad, autores y director.	**Universidad de la Salle.** **Autores** GLORIA EMILCE CHAMORRO YELA RODRIGO VARGAS ANTOLINEZ MARCELA VANEGAS DÍAZ Director: ADRIANA GOYES MORÁN
Relación con nuestro proyecto	Este trabajo pretende resignificar la escritura en el ámbito escolar, transformándola en un elemento distintivo de la cultura colombiana y asociándose a diversos procesos cognitivos que permiten establecer nuevas relaciones y producir nuevos textos. A través de las experiencias que brindamos a nuestros participantes, buscamos conectar la cultura , identidad y producir crónicas que precisamente relatan la importancia del escribir lo que sucede mientras se cocina
Fecha de realización:	Agosto de 2020
Encontrado en:	**https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_docencia/703/**

2.1.2 Categoría: Laboratorio de cocina.

Título:	PROPUESTA PARA LA PROMOCIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL SINCELEJANA A PARTIR DE LAS DIRECTRICES DE LA POLÍTICA PARA EL CONOCIMIENTO, SALVAGUARDIA Y FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN Y LAS COCINAS TRADICIONALES DE

	COLOMBIA
Tipo de estudio:	Investigación
Objetivo:	Diseñar una propuesta para la promoción de la cocina tradicional sincelejana a partir de las directrices de la Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia
Población:	Cocineros populares de la ciudad de Sincelejo
Abstract/resumen :	La cocina tradicional es una manifestación del Patrimonio Cultural Inmaterial -PCI- de los territorios, se enriquece a partir de la oferta alimentaria y refleja las tradiciones y hábitos de consumo de un grupo social. El fomento del conocimiento de los sistemas culinarios contribuye en la transmisión generacional y el sustento de familias a través de la venta de alimentos, siempre y cuando existan programas orientados a promoverlos en función de la cultura y el desarrollo local. El objetivo de esta investigación fue diseñar una propuesta para la promoción de la cocina tradicional sincelejana basado en la política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia. Se utilizó un diseño de investigación Mixto, de tipo descriptivo- explicativo, la población objeto de estudio fueron 41 cocineros tradicionales localizados en espacios de interés cultural de la ciudad de Sincelejo. Los resultados indican que las carencias académicas, culturales y empresariales se convierten en barreras a la inclusión productiva que condicionan su calidad de vida. Se presenta una propuesta que integra estrategias para la formación, investigación, participación ciudadana y espacios de apropiación social del conocimiento para documentar, promover y salvaguardar la riqueza culinaria local. Traditional cuisine is a manifestation of the Intangible Cultural Heritage – ICH of the territories; it is enriched from the food supply and reflects the traditions and consumption

	habits of a community. The promotion of knowledge of culinary systems contributes to the generational transmission and livelihoods of families through the sale of food, where there are programmes oriented towards promoting them according to culture and local development. The objective of this research was to design a proposal for the promotion of traditional Sincelejo's cuisine based on the policy for Knowledge, Safeguarding and promotion of food and Traditional Cuisines of Colombia. (Ministerio de Cultura, 2012). A mixed descriptive-explanative design was used. The people studied were 41 traditional cookers located in areas of cultural interest in the city of Sincelejo. The results indicate that academic, cultural and business shortcomings become barriers to productive inclusion that condition their quality of life. It presents a proposal that integrates training, research and civic participation strategies and spaces for social appropriation of knowledge to document, promote and safeguard local culinary richness.
Universidad, autores y director.	**Universidad Tecnologica de Bolivar** **Autora:** LADY MILETH GRANADOS SUÁREZ Director: CARLOS SÁNCHEZ CHICA Tutora: LUTY GOMEZ CASSERES PERÉZ
Relación con nuestro proyecto	Desde la cocina se pretende dar a conocer las realidades que se viven en la ciudad de Sincelejo , potenciando saberes culturales para preservar la gastronomía colombiana e impulsando el factor económico de la región ya que la falta de oportunidades predomina en esta región del país , adicionalmente abre las puertas para realizar cocina fusión con otras regiones de Colombia y el mundo, siendo esta relación la base de la construcción de nuevos saberes, costumbres y sabores , al igual que en nuestro caso la relación con la cocina Venezolana nos permitió crear nuevas formas de gastronomía y de identidad.

Fecha de realización:	2017
Encontrado en:	https://biblioteca.utb.edu.co/notas/tesis/0074448.pdf

2.1.3 Proyectos y artículos que hablan sobre el tema

Título:	Arte y educación , diálogos y antagonismos.
Tipo de estudio:	Artículo
Objetivo(s):	Exponer la trayectoria que el arte ha tenido dentro de la educación Conocer las críticas del mundo del arte frente al proceso educativo. Abrir diálogos entre la escuela y el componente estético
Población:	Educadores y lectores en general
Abstract/resumen :	El artículo plantea las relaciones entre arte y educación como un territorio complejo y difícil de transitar debido a la naturaleza dispar de ambos campos como esferas de producción cultural. A partir del reconocimiento de esta diferencia fundamental, las reclamaciones mutuas entre el arte y la educación devienen problemáticas y, a menudo, adquieren un carácter crítico. Se propone, pues, realizar un trayecto excéntrico hacia la educación artística que no parta de los referentes ya conocidos en esos ámbitos, sino que recorra los acercamientos hacia lo educativo provenientes del mundo del arte. Estos acercamientos han tenido un carácter paradójico, a la vez de reclamación y de descalificación de la pedagogía, a la que se considera un espacio de posibilidad transformadora, pero se intenta desvincular de las instituciones educativas por considerarlas reproductivas y autoritarias. Al provenir de un discurso ajeno a la educación artística, estas críticas devienen un marco de

	exterioridad que cuestiona aspectos que una comunidad de significado y práctica suele dar por supuestos en su interior, poniendo así de relieve contradicciones y posibilidades imprevistas. Pero a su vez, los argumentos de dicha crítica deben ser cuestionados por su aversión a lo educativo que niega la complejidad y diversidad de la escuela. Finalmente, a partir de esta discusión, e inspirándose en ejemplos de proyectos que se mueven entre el contexto educativo y artístico, el artículo explora las posibilidades pedagógicas que se abren cuando estos contextos son considerados en su diferenciación productiva y no reduccionista.
Autor (es)	Sánchez de Serdio Martín , Aida
Relación con nuestro proyecto	Los aspectos que enriquecen dentro de nuestra investigación son: resignificar el concepto del arte como un elemento fundamental que trasciende a la psiquis y a la parte cognoscitiva, y adicionalmente el descubrir cómo se puede aprender significativamente desde la experiencia. La particularidad que ofrece este artículo es romper un poco con las categorías que se le han dado tanto al arte como a la educación desde diferentes ángulos, esto lo hace a través de un dialogismo y una crítica entre las artes y las habilidades que potencia y la educación como eje fundamental del aprendizaje. En conclusión nos presenta un debate frente al concepto que se tiene de arte y educación, atribuyendo la metáfora de los territorios para generar un acercamiento , podría decirse que desde lo “ antagónico” sin hacer un pre-juzgamiento de un territorio u otro.
Fecha de publicación:	2010
Encontrado en:	http://hdl.handle.net/2445/59348

Título:	De la cocina como arte y literatura. Un acercamiento al trabajo de Lourdes Hernández Fuentes, cocinera y escritora
Tipo de estudio:	Artículo
Objetivo(s):	Destacar los elementos estéticos, vivenciales y "alquímicos" del arte culinario desarrollado por las mujeres, y en especial por la propia Lourdes. Articular, a partir de su escritura, la propuesta cultural implícita en un trabajo que es, a mi modo de ver, una recuperación integral de los gestos creativos que las mujeres realizan desde siempre en los espacios interiores, en el anonimato.
Población:	Académicos y lectores en general
Abstract/resumen :	El objeto del presente trabajo es la obra de Lourdes Hernández Fuentes, una cocinera-escritora, en la cual encuentro elementos dignos de interés para las discusiones de la estética feminista. Lourdes se ha dado a conocer al público a través de sus escritos, que han ido apareciendo desde hace un año en el diario Reforma bajo el membrete "Diario público de una cocinera atrevida", el cual, junto con su consigna "a la mesa y a la cama sólo una vez se llama", marcan el tono general de su escritura y su intención básicamente lúdico-hedonista.
Autor (es)	Josefina María Cendejas
Relación con nuestro proyecto	Los aspectos que enriquecen dentro de nuestra investigación son: re significar el

	concepto del arte como un elemento fundamental que trasciende a la psiquis y a la parte cognoscitiva, y adicionalmente el descubrir cómo se puede aprender significativamente desde la experiencia. La particularidad que ofrece este artículo es romper un poco con las categorías que se le han dado tanto al arte como a la educación desde diferentes ángulos, esto lo hace a través de un dialogismo y una crítica entre las artes y las habilidades que potencia y la educación como eje fundamental del aprendizaje. En conclusión nos presenta un debate frente al concepto que se tiene de arte y educación, atribuyendo la metáfora de los territorios para generar un acercamiento , podría decirse que desde lo " antagónico" sin hacer un pre-juzgamiento de un territorio u otro.
Fecha de publicación:	2010
Encontrado en:	https://www.redalyc.org/pdf/267/26700610.pdf

Título:	La cocina de vanguardia , una nueva forma de arte

Tipo de estudio:	Artículo
Objetivo(s):	Evidenciar el proceso de cocinar como un acto creativo. Desarrollar el proceso de cocina como un acto integrador y globalizador de ingredientes, texturas, olores y sabores.
Población:	Académicos y lectores en general
Abstract/resumen :	El interés por la gastronomía en los medios no es una moda pasajera, sino la consecuencia de que la cocina -o al menos la que denominamos de vanguardia- se ha convertido en una nueva forma de arte. Por primera vez en la historia, la cocina -vinculada siempre con la tradición y la artesanía- es un fiel reflejo, como otras formas de arte, del marco conceptual en el que ha nacido, la postmodernidad. Por una parte es abiertamente globalizadora, tanto en los ingredientes como en las técnicas. Por otra, aun enmarcados en un mismo estilo, la diversidad de enfoques de los cocineros adheridos a esta tendencia se corresponde con el pensamiento débil que caracteriza a la postmodernidad. Otros elementos entroncan con el pensamiento postmoderno, como la aparición del menú degustación -que supone una sucesión de microrrelatos frente al metarrelato de la cocina tradicional- o la aplicación, aunque simplificada, de la deconstrucción. El paso definitivo para considerar que la cocina de vanguardia es arte se dio con la participación de Ferran Adrià en la Documenta 12 de Kassel. De acuerdo a la Teoría institucional de George Dickie, el rango de arte es conferido por las personas que actúan en representación del mundo del arte, como ocurrió entonces con el comisario de la muestra. Antes de ello, la cocina de vanguardia ya había disociado el acto de comer de su función nutricional y había convertido los restaurantes en lugares a los que se acude para disfrutar de un proceso y tener una experiencia, al igual que el teatro o una sala de arte. La cocina se ha convertido en un acto creativo, con una clara intención de transmitir

	emociones, mensajes o incluso valores, que además estimula todos los sentidos. Requiere ser interpretada, porque es "siempre sobre algo" como afirma Arthur Danto del arte.
Autor (es)	José Ramón Navarro
Relación con nuestro proyecto	Este trabajo nos aporta en nuestra investigación, mostrando que la combinación de mundos genera grandes productos, la cocina es un arte vanguardista y moderno, es decir busca romper con las tradiciones, en el sentido de quitar el temor a lo desconocido, en ese sentido también podemos ver como la combinación de 2 naciones que son hermanas cambio o converge para crear recetas y relatos maravillosos.
Fecha de publicación:	2011
Encontrado en:	**https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5287495**

2.2. Planteamiento teórico que orienta el estudio o la investigación creación.

Menú del Corrientazo:

"Todos los animales se alimentan

pero sólo nuestra especie cocina,

todos los animales se comunican

pero sólo nuestra especie escribe"

Michael Onfray.

En la presente sección se van a exponer las posturas epistemológicas que se han recopilado para darle un sustento teórico al laboratorio. Por esta razón, se pretende realizar un recorrido histórico de significación y resignificación en torno a la memoria narrativa, emocional y cultural que tiene en sí el hecho de cocinar y su relación con el conocimiento y la escritura. En el marco de cinco categorías que son: cocina, fuego y la literatura, la analogía entre cocinar y escribir, cocina y experiencias emocionales, cocina, migraciones y lenguaje, el gusto y la gastronomía; en esta medida la investigación tiene como propósito recorrer estas categorías desde diferentes puntos teóricos que permitan sustentar el proceso práctico de los laboratorios realizados. Estas categorías también recogen grandes significados del argot culinario en cuanto a la construcción de un menú.

Se ahondará en la relación que tiene la literatura y la cocina y el acto de escribir, pues grandes obras de la literatura destacan no solo el hecho de reunirse en la mesa sino también de la cocina como un lugar de creación, emoción e historia.

Por consiguiente, en el marco de nuestras categorías, de manera breve se anunciará la intención de cada una de ellas. Para comenzar, se encuentra la asociación entre fogón y escritura, es necesario remitirse a la noción primigenia del fuego, del fuego como encendedor del relato; del espacio del fogón como lugar que acompaña la construcción de comunidad. Gracias al fuego progresa el pensamiento, se transforman los alimentos, se juega, se combina, se desarrollan herramientas y el relato. Su luz abre caminos para las diferentes evoluciones entre ellas de la oralidad a la escritura; para transfigurar el alimento y crear intercambios que han permitido la evolución y la creación de recetas, platos que se han configurado gracias a este canje que han permitido las migraciones. Adicionalmente existe una relación insoslayable entre el proceso de escribir y cocinar, ambos sucesos de creación cuentan con una serie de similitudes: preparación y preescritura, cocción y escribir, servir y reescribir. Por esta razón

se ha utilizado el laboratorio culinario para potenciar la escritura por medio de la sinestesia que permite el comer y el cocinar. Además, la cocina tiene una experiencia emocional que evidencia una carga simbólica en la sociedad; experiencia simbólica que está atravesada por los sentires y el compartir, el sostener afectos; de ahí que el estómago las sostenga a ambas. Por estas razones en el marco de nuestros laboratorios trabajamos desde la experiencia de la migración venezolana y cómo está va transformando nuestra gastronomía y relato; la historia de la comida sus fusiones y avances han sido producto de los múltiples éxodos a lo largo de la historia. Finalmente, como cierre nuestros lectores-comensales degustarán las aproximaciones sobre el concepto de gastronomía y su relación con el cuerpo, sentidos y lenguaje de la existencia. Por ende, se van a indagar algunas relaciones epistemológicas sobre el sentido del gusto.

2.1.1. Cocina, fuego y literatura.

Entrada:

> *"En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un Hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor, una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes,algún palomino de añadura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda" (El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha, de Miguel de Cervantes*).

Según el diccionario de la RAE (Real Academia de la Lengua Española) el fogón tiene 9 acepciones, de las cuales se tendrán en cuenta algunas: 1. Sitio adecuado en las cocinas para hacer fuego y guisar. 2. Reunión de amigos junto al fuego. 3. Rueda de amigos. Inicialmente se encuentra catalogado como un sitio para hacer, para crear y construir, por esta razón esta es

la base de nuestro laboratorio el calor de la palabra, el fuego que arde en el pensamiento y la posibilidad del fuego como elemento fundamental para transformar alimento.

De ahí nace la noción de laboratorio, y en este caso específicamente un laboratorio de escritura, además, la cocina también es un lugar para una reunión de familia o amigos, en consecuencia, es la cocina un laboratorio que crea, que emerge y dice desde lo simbólico. La comida es cultural e históricamente nos une, degustar un plato en compañía de alguien necesariamente genera un vínculo emocional, ligado a la experiencia de sabor, color, textura, sonidos y olores que nos despiertan diferentes memorias de nuestra identidad.

Adicionalmente, el acto de cocinar está asociado con la construcción primaria de relatos, en donde el fuego es el elemento principal. El fuego reunía de manera horizontal a las comunidades para brindar un espacio en donde la palabra cobra vital importancia; todo en torno al alimento. Estas prácticas se siguen buscando ya que en las cocinas o las reuniones el fuego brinda un espacio diferente de socialización, conversación y potencia el relato.

La cocina ha trascendido los límites de lo culinario, la cocina y los alimentos permean esferas tan importantes en los seres humanos como la identidad social, económica e incluso, las creencias religiosas; por ejemplo, la última cena como símbolo de redención para los hombres, pero también de amor, o los sacrificios realizados a los dioses en la antigüedad que buscaban acercar al hombre con lo divino.

Pero no solo se debe tener en cuenta el lugar donde se realiza el acto de cocinar, cabe preguntarse ¿Qué significa estar frente al fuego? Pues bien, para responder a este interrogante debemos hacer un viaje a los inicios de la humanidad, el fuego como elemento no solo de supervivencia sino también como un elemento tecnológico, marcó la diferencia en cómo la humanidad empieza a relacionarse con su entorno. La búsqueda de calor o simplemente el deseo de poder saciar el hambre hizo que poco a poco grandes civilizaciones se empezarán a

reunir en torno al fogón, incluso, inconscientemente, tenemos adherida la imagen a la palabra "tribu" con un círculo de personas alrededor del fuego.

Para nuestro continente es más importante aún, pues los hombres y mujeres que son arrebatados de África y traídos a América tenían espacios ancestrales y sagrados alrededor del fogón, e incluso un arte como lo es la capoeira empieza a surgir también alrededor del fogón, como forma de revolución a tal punto que llegó a prohibirse en diferentes territorios. Desde la cocina y el fogón, los antiguos africanos en situación de esclavitud, se resistieron a la colonización , esta defensa de lo propio se dio de dos formas de resistir: la primera, una resistencia física que se evidencia en la construcción de palenques, pero también en la quema de cultivos, el daño a las herramientas de trabajo y en el suicidio; la otra, la resistencia simbólica; incluso, podría hablarse a través de lo culinario, en el cual ,el campo de batalla lo constituyen el gusto, la paila, el fogón y el caldero.

A través de la cocina y del fogón nuestros antepasados canalizaron todo el dolor que sentían por ser alejados de sus tierras, sin embargo, también llega una creatividad con nuevos ingredientes, nuevos sabores, nuevas combinaciones, que escriben toda la historia de nuestra raza y nuestra sociedad.

El fuego no solo es importante en los planos físicos meramente, hay que recordar que para muchas culturas el fuego es un elemento purificador , por lo tanto la relación del hombre con el fogón puede decirse que desde el inicio ha sido transformadora , no solo de su cuerpo sino también de su espíritu, no sólo somos materia, es decir, el acto de saciar nuestro apetito no es meramente físico puede decirse que es un acto trascendental y espiritual, el fuego transforma los alimentos para que nuestro cuerpo los acepte y por lo tanto la relación que el ser humano tiene con este elemento no solo se ha limitado a la cocina, muchos procesos de sanación se hacen a través de "quemas" y esto lleva a una reflexión profunda sobre el acto de cocinar

como una acción reconciliadora y reparadora incluso del alma, una buena comida de mamá puede sacarnos de una mala experiencia a lo largo del día.

Es importante también recordar que los hombres han tejido la relación en torno al fuego asociándola con la vida; desde la antigüedad se han narrado diversos relatos donde el soplo de vida se genera a través del calor a través del fuego, incluso en las grandes religiones como para la católica los sacramentos más importantes están atravesados por el elemento del fuego, de hecho se cree especialmente en las religiones judeo-cristianas, que después del plano físico nos vamos a encontrar con un plano espiritual el cual está lleno de fuego llamado "purgatorio" el cual va a forjar el camino para la purificación de los pecados, esta creencia la podemos encontrar en la literatura , por ejemplo Dante Alighieri en su Divina comedia , hace toda una descripción del lugar y de su importancia para encontrar la paz para él y su amada "Mejor que tú , por ti pienso y discierno,

sigue seré tu guía de la partida ,

hasta llevarte a otro lugar eterno.

<<Oirás allí la grita dolorida

y verás los espíritus dolientes,

que claman por perder segunda vida.

Después verás en llamas siempre ardientes

vivir contentos llenos de esperanza

los que suspensos sufren penitentes" (Alighieri D, La Divina Comedia, 2015, Canto I purgatorio)

Como podemos evidenciar la literatura también ha realizado diversas inclusiones del fuego en los relatos, para nuestros pueblos latinos que guardan una relación muy cercana con las

tradiciones ancestrales indígenas el fuego es crucial , pero no solamente los indígenas buscaban el beneficio del fuego para el calor o la cocina, también buscaban defender sus territorios de diversos invasores ya sean los españoles u otros grupos rivales, las antorchas siempre fueron un elemento de lucha , el fuego representaba fortaleza y poder, pero también podía convertirse en símbolo de destrucción y muerte , es por eso que puede decirse que este elemento tan místico e incluso lo que podríamos denominar como mágico , predomine en un espacio tan íntimo como la cocina necesariamente debe llevar a una experiencia multidimensional.

Ahora bien, trayendo estos diferentes contextos a nuestra actualidad, podemos decir que la escritura necesariamente está vinculada al acto de cocinar, no solo dentro de las diversas formas de literatura y épocas como se ha mencionado anteriormente, el seguir una receta a través de diferentes palabras, ilustraciones y medidas es un acto que, aunque a simple vista se toma simple, tiene todo un trasfondo de creatividad e incluso un aspecto fundamental como la re-escritura y el pensar en otro como lector .

Se han escrito recetarios, y como se mencionó al inicio muchas de las obras literarias latinoamericanas se han escrito inspiradas en algún alimento o en el acto de cocinar, cada uno de estos relatos precisamente incluye la cocina como espacio para conectar con las emociones del lector , o simplemente retoman ciertos alimentos para recordar nuestra conexión con nuestros territorio , con nuestros antepasados o simplemente para hacer énfasis en que tanto la cocina como el fogón y el fuego van a estar presentes en muchos momentos significativos de nuestras vidas , y que por tanto desde que el hombre lo descubrió y lo incluyó en sus rutinas es imposible desligarse de este elemento.

El fuego también ha sido tomado como una metáfora importante dentro de la literatura y la escritura, podemos asegurar que la escritura también está hecha de fuegos ,llamas, chispas y

por qué no incluso a veces también de cenizas, la relación siempre existente del pensamiento con la luz, la llama que nos incita a escribir, que desarrolla la imaginación, que enciende los recuerdos, que arde de fervor por ser verbo, prende nuestras emociones y calienta la palabra. En resumidas cuentas, el relato está compuesto de calores, calores que crecieron en torno al fuego, calor que buscamos cuando relacionamos las lecturas según temperaturas dependiendo de lo que nos produzca en el sentir.

Finalmente, ese querer volver al fuego, construir el sentido comunitario y horizontal que representa. Lo buscamos en espacios como asados, fogatas y reuniones. Espacios que las personas intentan no dejar desaparecer ¿Estamos en la era fría?, ¿se estará apagando la llama?, ¿cómo buscamos volver al calor?, ¿cómo recuperamos su significado inicial?: "Del latín *focus:* que se refería al sitio donde se prendía la lumbre para cocinar y calentar la vivienda".

Adicionalmente cabe preguntarse ¿cómo ha cambiado la noción del fuego?, ¿estamos ante la pérdida de lo místico que se tejió en tiempos remotos?, ¿cómo afectará la pérdida de la noción del fuego a los relatos mismos? al calor de la palabra, a la conversación cotidiana. Esa misma que ahora crece en las cocinas, esa misma que mantiene vivas las palabras de los que trabajan alrededor del fuego y que nos proporcionan alimento. para ello cerramos con la cita de El fuego y el relato de Giorgo Agamben:

"Cuando el Baal Shem, el fundador del jasidismo, debía resolver una tarea difícil, iba a determinado punto del bosque, encendía un fuego, pronunciaba las oraciones y aquello que quería se realizaba. Cuando, una generación después el Maguid de Mezritch, se encontró frente al mismo problema, se dirigió a ese mismo punto en el bosque y dijo: "No sabemos ya encender el fuego, pero sabemos pronunciar las oraciones", y todo ocurrió según sus deseos. Una generación después, Rabi Moshe Leib de Sasov se encontró en la misma situación, fue al

bosque y dijo: “No sabemos encender el fuego, no sabemos pronunciar las oraciones, pero conocemos el lugar en el bosque, y eso debe ser suficiente”. Y, en efecto, fue suficiente. Pero cuando, transcurrida otra generación, Rabi Israel de Rischin tuvo que enfrentarse a la misma tarea, permaneció en su castillo, sentado en su trono dorado, y dijo: “No sabemos ya encender el fuego, no somos capaces de recitar las oraciones y no conocemos siquiera en lugar en el bosque: pero después de esto podemos contar la historia”. Y, una vez más, con eso fue suficiente”. (Giorgio A, 2016, P.40)

2.1.2. La analogía entre cocinar y escribir.

Plato con principio:

“Y yo suelo decir viendo estas cosillas: Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito”

Sor Juana Inés de la Cruz.

