

Rebulú: La Conversación en el acto Performático para el rescate de Saberes en prácticas Alimentarias del Pacífico Colombiano en una Familia Negra Desplazada.

Harold Luis Campaña Llorede¹.

h.campana@utp.edu.co

Resumen.

El siguiente texto es resultado de una intervención performática que tenía como objetivo el rescate de saberes en prácticas alimentarias del Pacífico colombiano, por medio de la recreación de recetas, comprendiendo que el Pacífico colombiano es una región rica en diversidad cultural y natural, donde se han desarrollado diversas prácticas alimentarias que reflejan la identidad, la historia y el entorno de sus habitantes. Estas prácticas se basan en el aprovechamiento de los recursos locales, como el pescado, el plátano, el coco, el arroz y las frutas tropicales, así como en el uso de técnicas culinarias ancestrales, como el ahumado, el asado y el envuelto. Sin embargo, estas prácticas se encuentran amenazadas por factores como la globalización, la minería, el conflicto armado, la pobreza y el cambio climático, que afectan la disponibilidad y la calidad de los alimentos, así como la transmisión de los saberes tradicionales.

La forma de hacerlo fue a través de la recreación de recetas en las que se respetaron los ingredientes, los sabores y las formas de preparación originales, pero que también incorporaron elementos nuevos, que ayudaron a fortalecer un

¹ Estudiante de 10 semestre en seminario especializado de la Licenciatura en Etnoeducación. Escuela de Ciencias Sociales. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Tecnológica de Pereira,

poco más el ejercicio performático, permitiendo también que surgieran elementos interesantes que le dieron más sentido y significado a la intervención.

Palabras claves: rescate de saberes, practicas alimentarias, Pacifico colombiano, recreación de recetas.

Abstract.

The following text is the result of a performative intervention aimed at rescuing knowledge in food practices of the Colombian Pacific, through the recreation of recipes, understanding that the Colombian Pacific is a region rich in cultural and natural diversity, where diverse food practices have been developed that reflect the identity, history, and environment of its inhabitants. These practices are based on the use of local resources, such as fish, bananas, coconuts, rice, and tropical fruits, as well as the use of ancestral culinary techniques, such as smoking, roasting, and wrapping. However, these practices are threatened by factors such as globalization, mining, armed conflict, poverty, and climate change, which affect the availability and quality of food, as well as the transmission of traditional knowledge.

The way to do this was through the recreation of recipes that respected the original ingredients, flavors, and ways of preparation, but also incorporated new elements, which helped to strengthen the performative exercise a little more, also allowing interesting elements to emerge that gave more sense and meaning to the intervention.

Key words: knowledge rescue, food practices, Colombian Pacific, recipes recreational.

Introducción.

El rescate de los saberes ancestrales en las prácticas alimentarias del Pacífico colombiano es una tarea fundamental para la preservación de la cultura y la biodiversidad de esta región. La gastronomía del Pacífico se basa en el aprovechamiento de los recursos naturales que ofrece el mar, el río y la selva, así como en el intercambio de saberes entre las comunidades afrodescendientes, indígenas y mestizas que habitan el territorio. Esto implica reconocer la importancia de la alimentación como un elemento de identidad, resistencia y salud, así como promover el diálogo intercultural y el respeto por la naturaleza.

REFERENTE CONCEPTUAL

Las prácticas alimentarias del Pacífico colombiano son una expresión de la diversidad cultural y biológica de esta región. En mi familia, estas prácticas tienen un alto significado cultural y social, ya que me conectan con las raíces de mis ancestros y con un territorio situado en un ambiente natural rodeado de diversidad, un territorio que sustentaba un modo de vida diferenciado con unos saberes, unas prácticas alimentarias y unas recetas únicas y ancestrales, que por motivos de elementos externos, como el conflicto armado que vive actualmente Colombia, implicó que mi familia fuera desplazada forzosamente de su territorio, generando rupturas tales como la pérdida de saberes, la alteración de las prácticas alimentarias autóctonas del Pacífico colombiano y por ende también el olvido de recetas ancestrales.