El presente apartado reflexiona sobre la relación entre cocinar y escribir; uno de los autores que van a estar sazonando toda nuestra investigación es Daniel Cassany y su libro: *La cocina de la escritura*. En primera instancia, vamos a reflexionar sobre la conexión entre escribir y leer; enseguida, se van adhiriendo ingredientes como el escribir y su relación con la organización, esta es una de los enlaces clave pues en ella descansa el trabajo tanto de cocinar como el de escribir; posteriormente nos acercaremos y degustaremos un poco los recetarios, particularmente los recetarios poéticos de Sor Juana Inés de la Cruz; reconociendo que el cocinar como el escribir necesitan de espacios en donde la intimidad se fusiona con la colectividad. Finalmente, la escritura y el saber gastronómico se verán como prácticas

políticas y de libertad impulsadas por las ideas de alfabetización y potencia de los saberes cotidianos de Paulo Freire.

En primer lugar, el acto de escribir lleva a cabo un proceso no solo reflexivo e introspectivo sino un trabajo previo con la lectura, una relación insoslayable se teje entre estas dos prácticas. Para comenzar un escrito y fortalecer la escritura se debe comenzar con el acto de leer. Ya se ha escuchado por parte de muchos autores la respuesta a la pregunta: ¿Qué consejo le das a los próximos escritores? El más común es: leer mucho. De esta manera se va descubriendo nuestro estilo y la forma en que queremos expresar por medio de la escritura; siguiendo el ejemplo, nos encontramos con maneras de narrar que seguimos, imitamos, admiramos; buscando nuestra particularidad, la forma que más se acomode a nuestra enunciación e imaginación.

Por consiguiente, escribir es un ejercicio de crecimiento constante, si se quiere profundizar en él, no se hace de vez en cuando. Es importante encontrar un lugar en la cotidianidad, salir del espacio del escritor, la academia y el deber ser institucional que lo acompaña, de ese lugar exclusivo del intelectual; llegar a las personas en su realidad para potenciar y transformar el sentido común. Para ir más allá y que todos podamos sacar provecho de sus beneficios. Algunos de estos beneficios son una serie de procesos mentales que permiten la organización del pensamiento, mejoras en la memoria y conexiones cerebrales que estimulan nuestro lenguaje y configuran nuestro modo de pensar, cuestionándonos, haciéndonos más críticos; incluso el acto de escribir resulta en muchas ocasiones catártico o terapéutico.

Escribir es un acto personal, es más reflexivo que el acto cotidiano de la oralidad; necesita de una organización previa, unos procesos. Por esta razón nos resulta tan difícil y vergonzoso el hacernos leer porque pone en evidencia nuestras profundidades, por ello, es vital hacerlo de la mejor manera posible. Es, en resumidas cuentas, un ejercicio profundo de organización entre

nuestras ideas cotidianas y lo recóndito de nuestro pensamiento. Incluso, es un oficio constante de indagación de la lengua y sus reglas.

Si bien, todos tenemos la capacidad para leer y escribir; no todos poseemos el talento o la facilidad para la expresión escrita; por esta razón, es indispensable la formación en la escritura; bien lo refiere Murakami (2017):

"Sin embargo, no resulta tan sencillo escribir con libertad y placer lo que uno siente o lo que se le cruza por la cabeza. De hecho, es extremadamente difícil, y en especial para una persona sin experiencia". (P.45)

Escribir es entonces un trabajo arduo y constante, una preparación que lleva a cabo un paso a paso; es el resultado de un encuentro entre diferentes procesos y recuerdos. Así mismo es el cocinar, cuando se prepara un plato se hace todo un pre proceso de organización catalogado como "*Mise en place*" que en español es equivalente a "todo en su lugar": picar, organizar, pensar cómo, qué proceso químico y técnica tradicional va a acompañar mi preparación. De esta manera vemos reflejada la analogía entre cocinar y escribir, una forma de exteriorizar sentimientos, crear, dar vida a un fenómeno que se multiplicará en las interpretaciones de quienes lo prueben o lean.

Ahora bien, ejemplificando lo dicho, cuando cocino, primero consulto con mis recuerdos o mis antojos la preparación que voy a realizar; luego, busco los ingredientes y me dedico a recorrer las plazas de mercado, esta es una experiencia que comienza a impulsar la imaginación, mientras hago este recorrido "*se me hace agua la boca*", (este es un modo particular de enunciar desde la cotidianidad al hecho de hipersalivar); en este instante son tantas las sensaciones y potencias que se despiertan, que pienso en la necesidad de organizarlas, fluye en medio de la inmensidad de posibilidades: los colores, olores, métodos de preparación, incluso la palabra con la que se enuncia el alimento incrementa las

sensaciones de crear. Después, organizó los ingredientes en diferentes recipientes, el llamado "*Mise en place*" y comienzo a cocinar.

De igual manera, cuando escribo debo preparar mis pensamientos; tengo en mi mente múltiples sensaciones que debo organizar para producir lo que quiero. El primer paso es hacer una lista de palabras clave, frases; también puedo utilizar un organizador gráfico, hacer mapas. Luego doy rienda suelta a mi creación, utilizando conectores, signos de puntuación. Es aquí donde pienso en la relación entre escribir y cocinar y la metáfora del fuego, se enciende el pensamiento y el fogón; mientras conecto los párrafos se van enlazando los sabores, gracias a los signos de puntuación y las especias. Releo y corrijo en tanto saboreo y le doy equilibrio a los sabores, finalmente sirvo y publico esperando las críticas de mis lectores y comensales. Todo comienza a fluir, tanto la hibridación de los alimentos en la olla como las palabras en el papel; se cocinan los pensamientos, nace algo nuevo fruto de nuestra imaginación y trabajo. Después viene la interpretación y la pregunta final ¿qué tal estuvo?

De manera simultánea dejamos huella, en la manera particular de escribir y el llamado sazón; así como dos personas no cocinan igual, tampoco dos personas pueden escribir con el mismo estilo. Por consiguiente, hemos de revisar y comparar la magia que encierra la cocina y las diversas interpretaciones que existen sobre el acto gastronómico como, que el genio corta la leche y que estar de cierto humor nos hace cocinar de ciertas maneras; así es la escritura, se produce a partir de las sensaciones y emociones que se muevan en quien crea.

Uno de los procedimientos que más nos acercan a esta relación son los múltiples recetarios, formas en que los métodos de cocción se organizaron y difundieron gracias a la planificación que permite la escritura, adicionalmente, estos recetarios conllevan normas sociales en torno al alimento y la relación entre salud y comida.

Por ejemplo, los primeros recetarios del mundo fueron evidencia escrita o gráfica de fórmulas e ingredientes de algunos cocineros; los recetarios en cada periodo del tiempo muestran un dominio y técnicas diferentes, porque los ingredientes y las técnicas también hacen parte de los discursos que enuncia una época. Con fórmulas como eran conocidos en la Edad Media, estos escritos eran reflejo de la clase alta, de la comida de los monasterios, pues ya sabemos que en este momento de la historia el saber escribir era una exclusividad de las clases altas. Por ende, podemos afirmar que, estos escritos son relatos de un modo de vivir (Lavín & Benítez 2000).

Prueba de ello en América, son los recetarios mexicanos que cuentan el proceso de mestizaje y son fuente de investigación por su novedad, novedad literaria ya que algunos de ellos eran escritos en forma poética. El ejemplo más evidente son los recetarios de Sor Juana Inés de la Cruz que incluye a toda su obra literaria su experiencia en la cocina, nunca se supo si la cocina fue una obligación o una experiencia estética, pero Sor Juana recoge 36 recetas del Claustro de San Jerónimo, bien lo expresa Octavio Paz en su obra "Sor Juana Inés de la Cruz o las trampas de la fe" de la misma manera se enuncia en la obra "Sor Juana y la cocina":

"Que Sor Juana haya metido la mano en la cocina tal vez fue asunto de circunstancia, tarea inevitable o gozo creativo (Ibid. P. 34)

Estos escritos como se ha dicho anteriormente, dan cuenta del periodo temporal en que se desarrollaron, exactamente en el año 1679 y son evidencia de la cocina barroca y toda la riqueza del mestizaje, los nuevos métodos, las adquisiciones, lo que se elimina o se introducía de maneras diferentes. Puesto que, en el espacio del convento convivían mujeres criollas, clases altas y esclavas que compartían los espacios de la cocina y alimentaron la revolución del dulce en la cultura mexicana (Ibid).

Estas recetas ilustran 26 años de vida en reclusión, testimonios de vida y procesos de mestizaje alrededor del fogón. Es la relación entre el placer terreno y el “sosegado silencio” de sus libros. Se presencia la cocina más allá, como un elemento artístico que cuenta con diferentes aristas, incluso desde su experiencia científica: “Alquimia culinaria”, nuestros primeros laboratorios, los laboratorios cotidianos que mantienen la supervivencia y que cuentan la historia de la humanidad desde sus preparaciones. Historia protagonizada por mujeres, que en la mayoría de culturas se han encargado de explorar este saber, de mantener y dar vida. Una de las poetisas más destacadas de nuestras Américas, quien para la época contaba con un conocimiento vasto solo por el hecho de ser mujer, quién desde el saber rompió los cánones y la significación de lo femenino en la época dice:

“¿Qué podemos saber las mujeres sino filósofas de la cocina? Bien dijo Lupercio Leonardo que bien se puede filosofar y aderezar la cena. Y yo suelo decir viendo estas cosillas: Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito” (Ibid. P. 37).

Sor Juana, experta en delicias gastronómico poéticas nos demuestra la relación entre cocinar y escribir, el poder exponer los sentires de la estética culinaria en homenajes, epístolas, parabienes, poemas para recordar la muerte o cumpleaños de algún personaje de importancia social. También sor Juana compuso villancicos entre los que incluyó algunas referencias a la cocina como los que se cantaron a San Pedro Apóstol en el año de 1683 en la catedral:

“VILLANCICO VIII

Ensaladilla

Como es día de vigilia

la víspera de San Pedro

sólo con una Ensalada

hacer colación podemos.

No estará muy sazonada

porque por venirme pronto a

a los Maitines, no pude echarle mucho aderezo". (Ibid. Pág 43).

Por ello estos recetarios de Sor Juana Inés de la Cruz, son un ejemplo clave de la relación entre cocina y escritura, comparten la magia que existe detrás de cada una de estas acciones; dichos escritos narran de forma poética con la exclusividad de los versos filosóficos, la grandeza que esconden las cocinas y los espacios de reflexión que permite la escritura. Más aún cuando el convento era un espacio donde acudían diferentes personalidades sociales e intelectuales de la época, Sor Juana era una figura que despertaba múltiples sensaciones desde la escritura como en la cocina:

"Todas las señoras de México son aficionadísimas a esta monja; cosa que dice sor Juana Inés de la Cruz la retiene y luego se deleitan en repetirla por dondequiera. Entre más la dicen, más gozan con ella como si fueran exprimiendo nueva miel que paladean con lenta y golosa delicia. Sor Juana les corresponde con creces su afecto y las regala con las grandiosas e imponderables cosas que sabe hacer con toda perfección: bollos de leche, yemas, confituras, rompopes, pastas de diversas masas, pues si es mujer de varios talentos, docta en toda suerte de ciencias y artes, lo que es en la coquinaria con mucha perfección, tiene en ellas excelencias de maestra, sapiente exquisitez" (Ibid. P. 43).

Desde Sor Juana hasta nuestro tiempo actual, la escritura es a fin de cuentas una forma particular de observación, en ella se da apertura a nuevas posturas ante la existencia, se enuncia, se da un punto de vista, se desarrolla y se describe. Es más, resulta más complicado cuando escribimos desde el sentir sin ninguna postura utilitaria porque intentamos definirnos, descifrarnos y ahí es donde resulta importante el escribir para construir comunidad. Para conocerse, para permitir adentrarse en uno y que lo lean. Para sentir compasión y estimular sentires colectivos que en muchos momentos consideramos individuales.

Sumado a esto, nos encontramos en un momento histórico en donde escribir es de vital importancia, hace parte del sentido común, la palabra escrita tiene una relevancia en la cotidianidad, cobrando más estimación que la oralidad. Ya no vale la palabra pronunciada, todo tiene que ser por escrito:

> "La vida moderna exige un completo dominio de la escritura ¿Quién puede vivir en este mundo tecnificado, burocrático, competitivo, alfabetizado y altamente instruido, si no sabe redactar instancias, cartas o exámenes? La escritura está arraigando, poco a poco, en la mayor parte de la actividad humana moderna. Desde aprender cualquier oficio, hasta cumplir los deberes fiscales o participar en la vida cívica de la comunidad, cualquier hecho requiere cumplimentar impresos, enviar solicitudes, plasmar la opinión por escrito o elaborar un informe" (Cassany, 1993, P. 13).

La escritura es el símbolo vivo de la modernidad, es la evidencia de palabras como desarrollo, progreso, pensamiento por esta razón es vital preguntarse ¿quiénes somos sin la escritura? Si no sabemos escribir y leer estamos condenados en el mundo moderno, si bien hay otras formas de expresión, esta es la que gobierna a las demás y la que tiene el poder, todos los conocimientos están atravesados por la escritura.

Escribir no es un acto simple, el creer esto nos ha llevado a tener unos índices muy bajos en los procesos lecto-escritores en nuestro país; escribir necesita de una organización previa un proceso de preescritura que tiene en cuenta la estructura, darle sentido a un texto, tener un plan lógico y un hilo argumentativo. Es un proceso largo como el acto de cocinar; esta analogía es la que pretendemos fortalecer en nuestro laboratorio.

Porque la cocina es un lugar común en la vida cotidiana, nos encontramos con los alimentos desde la cocción y preparación de los mismos, hasta la degustación y consumo; todos comemos, todos tenemos una relación con el alimento. Entonces, la comida es un punto de

encuentro que fortalece y da apertura a otro ingrediente fundamental en el proceso creativo: la imaginación y los recuerdos.

Por otro lado, si bien enunciamos que estos procesos construyen comunidad y se fortalecen desde la colectividad; estas prácticas llevan un proceso de aislamiento, de soledad y reflexión bien diría Virginia Woolf en "Una habitación propia" (Woolf, 2016) espacio para que una mujer escriba y se encuentre con la intimidad de la escritura y eso también han sido las cocinas los lugares de encuentro de las mujeres que han llevado a cabo está labor, donde se han construido relatos, recetas y aprendizajes. Los lugares del hogar que alberga el sabor y la palabra jugando con la intimidad y la colectividad.

Del mismo modo, nos dice Murakami (2017) que para llegar a los detalles y concentrarnos en lo diminuto, es importante encontrar un espacio particular, no solo en la escritura necesitamos de dicho espacio para crear, todas las casas tienen un lugar para la construcción del alimento diario llamado cocina.

Ahora bien, el espacio de la cocina es un sitio de construcción de conocimiento, de narraciones por medio de sabores, sazones y saberes. Es un lugar en donde la gente se deleita, se lee, se saborea. Ambos espacios se construyen narraciones, dicen por medio de las letras o los alimentos; son los laboratorios en donde vamos a realizar esta conjunción. Donde siempre ha existido la palabra, la cocina el espacio innato de los relatos, en dónde se promueve la libertad, el poder decir en medio de la construcción del alimento, por cierto en la novela: "*El homo sovieticus*" de Svetlana Alexiévich en el primer apartado titulado: "*Apuntes de una cómplice*", se muestra cómo han sido las cocinas constructoras de libertad para manifestar u opinar, por lo tanto, serán espacios de emancipación para escribir:

"¿Dónde estaba la libertad? Pues en las cocinas, donde se continuaba diciendo pestes del gobierno como había sido costumbre siempre" (Alexiévich, 2015, P. 14).

Esta libertad se cuestiona y se reflexiona desde la escritura, desde sus procesos de organización y preescritura ya enunciados anteriormente, bien concluye Cassany (1993) al recoger toda la esencia de la analogía:

> "Un buen plato a la naranja conlleva horas de trabajo y la sabiduría de toda una tradición culinaria. Del mismo modo, una carta, un cuento, un informe técnico esconden el intenso trabajo del autor y una larga preceptiva sobre comunicación impresa. Autores y autoras trajinamos el papel como un chef en la cocina: limpiamos la vianda de las ideas y las sazonamos con un poco de pimienta retórica, sofreímos las frases y las adornamos con tipografía variada". (P. 15)

No nos quedaremos en el comedor saboreando ni en el sillón leyendo; daremos apertura a la creación. En esta ocasión, la oportunidad de escribir intenta fusionar la cotidianidad y el gusto por algo para desarrollarlo; invitamos a hacerlo en el laboratorio, como un juego, como aproximación. El estar abiertos al ejercicio sin dejar a un lado sus niveles de preescritura, escritura y reescritura. Un espacio para el reconocimiento del ocio, el divertirse, para poder escribir sobre lo que nos gusta. Para dar confianza, parte vital en el desarrollo y enseñanza de procesos lecto-escritores, la cocina, los relatos y recuerdos son parte del producto final que va a acompañar nuestro proceso reflexivo y creativo.

Para condensar, guiándonos de las posturas de Paulo Freire, desde una pedagogía del oprimido buscamos crear espacios de conocimiento más allá del canon y las instituciones; ver la escritura como un acto político que reivindique los saberes de las gentes, de igual manera la cocina nos ofrece esta perspectiva político-formadora; el acto de comer como el de escribir son actos políticos y estéticos:

> "Esto es porque, en una cultura letrada ese alfabetizando aprende a leer y a escribir, pero la intención última con que lo hace va más allá de la mera alfabetización. Atraviesa y

anima toda empresa educativa, que no es sino aprendizaje permanente de ese esfuerzo de totalización jamás acabado, a través del cual el hombre intenta abrazarse íntegramente en la plenitud de su forma. Es la misma dialéctica en que cobra existencia el hombre. Más, para asumir responsablemente su misión de hombre, ha de aprender a decir su palabra, porque, con ella, se constituye así mismo y a la comunión humana en que él se constituye; instaura el mundo en que él se humaniza, humanizándolo" (Freire, 1975, P. 9).

De igual manera, la cocina es el lugar en donde se desarrolló el relato, la palabra; gracias al alimento se potenció el pensamiento, se cocinan las enunciaciones. Somos lo que comemos, como somos lo que leemos y escribimos; estamos en el alimento y la palabra inmersos, estos hacen parte de nuestra cotidianidad y reflexión diaria acompañando nuestra existencia.

Estos espacios describen el tiempo, son los encargados de enunciar qué se piensa en el momento, cómo se vive; cocinar en tanto escribir implican una serie de gestos, destrezas, saberes y sensibilidades que están inscritos en la época con criterios de validación como las técnicas o los métodos utilizados a partir de las tecnologías recurrentes; así mismo, la lengua, según las reglas y la forma de manifestar.

Finalmente, cocinar es un acto tan complejo y de cuidado como el acto de escribir, este también tiene su lenguaje y su forma de darse a conocer. Preguntas provocadoras a la escritura en todos los niveles de conocimiento pueden ser: ¿a qué me huele? ¿a qué me sabe? ¿a qué me recuerda?¿dónde me transita? Esta es una experiencia viva, activa de la cual todos hemos sido partícipes con anécdotas y circunstancias que permiten el relato, la construcción narrativa. El saber y el sabor se funden para demostrar que la cocina lejos de ser un espacio en donde se encuentran algunos grupos oprimidos, se encuentra la creación, la magia, el humor, la poesía, la complejidad, la felicidad y la belleza. Por estas razones proponemos el espacio de la cocina como un laboratorio de construcción literaria en donde los juegos del lenguaje, las

ideas y la imaginación entran a llenar la hoja en blanco que muchas veces frustra los procesos lectoescritores de los participantes.

Plato con guisado:

2.1.3. Cocina y experiencias emocionales

Plato secundario:

Dejaron un pan en la mesa,

mitad quemado, mitad blanco,

pellizcado encima y abierto

en unos migajones de ampo.

[…]

Huele a mi madre cuando dio su leche,

huele a tres valles por donde he pasado:

a Aconcagua, a Pátzcuaro, a Elqui,

y a mis entrañas cuando yo canto.

[…]

Como se halla vacía la casa,

estemos juntos los reencontrados,

sobre esta mesa sin carne y fruta,

los dos en este silencio humano,

hasta que seamos otra vez uno

y nuestro día haya acabado…

Gabriela Mistral – 'Pan'

Las emociones nos han diferenciado como especie a lo largo de la historia, a través de ellas, los hombres han descubierto algunas de las tareas cotidianas como cocinar, escribir, leer y hablar, pero, no solo el hombre se ha especializado en tareas comunes, también ha venido relacionándose de manera diferente con otros seres humanos y con su entorno. Ahora bien, no es que las otras especies vivientes no tengan emociones, pero no pueden expresarlas de manera general a través de un código establecido como los seres humanos lo hacen a través de la comunicación.

El conocimiento que el hombre tiene del mundo está atravesado por dos ejes, primero el innato y luego el adquirido, por naturaleza el ser humano es social, por ello, la experiencia es fundamental para apropiar su conocimiento y brindarlo a los demás, para esto, la humanidad se ha organizado en diferentes grupos sociales y culturales que conforman estructuras dentro del lenguaje, inventar signos ya que biológicamente el ser humano no los tiene, esto hace que cada grupo de humanos tenga diferentes signos que constituyen una herencia cultural.

La herencia cultural se ha venido manifestando a lo largo del tiempo, desde la forma más primitiva del hombre, con sus sonidos, onomatopeyas, la pintura rupestre, y posteriormente el lenguaje y la escritura, con ello también cambió su manera de expresar sus pensamientos pero también de manifestar sus sentimientos, ideas y emociones, para sí y para los demás. "Orientarse en el mundo, para el hombre, es saber hacia dónde debe dirigir sus pasiones y

sentimientos, sus deseos y expectativas, cómo los debe gobernar para que su vida sea más placentera" (Góngora A, 2002, P. 24).

Es importante hacer un alto aquí y preguntarnos ¿Cómo podemos definir las emociones entonces? para definir un concepto tan complejo haremos la siguiente referencia, que es la más coherente con las relaciones particulares entre cocina, emotividad y literatura: «una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada –la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional.» (Denzin 1984 en Bericat, 2012, p.2).

"Los otros sentidos pueden disfrutarse en toda su belleza cuando uno está solo, pero el gusto es en gran medida social. Los seres humanos rara vez prefieren comer en soledad" (Ackerman D, 2006, p. 115), desde la primera esfera social que es la familia nos hemos acostumbrado a percibir el momento de la cena como algo íntimo, importante y sobre todo algo que nos representa bienestar y sensaciones a las que podemos retornar.

Es por eso que ejercicios como el cocinar se remontan no sólo al origen de las civilizaciones, pues la reunión en torno al fogón, llevó al humano a relacionarse de forma diferente, si no también ha sido parte de nuestra tradición, principalmente en Latinoamérica referimos nuestra identidad al mundo a través de la cocina, la cocina es alegría, es color, es cultura y sobre todo nos lleva como sociedad a relacionarnos con nuestros antepasados y con el resto del mundo.

La cocina y la escritura de diferentes relatos ha sido tradicionalmente una unión muy importante para cualquier sociedad, por ejemplo, en los mitos de Latinoamérica, los indígenas principalmente ofrecían sus mejores alimentos o cosechas a sus dioses para poder tener buenos

tiempos, o incluso plantear el origen de la humanidad a través de un alimento en relatos como el Popol Vuh: “así salía el sol cuando cuatro animales, el zorro, el coyote, el loro y el corvo se presentaron a los dioses y los acompañaron a un lugar en donde crecía mucho maíz amarillo y blanco. Los dioses empezaron a modelar este alimento que se convirtió en la sangre y la carne de los seres humanos. Fueron así creados cuatros hombres: Balam Quitzé, Balam Acab, Manucutah e Iqui Balam. Eran bellos, fuertes, inteligentes, veían y sabían todo”

Recuperado de:https://enespanol.loescher.it/news/popol-vuh-la-creacion-maya-el-hombre-de-maiz-4698

Pero si lo pensamos detenidamente, el hecho de involucrar cocina, alimentos, fogones y otros elementos que las civilizaciones antiguas priorizaban desde esa época, antes de la llegada de los españoles y después, todas esas situaciones también están atravesadas por diversas emociones , por ejemplo, la esperanza de una lluvia en el momento adecuado, la felicidad, , la unidad , la paz e incluso el amor se ha manifestado a través de la cocina desde tiempos remotos, pues el reunirse a través de un alimento representa fuerza y solidaridad.

“El gusto es un sentido íntimo, no podemos gustar cosas a distancia. Y el modo como gustamos de las cosas, lo mismo que la composición química de nuestra saliva, es algo tan individual como nuestras huellas digitales” (Ackerman D, 2006, P. 156). En ese sentido todas las personas nos conectamos de forma diferente con el alimento, por ejemplo, nos conectamos a nuestras naciones a través de platos típicos, todos los platos de alrededor del mundo son fantásticos, sin embargo, vamos a preferir uno en especial ya que nos vincula a nuestro ser, a lo que somos y en gran medida a lo que representamos como individuos pertenecientes a…

A través de la comida representamos nuestros estados de ánimo, en una fiesta se brinda un gran banquete, cuando queremos a alguien le regalamos alguna golosina o la compartimos con

nuestros amigos, incluso si estamos tristes podemos caer en los extremos de no comer nada o comer demasiado, pues como el alimentarse es una función vital según la pirámide motivacional de Maslow (1943) que trata de explicar qué impulsa la conducta humana necesariamente va a estar condicionada a ciertos impulsos nerviosos que nuestro cerebro procese.

Por ejemplo, en esta teoría el alimentarse es la base para que lo demás pueda fluir, sin embargo, el comer es fundamental y prioritario para el ser humano, pero a diferencia de otras funciones biológicas es una de las pocas que se puede asociar con la experiencia.

El acto de comer no es simplemente físico, tiene que ver con lo espiritual y lo emocional, el acto de comer puede afectar nuestras emociones y viceversa "En estudios sobre trastornos de la conducta alimentaria, se ha identificado que las personas con dichos padecimientos pueden experimentar emociones desagradables antes y después del consumo de los alimentos. Como emociones antecedentes, se han identificado: enojo, sensación de vacío, desesperación, preocupación e insatisfacción. Como emociones consecuentes se han identificado: culpa, vergüenza, arrepentimiento, remordimiento y auto desprecio" (Peña E y Reidil L, UNAM. 2007, p. 2) .

Hemos realizado toda esta contextualización respecto a la cocina, la comida, la sociedad , las emociones para poder precisamente conectar con el eje central de nuestro trabajo , la escritura, y es que la cocina empieza a tomar un lugar importante en la literatura universal, pero sobre todo en la literatura latinoamericana , y esto como cultura precisamente es lo que nos define a nivel narrativo, partiendo de nuestros primeros relatos de carácter mitológico y las diversas leyendas que existen en nuestros territorios, podemos ver que por lo general hay un fogón , un alimento, una cocina o una comida que destaca en las historias, precisamente la escritura también es un acto emocional , a través del escrito todas las personas se han podido expresar en algún momento sobre un tema que les es significativo, y los escritores han logrado que a

través de la escritura muchas personas se identifiquen y prefieran sus historias, como ocurrió con el Boom latinoamericano.

Para comprender mejor la relación entre el acto de la cocina, la existencia y la literatura es necesario hablar de la fenomenología, pues tanto cocinar, comer y escribir son actos transformadores y experienciales , y precisamente la filosofía se interesa por explicar las experiencias y el conocimiento, Eddmund Husserl define que la fenomenología: está en la dinámica que le imprime al sujeto, ahora el sujeto no espera ser afectado por los objetos del mundo, sino por el contrario, el sujeto constituye esos objetos y le da sentido al mundo (Herrera, 2002). El texto literario es un conjunto de palabras que buscan decir algo, por lo general ese algo se refiere a un dilema moral, ético o epistemológico del ser humano , para ello, el autor se vale de infinidad de recursos con los cuales puede captar la atención del lector, metáforas, versos, epístolas entre otras , a medida que el lector se va involucrando en el texto va descubriendo no solo la funcionalidad lingüística a través de vocablos incluso desconocidos para él, sino también a la funcionalidad social del texto, y en esa medida es importante destacar que a través de la lectura que hace un individuo a esas oraciones se da una nueva génesis desde la semántica, qué significa para mí el actuar de un personaje u otro y cómo establezco un punto de vista desde las acciones que realiza.

Tanto la experiencia culinaria, como la experiencia literaria transforman a las personas, cambian su perspectiva de ver la vida, e incluso pueden llegar a definir la manera de actuar de alguien de forma positiva o negativa, cuando una persona tiene hambre por lo general está enojada, lo mismo sucede cuando una persona no puede comunicar lo que siente, es por eso que ambas experiencias constituyen una parte fundamental de la vida de una persona en individual y colectivo.

De este tipo de conciencia va a hablar Carl Jung, precisamente basándose desde las experiencias, y va a señalar que el inconsciente colectivo se construye con elementos ancestrales, en este caso podemos decir que la práctica de la cocina es ancestral, cuando una receta prevalece en un grupo social, cuando como territorios nos identificamos con maneras de preparar un alimento o con un alimento en particular, también como la escritura nos define a nivel cultural, incluso en países como el nuestro las luchas sociales, las épocas álgidas de violencia, y diversas descripciones de nuestras épocas, se han dado a conocer a través de la escritura con testimonios, crónicas, cuentos, entre otros.

Jung define los conceptos de la siguiente manera: "El inconsciente personal que está constituido por los aspectos de la biografía personal (la historia subjetiva, recuerdos infantiles olvidados). El Inconsciente colectivo está conformado por los sedimentos vivenciales filogenéticos, productos de la historia ancestral de toda la humanidad (tradiciones, convenciones, costumbres, prejuicios) que adoptan la forma simbólica de imágenes míticas cuando acceden a la consciencia en forma de sueños fantasías" (Jung C, 1959, P.12) eso podemos afirmar que al tejer un relato, de nuestra infancia, no es extraño encontrar un alimento o un momento culinario en este, hacemos conexiones emocionales incluso sin ser conscientes de ello, desde el alimento de la leche materna establecemos un vínculo emocional.

Jung considera que la totalidad y la integración de la personalidad se alcanzan cuando han sido diferenciados todos los pares contrarios, cuando lo inconsciente y lo consciente se entrelazan; es por eso que en el acto de cocinar y escribir nos definimos, reconocemos e incluso sentimos, pero no sentimos igual que otro, porque precisamente la experiencia individual va a generar un cambio en la forma en la que recibimos estas formas de conectar con el entorno.

Es por ello, que comer genera algún tipo de emoción, también lo genera el acto de cocinar, pues pone a prueba todos nuestros saberes previos costumbres, creencias e incluso algunas leyendas

familiares que hemos adquirido, pero también combina nuestra conciencia individual, retoma lo que queremos comunicar al otro, el gusto siempre nos va a conectar con memorias de corto, mediano y largo plazo, tal vez olvidemos como se ve un lugar o no lo reconozcamos con el tiempo, pero en nuestro inconsciente siempre permanecerán los colores de un plato de la abuela, el olor de un café de mamá en la mañana, o simplemente en nuestro paladar guardaremos ese sabor de nuestro platillo favorito.

2.1.4. Cocina, migraciones y lenguaje.

Postre:

> *"La vida sería mucho más agradable si uno pudiera llevarse a donde quiera que fuera, los sabores y olores de la casa materna"*
>
> Laura Esquivel

La migración es una tema infinito, debe revisarse con una mirada amplia que denote diferentes perspectivas ya que ella es la materialización de una historia polifónica, ahí han quedado inscritos muchos sentires y crónicas de la humanidad que no se han contado; incluso, la voz del migrante es una de las menos escuchadas en la construcción del relato histórico. Los procesos de migración son parte del progreso de la especie humana, ellos conllevan las transformaciones que nos hacen hoy lo que somos. Este apartado pretende abordar la relación entre la migración, la alimentación, el lenguaje y la cultura.

La estructura de este texto cuenta en primera medida, la conexión entre cocina, migración y relato; gracias a los procesos migratorios se ha hecho un intercambio de alimentos que potenciaron el origen de las cocinas y su posibilidad simbólica tanto en el ámbito privado como en lo público, llegando a hablar de las recetas de un país. Asimismo, se tendrá en cuenta

que la historia de la humanidad está hecha de éxodos que permitieron el canje y las transformaciones no solo de la comida sino de costumbres y lenguaje.

Adicionalmente, todo lo que nos ha contado la cocina, los alimentos y técnicas de alimentación; no es explícito. Por esta razón nuestra lectura está ligada a las posturas de la semiótica y la infinitud de significados; se pretende reducir la complejidad de interpretación mediante el proceso de escritura.

Posteriormente, la idea es considerar la condición de la migración desde lo macro hasta lo micro; es decir, se va a reflexionar sobre el fenómeno de la migración a escala mundial para luego reducirlo en torno al país.

La historia de la cocina se ha contado de dos maneras: la primera, las recopilaciones históricas y antropológicas que evidencian las costumbres, métodos y técnicas; por otro lado, el plato con las diferentes formas de cocinar, cultivar y servir hacen parte de toda una cosmovisión que tiene un significado simbólico; es decir, las recetas, las fusiones y las creaciones culinarias cuentan una época, una historia; nos remiten al pasado.

Todo intercambio cultural, guerras o procesos de migración han posibilitado nuevas formas gastronómicas que modificaron las dinámicas tanto de la mesa como de los paladares. En ese orden de ideas, cocinar ha estado presente desde tiempos inmemoriales. Esta práctica era la forma primaria de relatar, siempre ha estado ligada al significado, es un sistema de comunicación; por esta razón, nos atrevemos a decir que el fuego y los métodos de alimentación permitieron la evolución del pensamiento y el lenguaje.

Ahora bien, el desarrollo del sentido del gusto, sentido que está ligado al placer, incrementó la búsqueda de nuevas formas, técnicas, creación de instrumentos, recipientes y el intercambio de alimentos; floreciendo así las formas de alimentación que dieron origen a las cocinas, los

primeros laboratorios. Siempre estamos en búsqueda de satisfacer nuestro gusto, esa indagación es la posibilidad de multiplicar las formas y técnicas para alimentarnos.

Por supuesto, no solo se habla de alimentos sino de formas de cocción y de compartir. Por esta razón, es posible afirmar que la historia de la cocina está inevitablemente ligada a la historia de los éxodos. A lo largo de la historia las personas se han movilizado en búsqueda del alimento, bien lo refiere Usme (2015):

> "Por otra parte, la migración fue un producto de la búsqueda de alimento. Desde los inicios de la humanidad, el hombre se ha enfrentado a la necesidad de movilizarse para encontrar alimentos. Estos desplazamientos dieron paso al enri-quecimiento de las diversas cocinas y sistemas culinarios" (P. 187).

Del mismo modo, el sistema de comunicación se acrecentó alrededor del fuego y la alimentación; del fuego germinó la palabra y la conversación, he aquí que el hablar y el comer tan relacionados fisiológicamente estén conectados desde el inicio con nuestra historia civilizada. El avance del sentido del gusto, estuvo enlazado al nacimiento del saber, de ahí que sabor y saber compartan la misma raíz etimológica.

En síntesis, cocinar los alimentos y obtener placer gustativo, nos permitió pensar, desarrollar técnicas, crear utensilios e intercambiar alimentos. Del mismo modo, desarrolló la articulación de la palabra, la memorización de técnicas y recetas que necesitaban tener un nombre, una forma tangible que permitiera organizar lo que se estaba cocinando.

Por otro lado, los traslados que hacen los seres humanos han sido en su mayoría a causa de las múltiples guerras y conflictos en los cuales las personas deben huir de sus residencias a buscar nuevas formas de sobrevivir. Desde los albores de la humanidad las migraciones estuvieron presentes forjando la historia, permitiendo la creación de nuevas maneras; gracias a

los diferentes éxodos han crecido las culturas desde diferentes esferas: en ellas encontramos las lenguas, las prácticas sociales y políticas, por consiguiente, los modos de alimentación también entraron aquí, definieron métodos y herramientas que se acogen a sus diferentes necesidades.

Un ejemplo claro de la enunciación anterior, es el acontecimiento histórico llamado “La ruta de las especias”, que a diferencia de los desplazamientos nombrados, se dio por la curiosidad y la ambición. Este suceso cambió la forma de concebir la historia de occidente y transformó el uso cotidiano de especias dentro de los platos tradicionales; siendo la pimienta en el siglo XVI un elemento de lujo tan preciado como el oro, la seda o las piedras preciosas. Ya que la ruta de las especias fue un recorrido en el cual se trasladaban diferentes alimentos y se generaban intercambios, llevando diferentes alimentos a otras partes y recogiendo de esas partes otros alimentos. Transfigurando así no solo las cocinas y las formas de alimentación sino abriendo paso a los avances de la banca, la contabilidad y las matemáticas.

En vista de ello, las especias, la búsqueda de nuevos sabores y el placer del paladar tejió toda una serie de leyendas y abrió una diversidad de caminos con que progresaron las cocinas y los relatos del mundo. Finalmente, la ruta de las especias inauguró un nuevo capítulo en la historia y nos encadena a la relación: cocina, migraciones y lenguaje. Vemos como hubo un gran intercambio cultural, lingüístico y por supuesto gastronómico; además, de la transformación de la geopolítica y economía. La cocina y su perfeccionamiento han estado presentes en el desarrollo de la humanidad como individuo y ser social.

Así las cosas, somos migrantes eternos; nos trasladamos no solo de residencia, también mutamos e intercambiamos experiencias y pensamientos. Es decir, mientras leemos, experimentamos, comemos o vivimos, cambiamos relatos que nos conllevan a movilizar

nuestros pensamientos y prácticas. No solo en el territorio nos desplazamos, esta acción se encuentra implícita en todas nuestras transformaciones.

De ahí que nuestra reflexión ofrezca a la migración como un prisma de múltiples interpretaciones, en donde se encuentran las costumbres, los textos y símbolos; símbolos que se analizan y se interpretan a partir de la semiótica. Por esta razón, el papel y la olla juegan con la expresión y el significado.

De esta manera, es posible afirmar que la cocina es un espacio que narra y nombra, está hecha de signos; ha contado sin contar por medio de experiencias, sabores y múltiples sensaciones que incentivan al relato. Esto la lleva a estar presente en la tradición oral de las diferentes culturas, siendo el lugar donde fluye la socialización, también se comparte y construye comunidad como se ha enunciado en su relación con el fuego y el pensamiento.

Adentrarse en las cocinas y las migraciones es reconocer las fusiones de signos y los múltiples significados que después se mezclaron y alteraron. Como bien relaciona Barthes (1993) en "La cocina del sentido":

"...Es necesaria una sacudida incesante de la observación para adaptarse no al contenido de los mensajes sino a su hechura, dicho brevemente el semiólogo como el lingüista debe entrar en la cocina del sentido" (P. 224).

Es decir, estar pendiente de cómo se ha cocinado esa significación, como ha llegado a tal punto y de qué está hecha. El otorgar sentido a la praxis culinaria es definirla por medio de un palimpsesto y reconocer la polisemia discursiva que lleva ella en su definición de plato servido, porque desde una perspectiva semiótica la cocina es un discurso. Por consiguiente, este discurso ha estado cargado de múltiples significaciones, desde lo emocional hasta lo histórico bien diría Usme (2010):

“Todo lo anterior se debe a que el alimento es un acto de comunicación. Con los alimentos se busca transformar al otro, embrujarlo, envolverlo en un sentimiento de placer, de satisfacción. Con el alimento reconciliamos batallas, reconstituimos fortalezas, transformamos pensamientos y sublimamos emociones” (P. 125). “Y por esto que se convierte en un dispositivo de enunciación emocional. Siendo así, se abre el camino para, más adelante, identificar unas posibles funciones de lenguaje en el alimento” (Ibid. P. 191).

Es importante reconocer que el fenómeno de la migración sigue latente a nivel mundial afectando a miles de personas. Por un lado, se encuentran los que quieren adquirir una experiencia nueva y se trasladan; por el otro, están los desplazamientos dados por el conflicto; desde esta última perspectiva, las migraciones afectan negativamente el modo de vida y las costumbres de las personas.

La conversación sobre la migración nos lleva a recordar que dentro de las nostalgias más comunes se encuentran las comidas, también están las dificultades en la educación y el integrarse a nuevas formas de convivir. El último informe de la OIM (Organización internacional para las migraciones) revela que:

“Según el informe, la cantidad de migrantes internacionales ha aumentado de 84 millones en todo el mundo en 1970 a 281 millones en 2020, aunque cuando se tiene en cuenta el crecimiento de la población mundial, la proporción de migrantes internacionales solo ha aumentado del 2,3 % al 3,6 %. de la población mundial. La mayoría de las personas en todo el mundo (96,4 por ciento) residen en el país en el que nacieron. El número de migrantes internacionales para 2020 fue menor, en alrededor de 2 millones, de lo que hubiera sido de otro modo debido al COVID-19”.

Uno de los fenómenos migratorios que nos concierne en América latina es el de la migración venezolana a diferentes países, este ha generado una fuerte oleada de xenofobia y violencia hacia nuestros hermanos venezolanos, según Migración Colombia:

*"*Reporta que ya son casi 2,5 millones de venezolanos los que están radicados en Colombia, de los cuales el 96 % han regularizado su situación y están en trámite de ello y apenas 300.000 siguen irregulares*"*.

Del mismo modo, Colombia cuenta con una serie de eventos migratorios que marcaron su historia de país y su relato nacional. Bogotá, la capital se reconoce por la variedad de influencias de una migración interna que tiene en sus diferentes localidades, siendo la ciudad receptora. Componentes como la guerra, las ideas de progreso y las diferentes violencias han generado un fuerte desplazamiento de familias a las grandes ciudades. Es importante resaltar, que casi todas las familias bogotanas cuentan la historia de alguna migración de sus antepasados por algunos de los temas mencionados anteriormente, en esa medida:

"Bogotá ha sido la ciudad que ha recibido históricamente más migrantes internos en el país, según las estimaciones del Dane, entre 1985 y el 2015, a la capital llegaron 880.597 personas. Es decir que a la ciudad llegó aproximadamente el 32 por ciento de los 2'749.050 migrantes calculados en los últimos 30 años".

De esta manera se ha tejido la historia de la capital del país con grandes éxodos y desplazamientos; personas de todo el territorio nacional se encuentran en Bogotá intercambiando costumbres, modos de ver transformando a la ciudad, sus gentes y por supuesto su gastronomía.

Desde la experiencia personal, las migraciones respectan a los departamentos Cundinamarca, Boyacá y Tolima, nuestras abuelas cuentan como las sopas y los guisos se fueron

transformando a medida que iban llegando gentes de otros territorios con otros alimentos, formas de sembrar y por supuesto nuevas formas de comer. Adicionalmente, cuando migraron a la ciudad la dinámica y la forma de consumir alimento y nuevas recetas se fueron incorporando o adaptándose a las necesidades básicas de la cotidianidad.

De igual manera, la migración venezolana ha integrado nuevos sabores a nuestra mesa; por ende, la experiencia literaria gastronómica, permite ampliar el espectro de reflexión ante el fenómeno de la migración; encontrarnos en discursos profundos como la comida y lo que implica para Colombia y Venezuela nos envuelve en un reconocimiento del otro, en una dimensión diferente. Se da apertura a sensaciones nuevas y a relaciones de sentido y comunidad. Es, al fin de cuentas, un modo de mirarnos, degustarnos e implicarnos como humanidad.

En definitiva, los laboratorios evidencian muchos sabores y costumbres con diferentes referencias en los nombres, también, el dialogar sobre lo que nos diferencia, como diría Zuly Usme (2010): *"*En la cocina migrante se mezclan sabores, colores, olores; a veces lejanos, a veces cercanos*"*. Esta experiencia permite reflexionar sobre los sabores y saberes que esconde la migración venezolana; reconocer la hermandad de las naciones y ver cuan diferente y semejante somos con nuestros hermanos.

Adicionalmente, el ejercicio escritural tiene la intención de reflexionar a propósito de la xenofobia existente en nuestra cotidianidad, conocer la historia del migrante extranjero que llega por circunstancias complejas, obligado a dejar sus costumbres, su país, su familia y su comida. Darle un nuevo relato y bienvenida desde el alimento, tejiendo una relación diferente, afectiva, llena de significaciones que podrán hilar otro tipo de interacciones y que por lo tanto incentivan su proceso de escritura.

Nos hemos pensado acaso: ¿Cómo el proceso migratorio de los venezolanos ha afectado a nuestra gastronomía?, ¿qué recetas se están transformando o integrando al menú diario?, ¿en qué medida la comida callejera ha sufrido mutaciones por las migraciones?, ¿en qué clases sociales es más evidente encontrar estos fenómenos? Todas estas preguntas se viven en el paladar a diario, no son objeto de reflexión constante, quizás en algunos años podamos revisar las transformaciones de recetas, la significación, y los relatos que están detrás de ellas.

En resumidas cuentas, la historia de la cocina no termina de definirse ni objetivarse, nos va a seguir dando sorpresas y va a dar de qué hablar a nuestros paladares. Vamos a seguir fusionando alimentos, recetas e historias y permitiendo que las personas escriban sobre estas experiencias. Los signos se seguirán cocinando y daremos nuevas aperturas tanto a las recetas como a los relatos de manera infinita:

> "En definitiva, la cocina nos marca. El alimento es algo que no podemos evitar y cuando nos mudamos de nuestro espacio conocido es necesario que nos adaptemos; ya sea adquiriendo nuevas expresiones culinarias, ya sea transformando nuestros platos. Somos animales de costumbres, estamos en constante construcción de nuestra identidad cuando necesitamos adaptarnos de forma fácil al entorno" (Usme, 2015, P. 196).

Para concluir, recordamos que las comunidades primarias se reunían en torno al fuego para relatar su día a día; eso hacemos cuando buscamos reunirnos gracias al alimento. La comida y el relato están presentes en nuestras vivencias cotidianas, es la cocina un espacio para conversar, es la comida y su preparación y degustación una técnica para crear lazos de afectividad y confianza, posteriormente llegar a la conversación. Es la comida una forma de migrar con las papilas gustativas, nos permite recorrer otros territorios, sabores y experiencias; adherir un ingrediente más, darle un nuevo significado, interpretarlo desde mis

sentidos. Abriendo así nuevas posibilidades de preparación, creación no solo desde la cocina sino del ejercicio de la escritura.

La cocina y sus posibilidades sinestésicas abren camino al ejercicio de la palabra escrita, le dan la posibilidad de decir y desde estos puntos de encuentro, sanar y tejer nuevos lazos. Reconocer que nunca se van a terminar los procesos migratorios porque hacen parte del transcurso histórico y que cada uno va llevando elementos que alimentan las riquezas culturales.

2.1.5. Sentido del gusto y gastronomía.

Bebida o cafè

La gastronomía.

"Es un secreto del oficio que no obedece a las leyes de la inteligencia sino a la magia de los instintos, como sabe la cocinera cuándo está la sopa"

Gabriel García Márquez.

Gracias al sentido del gusto somos seres humanos, este, según los estudios antropológicos es el sentido que nos indujo a la creación, la búsqueda de alimento, el surgimiento de la agricultura y por supuesto uno de los elementos fundamentales en el desarrollo del lenguaje y la razón. A lo largo de este apartado se va a indagar sobre este sentido y su importancia social, cognitiva y cultural; adicionalmente, se va a enunciar desde diferentes posturas epistemológicas como se ha clasificado a lo largo de la historia. Del mismo modo, hacemos un énfasis desde supuestos científicos; revisaremos porque es llamado uno de los sentidos

químicos junto con el sentido del olfato. Posteriormente, se busca que todas las reflexiones alrededor del sentido del gusto nos puedan aproximar a un significado sobre gastronomía y la grandeza de este saber que estuvo presente en toda la investigación.

Los hallazgos de las investigaciones antropológicas permiten afirmar que la metamorfosis del alimento nos permitió ser lo que somos, evolucionar. El desarrollo del fuego, el nacimiento de la cerámica y la agricultura todos estos hechos surgieron entorno al alimento; por lo tanto, el ser humano a lo largo de su proceso evolutivo creó diferentes herramientas y recetas que con ayuda del fuego transformaron sus apariencias, sabores y texturas, dando paso a nuevas formas de vida como el sedentarismo que es la base para la construcción del mundo actual y por supuesto, de los primeros laboratorios que se tienen en todos los hogares de todas las culturas, denominadas cocinas. Incluso la definición de hogar está relacionada al fuego y al saber culinario.