Estos saberes, prácticas y recetas son parte de nuestra identidad, nos muestran un legado que se ha construido colectivamente durante generaciones en

el territorio del Pacífico colombiano. “Estas tradiciones reflejan nuestra cultura y forma de vivir, ya que las prácticas alimenticias son una forma de comprender el estilo de vida de una población, considerando los alimentos como una muestra de la herencia cultural, tanto a la hora de cultivarlos, obtenerlos, prepararlos, como servirlos e ingerirlos” (Álvarez Torres, 2016).

La anterior explicación me llevó a reflexionar mucho sobre algunos elementos que emergieron durante las intervenciones, que revivieron no solo viejos recuerdos en mí, sino también en los participantes, dándole un sentido relevante a estas prácticas alimentarias, sintiendo que es de sumo valor rescatarlas y recrearlas.

Pero antes es pertinente hablar un poco de la región pacífica de Colombia, primero honrando a esta región como el lugar originario de las personas con las que trabajé, comprendiendo que “la región Pacífica se ha caracterizado por su gran biodiversidad y pluviosidad, comprende parte de los departamentos de Chocó, Valle del Cauca, Cauca y Nariño. Está dividida en regiones naturales las cuales son la Serranía del Baudó, Valle del río Atrato, Valle del río San Juan y la Llanura costera del Pacífico” (Bustamante & Ospina, 2016).

“La región Pacífica también es afectada por una serie de problemáticas sociales, siendo la más destacada la violencia causada por el conflicto armado, que en los últimos dos años se ha intensificado a raíz de la lucha por el control territorial y las rutas del narcotráfico por parte de los diferentes grupos armados guerrilleros y paramilitares, a tal punto que han dejado una cifra de 78.900 personas desplazadas” (Banguardia, 2022).

entendiendo esto como una de las principales causantes de que unas prácticas alimentarias y unos saberes ancestrales desarrollados dentro de los territorios de las comunidades afrodescendientes de la región pacífica se pierdan, a medida que las familias se desplazan hacia otros lugares como las grandes ciudades de Colombia.

Entendiendo que en efecto el desplazamiento implica iniciar de nuevo y por ende afrontar una realidad y contexto diferente, que directamente puede poner en tela de juicio la importancia de los saberes ancestrales que “son todas esas prácticas que se llevan a cabo en un determinado territorio, prácticas de alimentación, recetas, rituales, expresiones folclóricas, prácticas medicinales etc..”. (Guerrero, 2019)

Enfrentarse a una nueva realidad y un nuevo contexto también abre las puertas a nuevos entendimientos como el objetivismo científico que como disciplina considera que “estos saberes son esos tipos de conocimientos no considerados importantes en el aprendizaje y enseñanza de las ciencias ya que no encuentran una relación entre estos dos tipos de conocimientos diferentes, sometiendo a sí a la exclusión los saberes ancestrales” (Guerrero, 2019).

Es de mencionar que los saberes son importantes y valorados en el área de ciencias sociales, ya que estos conocimientos son el resultado de las interacciones sociales que han surgido durante generaciones, específicamente como las prácticas alimentarias para traer los alimentos a la mesa de las poblaciones negras del pacífico colombiano y así mismo las diferentes formas de preparar estos alimentos que derivan en increíbles recetas que también son partes de la historia.

(SERNA FRANCO, 2020) “De tal manera, que esa condición de ancestral y tradicional parte de los lugares, la historia, las raíces culturales y de las comunidades de seres humanos que han evolucionado pero que llevan consigo las experiencias y costumbres, volviéndose un patrimonio gastronómico con atractivos inmateriales como las recetas orales que se han transmitido de generación en generación” (p.6).

Reconociendo estas prácticas y recetas es conocer de la historia de las comunidades negras afrodescendientes del pacífico colombiano, es tener un aprecio a su cocina. (MINISTERIO DE CULTURA, REPUBLICA DE COLOMBIA, 2017) menciona lo siguiente:

“la cocina tradicional lleva necesariamente al conocimiento de la relación cultivada, alrededor existente entre los sistemas agrícolas tradicionales, la oferta ambiental y la cultura. La base de estos sistemas es el cultivo migratorio de variedades de plátano y arroz, y cultivos asociados (coco, cacao, chontaduro, caña de azúcar y papa china, entre otros), al igual que las azoteas y el huerto habitacional donde se de las viviendas, frutales y hortalizas de pan coger”. (p.13)

Diseño metodológico.

La metodología de esta intervención está planteada entorno a un solo concepto: la conversación como un acto sencillo, transformador y comunicador. Es de aclarar que, aunque algunos de los participantes ya estaban informados sobre el acto performático, no les aclaré los fines de este, ya que consideré que era mejor tener siempre presente su naturalidad y espontaneidad al momento de conversar.

Actividades.

Encuentro 1

1. Conversación: ingredientes de la cena, caldo de mojarra ahumada con queso.

Este primer encuentro se realizó con cinco personas integrantes de mi grupo familiar (mamá, hermano, tíos y yo), centrandolo la conversación alrededor de los alimentos que se sirvieron en su momento a la hora de cenar, siendo las personas más adultas las que participaron de forma más activa durante este encuentro, revelando muchas anécdotas, historias, técnicas de pesca, técnicas de preparación de alimentos así mismo como los nombres de recetas e ingredientes.

Encuentro 2

2. Conversación: qué no falten la chin o papa china, el primitivo y el queso costeño.

La segunda intervención se centro alrededor de tres ingredientes muy apreciados en la gastronomía del Pacífico colombiano, la conversación se realizó con siete personas integrantes de mi grupo familiar, mientras se montaban al fogón a cocinar dos de los ingredientes presentados al principio de la intervención (los primitivos y la chin o papa China). Durante el encuentro sucedió lo mismo que en el encuentro anterior, las personas que mas participaron de la conversación fueron los adultos con mayor edad quienes se mostraron más activos durante la conversación mientras los más jóvenes escuchábamos con atención.

Encuentro 3

3. Conversación: preparación de receta macho o arroz de maíz.

Durante este encuentro, se recreó una receta muy tradicional de la zona del Pacífico colombiano, el macho o arroz de maíz es un plato hecho a base de maíz molido y habitualmente pescado, aunque se le pueden agregar otros ingredientes. Esto nos llevó a conversar de forma activa sobre esta receta, saberes y sabores de esta misma cuando se le agregan otros ingredientes diferentes al pescado.

Lugar.

Las intervenciones de este acto performático fueron realizadas en mi casa, ubicada en el barrio Montelíbano - Cuba, en esta zona, aunque la gran mayoría de la población es mestiza, cuenta con una fuerte presencia de integrantes de mi entorno familiar ya que la mayoría de ellos decidieron adquirir sus viviendas en la misma zona debido a los fuertes lazos familiares que nos unen.

La vivienda en la que vivo tiene una estructura de tres pisos que se dividen por apartamentos de dos habitaciones, un baño por cada apartamento, una cocina por cada apartamento, una sala por cada apartamento y una terraza que se encuentra ubicada en parte frontal del apartamento del tercer piso, exceptuando el primer piso que es un apartamento independiente y se ofrece en alquiler, los apartamentos del segundo y tercer piso son habitados por integrantes de mi familia.

Los espacios en donde se realizaron las intervenciones fueron la sala y la cocina del apartamento del segundo piso, la sala como espacio recurrente de reuniones familiares se referencia como un espacio muy importante para la familia, ya que es en donde podemos ser nosotros mismos utilizando todas

nuestras expresiones (corporales y lingüísticas) para comunicarnos y socializar. La cocina como espacio en donde se preparan exquisitas comidas de sabores tan únicos que dan origen a recuerdos que son las evidencias de un pasado que está lejos de olvidarse.

Población.

La intervención fue realizada con mi grupo familiar (madre, padre, hermanos, tíos, primos etc...), caracterizados por ser una población de afrodescendientes que habitaron en los corregimientos de San Marino y Piedra Honda, zonas rurales ribereñas del río Andágueda en inmediaciones del municipio de Bagadó perteneciente al departamento del Chocó, población que por motivos de elementos externos como el conflicto armado la falta de oportunidades de progreso y el abandono estatal tuvieron que abandonar estos territorios. Las edades de las personas que hicieron parte de los encuentros se encontraban en un rango entre los 18 y 60 años, siendo estos últimos los que más significado les dieron a las conversaciones durante los encuentros.

Resultados.

Al aplicar la metodología escogida durante las intervenciones con el grupo elegido surgieron los siguientes resultados.