Siendo el alimentarse un hecho que trasciende lo biológico y nutricional para ser un hecho que marcó y sigue dejando huella en la cultura y sus enunciaciones simbólicas. El comer es a fin de cuentas, una circunstancia que transforma la relación con los otros, del reconocimiento hasta el desconocimiento; ya que a lo largo de nuestra vida se va acomodando o enseñando al paladar las comidas propias de la cultura. Un ejemplo de ello, es América y el maíz, las culturas Mesoamericanas y el consumo de papa o Asia y su predilección por el arroz. Si bien, nuestro sentido del gusto se acomoda a lo que vamos recibiendo desde nuestra infancia; está en oposición, que el gusto es subjetivo y todas las personas reciben el alimento de manera diferente. Bien lo resume Feuerbach: “Dime lo que comes y te diré quién eres” (Onfray, 1999).

Ahora bien, este sentido también desarrolló la imaginación y las posibilidades de nuevos sabores; las diferentes preparaciones, la organización de los ingredientes, el intercambio;

probar y saber qué alimentos podemos consumir y cuáles no, tienen trascendencia en nuestro progreso como especie, así tenemos, en nuestra lengua el sabor amargo al final de ella, lo que evidencia el peligro de los venenos porque la mayoría de ellos son amargos (Korsmeyer, 2002) por ello, se asevera que conserva y cuida de nuestras vidas, el sentido del gusto es el guardián del estómago.

Con el desarrollo de la industria alimentaria y las ciencias sabemos qué propiedades tienen los alimentos, aunque este saber siempre ha estado implícito en las comunidades, como dice uno de los refranes populares: "*La primera farmacia está en la cocina*". Porque el alimento cuando se descompone en nuestro cuerpo ofrece diferentes lecturas e interpretaciones, es un laboratorio constante, el cual nombra en su descomposición la intención nutritiva; por esta razón es clave en nuestro desarrollo evolutivo y en la clasificación cultural que hacemos de las comidas según las cosmovisiones de la civilización en donde se desarrolle.

Por otro lado, a pesar de tener una profunda importancia en la evolución de los demás sentidos, al sentido del gusto no se le presta la atención necesaria; los estudios sobre este sentido son recientes y se especuló mucho de su funcionamiento por el desconocimiento; la mayoría de comentarios sobre él eran despectivos. Incluso desde la filosofía se considera por Platón y Aristóteles como sentido menor por la conducta mundana que encierra, la relación entre los apetitos, su falta de razón y su conexión intrínseca con los excesos. Siendo está su base epistémica, el sentido del gusto tuvo durante mucho tiempo un significado ligado a lo irracional, sin nexo estético, ni contemplación cognitiva o lógica (Ibid. 2002)

Sin embargo, los desarrollos científicos han permitido conocer las propiedades químicas del sentido del gusto; no se equivocaban las especulaciones anteriores al nombrar su inevitable relación con el sentido del olfato:

“ abrigo la creencia que constituyen un solo sentido el olfato y el gusto, cuyo laboratorio es la boca, que tiene su chimenea formada en la nariz, o expresándome con mayor exactitud, sirviendo la primera para la degustación de los cuerpos táctiles y la segunda para la de los gaseosos” (Savarin, 2001, P. 42).

De ahí que ambos sean categorizados como “los sentidos químicos”. Toda una metamorfosis se produce en nuestro paladar, este no pasa por alto átomo, gota o partícula; del mismo modo, el sentido del olfato. Esta perfección indefinible, que se escapa del significado cotidiano es una de las características que hacen del comer un hecho racional, racionalmente placentero:

“existen series indefinidas de sabores simples, capaces de sufrir modificaciones, uniéndose recíprocamente en cualquier número y cantidad, haría falta un nuevo idioma para explicar todos esos efectos y montañas de tomos en folio para definirlos, necesitándose además, por último, cifras desconocidas con objeto de numerarlos”(Ibid, P. 32).

Por ende, los desarrollos científicos concluyen que el sentido del gusto no se puede objetivar ni definir porque como resulta con los demás sentidos son interpretaciones de la experiencia. Los sentidos guardan en el alma la sensación particular de cada ser, construyen la noción de cuerpo y experiencia, el sentido del gusto acompaña esta costumbre del cuerpo en su tránsito; es una guía en la experiencia:

“La sensación es un diálogo entre mi Yo-cuerpo y las realidades que definen al mundo de mi vida en cuyo horizonte ellas se me ofrecen. Nuestro cuerpo no es una cosa entre las cosas. Mi experiencia me ha convencido que Yo no tengo un cuerpo, sino que soy un cuerpo. Él constituye mi camino de acceso a las cosas, mi apertura originaria al mundo, mi saber consciente aunque prerreflexivo sobre el mundo: en verdad, Yo no pienso con el cuerpo o a través del cuerpo o desde el cuerpo, sino que pienso como cuerpo. No es el ojo el que ve. Soy Yo en cuanto cuerpo” (Herrera, 2002, P. 14).

De ahí, que su definición caiga en la ambigüedad, de ahí su grandeza. Por un lado, se han estudiado las generalidades en cuanto a la lengua y las papilas gustativas; de las que sabemos que todos tenemos cantidades distintas, se regeneran aproximadamente cada diez días y con el paso del tiempo las vamos perdiendo hasta tener un número muy reducido. También sabemos cómo es el proceso fisiológico en el cual se detectan moléculas de sustancias disueltas o vaporosas que entran en contacto con los órganos de los sentidos y reaccionan químicamente dentro de sus membranas, estimulando los neurotransmisores que envían mensajes al cerebro y producen sensaciones (Korsmeyer, 2002).

No obstante, las divulgaciones sobre estas investigaciones o la importancia cotidiana sobre este sentido es menor que al que se le da a la vista o el oído; son obvias sus razones pues estos sentidos son claves en la supervivencia. Sin embargo, alimentarse es vital; es de ahí que la falta de sentido del gusto, las enfermedades, variaciones o dificultades de algunas personas son desapercibidas o poco tratadas, Pero, desde la pandemia del COVID-19 uno de los síntomas fue la falta del sentido del gusto y del olfato, lo que llevó a múltiples alteraciones en ellos, de ahí que fuera común hablar de sus síntomas y la reflexión sobre su existencia.

Cabe resaltar que los trastornos del sentido del gusto son diversos y muy difíciles de tratar, algunos de ellos son: la disgeusia, es un mal sabor persistente en la boca, dicho sabor puede ser salado, rancio o metálico; por otro lado, está la hipogeusia en el cual el sentido del gusto se reduce; finalmente, está la augesia, que es un trastorno en el cual la persona tiene pérdida total del sentido del gusto.

No obstante, a pesar de tener un nombre y diagnóstico un gran porcentaje de la población no ve tan grave la pérdida del gusto, pero este sentido por su naturaleza entrañable y subjetiva afecta los recuerdos, la memoria y puede llegar a ser una alerta en daños cerebrales.

Mientras tanto, retomamos la relación del sentido del gusto con los demás sentidos; en el comer se produce aparte de un proceso químico y reflexivo una comunión de sentidos, es el acto sinestésico por excelencia, ya se había recordado que el sentido del gusto y del olfato están relacionados, pero ¿dónde queda nuestro tacto? Nuestra lengua es la evidencia:

"Inútilmente llenaríamos la boca de partículas divididas, por muy molidas que estén, de cualquier cuerpo insoluble, porque solo la sensación del tacto aparecerá en la lengua y nunca la del gusto" (Savarin, 2001, P. 40).

Esta sinestesia también activa recuerdos, activa la imaginación, crea un relato; por ello hipersalivamos, es decir: "*Se nos hace agua la boca*". De ahí los abismos entre cómo pensábamos que sabía y como realmente sabe el alimento:

"Los sentidos no se limitan a darle sentido a la vida mediante actos sutiles o violentos de claridad: desgarran la realidad en tajadas vibrantes y las reacomodan en un nuevo complejo significativo. Toman nuestras contingentes. Sacan la generalidad de un caso único. Negocian hasta establecer una versión razonable y, para ello, hacen toda clase de delicadas y pequeñas transacciones. La vida lo baña todo como una cascada radiante. Los sentidos transmiten unidades de información al cerebro como piezas microscópicas de un gran rompecabezas" (Ackerman, 1992, P.15).

Es a fin de cuentas el sentido del gusto, uno de los factores fundamentales en el desarrollo del individuo y la comunidad, porque estas prácticas cotidianas son expresiones que refuerzan los lazos de cohesión social. Aparte de tejer lazos, él tiene una lectura íntima que está ligada al placer, por tanto, el significado de gusto desde la estética, paradoja de sentido pues se le ha dejado a un lado en la interpretación artística (Korsmeyer, 2002). Asimismo, requiere de una confianza, lo que voy a introducir en la boca pasa por medio de connotaciones cognitivas, de supervivencia y culturales; estas connotaciones culturales definen al sentido del gusto como el

sentido conservador, pues la mayoría de personas tenemos una lista de platos que hacen parte de nuestra alimentación básica y también se encuentra la lista de lo que no probaremos nunca.

De la misma manera, es el sentido fenoménico porque acompaña al cuerpo y la experiencia, tiene definición en nuestra subjetividad, construye una intersubjetividad, potencia el placer y la búsqueda de placer es camino de acceso a la creación y estamos a merced de ellos:

"El torrente de los siglos, inundando sin cesar al género humano, acarrea nuevas mejoras, cuyas causas siempre activas, aunque a menudo ocultas, son en su origen exigencias de nuestros sentidos, que excesiva y perpetuamente necesitan agradable entretenimiento" (Savarin, 2001, P. 27).

En definitiva, somos gracias a nuestros sentidos ¿Qué sería de mi experiencia sin ellos?, somos seres sensibles, nuestros sentidos son la llave de la interpretación del mundo, por esto Diane Ackerman (1992) en historia natural de los sentidos dice lo siguiente:

" Cuando nos describimos como seres "sensibles" (Del latín sentire, "sentir", del indoeuropeo sent-, "dirigirse a", "ir", de ahí ir mentalmente), lo que queremos decir es que somos conscientes" (P.16).

En ese orden de ideas, por ellos tenemos conciencia, cuando reflexionamos sobre ellos y las implicaciones de nuestra interpretación y experiencia en el mundo nos abrimos a nuevas lecturas y posibilidades. Por esta razón, se afirma que la comida atraviesa todas las esferas de la vida cotidiana; está presente en todo, a tal punto que en muchas ocasiones es desapercibida como objeto de estudio. Comemos, cocinamos y sobrevivimos para y por el alimento. Todos los días mientras cocinamos creamos, creamos relatos comestibles que van a tener repercusión en el transcurso de la existencia. Nuestro cuerpo habla, pide comida; tenemos alimentos que desarrollan y potencian nuestros sentidos. La relación de cuidado está ligada a

la de comer, por esta razón y en relación con el cuerpo autores como Kant en su crítica del juicio han dicho que: “Se deben sincronizar las actividades del estómago con las del espíritu” (Onfray, 1999).

Teniendo en cuenta el papel que juega el sentido del gusto y su importancia vamos intentar definir el término que acompaña su divulgación; ya se ha dicho que cocinar ha sido el lazarillo de la evolución. El oficio de cocinar ha mutado y es el discurso de los modos de vida y de pensar de las personas que habitan el tiempo y el espacio. Está es una pregunta que todos nos hacemos: ¿qué vamos a comer hoy?, esa pregunta generó muchos avances y nuevas formas que se fusionaron con otras estructuras, este proceso es de no terminar.

Simultáneamente, cocinar estuvo acompañando no solo la supervivencia sino la búsqueda de placeres, ser súbditos del sentido del gusto nos arrojó a buscar, migrar, sembrar, escribir recetas, compartir, etc. Estas connotaciones definen que el cocinar es la búsqueda de perfeccionamiento de estos placeres por esto una de las primeras aproximaciones a la definición de gastronomía la hizo Brillat Savarin, jurista francés que en el año de 1825 publicó su obra: Fisiología del gusto o Meditaciones de gastronomía trascendente (2001), obra teórica que se ocuparía de la gastronomía desde diferentes esferas del conocimiento en donde también hace una aproximación muy acertada sobre el sentido del gusto, que contrasta muy bien con los desarrollos científicos sobre la química de este sentido. La frase que recoge toda su concepción sobre gastronomía encierra la grandeza de este saber, su complejidad y vaguedad:

“Los animales se alimentan; los hombres comen; pero solo los sabios conocen el arte de comer”(Savarin, 2001, P. 68).

Cocinar es para Savarin una muestra de conocimiento, es un reconocimiento artístico a la labor, pensar desde las complejidades del sentido del gusto y desde el hedonismo. Este primer

tratado sobre gastronomía trae en su inicio unas reflexiones sobre el acto de comer, en ellas se corrobora su tesis enunciada en la frase anterior. Se piensa sobre la comida, su relación con la cultura, el desarrollo científico y por supuesto un elemento sustancial en la salud.

Por otro lado, la definición de gastronomía es muy debatida; así como es imposible definir el gusto, este saber tiene muchas aristas, se deriva en diferentes culturas, representa códigos culturales, es clave en la espiritualidad y formas de pensar y vivir en comunidad, aún en la individualidad. Es clave en las formas de concebir la vida y la muerte, ejemplo de ello, las ofrendas con comida o la importancia que tiene en el día de los muertos de la cultura mexicana.

Además, en su palabra encierra a la astronomía, al universo mismo. La gastronomía es la evidencia de un universo cultural interpretado por los sentidos, es un astro que se descompone en nuestro organismo, la poderosa alquimia. El eterno retorno: comer, vivir, morir, ser comido; eso es la digestión y la vida.

En la misma línea, en una aproximación al significado de gastronomía, están las críticas al modo de alimentarnos y definir estos modos de alimentación. Comer nos enuncia no sólo desde la abundancia; es, a la vez, una muestra de la precariedad de nuestra especie:

> “La cocina es una metáfora ejemplar de la hipocresía de la cultura. El llamado arte culinario se basa en un asesinato previo, con toda clase de alevosías. Si ese mal salvaje que es el hombre civilizado arrebatara la vida de un animal o planta y comiera los cadáveres crudos, sería señalado con el dedo como un monstruo capaz de bestialidades estremecedoras. Pero si ese mal salvaje trocea el cadáver, lo marina, lo adereza, lo guisa y se lo come, su crimen se convierte en cultura y merece memoria, libros disquisiciones, teoría, casi una ciencia de la conducta alimentaria. No hay vida sin crueldad. No hay historia sin dolor.” (Montalbán, 1990, P. 22).

Desde los inicios de las cocinas ha estado presente el sufrimiento, la muerte del otro; la descomposición de otro ser en nuestro organismo, bien lo refiere Hegel: “sólo podemos degustar destruyendo” (Onfray, 1999). No solo es la violencia física, también está la violencia simbólica de los banquetes en los que no todos tenían acceso y los esclavos debían soportar la peor parte: las sobras y los desechos de sus amos. Siempre la comida ha evidenciado el status social y económico, el desarrollo de la gastronomía es el desarrollo de una clase burguesa por ello los recetarios que se conocen hacen parte de las clases altas y los grandes cocineros que dejan huella, de ahí también la palabra salario venga de conseguir la sal para subsistir; del mismo modo, el nacimiento del primer restaurante se da con el acontecimiento de la burguesía, implicaciones importantes en su definición:

“Pero ¿qué es un gourmet? La Real Academia Española sólo acepta el término gastrónomo y lo define como “persona aficionada a comer bien”definición generalizadora e inútil que no precisa qué quiere decir “comer bien”. ¿Mucho? ¿Sanamente? ¿Con buenos modales? En el pasado utilizaron términos como gastrosofía o gastrósofo, que etimológicamente quiere decir ciencia del estómago y sabio del estómago” (Ibid. P. 70).

Con el desarrollo de la burguesía es clara la clasificación aún vigente del gourmet. Sin embargo, está definición es escasa porque así como pasa con las lenguas las cocinas se nutren de los conocimientos tradicionales y populares. A su vez, una aproximación etimológica nos dice que la palabra gastronomía viene de los términos griegos “*gaster*” que traduce vientre o estómago y “*nomos*” que puede equivaler al significado distribuir, gobernar o arreglar; a fin de cuentas, es el arte de comer bien. Todos los días comemos, saboreamos, distinguimos una variedad de sustancias que nos mantienen con vida; la gastronomía es y ha sido la que sostiene la existencia, es quién encierra en sus prácticas los múltiples secretos del desarrollo de la humanidad.

Para concluir, la gastronomía ha creado mitos gastronómicos, ha enunciado y multiplicado significaciones; también ha delimitado siendo patrimonio nacional, introduce modas que se convierten en hábitos, la curiosidad del paladar no es comparada con la curiosidad de la retina.

2.2. Beca "*hijos de la tierra*" del Ministerio de cultura.

Los talleres se desarrollaron gracias a una beca del Ministerio de Cultura, dicha beca hace parte de las otorgadas por el Ministerio de Cultura para fortalecer las prácticas culturales y artísticas en la ciudad. Está dirigida a organizaciones y colectivos de artistas de todo el país, cuyos integrantes tengan entre 18 y 28 años. Es una oportunidad para que la población joven fortalezca su papel como artífice de la transformación social a través de la creatividad, el arte y la cultura. El objetivo principal de la convocatoria es: apoyar procesos, proyectos, iniciativas, acciones y actividades artísticas, patrimoniales y culturales de interés común, mediante la entrega de incentivos económicos a quienes presenten propuestas que promuevan el ejercicio cultural, la reactivación y la generación de oportunidades.

Por ende, esta beca como se nombra anteriormente se ha realizado en conjunto del colectivo el Nicho quienes trabajan por la educación y la cultura en la localidad de Suba hace unos cinco años. Gracias a este incentivo logramos realizar los laboratorios, ofrecer espacios en los que la cocina y los espacios de escritura se encontraron para dar rienda suelta a la creación.

3. METODOLOGÍA.

3.1. Resumen de la propuesta.

Escritos en torno al fogón es una propuesta que busca materializar por medio de la escritura la reflexión sobre la migración y la comida. Este proyecto hace parte de la beca Jóvenes en

movimiento del Ministerio de Cultura 2021- 2022, gestionada por el colectivo El Nicho que trabaja procesos educativos y artísticos en la ciudad de Bogotá.

En el 2021 nuestro objetivo fundamental fue realizar laboratorios culinarios que potenciaron la capacidad escritora de nuestros participantes; la propuesta contiene la reflexión sobre la migración y el cómo la cocina se ha alimentado alrededor de los años de este inevitable suceso que ha dado curso a la historia de la humanidad.

Los talleres se realizaron en siete sesiones en las cuales la cocina, las conversaciones y las introspecciones de nuestros participantes nos dieron el insumo para poder realizar una crónica literaria. Durante el proceso los asistentes contaron con un cuadernillo que trae unas preguntas tentativas para realizar procesos de pre-escritura que posteriormente se utilizarán en el desarrollo de la crónica final.

Adicionalmente, nuestro proyecto busca compartir experiencias y construir desde los saberes culinarios; cada sesión implica una significación y conclusión diferentes que permitirán a los asistentes tener los ingredientes para realizar su escrito final. Por esta razón se van a enumerar de manera breve las diferentes sesiones que acompañaron este ejercicio: Primera sesión, comida colombiana; la reflexión giró en torno a los alimentos colombianos de la región andina en este caso los tubérculos, y las sensaciones que producen. Segunda sesión: comida venezolana, la sesión se encontró alrededor de la migración, los saberes, los sabores, las diferencias y similitudes. La tercera sesión: comida fusión, la reflexión giró en torno al compartir, sacar lo mejor de cada plato o experiencia. La cuarta sesión, fue una salida al centro de Bogotá, para probar platos de la ciudad y realizar un recorrido por museos; la reflexión de esta sesión es comparar los contextos y dar a conocer sabores de restaurantes y lugares insignia de la capital. La quinta sesión tuvo como objetivo realizar un paseo de olla a Tobia, Cundinamarca, la reflexión permitió abordar otros espacios para cocinar, tener un

encuentro en un espacio natural y reconocer las dinámicas del sancocho y la importancia de los ríos en los dos países. Además, de la resignificación del viaje. La sexta sesión tuvo como objetivo fundamental la transformación, la migración y el intercambio; en esta sesión los participantes de manera previa escogieron diferentes platos que preparamos en un acto de creación colectiva, que nos permitió jugar con los ingredientes y dar a conocer uno de los platos supremos de la gastronomía venezolana: “las hallacas”. La séptima sesión, nos reunimos en la casa de una de las compañeras del colectivo, ofreciendo un espacio privado e íntimo, dando a entender la hermandad que existe entre estas dos patrias. La sesión nos permitió conocer las diferentes crónicas literarias que se tejieron alrededor del proceso, leerlas y comentarlas; en este espacio se llevaron unas anchetas con productos venezolanos que resultan difíciles de conseguir y que son parte de la cotidianidad en su país natal.

Consideramos que este proyecto genera un gran impacto para fortalecer y transformar los tejidos sociales tanto del migrante como de quien recibe, ya que las memorias de los paladares nos hacen reconocer, retornar al lugar del que todos somos: *Hijos de la Tierra.*

3.2. Sistematización:

Esta investigación busca evidenciar la relación existente entre un laboratorio de escritura y un laboratorio culinario. En primera instancia, se aborda el laboratorio de cocina y la conexión de este saber a la academia pues se ha quedado en lo prosaico, en el ambiente privado, en la investigación desde la práctica. Teorizar desde nuestros sabores y prácticas alimenticias de nuestro país y continente desde el desarrollo del pensamiento y el fortalecimiento de procesos educativos fuera de lo institucional.

La cocina es un espacio de construcción cargado de múltiples saberes; en ella se juega, se experimenta, se abren símbolos, en cada preparación se dice, se aprende, se corrige, se observa,

es el laboratorio diario de la supervivencia. Entonces ¿Qué hacer con todas esas emociones y saberes?, ¿cómo materializar lo que se vive en estos lugares?.

Por esta razón, es de suma importancia en nuestra investigación recopilar desde la escritura estas experiencias que hacen parte del día a día y han participado en la construcción del relato e identidad nacional. Y con esto, reproducir miles de conocimientos que se han quedado filtrados en los espacios culinarios.

Otro elemento fundamental es la migración, la historia de las cocinas y la alimentación se ha tejido a partir de los diferentes éxodos e intercambios de recetas y alimentos. Por ello, decidimos trabajar con la población migrante de nuestro país hermano Venezuela, específicamente con mujeres, quienes han trabajado en las calles de Bogotá vendiendo comida, así mismo, de igual forma, relacionamos la dimensiòn socio-emocional fortaleciendo los lazos con nuestros hermanos venezolanos, que han padecido xenofobia, violencia y discriminaciòn en nuestro territorio.

Uno de los objetivos de este ejercicio, cambiar el relato xenófobo que se ha construido a partir de su llegada. Además, reflexionar sobre los cambios que está pasando nuestra gastronomía y la cultura con su llegada.

No podemos dejar a un lado, que estos relatos nos han permitido sentir desde sus voces las nostalgias por su país, así nos permitimos abrir un espacio de escucha desde los sabores, los recuerdos que potencia la comida y se refleja en la escritura.

Por consiguiente, en este espacio la escritura tiene un papel fundamental, para recoger todas esas experiencias que se pierden en la multiplicidad de interpretaciones y la poca capacidad para leer los símbolos cotidianos. Ella nos ayudará a organizar los pensamientos, a reconocer que no solo desde espacios académicos se escribe y que las sensaciones que produce el acto gastronómico toman cuerpo desde otra perspectiva, no tan simbólica, más concreta como lo es la escritura.

Nuestro laboratorio de escritura, no es espacio de escritura formal, es un ejercicio constante de pre-escrituta. Esto quiere decir, que en ambos laboratorios nos vamos a centrar en el proceso para reflexionar sobre el producto final. Durante las primeras sesiones se buscó realizar una analogía entre escribir y cocinar, es decir, mientras se pica se buscan los conceptos clave, los recuerdos y palabras que están ahí dispuestos como las especias y los ingredientes para realizar el plato; el proceso de cocción es símil del proceso de escritura, crear, dar forma, cocinar; sabor y saber muestran su relación etimológica.

Finalmente, la degustación está ligada a la escucha de las crónicas, a la retroalimentación y sensaciones que producen los alimentos, estas nos permitieron ahondar en reflexiones innatas sobre el acto de la escritura y cocinar.

De ahí que, nuestra investigación se titula: "*Escritos en torno al fogón*", propuesta que busca considerar y subvertir el acto culinario cotidiano por medio de la escritura. Este proyecto hace parte de la beca "*Hijos de la tierra*" del Ministerio de Cultura, gestionada por el colectivo El Nicho que trabaja procesos educativos y artísticos en la localidad de Suba.