La primera intervención se realizó en la sala de mi casa con cinco personas, estábamos cenando un delicioso caldo de mojarra ahumada con queso costeño, acompañado de un plato de arroz cocido. Empecé la conversación mencionando las siguientes palabras “qué bueno está este caldo, esta mojarra está muy buena, ¡no!” a lo cual responde mi tío J después de haber comido una cucharada de arroz acompañada de un sorbo de caldo “usted sabe sobrino, esto

está muy rico así es como me gusta el pescado a mí, así me lo comería todos los días, pero lo que hizo falta fueron los bananos”, este termina de hablar y prosiguió a partir un trozón de mojarra con la cuchara que tenía en la mano.

Durante esta primera conversación mi tío E que también estaba presente tomó la palabra y mencionó lo siguiente:

“Hay, usted sabe cómo es ese pescado ahumado de bueno, a hora usted llega y se va a atarrayar (técnica de pesca que consiste en lanzar una atarraya, red de pesca tejida a mano con hilos de nailon y a la cual se le agregan plomos en las puntas, estos funcionan como contrapeso primero permitiendo que la red se abra a la hora de lanzarla y también permiten que la red llegue al fondo del agua ocasionado que los peces queden atrapados), coge ese guacuco y allá mismo en el río lo destripa y después llega a la cocina y le unta buena sal y lo monta encima del fogón por unos 3 días, a que reciba buen humo y después llega y lo baja y hace ese caldo de pescado echándole buena cebolla , culantro y albaca de esa blanca” ¡hay! “eso quedaba muy bueno yo llegaba y me sacaba 4 guacucos y me sentaba a comérmelos con una olla de primitivos cocidos del tacazo”. Los que estábamos presentes empezamos a reír, porque nos parecía exagerado que mi tío se hubiera comido todo eso.

Mi madre narró lo siguiente: “cuando yo estaba pequeña y vivía con mamá Ilaria y el viejo Juan Pio, allá en Chuigó me gustaba mucho bajar al río, meterme en las cabezones a meter mano (técnica de pesca que consiste en atrapar los peces con las manos cuando estos se esconden debajo de las piedras ubicadas en el caudal del río) y coger esas guachupe , después me iba y recogía un poco de yuyo vírica (helechos comestibles) y después envolvía ese pescado y ese yuyo en un capacho de hoja de plátano y metía eso a las brasas del fogón a que se

cocinara todo eso, después sacaba ese capacho de las brasas del fogón , lo abría y después me comía ese pescado y ese yuyo, eso era lo que yo comía todo el día”.

Mi tío J en un momento de la conversación narra un suceso que le hace recordar mucho a mi difunta abuela, evocando lo siguiente:

“Oigan, cuando mi mamá estuvo hospitalizada en Tadó, un día nos fuimos con Guerrita (apodo de un tío, hermano de mi madre) a pescar con una vara que nos habían prestado, nos fuimos a pescar al otro lado del río al púlpito de Juan Saba, ¡Oigan! Ya habíamos esperado un buen rato y no habíamos cogido nada, entonces le quité la vara a Guerrita, le empaté un pedazo de maduro al anzuelo y lo tiré al manso del rio, paso un momento y nada y ya iba a levantar el anzuelo cuando sentí fue que se llevaron la vara, casi me la quitan de la mano tuve que agarrarla con las dos manos, y anclarme en la arena, solo se veía como la cuerda cortaba el agua de la fuerza del pescado que había picado en el anzuelo”.

Él seguía contando y mencionó que después de llevar un buen tiempo forcejeando con este pez logro guiarlo hasta la orilla, pero que de un momento a otro el pez se soltó y él por no dejarlo ir se arrojó sobre este gran pez atrapándolo entre sus brazos.

En la segunda intervención donde la conversación se realizó en torno a tres ingredientes de la cocina del Pacífico, se pudieron observar los siguientes resultados:

En uno de los momentos de la intervención mi primo Y, uno de los primos mayores, describió el proceso de preparación del birimbí un plato que a

él le gustaba como lo hacía la difunta abuela, describiendo la receta de la siguiente forma:

“Yo me acuerdo cuando había cosecha de maíz sarazo, en esas rozas que hacia mi abuelo , entonces llegaban y cogían esas mazorcas de chócolo, las pelaban, las rallaban y después molían ese maíz en el molino, para después hacer los envueltos, entonces cuando el maíz es bien zarazo bota una leche” el describe este proceso indicando que dejaban fermentar esta leche que soltaba el maíz durante dos días y después le adicionaban azúcar y la cocinaban a fuego lento revolviendo con un molinillo de madera todo el tiempo hasta que esta leche fuera tomando una textura espesa que indicaba que ya era la hora de servir esta colada.

Hubo un momento en la conversación en el que uno de mis tíos mencionó que ellos sembraban hasta dos libras de colino de primitivo y banano en unas tumbas (espacio en medio de la selva que se prepara para cultivar, para despejar este espacio se realizan cortes de árboles a hacha y machete), a lo cual yo intervengo realizando la siguiente pregunta ¿Qué es una libra de colino? Entendiendo yo que una mata de banano o primitivo puede estar pesando mas de 3 kilos, él responde a la pregunta mencionando lo siguiente.: “no mijo una libra de colino son 100 matas de primitivo o banano que hay que sembrar, eso no se pesa”.

Otro tema que surge durante esta segunda conversación es en que tipo de terreno se debe sembrar la Chin o papa China, y tambien en qué tipo de terreno sé podía encontrar el ñame, en lo que uno de mis dos tíos presentes en la intervención, menciona que: “¡vea! sobrino, la chin hay que sembrarla en un terreno que sea fangoso, hay si pega bien salen unos tollos bien grandes”.

Él habló de cual es el terreno más adecuado para encontrar el ñame, cuando narra lo siguiente: “¡yo! me iba para el monte cuando era temporada de ñame, y traía unas canastadas de ñame, cuando uno cova ñame siempre tiene que buscar el barro que este suelto y colorado, y tener cuidado de no covar cerca de la mata, siempre búsquelo lejos de ella porque el ñame camina, a veces uno piensa que las bolas de ñame están cerca de la mata y eso es mera mentira el ñame camina”.

Uno de los relatos más interesantes que se pudo escuchar durante esta intervención fue el relato de mi madre sobre cómo hacían para preservar los alimentos sin tener electricidad y de cómo le tocó en una ocasión moler maíz a mano en una piedra “mijo, ve a su tía y a mí una vez mi papá nos mando a moler a piedra, yo me acuerdo muy bien, vea eso tocaba pasar ese maíz por esa piedra varias veces para que quedara molido, nosotras pasamos un trabajo con eso, hay fue que las difunta Chi á y la difunta Ana (dos ancianas muy queridas y grandes sabedoras) nos vieron pasando trabajo con ese maíz y nos ayudaron , por que si no nosotras nunca hubiéramos molido ese maíz” .

Así mismo ella mencionaba que era difícil conservar la carne, el pescado y el queso ya que era lo que más rápido se dañaba, mencionando lo siguiente “En esos tiempos tocaba poner la carne a ahumar o salarla y ponerla a secar al sol, así mismo era con el pescado, pero con el queso ese si tocaba partirlo y lo echábamos en esos tarros grandes de manteca “Lefrit” y después le echábamos aceite y así el queso nos duraba hasta un mes”.

La última intervención que se tenía como objetivo era preparar una receta tradicional, este encuentro fue el resultado de los encuentros anteriores, con ayuda de mi tía abuela preparamos, el arroz de maíz o macho, un plato típico

muy valorado entre los integrantes de la familia, los ingredientes para la elaboración de esta receta fueron, maíz cuchuco del más fino, cabezas de pescado, cebolla larga, cubo de caldo Maggie deshidratado, yuca, sal y aceite. El proceso de elaboración de este plato consistió en poner a calentar la olla, después vaciarle un chorro de aceite, añadir la cebolla previamente picada, añadir el Maggie y realizar un sofrito con la cebolla, se le agrega media jarra de agua seguido del maíz cuchuco, después se agrega la yuca previamente rallada en un rallador y por último se agregan las cabezas de pescado previamente freídas y después trituradas, se adiciona sal y se revuelve la olla con un revolador de madera por unos minutos, después se tapa y se deja cocinar algunos minutos más.