Los talleres se realizaron en siete sesiones en las cuales la cocina, las conversaciones y las reflexiones nos dieron en insumo para poder realizar una crónica literaria.

Durante el proceso los asistentes contaron con un cuadernillo que trae unas preguntas tentativas para realizar procesos de escritura que posteriormente se utilizaron en el desarrollo de la crónica final.

De tal manera, como se ha referenciado antes nuestro proyecto busca compartir experiencias y construir desde los saberes culinarios; cada sesión implica una significación y conclusión diferentes, que permitirán a los asistentes tener ingredientes para realizar su escrito final.

El producto final, son unas crónicas literarias que encierran el saber y los sentimientos no solo de migrantes sino de población colombiana para dar un nuevo significado al proceso de migración. Nuestro proyecto tiene como objetivo fortalecer espacios no convencionales para

desarrollar la escritura y la construcción de conocimiento, desde la premisa de una escuela que se acoja a las diferentes necesidades y contextos.

La noción de laboratorio es muy importante, pues en ella se nutre el conocimiento y se van adhiriendo ideas para una creación final. La cocina es un laboratorio que a lo largo del tiempo ha recogido con ayuda de la agricultura y las migraciones ingredientes y recetas que se encuentran en el día a día. De la misma manera, la escritura es recoger sensaciones, recuerdos y organizarlos para producir e inmortalizar lo que muchas veces se funde en la oralidad.

Por todas estas razones, el producto se inserta en la modalidad de investigación creación, a partir del laboratorio de escritura como eje fundamental del producto a analizar.

Como resultado de nuestra investigación, escogimos a la crónica literaria, nos pareció la tipología textual más cercana al proceso debido a su estructura que se evidenciará a continuación:

*Busca organizar los hechos en orden cronológico.

*Está escrita en primera persona.

*Se basa en una noticia o suceso histórico.

*Se utiliza un lenguaje sencillo, directo y personal.

*Abundan las descripciones de hechos, personas y espacios.

Por todas estas particularidades es la crónica la que acompañó el decir de los diferentes participantes, hay varios tipos de crónica pero en está ocasión la más pertinente es la crónica literaria, que tiene la característica de estar acompañada de la ficción y la autoficción, lo que permitirá a quienes la escriben jugar con la realidad o contar sus sentires más profundos.

Es pertinente esta tipología debido a su carácter personal e íntimo, la cocina nos acogerá de manera colectiva mientras que la escritura pondrá en evidencia todas las singularidades del espacio. Un mismo plato o ingrediente puede suscitar diferentes narraciones, experiencias y sentires que mediante el laboratorio se irán experimentando.

En la misma línea, nuestra investigación es etnográfica, es decir, nosotras realizamos una observación participante en la que nuestros saberes sobre la cocina y la escritura nos hicieron sentir como otro participante más, de una manera horizontal nos vinculamos al proceso, incluso desde la escritura de nuestra propia crónica, en la socialización y retroalimentación.

3.3. Caracterización del tipo de producto

Nuestro producto son unas crónicas literarias construidas por nosotras, ellas encierran el saber y los sentimientos no solo de migrantes sino de población colombiana para dar un nuevo significado al proceso de migración. Nuestro proyecto tiene como objetivo fortalecer espacios no convencionales para desarrollar la escritura y la construcción de conocimiento, desde la premisa de una escuela que se acoja a las diferentes necesidades y contextos.

La noción de laboratorio es muy importante, pues en ella se nutre el conocimiento y se van adhiriendo ideas para una creación final. La cocina es un laboratorio que a lo largo del tiempo ha recogido con ayuda de la agricultura y las migraciones ingredientes y recetas que se encuentran en el día a día. De la misma manera la escritura es recoger sensaciones, recuerdos y organizarlos para producir e inmortalizar lo que muchas veces se funde en la oralidad.

Por todas estas razones el producto se inserta en la modalidad de investigación creación, a partir del laboratorio de escritura como eje fundamental del producto a analizar.

3.4. Crónicas

Las siguientes crónicas son fruto de toda la experiencia recogida durante el proceso, en este apartado se encuentran las visiones de las investigadoras de este trabajo, como de las talleristas y participantes del espacio.

3.4.1. Crónica de Daniela Veloza:

Hijos de la tierra

Rosita y yo nos conocimos en un supermercado de la localidad de Suba, exactamente en el barrio Almendros; en medio de plátanos, cebollas largas y moradas, papa, arracacha surgían nuestras conversaciones. Los alimentos, sus colores y texturas nos permitían romper el hielo y generar confianza; es así que hablamos de recetas, anécdotas y por supuesto de los nombres de los alimentos. Por ejemplo, a lo que yo conozco como apio, ella lo llama apio españa; al banano ella lo llama cambur y así con una infinidad de términos.

Nos reunimos para comprar los ingredientes del ajiaco: papa sabanera, papa criolla, pollo, en fin, todos estos elementos son la esencia de nuestra interacción, sin duda las guascas hicieron lo suyo, creando curiosidad sobre este cilantro de monte, así lo llamaba Rosita.

Una parada después de la extenuante compra, su casa en donde probé un pedacito de Pepito, ella me decía que era mini, pero para mí fue tan grande, porque con él probé parte de la cultura y nostalgias de Rosita, una preparación precaria para ella, pero para mí dotada de una riqueza inigualable porque estaba llena de sabor a Venezuela, sabor a mi patria hermana.

Esa preparación hizo que mi lengua sintiera compasión por la migración, mis papilas gustativas reconocieron el amor y sus vivencias, el dolor de partir de la patria sin quererlo hacer, dejando todo atrás.

Nuestra primera sesión de cocina fue: *El ajiaco*, durante esta preparación realizamos una primera interacción con el resto de mujeres que nutrieron el espacio; muy interesante ver como ellas tenían tanta disposición de aprender, de crear nuevas recetas. La música de diciembre que compartimos amenizó el ambiente; nuestra primera intención era escuchar música andina para hacerle honor al alimento, pero no funcionó muy bien. Entonces, a ritmo

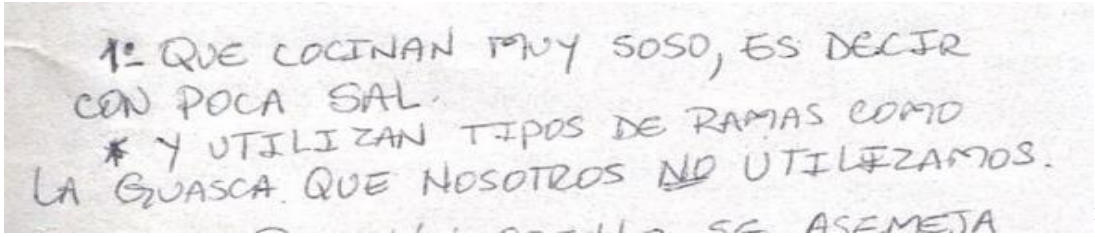
de Pastor López pelamos papa, hablamos de la diversidad de tubérculos y de las zonas frías de cada país. Mientras esperábamos que espesara el ajiaco realizamos la primera reflexión escrita que giraba en torno a las siguientes preguntas: ¿qué siento al cocinar?, ¿en qué pienso cuando cocino?

Muchas de ellas nos leían que cocinar se vuelve tan monótono que pierde su sentido reflexivo, hay veces en que no se quiere cocinar pero se debe hacer porque es parte del sustento diario; entonces no se hace con la creatividad necesaria. A pesar de ello, la cocina es un espacio de refugio; el cuarto propio del cual se tiene manejo y poder. Por ende, en este lugar se da rienda suelta a la imaginación, estas son parte de las consideraciones de la socialización de las preguntas.

Al probar el ajiaco todo estaba en silencio, de mi parte sentía que desde su color amarillo, su vistosa mazorca y las guascas incitaban a comerlo, hacer una unión con él; el ajiaco es una preparación que me hace sentir a mi madre, las manos de ella, el saber de las abuelas de muchas otras generaciones se saborean en este plato, lleno de historias y mestizaje, cargado de versiones y olvidos.

Al probarlo sentí que esa comunión amarilla llena de acompañantes, sazones y texturas, permite percibir los sabores de la tierra, es pertinente para el frío, está consignado en la configuración cultural de nuestros sabores. Esto último fue evidente, ya que a algunas de nuestras amigas venezolanas no les pareció tan agradable el plato, lo describieron como una preparación muy fría, fría en sabor, fría como los bogotanos.

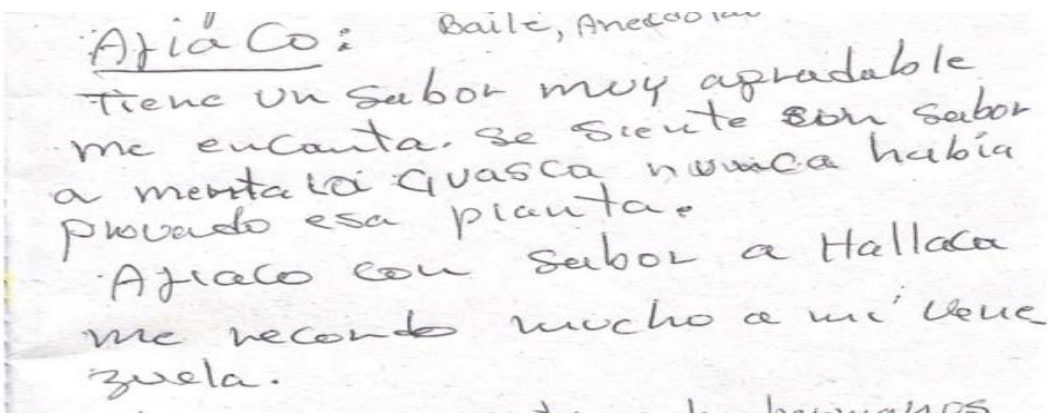
Bien lo refiere Lorena Parra:


1º QUE COCINAN MUY SOSO, ES DECIR
CON POCA SAL.
* Y UTILIZAN TIPOS DE RAMAS COMO
LA GUASCA QUE NOSOTROS NO UTILIZAMOS.

[1]

Además de ello, para Lorena comíamos muy saludable, en Venezuela nos contaban que comen con mucha salsa y queso; por esta razón la sopa les parecía muy básica. En medio de la espera compramos pan y degustamos una deliciosa guasacaca conocida también como la salsa suprema, una salsa muy rica, esta escolta muchas preparaciones venezolanas y es base fundamental de otras salsas derivadas; a propósito, su sabor es muy bueno y acompaña muy bien las empanadas, pan, arepa, etc.

Sin embargo, en aquella noche fría que degustamos está preparación, el ajiaco nos reunió, nos acogió por medio de sus sabores, nos dio calor. Del mismo modo, otras versiones del ajiaco aparecieron, esto dice Rosita:


Ajiaco: Baile, Anecdotario
Tiene un sabor muy agradable
me encanta. se siente con sabor
a menta la guasca nunca había
probado esa planta.
Ajiaco con sabor a Hallaca
me recordo mucho a mi Vene
zuela.

[2]

Luego, la segunda sesión comenzó de maravilla, llegué al restaurante **Lila,** en la plaza fundacional de Suba, y ya habían comenzado a organizar la sesión. En la cocina había un

[1] Que cocinan muy soso, es decir con poca sal. *Y utilizan tipos de ramas como la guasca que nosotros no utilizamos.

[2] Ajiaco: tiene un sabor muy agradable, me encanta. Se siente con sabor a menta la guasca. Nunca había probado esa planta. Ajiaco con sabor a hallaca me recordó mucho a mi Venezuela.

bafle gigante que reproducía música de Pastor López, los melódicos y La Billos Caracas Boys. Mi parte del trabajo era picar cebolla, y zanahoria. Nuestra preparación del día es un *Pabellón criollo*, plato que contiene: caraotas, arroz, carne desmechada, queso, plátano en tajadas y huevo frito. Este como muchos platos de la gastronomía venezolana tiene un proceso largo que necesita de mucha colaboración.

Por ello, todos estábamos picando, preparando, salteando, hirviendo, etc. Después de diferentes emociones propias en las cocinas como: estrés, alegría, cercanía, sentimiento de ayuda y colaboración, degustamos este delicioso plato del cual muchos compatriotas dicen que tiene mucha semejanza a la bandeja paisa.

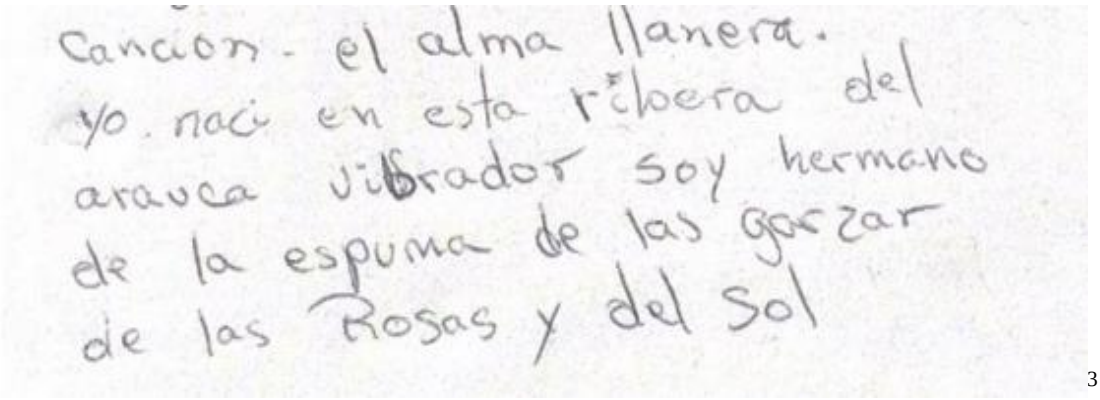
Es pertinente recordar que Lorena rezó por todos sus compatriotas; esta preparación contiene la maga de sus tierras, Lorena recordó lo privilegiados que eran al tener este plato ya que muchos de sus familiares se encuentran en diferentes lugares del mundo, quién sabe en qué condiciones y sin poder conseguir los ingredientes para prepararlo, fue un momento de nostalgia que invadió toda la mesa. A merced de este momento se agradeció aún más por lo vivido, por lo que estábamos compartiendo y comiendo.

El pabellón entró a mi boca, no he podido organizar todos los sabores que me inundaron, además de sentir todo el cariño y el trabajo detrás del plato. Las caraotas con queso, la carne desmechada, una cosa inimaginable para los colombianos es mezclar frijoles con queso, esta mezcla está presente en esta receta y es prodigiosa, de nuevo mi paladar enuncia que hay mucho sabor, tanto que es difícil de tramitar y componer en palabras.

Todo absolutamente delicioso, sorprendente, un hermoso recuerdo que quedará para siempre en mi corazón y en mi paladar.

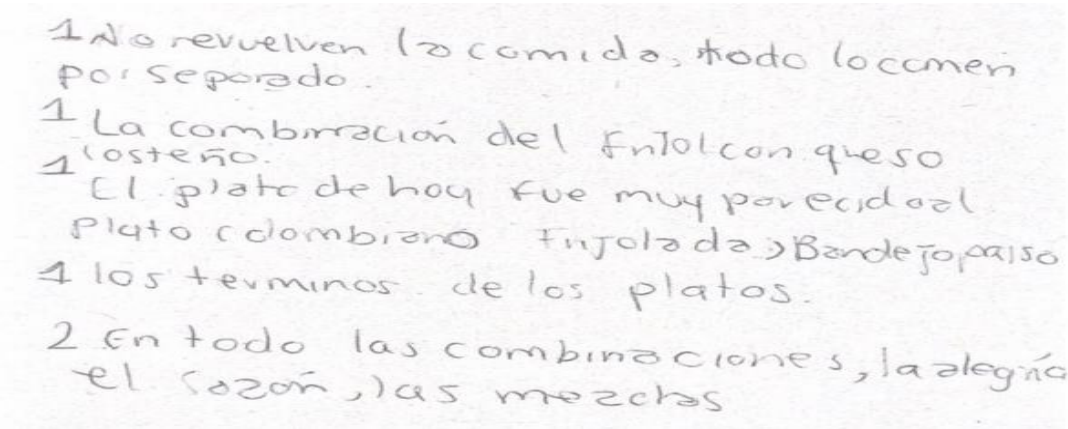
Después, los agradecimientos, las fotos, la alegría y lo más importante poder conocer sus percepciones sobre lo que estábamos compartiendo. En medio de este ejercicio escribimos sobre los sentires de la comida y las nociones del pabellón. Un ejemplo de ello, este joropo de

Pedro Elías Guiérrez que nos transita a los llanos de Venezuela, recuerdo de Magaly:


Canción - el alma llanera.
yo nací en esta ribera del
arauca vibrador soy hermano
de la espuma de las garzar
de las Rosas y del Sol

[3]

También están presentes las interpretaciones desde los paladares colombianos, llegábamos a la conclusión que nuestra configuración cultural de los sabores no estaba acostumbrada a tanto sabor, además nos hacíamos la pregunta sobre las diferencias y similitudes, Laura reúne muy bien las diferentes consideraciones: en el primer apartado, nombra las diferencias al comer; luego, lo más curioso del plato; posteriormente, las similitudes; finalmente enuncia las particularidades y los parecidos al momento de cocinar:


1 No revuelven la comida, todo lo comen
por separado.
1 La combinación del frijol con queso
costeño.
El plato de hoy fue muy parecido al
Plato colombiano frijoladas, Bandeja paisa
1 los terminos de los platos.
2 En todo las combinaciones, la alegría
el sazón, las mezclas

[4]

Posteriormente se realizó la siguiente sesión, esta tiene como objetivo la creación, para ello decidimos mezclar ideas, activar la imaginación, compartir sabores y saberes en un nuevo plato. Si bien hemos enunciado en nuestro apartado teórico que las migraciones son las que

[3] Canción el alma llanera. Yo nací en esta ribera del Arauca vibrador, soy hermano de la espuma, de las garzas, de las rosas y del sol.

[4] *No revuelven la comida, todo lo comen por separado. *La combinación del frijol con queso costeño. *El plato de hoy fue muy parecido al colombiano frijoladas, bandeja paisa. *Los términos de los platos. *En todo las combinaciones, la alegría, el sazón, las mezclas.

han permitido la evolución de las cocinas y que la cocina es un discurso que nos define, porque dice de nosotros desde lo simbólico. Hemos utilizado las fusiones y la migración como elemento fundamental, pues en el plato vamos a poder materializar discursos, trayectorias, modos de hacer y pensar. Por ende, estas sesiones tienen como fin desde el cariño, la bienvenida demostrar la grandeza del intercambio.

Como resultado de esta bella exploración nace: "*Pepito con maíz, crocantes de papa, cubio y champús*". Como toda preparación grande y bajo la intención de trabajar en comunidad todos tuvimos una labor: picar, organizar, guisar, hervir, etc. En palabras de Lorena:

> "Integramos el arte culinario Venezolano y Colombiano, preparamos pepitos Venezolanos comida chatarra muy mala para la salud, pero muy buena para el paladar, nuestros hermanos colombianos cocinaron cubio, un tubérculo que nunca antes lo había escuchado, ellos lo partieron en rodajas y lo hicieron frito, Rosa hizo varias salsas cómo de maíz, guasacaca, ajo entre otras, Liss preparó la lulada, muy buena por cierto para acompañar los pepitos, de igual manera reímos, bailamos y escuchamos música".

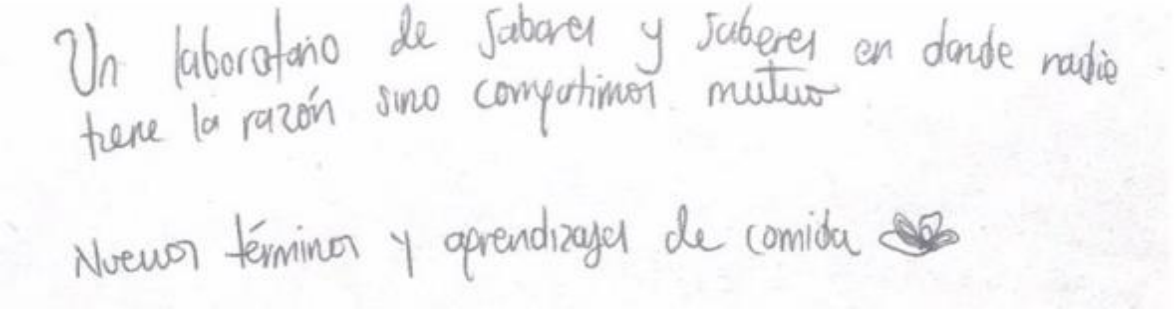
Esta sesión tuvo grandes desafíos: el consenso y el diálogo son nuestros principales logros; entender que todos tenemos formas de cocinar y que como hemos revisado teóricamente el sentido del gusto es conservador; sin embargo, aquí jugamos con este aspecto y decidimos aceptar lo diferente, abrir nuestro paladar a diferentes horizontes.

Como era de esperarse terminamos rendidos, la preparación estuvo grande para mí, no puedo con tanto amor en el estómago. El pepito es un pan venezolano relleno de carne, pollo, tocino y variedad de quesos y salsas, muy tradicional en la comida callejera de Venezuela, para entenderlo un poco mejor lo dejaré en los términos de Mayerly:

“Preparamos el guiso con cebolla, tomate y sal al gusto, para sazonar las carnes, el buen sazón se lo imprime Rosa acompañada de otras mujeres del taller. Lorena le enseña a Diana a preparar la ensalada que tiene el *Pepito*; empiezan a rayar los repollos y las zanahorias. Mientras tanto en la cocina se van friendo varias cosas: el maíz porva desgranado, los cubios en rodajas, las carnes aliñadas, luego todo se pone en la gran mesa, se alistan las comidas preparadas y los otros ingredientes: como el queso, el tocino, los panes y las salsas. Juntos armamos este tipo de sándwich llamado *Pepito*”.

Acompañamos esta preparación con unos crocantes de cubio y papas, el crocante de cubio es complejo de preparar pues el cubio tiene mucha más agua que la papa, sin embargo, resultó delicioso; es importante resaltar que el cubio es una alimento difícil de presentar, desde una primera impresión, decían algunos que parecía un gusano gigante por su color morado y su forma, mucho prejuicio lo custodia. El champús y el guacamole surgieron en medio de las conversaciones y los diferentes ingredientes que teníamos a disposición; el guacamole es muy conocido ya que el aguacate o palta como lo llaman en Venezuela es de nuestros frutos compartidos en América junto al maíz; pero, el lulo es un nuevo sabor a muchos paladares esa mezcla ácida y dulce, las semillas juegan con el sentido del gusto, una nueva interpretación se descompone en la lengua, nuestros hermanos se encontraron ante el asombro.

Ese día agradecí compartir la cocina y este proceso con mis afectos y los nuevos que se van cocinando en el proceso; verlos picar, compartir, probar, discutir qué receta sería mejor, llegar a acuerdos. Solo nos estamos conociendo desde el paladar y la experiencia, bien lo enuncia Yuly:



[5]

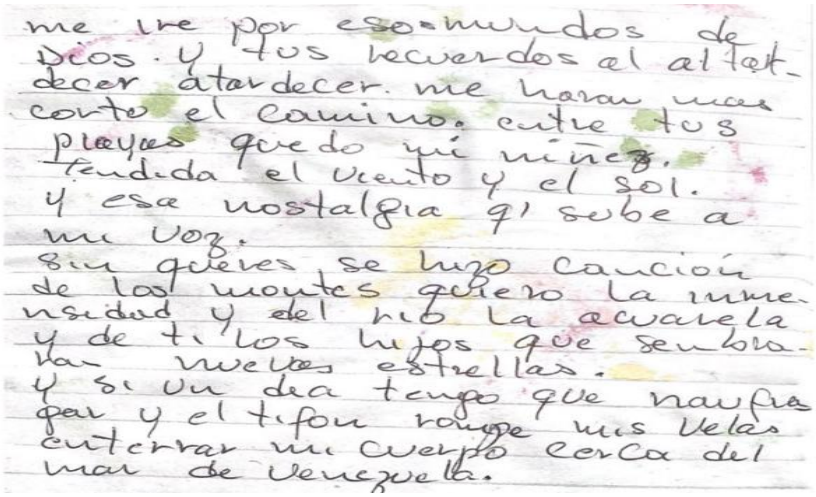
Esta sesión demostró la necesidad de acumular experiencias, sensaciones y recuerdos para escribir; la socialización y conclusión de este espacio se hizo de manera oral. Este momento estuvo cargado de mucha emoción por las diferentes expresiones y sentimientos que surgieron en medio del proceso.