Esta receta fue muy bien recibida, ya que al momento de servirles este alimento toda la conversación se tornó eufórica, los presentes empezaron a dar elogios a la preparación indicando que estaba muy buena, al punto de que mi tía abuela que fue la que ayudó en la preparación mencionó lo siguiente “¡Mijo!, este arroz de maíz quedó muy bueno, pero sabe usted no lo ha probado con queso, así también queda muy rico” con esto ella indica que a esta receta se le pueden agregar otros ingredientes.

Aunque consulté con algunos de mis familiares sobre el origen del nombre arroz de maíz, las respuestas no fueron muy coherentes, pero indagando un poco más encontré que de pronto su origen se debe a que era un alimento que se preparaba casi todos los días cuando había cosecha de maíz, por lo tanto, su nombre se puede deber a la abundancia del maíz durante las grandes cosechas.

También se pudo evidenciar como a los dos integrantes más jóvenes que hacían parte de la conversación no les atrajo mucho esta receta, ya que uno de

ellos alegó lo siguiente: “yo eso no lo como sin saber uno se espina sin querer, además eso a mí nunca me ha gustado” esta reacción se puede comprender debido a que los integrantes más jóvenes, nacieron en la ciudad y han tenido poco contacto con las practicas alimentarias del territorio de donde es originaria la familia.

Estas intervenciones permitieron recoger una serie de relatos que pudieron dar cuenta de unas prácticas alimentarias muy ligadas a las familias afrodescendientes pertenecientes a las comunidades que se encuentran en las zonas ribereñas de la región pacífica colombiana.

Discusión.

La importancia de la oralidad como una forma de unir y transmitir saberes en una familia afrodescendiente, conversar acerca de la cocina y de nuestras practicas alimentarias nos permitieron tener un acercamiento como familia a los recuerdos de nuestros ancestros y a los acontecimientos del pasado vividos en un territorio que después de ser pacífico paso a ser caótico.

Por eso ahora en el presente, en cada reunión familiar que realizamos, recordamos nuestros saberes y practicas alimentarias por medio de la oralidad, en donde la conversación tuvo un rol importante ya que esta “se caracteriza por ser, además de un proceso lingüístico, un proceso social, a través del cual se construyen identidades, relaciones y situaciones” (Meneses A, 2002).

Entendiendo que este es uno de los elementos orales mas adecuados para trabajar el rescate de saberes, conocer las practicas alimentarias del Pacífico y la importancia de la cocina para las familias afrodescendientes.

Desde este punto se puede comprender que elementos que surgieron durante las intervenciones tales como narraciones, anécdotas, técnicas de cocina y procesos de preparación de algunas recetas tradicionales, son el resultado de procesos de oralidad bien establecidos, entendiendo que estas fueron oportunidades de conversación que permitieron el acercamiento a saberes, prácticas o recetas tradicionales que quizás ya no se practiquen o estén olvidadas.

Esto se puede evidenciar durante una de las intervenciones cuando uno de mis primos menciona cómo él recordaba a la difunta abuela por como ella preparaba la colada de birimbí, entendiendo que esta es una narración que surge dentro del proceso de oralidad de la intervención, pero también revela que hay una conexión muy estrecha entre la comida y los vínculos afectivos familiares, ya que la cocina “cómo práctica cultural crea lazos y vínculos, que en el proceso de consecución, preparación y consumo de los alimentos se definen muchos aspectos de la vida social y además se tejen creencias y visiones alrededor de estos” (Bustamante & Ospina, 2016).

Las conversaciones que se dieron durante los encuentros en torno a la alimentación, con mi grupo familiar también me permitieron conocer detalles de la infancia y de la vida de muchos de las personas de mi familia, permitiéndome reafirmar mis orígenes étnicos, cada palabra, anécdotas, e historias son el testimonio de un legado conectado a unas prácticas llevadas a cabo en colectividad.

Cada encuentro en el que hablamos de los ingredientes fueron momentos en donde se rescataron saberes muy específicos, siendo uno de esos momentos cuando mi madre cuenta una anécdota sobre su infancia, donde describe como ella hacía para atrapar a los peces, que plantas utilizaba para acompañarlo y que

técnica de cocción utilizaba, ese relato para mi evidencia saberes muy específicos ligados a las practicas alimentarias como lo son, el conocimiento en plantas ya que dentro de su relato menciona que recolectaba el yuyo vírica (helechos comestibles) y utilizaba las hojas de plátano para envolver el pescado junto con yuyo para cocinarlo.

Estos relatos son la evidencia de la historia de mi familia, por lo tanto, aunque no estamos habitando en los territorios ribereños de la región pacífica colombiana, encontramos una forma como grupo étnico y como familia de seguir conectados a la tierra de mis ancestros por eso “La cocina brinda un espacio para compartir en familia y entre vecinos, y además permite que aflore la memoria colectiva” (MINISTERIO DE CULTURA, REPUBLICA DE COLOMBIA, 2017). Desde este punto se puede interpretar tambien que la cocina trasciende a lo simbólico entendiendo la como una forma de resistir para no dejar escapar los saberes en prácticas alimentarias.

Tambien se puede entender que los saberes en prácticas alimentarias y las recetas se pueden perder dentro de las generaciones, como se puede interpretar en uno de los relatos dado por uno de los integrantes más jóvenes del grupo familiar, después que se recreó la receta del macho o arroz de maíz, este integrante responde que esta receta no le gustó mucho, dándose a interpretar que en algún futuro el la olvidara y por ende no la recreara ocasionando que esta receta se pierda.

Una de las razones puede ser porque ya “están adaptados a vivir en un contexto urbano lejos, del mar, del rio, y a si mismo de sus tradiciones alimentarias” (Escobar & Agarita, 2021), de acuerdo con estas afirmaciones se puede entender que hay una desconexión de los más jóvenes con algunos

saberes de las practicas alimentarias, claro, eso no implica directamente que estén desinteresados por ellas.

Para finalizar, estos encuentros fueron muy especiales, debido a que nos unieron como familia y me hizo dar cuenta de lo importante que es conversar , y continuar con nuestras tradiciones dándole un mayor valor al legado que nos están dejando nuestros ancestros y nuestros mayores, estos encuentros revelaron eventos muy únicos que desde lo personal me animan a seguir conociendo más sobre los saberes, las practicas alimentarias y las recetas de la cocina afro pacífica, dándome cuenta que la cocina puede conectarme con el pasado que todavía siento que no se me ha revelado.

Bibliografía.

Álvarez Torres, J. H. (6 de enero de 2016). *Sazón y formación: Prácticas alimenticias e identidad cultural en las familias afrodescendientes de la comuna ocho de Medellín*. Obtenido de revistas.usb.edu.co:

<https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/view/2167/1895>

BANGUARDIA, P. (19 de mayo de 2022). *vanguardia*. Obtenido de vanguardia:

<https://www.vanguardia.com>

BUSTAMANTE, A., & OZPINA, H. (1 de noviembre de 2016). *Donde hay Pacífico llega Pacífico*. cali, valle del cauca, colombia.

ESCOBAR, J. C., & ANGARITA, J. J. (2021). *cambios y permanencias del las practicas alimentarias de la poblacion afrodescendiente de santiago de cali,colombia*. Obtenido de

<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/133430>

GUERRERO, R. S. (2019). los saberes tradicionales en el aula de ciencias. En E. G. García, R. S. Gorrero Sevillano, M. C. Castro Q, Y. A. Grajales Fonseca, M. L. Castillo Rojas, & J. G. Carabalí Montaña, *Diversidad cultural en la enseñanza de las ciencias en Colombia* (Vol. I, págs. 55-79). Cali, Valle del Cauca, COLOMBIA: Universidad del Valle programa editorial.

Meneses A, A. (2002). LA CONVERSACIÓN COMO INTERACCIÓN SOCIAL.

MINISTERIO DE CULTURA, REPUBLICA DE COLOMBIA. (2017). *SABERES Y SABORES DEL PACIFICO COLOMBIA buenaventura-tumaco*. BOGOTA DC: Ministerio de Cultura, República de Colombia DIRECCIÓN DE PATRIMONIO.

SERNA FRANCO, D. M. (5 de DICIEMBRE de 2020). *REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE PEREIRA*. Obtenido de REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE PEREIRA: <http://hdl.handle.net/10785/7149>