Se concluyó, que todos tenemos algo que enseñar de nuestras tierras, nos reímos de los diferentes términos de las preparaciones y lo simbólico del alimento. ejemplo de ello, el Pabellón en Venezuela y su importancia nacional y el cubio en la región andina, muestra de la alimentación de regiones frías que albergan tubérculos.

Por otro lado, la metáfora del viaje siempre estuvo presente, mutamos y mudamos de concepciones y saberes mientras aprendemos y comemos. Por ello, tenemos una porción de Venezuela en nuestro paladar y corazón; hemos conocido parte de su tierra, viajamos con la imaginación gracias a sus recetas y anécdotas.

Pero en este momento salimos de la metáfora, es una sesión muy especial, muchas de nuestras amigas venezolanas no habían salido de Bogotá, migraron por circunstancias complejas y llegaron a nuestro país a buscar una oportunidad de vivir un poquito mejor. No es lo mismo viajar en estas circunstancias, su último viaje estuvo cargado de nostalgias, llevaban en sus maletas la vida, los recuerdos de su patria. Con la esperanza de volver bien lo refiere Rosita con una sensibilidad profunda:

[5] Un laboratorio de sabores y saberes en donde nadie tiene la razón, sino compartir mutuo. Nuevos términos y aprendizaje de comida.


me iré por eso mundos de
Dios. y tus recuerdos al atar-
decer atardecer. me harán mas
corto el camino. entre tus
playas quedo mi niñez.
tendida el viento y el sol.
y esa nostalgia q' sube a
mi voz.
Sin querer se hizo canción
de los montes quiero la inme-
nsidad y del río la acuarela
y de ti los hijos que sembra-
rán nuevas estrellas.
y si un dia tengo que naufra
gar y el tifon rompe mis velas
enterrar mi cuerpo cerca del
mar de Venezuela.

[6]

Viajamos rumbo a Tobia, en el departamento de Cundinamarca; durante el camino todas iban muy felices tomando fotos del paisaje, reconociendo este trayecto como una travesía diferente, un merecido viaje y encuentro con regiones de Colombia que no conocían, un recorrido a un lugar caluroso.

Llegamos a Tobia, tierra caliente, la primera parada fue para hidratarnos y recorrer un poco del parque y la plaza central del pueblo. Luego, compramos parte de los ingredientes del sancocho como el pollo y algo de cebolla y cilantro.

El guía nos condujo a la finca, nos organizamos por grupos. Algunos picamos y lavamos, otros se encargaban del fuego, los demás de conseguir cómo hidratarnos. Vamos a hacer énfasis en el fuego, lo hemos revisado desde los estudios antropológicos como eje de la palabra y la transformación del alimento. Esta no fue la excepción, todos en torno al fuego, desde una noción primitiva aún vigente, cerca de la naturaleza, particularmente el río. Cocinamos, el fuego nos reunió, aprendimos de él, tuvimos dificultades para volver a la fogata; el inconveniente de estar en la ciudad y perder la capacidad para encenderlo, nos

[6] Me iré por esos mundos de Dios y tus recuerdos al atardecer me harán más corto el camino, entre tus playas quedó mi niñez tendida al viento y el sol y esa nostalgia que sube a mi voz. Sin querer se hizo canción de los montes, quiero la inmensidad del río, la acuarela y de ti los hijos que sembrarán nuevas estrellas. Y si un día tengo tiempo de naufragar y el tifón rompe mis velas, enterrar mi cuerpo quiero cerca del mar de Venezuela.

impide reconocer su grandeza. Una constante búsqueda implícita conduce a él: tenemos una necesidad innata por hacer asados, paseos de olla y reunirnos alrededor del fuego y la comunidad.

El sancocho estuvo sabroso, su sabor a leña, a tierra, a compartir, a conocimientos porque muchas nociones de cómo se hacía se discutieron previamente, solo el fuego pudo conciliar y despejar las dudas para una cocción llena de saberes. El sancocho sabe a muchas manos, recuerdos, añoranzas, nostalgias y silencios. Este viaje fue una oportunidad para bailar pero también para perderse en el paisaje, para ser ruido y pausa. Es una mezcla que nos devuelve a la tierra, fue el momento perfecto para sentirnos como hermanos, como verdaderos hijos de la tierra, esto recoge Mayerly de su experiencia:

> "El domingo siguiente realizamos en Tobia el paseo de olla, estaban felices tomándose fotos, disfrutando de otro clima, paisajes, sonidos y olores. No pudimos echarnos un chapuzón porque el río estaba crecido, pero él nos acompañó con su sonido y su singular corporalidad en esta temporada de invierno, dinámica, vibrante, volátil y terrosa, verlo era todo un acontecimiento. Magaly me explicaba diferentes cosas que veía en la finca, que le recordaban su infancia en la ruralidad de Venezuela. Para la preparación del sancocho nos dividimos las tareas: unos preparaban el guiso picando cebolla y tomate; otros partían las mazorcas; pelando plátanos y papa;, otro grupo de mujeres preparaba el pollo y las carnes, despresando y dividiendo en las porciones, Magaly fue a buscar leña para preparar el fogón, y en una olla bien grande llenándola de agua empezamos agregar los diferentes ingredientes partidos, mientras tanto Magaly cuidaba el fuego y ya entiendo por qué si son de la misma naturaleza, Magaly es hija del fuego y con esto me refiero a que fue la que nos contagió con su baile y su canto, mientras se cocinaba el sancocho nos hizo estallar en risa, hizo sacudirnos dando

calor y movimiento a nuestros cuerpos, cuando hay movimiento, hay energía, hay fuego. Al final el sancocho estuvo delicioso, porque lo cocinamos juntos con el fuego de nuestra alegría".

La sesión que prosigue es la escritura de la crónica, para este momento nos reunimos en el restaurante Lila. El objetivo de esta sesión es, por un lado, construir la crónica con los apuntes y sentimientos recogidos; por el otro, organizar la socialización del proyecto. En primera instancia, leí mi crónica para dar una idea, recogí sus comentarios y dudas e hicimos una línea del tiempo en la que se trasladaron los sucesos más importantes. En el momento de escribir surgió algo muy bello, no se sentían cómodas de escribir en colectivo, por ello nos pidieron hacerla en un espacio íntimo, el reclamo de ese espacio solitario para que las palabras fluyan nos pareció pertinente y así se dio.

Posteriormente, hicimos la sesión de socialización, ahí mismo en Lila. Para ese día el plato principal fueron las *hallacas*, nos encontramos en época decembrina y este es uno de los platos insignia de las navidades venezolanas, se adiciona ensalada de gallina, para acompañar la fusión y propiciar el intercambio se llevaron algunos productos de la costa colombiana como el corozo y la butifarra. Una descripción más detallada la hace Rosita en su crónica:

"En el día del cierre hicimos Hallacas plato típico venezolano, a todos les gusto, yo veía cómo lo saboreaban, todos ayudaban a picar, cocinar, armar y amarrar fue excelente. La hallaca es un plato muy costoso por sus ingredientes, carnes como pollo, cerdo, ajo porro, cebolla, ajo aceite, onoto, pimentón, aceite, sal, aceitunas, alcaparras, uvas pasas y encurtidos, vino y cerveza al gusto, todo esto se sofríe para hacer el guiso. Luego la harina pan se amasa con agua y sal, y después se pinta con color onoto".

Del mismo modo, las hallacas como bien lo refiere Rosita requieren muchas manos para una efectiva preparación, en Venezuela nos contaban ellas que todos se reúnen para preparar las hallacas y todos tiene un trabajo fundamental en la preparación, Mayerly en su crónica nos cuenta un poco de ello:

> Todos reunidos en la mesa, Rosa y Lorena nos enseñaron a armar las hallacas, primero se tienen que limpiar las hojas de plátano y cortarlas en tamaños como de una hoja carta; luego se pone una porción de la masa previamente preparada, en las hojas y después se agrega el guiso, se envuelve en varias hojas hasta quedar en forma rectangular. Alejandra nos explicó como amarrar las hallacas con el hilo cabuya y hacerles el nudo. En la mesa estábamos reunidos cada uno haciendo su parte, como una gran familia; entre la escucha, los malos nudos y los envoltorios a medias, poco a poco aprendimos a armar las hallacas. Luego se cocinan al vapor por 30 minutos.

Como parte del intercambio, Lizeth y su familia de la costa nos compartieron diferentes ingredientes, esto, nos permitió ver como la costa colombiana tiene una relación más cercana con la cultura venezolana, pues en Barranquilla también se preparan hallacas y se comparten algunos rasgos de sus gastronomías.

Para finalizar las reflexiones de esta sesión se compartirán algunos fragmentos de las crónicas sobre ellos, bien lo sostiene Lizeth , quien juega con los significados, sabores y sonidos:

> **¡No sea ren-corozo!:**
>
> “Su nombre no es ren-coroso, suena mejor como a… decoroso? Si, tiene una mezcla entre el rojo y el morado. Se parece a la cereza. Es un fruto que se da en la región caribe, de él se pueden hacer postres, jugo y dulce. No es dulce, tampoco amargo. Ver su color en la mesa

me pareció que hacía una pieza perfecta con los colores de la hallaca, ¡todos tan vivos! El corozo es sabroso. Dice mi tía, que fue quien me enseñó a prepararlo, que primero debes ponerlo a hervir para aprovechar más los beneficios de su color y sabor, luego, lo puedes licuar y agregar el dulce. Ese día quisimos seguir este paso, pero le agregamos un poquito de aguardiente para que quedara como un cóctel y ¡fue espectacular! Unos días después mi mamá preparó el jugo solo licuando las pepas con agua y ¡qué cambio! quedó todo *cachaco y desabrido* el jugo, nada que ver con la receta oficial. Hay cosas que deben respetarse.

La beauty-farra

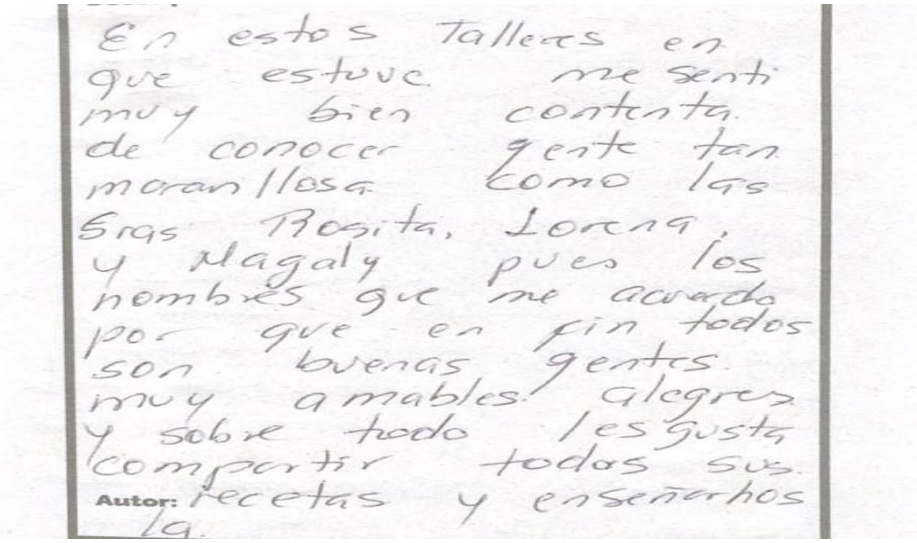
Las butifarras suenan como una *farra* embutida. En Colombia le decimos *farra* a las fiestas. Ese día fue como una fiesta del paladar. Las butifarras también son de la región Caribe, se dice que su origen es de Soledad Atlántico. Son como unas bolitas de carne envueltas en tripa de cerdo y tienen una magia particular al ser mezcladas con pimienta. Tú te las puedes comer con *bollo limpio, bollo dulce* o limón y ¡son *maj* buenas! Este día aproveché que venía mi familia de la costa y les encargué butifarras, corozo y algunos tipos de bollos (mazorca, yuca y dulce). Fue muy bonito porque eran como sabores de entrada al plato fuerte que eran unas deliciosas hallacas venezolanas. Todos éramos presas de un éxtasis de sabores de diferentes territorios, mi familia bogotana y de la costa estaban tan felices, era un sueño haber compartido y participado tanto en la preparación, como en la ingesta. Las risas estaban allí, la nostalgia y los nuevos lazos. Todos desplegábamos una sonrisa cómplice de la armonía que genera la cocina. Fue un día maravilloso".

Finalmente, todos nos transformamos desde la escritura y el alimento, poder enunciar desde la palabra escrita lo que estábamos viviendo es un recurso que queda tallado en el papel, se materializa para no olvidarse. Todos hicimos parte del discurso del plato como el del papel,

creamos con los ingredientes de la cocina y los significados, ampliamos el espectro de nuestro gusto y de nuestro léxico; compartimos significados formas de enunciar.

Escribir en este espacio evidencia que la catarsis y el proceso liberador de la escritura no necesita de espacios formales, la mayoría de estas mujeres guardan en sus cocinas fragmentos de ellas que quisieran contar, la cocina como estimulante para la escritura, la creación y liberadora del relato y la palabra.

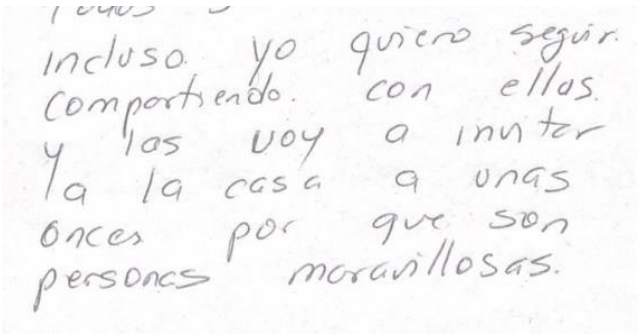
Más que contar los hechos, está crónica es una muestra de sus sentires, reflexiones. Por ende, Gloria nos cuenta en su crónica, como sintió este proceso:


En estos Talleres en
que estuve me senti
muy bien contenta.
de conocer gente tan
maravillosa como las
Sras Rosita, Lorena,
y Magaly pues los
nombres que me acuerdo
por que en fin todos
son buenas gentes.
muy amables. alegres
y sobre todo les gusta
compartir todas sus.
Autor: recetas y enseñarnos
la.

[7]

[7] En estos talleres en que estuve, me sentí muy bien contenta de conocer gente tan maravillosa como las Sras. Rosita y Magaly pues los nombres que me acuerdo porque en fin todos son buenas gentes, muy amables, alegres y sobre todo les gusta compartir todas sus recetas y enseñarnosla.

Y lo más importante es que este proceso sigue vigente, los afectos se tejieron aún más y se crearon lazos que comparten aún recetas, anécdotas y escrituras:


incluso yo quiero seguir
compartiendo con ellas
y las voy a invitar
a la casa a unas
onces por que son
personas maravillosas.

[8]

3.4.2 Crónica Daniela Paola Rodríguez

Los viajes del sabor

Nos encontramos un día sábado, éramos un grupo numeroso , todos estábamos a la expectativa de qué nos íbamos a encontrar, nuestro punto de encuentro era uno de los lugares más emblemáticos de Bogotá: El chorro de Quevedo, así es, donde empezó la expansión de nuestra ciudad lo que conocemos hoy en día , este lugar es mágico ya que en él converge todo el pasado de nuestra ciudad , todo lo que somos y todo lo que fuimos en algún momento, sus calles empedradas nos remiten inmediatamente a la Bogotá de antaño, la del Trole bus, y si nos vamos más atrás la de los jinetes , la de sus fuentes de agua potable , la de los mercados en sus plazas centrales, la Bogotá de los trajes inspirados en la moda parisina , con abrigos paraguas y pañuelos , parece increíble que a unos pocos metros de allí ahora nos encontremos con el transmilenio, el arte urbano representado a través de los grafitis y distintos espacios modernos que hacen que nuestra capital sea reconocida.

[8] Incluso yo quiero seguir compartiendo con ellas y las voy a invitar a la casa a unas onces porque son personas maravillosas.

Antiguo Chorro de Quevedo - Foto: Idpcv

Chorro de Quevedo renace - Foto: Idpc

En un primer momento hicimos una exploración por el lugar , por supuesto que nuestras amigas venezolanas tenían mucha curiosidad por conocer aquél sitio tan importante de la localidad de

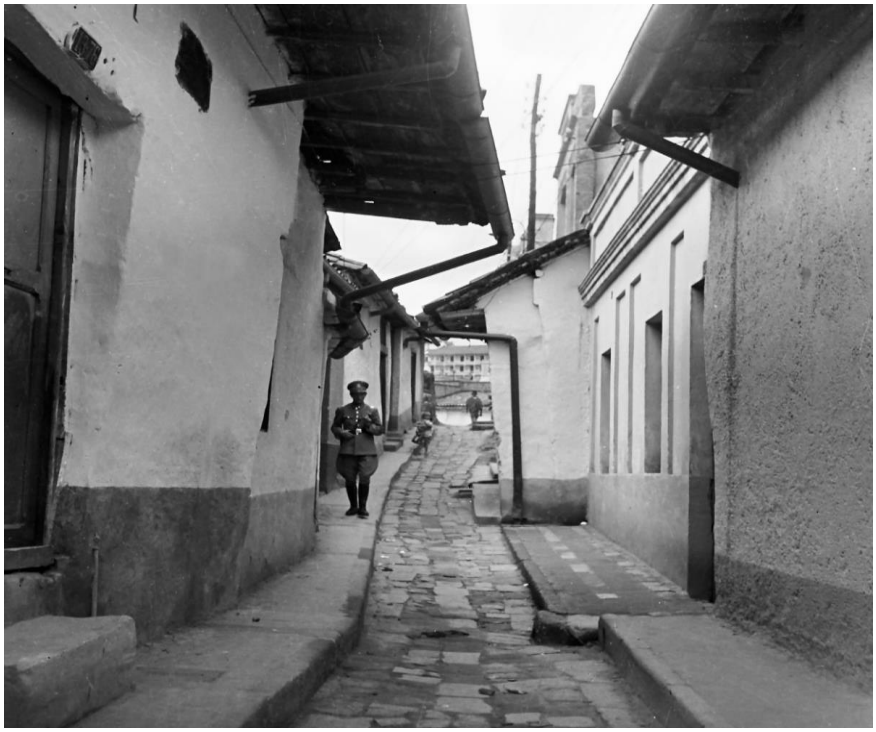
la candelaria, y es que no solamente es conocido por su ambiente místico y cultural , el chorro de Quevedo también se ha hecho famoso porque tanto allí como a sus alrededores encontramos una opción gastronómica muy amplia, en la cual propios y extranjeros disfrutan de las sensaciones producidas en este punto de Bogotá.

Particularmente me sorprendió que algunos de nuestros asistentes como en el caso de don José de nacionalidad colombiana y nacido en la capital nunca antes había visitado este sitio, por lo que la guía de Yuli y su narrativa fue muy interesante para todos para unos datos nuevos , para otros solo nos recordó lo bella que es nuestra ciudad.

Sin lugar a dudas uno de los olores característicos de aquí es el de la chicha, el alimento sagrado para nuestros antepasados indígenas y que marcó un hecho histórico importante, pues a pesar de que ahora encontramos esta deliciosa bebida en muchas presentaciones y hasta en diversos sabores , en su momento fue prohibida ya que a inicios del siglo XX se consideraba que el pueblo bogotano tenía muchos males que extirpar , esto claramente movido por unas élites poderosas atravesadas por el clasismo, la burguesía, el machismo entre otras formas de discriminación, posteriormente al asesinato de Gaitán la chicha fue la excusa perfecta para justificar la ausencia de estado y las condiciones precarias de pueblos indígenas y criollos que hasta entonces habían vivido, todo esto no lo recordó nuestra guía Yuli de forma muy breve así es que podría decirse que el pueblo se enchichó pero quedó sin chicha.

Imagen tomada de:https://twitter.com/colombia_hist/status/1464651231851253764

Por supuesto que estar en el Chorro y no probar un refrescante vaso de chicha es pecado, Rosita me cuenta mientras caminamos por las calles llenas de murales y manifestaciones artísticas que en Venezuela tienen su propia chicha , pero que no tenía mucha similitud con la nuestra, cuando llegamos a un negocio de puerta naranja un poco rústica probamos esa bebida que nos acerca a nuestra herencia indígena , nuestras amigas venezolanas no podían creer la gama de sabores que nos ofrecieron y les fue difícil escoger, en mi caso siempre me voy por la vieja y confiable chicha de mora.



Calle del embudo , foto recuperada de :

https://archivobogota.secretariageneral.gov.co/noticias/chorro-quevedo-la-maqueta-mito-pedestal-lienzo

Todos disfrutamos aquel vaso, se escuchaban los "aahhhh" los " ummmm" y muchos sonidos más que indicaba el agrado de probar esta bebida particular, pregunté qué opinaban y palabras y frases como ácido y dulce, o refrescante e incluso me dio un poquito de mareo fueron las predominantes aquí, el asombro de combinar frutas con nuestro alimento sagrado es algo que nuestro paladar asimila poco a poco.

Después de eso nos fuimos a la plaza de la concordia que es muy cercana a nuestro punto de partida , don José nos contaba que tenía muchos amigos pues antes allí se establecían los días de mercado , en dónde los campesinos ofrecían todo tipo de productos papa, leche, huevos, queso, cebolla, en fin lo que las personas usaban a lo largo de la semana para alimentarse, él y su esposa la señora María estaban asombrados del cambio que había tendido la plaza, pues en el 2019 la plaza tuvo toda una restructuración al igual que muchas plazas del distrito, sin

embargo, la plaza de la concordia es particularmente destacable, pues es declarada patrimonio cultural y arquitectónico de la ciudad, cuenta con galerías de arte, salón de eventos, cafeterías ,venta de artesanías entre otros espacios que la hacen un lugar obligatorio para visitar.

Foto recuperada de : https://maclaumherrera.wixsite.com/elbabuino/single-post/2016/04/30/plaza-de-mercado-la-concordia

Cuándo ingresamos a la plaza lo primero que se divisa es un sitio de licores,así que todos bromeamos con que era muy temprano para beber, que queríamos algo un poco más suave , Mayerli nos siguió llevando hacia el interior de la plaza hasta que llegamos a un sitio llamado "Oh Gloria", si lo primero en lo que pensamos los colombianos fue en el himno nacional, allí hicimos otra parada refrescante pero esta vez para probar unos jugos muy particulares.

La gastronomía no solo entra por los ojos sino también por el oído pero aquí estábamos un poco perdidos , pues yo siendo rola desconocía palabras, encontrarse con nombres llamativos como chiflamicas que en mi vida había escuchado esa palabra o el jugo chatico era muy curioso para todos, si nosotros estábamos algo perdidos ni que lo digan nuestras amigas venezolanas, aunque claramente ninguno se confundió con el significado de una "Cuchi barbie", por supuesto que

eso fue un momento de risa para todos, yo no sabía aún que escoger si quedarme con el churro , el chatico ,el yerbatero o el cachaco, todo un dilema con estos piscos, ala.

Foto recuperada de : https://bogota.gov.co/mi-ciudad/plaza-de-mercado-la-concordia-renovada

Me dejé llevar por lo bueno y lo conocido así que pedí un "chirriadisimo" siempre lo mejor, este jugo mezcla lulo, jengibre, menta y miel, trae una sensación muy refrescante pero también genera algo de picante en la garganta, al final la sensación dulce de la miel se mezcla con el ácido característico del lulo produciendo un sabor único e incluso impensado, pues es una bebida que encuentra un equilibrio entre lo ácido y lo extremadamente dulce natural como lo es la miel, y es que precisamente la fusión de sabores, colores y frutas es la que nos llevó a este lugar, el interactuar con ingredientes nuevos y describir un mundo de posibilidades infinitas al combinarlos.

Muchas de mis amigas venezolanas no conocían toda la combinación de frutas que podemos encontrar en nuestro país, adicionalmente les llamó mucho la atención una fruta en particular:

el agraz, no lo conocían mucho, le expliqué a Rosita que está fruta además de ser deliciosa , pues pertenece a la gana de frutos rojos, es muy benéfica para el ser humano por sus propiedades y vitaminas. Después de esta breve explicación Rosita que no había decidido su pedido ante tantas opciones eligió un "yerbatero" que mezcla agraz, uvas y espinacas, después de refrescarnos con estos juegos tan deliciosos quedamos llenos de energía para continuar nuestro recorrido, no sin antes recordar que el lenguaje como lo vemos en este local y espacio particular de la plaza desempeña un papel importante en la identidad de las comunidades, el lenguaje construye, nutre y sobre todo sirve de puente de reconocimiento para los otros, el evocar a través de estos modismos bogotanos algunos de antaño y otros modernos nos lleva a pensar que siempre independientemente de nuestros orígenes nos vamos a reunir para disfrutar de un alimento, sin duda las expresiones ay carachas, cocacolo, guayabo, luciany, chiflamicas entre otras tomaron un nuevo significado para nosotros en nuestra memoria y en nuestro paladar.

En este lugar tan tradicional de la plaza y por supuesto de la ciudad, no solo podemos disfrutar de bebidas , este lugar también ofrece la tradicional ensalada de frutas que combina todas las frutas refrescantes de Colombia con diversos acompañamientos que cautivan cada fin de semana mayoritariamente el paladar de los capitalinos.

Foto recuperada de :

https://www.google.com/maps/contrib/110099815135848298498/photos/@4.5981206,-74.0760435,17z/data=!3m1!4b1!4m3!8m2!3m1!1e1

Ya llegaba el mediodía, se aproxima la hora por la que muchos estábamos ansiosos: el almuerzo, mientras acompáñanos el recorrido con los relatos de don José y doña María, evocando festivales en la media torta que queda cerca a nuestro sitio de exploración, y los paseos por el septimazo comprando todo tipo de "chucherías" como ellos las llaman, viendo objetos en el mercado de las pulgas los domingos así no compraran nada, como ellos mismos lo mencionan de forma jocosa siendo familia Miranda Peláez.

Llegamos a la plazoleta de comidas de nuestra querida plaza de la concordia, no sé si fue el destino o la suerte que ese mismo día se estaba desarrollando un festival gastronómico que reunía lo mejor de la localidad, cada uno de nosotros quería probar algo muy " nuestro", para quienes éramos de nacionalidad colombiana nos fue muy sencillo evaluar las opciones de la carta y escoger.

Pasamos por todo un recorrido gastronómico de nuestro país, Mayerly amablemente abre la posibilidad a nuestras compañeras para que pidan lo que les llame la atención, mientras unos explicamos que contiene la bandeja paisa comparando los frijoles con las caraotas, pasando por una chuleta valluna que tiene una textura particular, parecida a un filete de pescado apanado, la picada con rellena, papá criolla, y la vitamina ch, es decir chorizo y chicharrón, la sopa de colicero que para ellas era una novedad los nombres que le tenemos a cada tipo de plátano existente y en fin hablamos de todos los platos maravillosos de acuerdo al territorio al que viajemos, comparamos las hallacas con el tamal tolimense y prometimos que para navidad íbamos a hacer un intercambio de estos deliciosos alimentos.

Yo pedí una picadita, Rosita se arrepintió cuando se enteró cómo se hacía la rellena, aunque es deliciosa no pudo con el contenido de plasma en el plato, la sensación de la rellena con la combinación del chorizo me transporta a los paseos del domingo con mi familia, ya que como buen colombiano visité muchos piqueteaderos en la vera de las carreteras antes de llegar al destino preferido por mi familia la Vega (Cundinamarca), la combinación de la arepa el chorizo y las papitas nos invita a un viaje de serenidad de calma del disfrutar la comida , incluso del pensar cómo aquí la gastronomía nos lleva a crear un mundo fantástico, muchos pidieron de principio una sopa de ajiaco, ya que es el plato típico de Bogotá y quedaron fascinados, nuestras compañeras venezolanas incluso quería repetir pues se referían particularmente al sabor de la mazorca, el olor de las especias que se utilizan, las guascas que le dan un toque muy particular al gusto, también fue una novedad la trucha, ya que, resume toda la esencia de nuestro pacífico

colombiano, no solo sorprende por su gran tamaño sino también por su particular sabor, decían que el pescado en Venezuela no se diferencia tanto como aquí en nuestro territorio, no hay tanta variedad tanto de peces como de preparación.

Todos quedamos muy satisfechos, hubo otro dilema importante antes de ordenar: la bebida, pues no muchas de las frutas tenían el mismo nombre, por lo tanto, había una duda al enfrentarse en este momento, volvió a aparecer el agrass, el lulo, la guanábana, el maracuyá y tantos sabores que a veces para nosotros son tan normales en nuestra mesa, para nuestros compatriotas no lo eran tanto.

El jugo de maracuyá fue el que predominó en la mesa, su sabor ácido cautivó los paladares de nuestras invitadas , sin embargo, a Rosita por ejemplo le gustó mucho el sabor del agrass así que se inclinó totalmente por él, Mayerly por su parte pidió un jugo de fresa en leche , yo me incliné por una limonada cerezada, aunque no es muy nuestra, su combinación de lo encantadoramente dulce de la cereza con lo ácido del limón y el toque de algunos hielos siempre me proporcionan la frescura que necesito y además me da felicidad por un motivo inexplicable.

Terminamos agradeciendo a nuestra maravillosa anfitriona Mayerly por su generosidad , y nos pusimos en marcha hacia nuestro próximo destino: el museo Botero, desde que llegamos nuestras compañeras estaban muy emocionadas pues no habían tenido la experiencia antes de visitar un lugar emblemático cultural de nuestra capital, como el mismo nombre lo indica en este museo encontramos obras del maestro Fernando Botero (19 de abril de 1932 , Medellín), aquí encontramos esculturas, cuadros y diferentes elementos alusivos a todo el estilo figurativo característico de él, nuestras compatriotas tenían la referencia de “las gordas de Botero”, sin embargo, no es lo único que el artista representa a lo largo de su obra, encontramos también paisajes, animales, objetos entre otros.

El museo también ofrece diversas exposiciones sobre temas actuales del país como la memoria, la reconciliación y la paz, después de hacer un recorrido por todas las salas del museo, nos centramos en dos elementos importantes, el primero de ellos consistía en observar de manera detallada las obras que involucran alimentos y la segunda en qué nos transmiten esos alimentos a simple vista, después de ello pasamos a realizar un trabajo bien interesante en nuestras cartillas.

Mayerli había llevado diferentes alimentos, nuestra misión era seleccionar los que más nos gustaran y con ellos realizar un dibujo, nuestro lienzo era la cartilla de nuestras bitácoras, experiencias y apuntes que teníamos, en la canasta se encontraban todo tipo de colores a través de la remolacha, la zanahoria, el apio, la mora, las espinacas, la curcuma, la mostaza entre muchos otros, contamos también con un mortero para transformar los alimentos a nuestro gusto, debíamos plasmar en un paisaje todo lo que esta experiencia gastronómica nos había enseñado y dejado, Rosita fue la que más inspiración tuvo, pues además de retratar un paisaje muy bello, también relató una historia muy linda sobre cómo un personaje se encuentra en él. Todos hicimos nuestro mejor esfuerzo, pero sobre todo pusimos nuestro corazón en cada dibujo.

En medio de nuestra actividad se nos unieron 3 curiosos, una pequeña y una pareja quienes indagaron si nos podían acompañar, este ejercicio no solo nos retorna a lo nuestro, nuestra cultura y sobre todo a nuestra niñez, el tener los dedos con manchas rojas, verdes, amarillas, el sentir diversas texturas, el poder reconocer nuestras emociones a través de las imágenes, los colores, los sabores y los olores fue una experiencia enriquecedora para todos nosotros y sin duda algun , inolvidable.

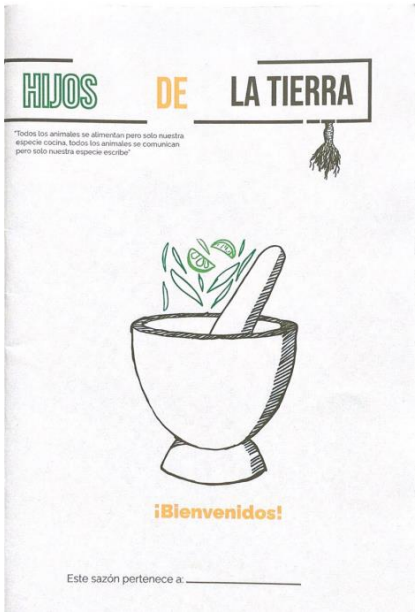
Finalmente retornamos al medio de transporte masivo de nuestra ciudad, después de compartir un día de risas, anécdotas, ingredientes y hasta llenura, nos despedimos con mucha nostalgia, pues cada una se dirige un punto distinto de la ciudad, pero sin duda también estábamos felices

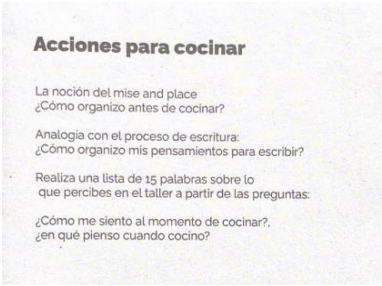
porque desde ese día no somos las mismas personas, estamos sin duda más nutridas de emociones y culturas.

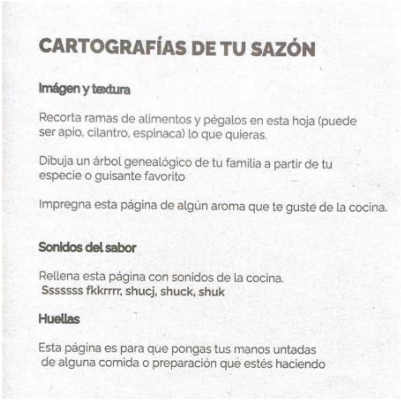
4. Propuesta de diseño:

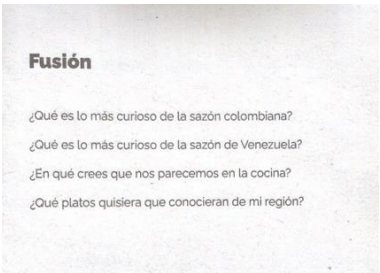
Nuestra propuesta tiene como fundamento la crónica literaria, como ya se ha enunciado anteriormente, nos pareció la tipología textual más cercana al proceso debido a su intimidad y juego con la ficción y la autoficción.

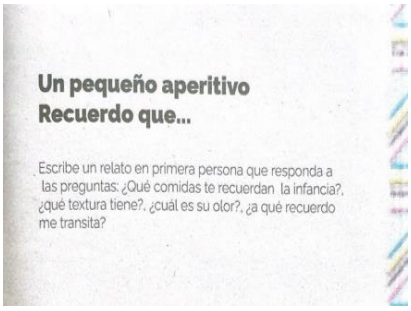
Para ello, en primera medida se realizó una libreta que nos ayudó a organizar en medio de los laboratorios culinarios los pensamientos y desde algunas preguntas tentativas fortalecer la creación y reflexión del espacio, cabe resaltar que la idea de diseño y las nociones se construyeron con el colectivo el nicho:





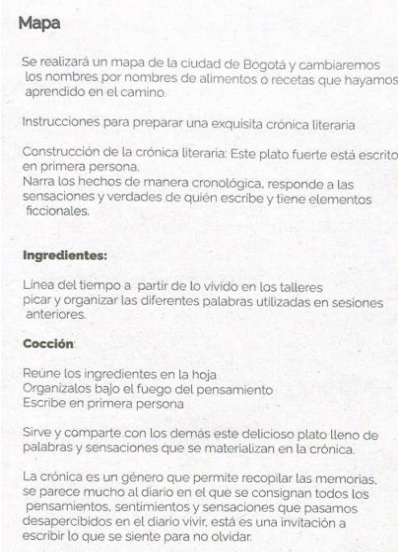






Un pequeño aperitivo
Recuerdo que...

Escribe un relato en primera persona que responda a las preguntas: ¿Qué comidas te recuerdan la infancia?, ¿qué textura tiene?, ¿cuál es su olor?, ¿a qué recuerdo me transita?



Mapa

Se realizará un mapa de la ciudad de Bogotá y cambiaremos los nombres por nombres de alimentos o recetas que hayamos aprendido en el camino.

Instrucciones para preparar una exquisita crónica literaria

Construcción de la crónica literaria: Este plato fuerte está escrito en primera persona.
Narra los hechos de manera cronológica, responde a las sensaciones y verdades de quién escribe y tiene elementos ficcionales.

Ingredientes:

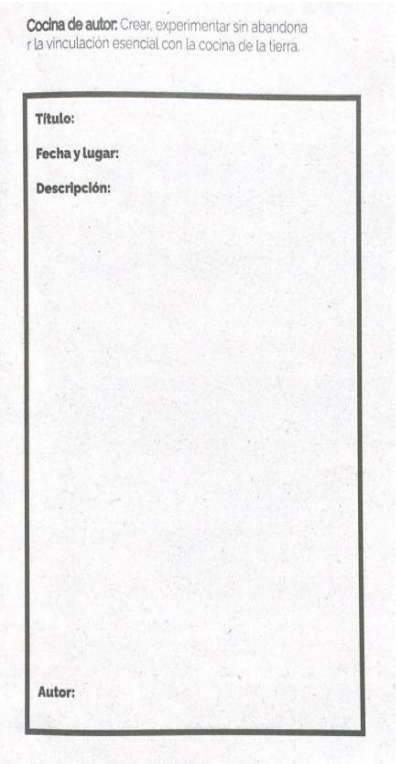
Línea del tiempo a partir de lo vivido en los talleres
picar y organizar las diferentes palabras utilizadas en sesiones anteriores.

Cocción

Reúne los ingredientes en la hoja
Organízalos bajo el fuego del pensamiento
Escribe en primera persona

Sirve y comparte con los demás este delicioso plato lleno de palabras y sensaciones que se materializan en la crónica.

La crónica es un género que permite recopilar las memorias, se parece mucho al diario en el que se consignan todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que pasamos desapercibidos en el diario vivir, está es una invitación a escribir lo que se siente para no olvidar.



Cocina de autor: Crear, experimentar sin abandona r la vinculación esencial con la cocina de la tierra.

Título:

Fecha y lugar:

Descripción:

Autor:

Adicionalmente, la crónica final es una construcción que se mueve entre la colectividad y la individualidad porque nosotras como creadoras de las crónicas finales utilizaremos fragmentos de las crónicas realizadas por las asistentes al taller, por talleristas y nuestra experiencia. Siendo un ejercicio de subjetividad e intersubjetividad que nos demuestra una vez más que la escritura interviene en todos los procesos de conocimiento.

Como hemos enunciado anteriormente, y es pertinente en este apartado, vamos a nombrar las características propias de esta tipología textual:

*Busca organizar los hechos en orden cronológico.

*Está escrita en primera persona.

*Se basa en una noticia o suceso histórico.

*Se utiliza un lenguaje sencillo, directo y personal.

*Abundan las descripciones de hechos, personas y espacios.

El laboratorio se desarrolló en siete sesiones que contenían cada una, una receta, un momento de reflexión sobre la migración y la comida ligado a un proceso de escritura, como se evidencia en la libreta y como se va a describir a continuación:

Sesión	**Descripción**
Primera sesión: Presentación, comida colombiana.	La primera sesión gira en torno a conocer "*el Ajiaco*", las tradiciones musicales, las regiones dónde se cultiva y hablar de los tubérculos. La libreta trae las siguientes preguntas: **Acciones para cocinar** La noción del *mise en place* ¿Cómo organizo antes de cocinar? Analogía con el proceso de escritura: ¿Cómo organizo mis pensamientos para escribir? Realiza una lista de 15 palabras sobre lo que percibes en el taller a partir de las preguntas: ¿Cómo me siento al momento de cocinar?, ¿en qué pienso cuando cocino?
Segunda sesión: comida venezolana	La segunda sesión tiene como objetivo la

	preparación "*el Pabellón*", y el objetivo a analizar es la mezcla de sabores de la gastronomía venezolana. La libreta trae las siguientes preguntas: ¿Qué es lo más curioso de la sazón colombiana? ¿Qué es lo más curioso de la sazón de Venezuela? ¿En qué crees que nos parecemos en la cocina? ¿Qué platos quisiera que conocieran de mi región?
Tercera sesión: Comida fusión.	Se realizó un "Pepito", es un sandwich con pan campesino, carne, pollo, jamón, salsas y diferentes tipos de queso; adicional a eso le agregamos maíz y crocantes de papa y cubio. Se realizó un guacamole y un Champús. El objetivo de esta sesión buscaba reflexionar sobre la creación. **Creación** La libreta no se utilizó en esta sesión, decidimos escuchar algunos de los ejercicios escritos en las sesiones pasadas.
Cuarta sesión: Cartografía del sabor	Para esta sesión se realizó un paseo por el

	centro de Bogotá, se visitaron restaurantes bogotanos y lugares importantes del turismo local. Se hizo un recorrido gastronómico que terminó en el museo en donde se realizó el taller. **Cartografía del sabor.** Pintar alimentos con pigmentos naturales como la remolacha, la cúrcuma, la espinaca. Dentro del dibujo explorar los olores, las texturas, el nombre de ese alimento en mi país. Además, responder ¿qué recuerdo me trae?
Quinta sesión: Sabores de la tierra.	Para está sesión se realizó un viaje a Tobia, Cundinamarca aquí se hizo un "paseo de olla", se conversó sobre las diferentes nociones de esta práctica en su país. Sobre el río, el fuego y las reflexiones sobre viajar; viajar porque uno desea conocer, viajar cuando hay que huir. **Sabores de la tierra.** Se conversó sobre las diferentes sensaciones al viajar; las diferencias entre ir de paseo y migrar.
Sexta sesión: Socialización y banquete.	Para está sesión teníamos pronosticado

	realizar la crónica literaria. Se hizo la lectura de varios ejemplos de las talleristas y se realizó la línea del tiempo. Pero, las asistentes al laboratorio exigieron un espacio íntimo para la construcción de la crónica. Por esta razón está sesión se modificó y se convirtió en la socialización de experiencias. Para ello, realizamos una propuesta final, en donde llegaron familiares y personas de la localidad interesadas en conocer el proceso. Para está sesión, se realizó un banquete que tuvo como objetivo socializar la crónica y compartir preparaciones alusivas a la fiesta decembrina en cada país.
Séptima sesión: Crónica literaria.	Las crónicas se realizaron en el espacio íntimo de las participantes, luego, fuimos a la casa de una de las compañeras del colectivo; ahí hicimos la socialización y lectura de las mismas. Se compartieron muchas retroalimentaciones y fue muy rico en la medida que todas habían hecho énfasis en diferentes momentos y que una sola preparación produce tantas perspectivas. Finalizamos, con una ancheta llena de

	productos venezolanos difíciles de conseguir en el mercado colombiano. Las instrucciones de la crónica son las siguientes: **Ingredientes:** ● Línea del tiempo a partir de lo vívido en los talleres ● picar y organizar las diferentes palabras utilizadas en sesiones anteriores. **Cocción:** ● Reúne los ingredientes en la hoja ● Organizarlos bajo el fuego del pensamiento ● Escribe en primera persona Sirve y comparte con los demás este delicioso plato lleno de palabras y sensaciones que se materializan en la crónica. *La crónica es un género que permite recopilar las memorias, se parece mucho al diario en el que se consignan todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que pasamos desapercibidos en el diario*

	vivir, está es una invitación a escribir lo que se siente para no olvidar. **Cocina de autor:** Crear, experimentar sin abandonar la vinculación esencial con la cocina de la tierra. **Título:** **Fecha y lugar:** **Descripción:** **Autor:**

La propuesta se realizará en el marco de la beca "*Hijos de la tierra*" del Ministerio de Cultura, en conjunto con el colectivo *el Nicho* quienes trabajan procesos comunitarios, educativos y artísticos en la localidad de Suba, la población que participará de nuestro taller es un grupo de 10 personas migrantes de Venezuela en su mayoría mujeres interesadas por la cocina que han trabajado en la localidad como vendedores ambulantes y 10 personas colombianas todas de Bogotá residentes de la localidad que también gusten del saber culinario. Los talleres se realizarán en la localidad de Suba en diferentes espacios como: la casa de Rosita, migrante venezolana que nos mostrará su espacio, restaurante Lila en la plaza fundacional de Suba y se socializarán en diferentes espacios como "Localízate" y "La ciudad en voz de mujeres", ambos colectivos radiales de la localidad.

5. Cronograma

Fecha	**Sesión**
Viernes 12 de noviembre	**Primera sesión:** Presentación, comida colombiana.
Sábado 13 de noviembre	**Segunda sesión:** comida venezolana
Domingo 14 de noviembre	**Tercera sesión:** Comida fusión.
Lunes 15 de noviembre	**Cuarta sesión:** Cartografía del sabor
Domingo 21 de noviembre	**Quinta sesión:** Sabores de la tierra.
Viernes 26 de noviembre	**Sexta sesión:** Banquete
Sábado 4 de diciembre	**Séptima sesión:** Crónica literaria

6. Conclusiones:

Este trabajo nos ha permitido reflexionar alrededor del alimento y la escritura, la cocina es un espacio que se presta para decir lo que muchas veces se guarda. La sensación de materializar estas sensaciones mediante la escritura poder compartir en torno a la palabra y desde el alimento: ¿cómo se prepara?, ¿cuál es su nombre?, ¿dónde y cómo lo comen? son varias preguntas que nos hacemos alrededor del quehacer. Ambos laboratorios permiten la construcción de conocimiento, son reflejo de una escuela no convencional, en donde se comparte y se aprende. Por ejemplo, la noción del laboratorio culinario nos posibilita experimentar nuevos sabores, explorar en el recuerdo desde el paladar, dar a conocer elementos culturales, agrícolas y prácticas que están bajo el acto de comer.

Por todo ello, el laboratorio de escritura, nos permitió organizar los pensamientos, inmortalizar los recuerdos y construir un significado diferente del proceso migratorio.

De acuerdo con los objetivos planteados y a partir del análisis precedente podemos afirmar que tanto la cocina como la escritura, son formas de repensar el mundo, no solo el mundo tangible como no lo muestra la culinaria a través de los alimentos, los olores, los ingredientes y la impresionante gama de colores y sabores que nos podemos encontrar en los diversos estilos gastronómicos que existen; del mismo modo, mostrar lo que cada uno de nosotros tiene a través de las ideas, las recetas, las palabras , las anécdotas, los sentimientos y sobre todo las memorias, podemos retomar desde la otredad la colectividad.

Los laboratorios culinarios y de escritura son espacios que nos permitieron hacer una pausa; tal vez, en el momento actual se pretende desligar de la raíz, pasar por alto las tradiciones que llevamos inmersas en la cotidianidad, tanto la cocina como la escritura nos obligan a hacer una alto en el camino, para planificar cada uno de nuestros pasos todo con el fin de despertar las sensaciones y sentimientos de los otros, que es en últimas, lo que nos diferencia de las otras especies. Así como queremos ser leídos cuando elaboramos un escrito, queremos que prueben nuestros platos a la hora de comer.

En virtud de lo argumentado podemos concluir que tanto la escritura como la cocina ha sido un espacio de reivindicación para las mujeres de diferentes épocas, etnias y clases sociales: la cocina ha sido uno de los pocos ámbitos que siempre ha estado disponible para que las mujeres generen diferentes conocimientos que trascienden de generación en generación, espacios donde son dueñas de ese lugar, donde pueden proponer, crear, modificar y combinar libremente sin ser oprimidas de alguna manera.

Por otro lado, a pesar de que el campo de la literatura formal estuvo bastante restringido particularmente en nuestro continente para el género masculino tomando como ejemplo el boom latinoamericano, cuando las mujeres empiezan a figurar en la literatura universal claramente existe un mensaje de cambio, evolución y transformación, un mensaje de empatía

para las demás mujeres que buscan sentirse comprendidas a veces en entornos difíciles, sin embargo, la escritura no solo es válida en los ámbitos académicos, hay muchas formas y lugares para escribir y las mujeres han aprovechado cada espacio pues durante mucho tiempo las epístolas, los poemas e incluso las notas fueron sus medios de catarsis para sobreponerse a las formas sociales direccionadas por el patriarcado.

Lo enunciado anteriormente, nos permite abrir nuestras conclusiones finales desde una perspectiva experiencial, desde lo íntimo. Nuestro objetivo principal pretendía relacionar las sensaciones del acto culinario y de este modo potenciar la escritura, es pertinente aclarar que, todo estuvo atado a la reflexión sobre la migración; ahora bien, este objetivo se cumple en diferentes porcentajes puesto que la mayoría de las mujeres gustan de cocinar, habían trabajado en ello, pero la exposición a la escritura en cierto modo, fue un tanto incómoda, un trabajo que necesita procesos amplios de preescritura y confianza mucho más fuertes, este laboratorio nos evidenció que la escritura deja al ser expuesto, es un trabajo de confianza; en donde se plasman todos tus sentires y conocimientos. Una labor que no sale de la academia y que en muchas ocasiones juzga, incomoda o por ser el reflejo de esa voz íntima que se materializa y sale en circunstancia de tranquilidad.

Del mismo modo, es de nuestro interés seguir estos procesos; las sesiones terminaron como invitaciones a reunirnos y compartir en momentos posteriores. De los objetivos que más se lograron fue la conexión con las mujeres que asistieron al taller y la reflexión constante sobre el migrar y cómo nos ideamos para combatir con educación y afecto la xenofobia.

Es importante relatar, que al principio pensábamos que iba a ser más fácil estimular la escritura; pero, las dinámicas del laboratorio y la disposición a las letras no es algo que se realice tan pronto. Sin embargo, quedamos satisfechas ante sus escritos y potencia creativa. La motivación a seguir es tanta que *Hijos de la tierra 2.0* se realizó en el año 2022 y cuenta

con una publicación que nos permitió dar a conocer nuestro proyecto en diferentes espacios culturales; es decir, esperamos seguir explorando desde el alimento la escritura.

Nos mueve un interés particular por la comida, en diferentes perspectivas. Por un lado, Daniela Rodríguez ama comer, probar restaurantes, vincular lo emocional a la gastronomía: por otro lado, Daniela Veloza tiene un gusto especial por cocinar, los temas relacionados con la antropología, los alimentos y el discurso del plato son fascinantes para ella. Estas diferencias hacen hoy a este trabajo rico ya que tiene diferentes miradas y formas de ampliarse.

Adicionalmente, sabemos que nuestro trabajo no es nada nuevo en el campo, sin embargo, en el campo de la maestría este estudio resulta novedoso abriendo paso a más discursos que exploren el alimento.

Además, cada experiencia es diferente; la gastronomía en Colombia está creciendo mucho, dando a conocer nuestros alimentos y sabores, es un acto político dar a conocer todo lo que producen estas tierras ya que la mayoría de discursos gastronómicos sobre todo en la ciudad son de sabores extranjeros. Hay un llamado por rescatar lo propio, por conocer y no dejar perder todas las recetas que han estado en la construcción de lo que somos; vinculado a ello, hay un llamado por inmortalizarlo por escribir sobre ello. Los movimientos gastronómicos actuales traen la paradoja temporal de llevar la modernidad al pasado y traer lo arcaico y perdido en las cotidianidades de las regiones.

Colombia cuenta con diferentes predicciones culinarias como ser una potencia gastronómica a nivel mundial; la riqueza de nuestras gentes, sus climas, sus frutos y por ende, la forma de preparar y alimentarse en un patrimonio que no se ha explorado como se debe. Y es ahí en donde escritura y saberes entran a darle rienda suelta a toda esta tendencia en conocimiento.

Además de ello, vemos la cocina y el saber gastronómico como ejes fundamentales de toda educación; la comida comunica por ende, educa, forma, transforma y no solo desde una postura práctica, tiene profundidades académicas desde la química hasta la filosofía y al igual que la escritura atraviesa todas las esferas del conocimiento; atraviesa al ser y sus costumbres es un discurso que enuncia simbólicamente pues evidencia la agricultura, los modos de vida, de pensar y de sentir de los seres que la construyen.

Por todo lo anteriormente dicho, nuestro trabajo de maestría en Comunicación-Educación línea literatura busca integrar en un solo plato los diferentes saberes que nutren esta experiencia académica. Esperamos que este laboratorio de apertura a nuevos horizontes y ejes de este gran prisma. Así el paladar, la comida y las letras comienzan a tejer nuevos universos literarios.

7.Bibliografía.

Ackerman, Diane. (1992). *Historia natural de los sentidos*. Barcelona: Anagrama.

Alexiévich, S. (2015). *El fin del homo sovieticus*. Barcelona: Editorial Acantilado.

Álvarez, T. (2013). *Didáctica de la lengua para la formación de maestros*. Barcelona: Octaedro.

Arias, J. (2010). La investigación en artes: el problema de la escritura y el “método”.

Cuadernos de música , artes visuales y escénicas P. 5-8.

Aristóteles (2001). *Metafísica.* España: EDIMAT.

Barbero, J, M. (2002). *La educación desde la comunicación*. Bogotá: Editorial Norma.

Barthes, R. (1993). *La aventura semiológica*. México: Paidós comunicación.

Cassany, D. (1999). *Construir la escritura*. Barcelona: Paidós.

Cassany, D. (2018). *Laboratorio lector. Para entender la lectura.* Barcelona: Anagrama.

Cassany, D. (1993). *La cocina de la escritura*. Barcelona: Anagrama.

Freire, P. (1986). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI editores.

Goyes, A. (2013). *Comprensión y producción de textos. Procesos y estrategias de lectura y escritura*. Bogotá: Unisalle.

Herrera, D. (2002). *La persona y el mundo de su experiencia*. Bogotá: Universidad de San Buenaventura.

Jouary, J. (2012). *Ferran Adrià, ¿cocinero o artista?* Barcelona: Alianza editorial.

Jung, C. (2009) *Arquetipos e inconsciente colectivo* Barcelona: Paidós.

Korsmeyer, C. (2002). *El sentido del gusto*. Barcelona: Paidós.

Lavin, M y Benitez, A. (2000). *Sor Juana en la cocina.* México: Editorial de Bolsillo.

Montalvan, M. (1990). *Contra los gourmets*. México: Editorial Titivillus.

Murakami, H. (2017). *¿De qué hablo cuando hablo de escribir?* México: Editorial Tusquets.

Onfray, M. (1999). *El vientre de los filósofos, crítica de la razón dietética.* Buenos aires: Libros perfil S.A.

Onfray, M. (2000). *La razón del gourmet: filosofía del gusto*. Buenos aires: Editorial de la flor.

Paz, O. (1982). *Sor Juana Inés de la Cruz o las trampas de la fe.* Barcelona: Editorial Seix Barral.

Platón (2001a). *Diálogos.* México: Porrúa.

Savarin, B. (2001). *Fisiología del gusto*. Barcelona: Editorial óptima.

Serafini, M, T. (1994). *Cómo se escribe.* Barcelona: Editorial Paidós.

Sousa, B. (2009). *Una epistemología del sur*. México: Siglo XXI editores.

Usme, Z. (2005). Apuntes semióticos para el estudio de la cocina migrante. *Revista forma y función.* Vol. 28. (No. 1).

Usme, Z. (2010). *Cocina, texto y cultura. Recetario para una semiótica culinaria.* Bogotá: Fundación universitaria INPAHU.

Woolf, V. (2016). *Una habitación propia.* Barcelona: Seix Barral.

OIM. (2022). *Informe sobre las migraciones en el mundo 2022. worldmigrationreport.iom.int.* https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/?lang=ES.

Migración, Col. (2022). *Migración venezolana en Colombia. migracióncolombia.gov.co.* https://www.migracioncolombia.gov.co/

DANE. (2022). *Estadísticas de migración. dane.gov.co.* https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/estadisticas-de-migracion

8. Anexos:

Anexo 1: Material audiovisual y fotográfico:

Video: https://www.youtube.com/watch?v=RkGqV75BLqY&ab_channel=ColectivoElNicho

Las fotografías son evidencias de los talleres, las libretas y el *flyer* del evento

Sesión 1:

Sesión 2:

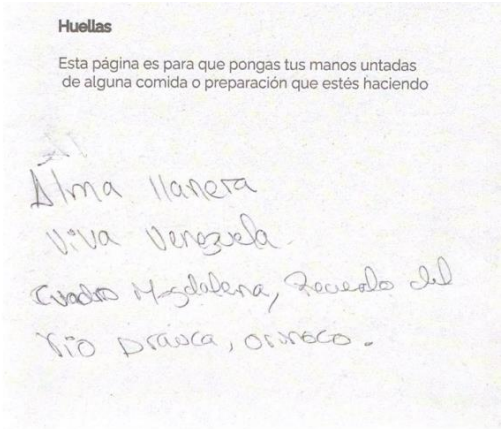
Sesión 3:

Sesión 4:

Sesión 5:

Sesión 6:

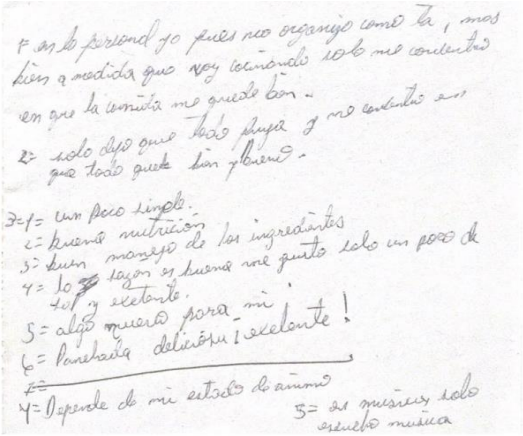
Sesión 7:



Huellas

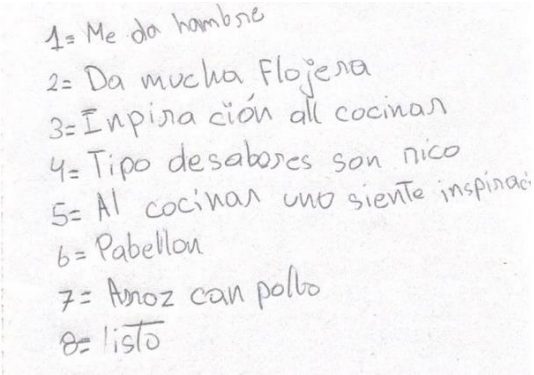
Esta página es para que pongas tus manos untadas de alguna comida o preparación que estés haciendo

Alma llanera
Viva Venezuela
Cuadro Magdalena, Recuerdo del
río Orinoco, Orinoco.

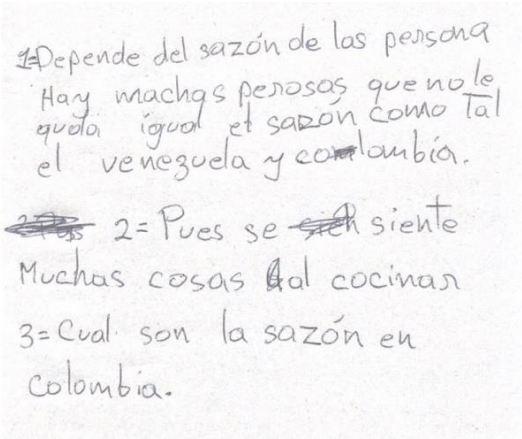


1= en lo personal yo pues no organizo como la, mas bien a medida que voy cocinando solo me concentro en que la comida me quede bien.
2= solo digo que todo huele rico y me concentro en que todo quede bien y bueno.
3=1= un poco simple.
2= buena nutrición
3= buen manejo de los ingredientes
4= lo sazon es buena me gusto solo un poco de sal y excelente.
5= algo nuevo para mi.
6= Pambazita deliciosa ¡excelente!
4= Depende de mi estado de animo
5= si musica, solo escucho música

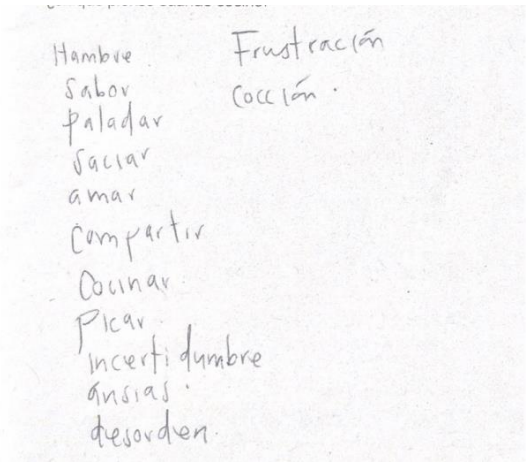
Libretas:



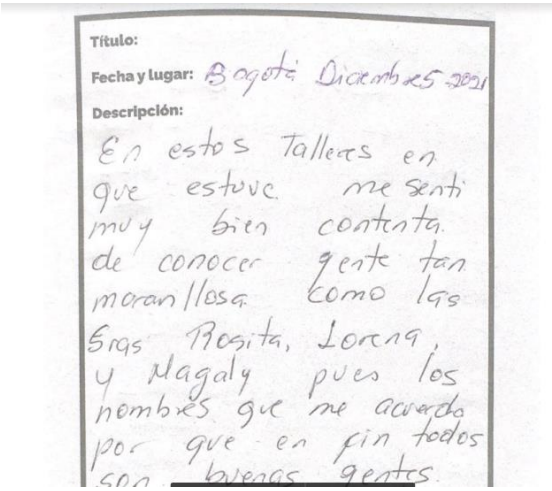
1= Me da hambre
2= Da mucha Flojera
3= Inpiración all cocinar
4= Tipo desabores son rico
5= Al cocinar uno siente inspiración
6= Pabellon
7= Arroz can pollo
8= listo



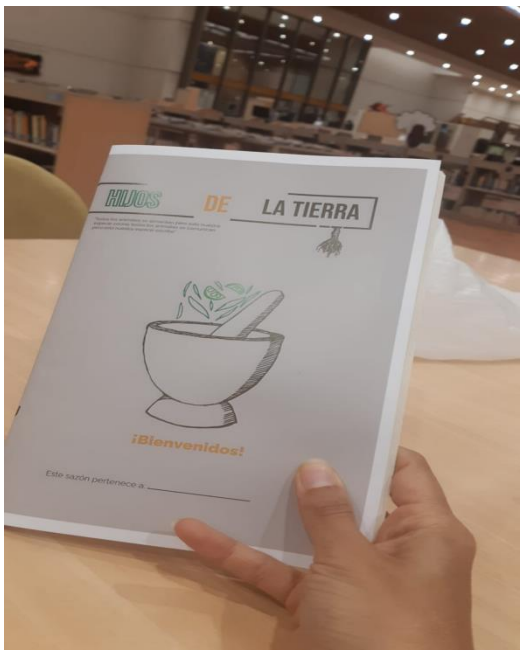
1= Depende del sazón de las persona Hay machas perosas que no le quda igual el sazón como Tal el venezuela y colombia.
2= Pues se siente Muchas cosas al cocinar
3= Cual son la sazón en Colombia.



Hambre
Sabor
paladar
Saciar
amar
Compartir
Cocinar
Picar
incertidumbre
ansias
desorden
Frustración
Cocción



Título:
Fecha y lugar: Bogotá Diciembre 5 2021
Descripción:
En estos Talleres en que estuve me senti muy bien contenta de conocer gente tan moranllosa como las Sras Rosita, Lorena, y Magaly pues los nombres que me acuerdo por que en fin todos son buenas gentes.



* SELECCIONO QUE COMIDA VOY A PREPARAR
* OLOR
* SABOR
* GUSTO
* HAMBRE
* ORGANIZACIÓN
* APRENDER OTRO TIPO DE COMIDA ESPECIFICAMENTE
* AJIACO (SOPA) QUE ES MUY
* DIFERENTE A LA DE NUESTRO PAÍS.
* BUENA NUTRICIÓN BALANCEADA.

Sonidos del sabor

Rellena esta página con sonidos de la cocina.
Ssssssss fkkrrrr, shucj, shuck, shuk UMMM

Huellas

Esta página es para que pongas tus manos untadas de alguna comida o preparación que estés haciendo

CANCIÓN: QUE ME TRAE MUCHOS RECUERDO PA' MARACAIBO ME VOY DE LA BILLO'S CARACAS BOYS.
CUANDO SALIAMOS DE VIAJE, LOS PAISAJES DE LOS LUGARES QUE VISITABAMOS
PA' MARACAIBO ME VOY ESTÁ ES MI TIERRA CALIENTE, PA' MARACAIBO ME VOY SOY MARACUCHA DE CORAZÓN...

BOGOTÁ 12-11-2021

DESPUÉS DE UN LARGO TIEMPO AFECTADO POR LA PANDEMIA DEL COVID 19 COMENZAMOS UN CURSO DE COCINA, EL CUÁL VAMOS A APRENDER A COCINAR COMIDA VENEZOLANA Y COLOMBIANA.

ESTE DÍA FUIMOS VARIAS PERSONAS UNAS CONOCIDAS Y OTRAS NO, A LA CASA DE ROSA, NOS INTEGRAMOS A TAL PUNTO QUE CONVERSAMOS COMO SI NOS CONOCIAMOS HACE MUCHO, FUIMOS A PREPARAR AJIACO, DONDE TODAS AYUDAMOS A PICAR LAS VERDURAS, A CONOCER COMO SE DICEN A ALGUNAS VERDURAS Y FRUTAS ENTRE LOS DOS PAÍSES, BAILAMOS, NOS REÍMOS ESCUCHAMOS MÚSICA, LUEGO ROSA PREPARÓ UNA SALSA GUASACACA PORQUE TODOS TENÍAMOS MUCHÍSIMA HAMBRE DANIELA Y CAMILO COMPRARON PAN PARA PROBAR LA SALSA QUE HABÍA HECHO ROSA, MIENTRAS ESTABA EL AJIACO, LUEGO NOS TOMAMOS LA SOPA, PARA MI GUSTO NO FUE TAN BUENA PORQUE NO QUEDÓ ESPESA Y SIN SAL.

AL DÍA SIGUIENTE SÁBADO 13 COMPARTIMOS EN UN RESTAURANTE LLAMADO LILA, COCINAMOS COMIDA VENEZOLANA COMO LO FUÉ EL PABELLÓN CRIOLLO, ESTE DÍA ASISTIERON OTRAS PERSONAS Y POR SUPUESTO EL GRUPO FUE MÁS GRANDE PICAMOS VERDURAS, BAILAMOS, CANTAMOS. CUANDO NOS SENTAMOS A LA MESA A COMPARTIR LA COMIDA YO HICE UNA ORACIÓN PRIMERO DANDOLE GRACIAS A DIOS POR TENER EN PLATO DE COMIDA SOBRE LA MESA Y POR TODA LA SITUACIÓN QUE VIVE NUESTRO PAÍS VENEZUELA, Y POR COMPARTIR CON LAS PERSONAS QUE ESTABAN AHÍ PRESENTE, LO MÁS DESTACADO DE ESE DÍA FUE UN VIDEO QUE PROTAGONIZÓ ROSA LA TEIRDLERA COMO SE LE BAUTIZÓ ESE DÍA Y SE HIZO VIRAL ENTRE LAS PERSONAS QUE ASISTIMOS AL RESTAURANTE LILA.

HIJOS DE LA TIERRA

DOMINGO 14 INTEGRANTES

REMOLACHA Y ACELGA.

LA REMOLACHA CONTIENE AGUA, PROTEÍNAS Y ES ANTIOXIDANTE, PREVIENE ENFERMEDADES CÓMO EL CÁNCER, EL POTASIO ES EL MINERAL MÁS DETACADO EN ELLA.

DOMINGO 21 NOS FUIMOS DE VIAJE PARA UN PUEBLO LLAMADO TOBIA, UN SITIO MUY AGRADABLE, ME HIZO RECORDAR A MI CIUDAD NATAL MARACAIBO EN VENEZUELA POR SER UN LUGAR CALUROSO, FUIMOS A UNA FINCA A COMPARTIR UN PASEO DE OLLA, SE HIZO UNA SOPA DE POLLO Y CARNE MUY BUENA, TODOS LA PASAMOS MUY BIEN BAILAMOS MUCHO Y LO MAS DESTACADO DE ESTE DIA FUE MAGALY BAILANDO SUS PASOS PROHIBIDOS Y LOS VIDEOS DE ELLA NO PODIAN FALTAR TAMBIEN SE HICIERON VIDEOS ENTRE NOSOTROS, LUEGO COMPARTIMOS UNOS HELADOS Y VIENDO LOS PAISAJES MUY BONITOS.

VIERNES 26 UN COMPARTIR MUY AGRADABLE DEL CUAL YO HICE DULCE DE LECHOZA, PAPAYA PARA ELLOS; ES DECIR PARA LOS COLOMBIANOS, COMIMOS MUCHO ME GUSTÓ MUCHO UNA BEBIDA QUE LLEVÓ MAYE DE PARTE DE SU MAMÁ SEVILLANA MUY RICA LA COMIDA QUE SE PIDIÓ EN EL RESTAURANTE TAMBIÉN FUÉ MUY BUENA.

Frejoa
canción Rio Magdalena
Pa Barranquilla me voy
te dedicamos esta canción
A Barranq me voy
Bla arenosa y a toda su gente
A
a Magdalena y Vamos llegando

Jugada.
- cortar los lulos en ⊡s
y machacar algunos
- exprimir limones
- agua de canela, panela s hervida.
hecha el agua
- hielo y agua cristal.

1.- Simple.
2.- Me gusta que la comida me quede bien
3.- Me estreso
4.- Me gusta tener todo en la cocina.
5.- No me gusta que la comida quede cruda
6.- Me gusta que la comida quede bien sazonada
7.- Que quede bien cocinada
8.- Me gusta mucho las frituras
9.- El arroz con pollo es súper bueno
10.- El ajiaco de ustedes es muy diferente a el de nosotros.
11.- Desesperación
12.- Me da hambre
13.- A veces algo dos mas que la comida me quede demasiado buena.
14.- No me gusta casi la cebolla
15.- lo importante es compartir

Fusión

¿Qué es lo más curioso de la sazón colombiana?

¿Qué es lo más curioso de la sazón de Venezuela?

¿En qué crees que nos parecemos en la cocina?

¿Qué platos quisiera que conocieran de mi región?

1:) Guasca es una planta que nunca la habia escuchado, me parece muy agradable con sabor a menta. Le da mucho gusto a la sopa. Tuberculos que no conocia. frutas -

2:) La sazon es muy gustosa. Decoramos los platos,

3:) En algunos platos pero nosotros los tenemos con otros nombres

4:) Los platos Tipicos de cada region del pais. colombo - Venezolano

5:) calle del hambre (Comida rapida)

CARTOGRAFÍAS DE TU SAZÓN

Imágen y textura

Recorta ramas de alimentos y pégalos en esta hoja (puede ser apio, cilantro, espinaca) lo que quieras.

Dibuja un árbol genealógico de tu familia a partir de tu especie o guisante favorito

Impregna esta página de algún aroma que te guste de la cocina.

Sonidos del sabor

Rellena esta página con sonidos de la cocina.
Sssssss fkkrrrr, shucj, shuck, shuk

Huellas

Esta página es para que pongas tus manos untadas de alguna comida o preparación que estés haciendo

La plaza muy bonita sus vendedores. el Jugo que tome a base de Zanahoria, y engéldre y manzana verde.
Nunca habia probado esas combinaciones muy rico y te ayuda hacer creativo a aprender a combinar sabores con olores agradables

Cocina de autor: Crear, experimentar sin abandonar la vinculación esencial con la cocina de la tierra.

Título:

Fecha y lugar: Bogota 15 marzo 2020
12 Noviembre 2021

Descripción:
Inicio del Taller cocina Colombo - Venezolana.
En conversaciones con maggy me comento sobre hacer un Taller para conocer nuestra costumbres y las costumbres de ustedes. me pidio q' invitara a mis paisanos. sin pensarlo dos veces alla estabamos Todos o casi Todos
El Domingo 15 de marzo 2020.
nos reunimos Todos llenos de emocion con maggy y liz. Todos llenos de felicidad para dar inicio al taller.
celebrando q' maggy habia comprado productos de nuestro pais. Diablito y cheez whiz ya esos productos estaban casa. sos en mi pais.
Iniciamos con las arepas. allicono.

Autor: Rosa Lujano

Canciones, llaneras 15/11/21
Luis Silva
Venezuela:

llevo Tu Luz y Tu aroma en mi piel y el cuatro en el corazon. llevo en mi sangre la espuma del mar y tu horizonte en mis ojos. no envidio el vuelo y el nido al turpial, soy como el viento en la piel.
siento el Caribe como una mujer. soy asi que voy hacer soy desierto, selva, nieve y volcan y el anciano de cuna estela. el rumor del llano en una cancion que me desde la.
La mujer que quiero tiene q' ser corazon, fuego y espuela con la piel Tostada como una flor de Venezuela.
con tu paisaje. y mis sueños

* ¿Qué platos quisiera que conocieran de mi región?

1: Qué cocinan muy simple
2: y hay muchas personas que le gustan otros ingredientes
3: Qué los venezolanos utilizan el adobo la comadre.
4: la macorronada, el arroz alfinado los hallacas dulce de lechoza y piña dulce de manzar. la ensalada de gallina.

1- El compartir me sentí bien
2- Todos ayudamos a picar las verduras
3- Interactuamos con versaciones de varios plato de cada país
4- Merendamos un apetite antes esperar la sopa

Todos los animales se alimentan pero solo nuestra especie cocina, todos los animales se comunican pero solo nuestra especie escribe.
HIJOS
DE LA TIERRA
La cultura es de todos
Mincultura
Jóvenes Movimiento
El Nicho