

*Para recorrer el libro, puede usar el menú  
ubicado en los laterales de las páginas  
igualmente puede usar el índice.*



Diana Vernot



# NUEVAS ALTERNATIVAS DE PRODUCCIÓN A TRAVÉS DEL USO DEL GRILLO *G. SIGILLATUS*

*Empoderamiento, emprendimiento y reconocimiento  
a mujeres rurales del municipio de La Mesa,  
Cundinamarca - Colombia*



# NUEVAS ALTERNATIVAS DE PRODUCCIÓN A TRAVÉS DEL USO DEL GRILLO *G. SIGILLATUS*

# NUEVAS ALTERNATIVAS DE PRODUCCIÓN A TRAVÉS DEL USO DEL GRILLO *G. SIGILLATUS*

*Empoderamiento, emprendimiento y reconocimiento  
a mujeres rurales del municipio de La Mesa,  
Cundinamarca - Colombia*

Diana Vernot



Universidad de  
La Sabana



El conocimiento  
es de todos

Minciencias

Vernot, Diana, autora

Nuevas alternativas de producción con grillos *G. sigillatus*. Empoderamiento, emprendimiento y reconocimiento a mujeres rurales del municipio de La Mesa, Cundinamarca - Colombia / Diana Vernot. -- Chía: Universidad de La Sabana; MinCiencias, ArthroFood S.A.S., Gobernación de Cundinamarca.

2021

136 páginas; 17 x 24 cm.

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0596-7

e-ISBN 978-958-12-0597-4

DOI: 10.5294/978-958-12-0596-7

1. Grillos 2. Insectos comestibles 3. Cocina colombiana 4. Cría de insectos I. Vernot, Diana II. Universidad de La Sabana (Colombia). III. MinCiencias. IV. ArthroFood S.A.S. V. Gobernación de Cundinamarca. VI. Tit.



#### RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

- © UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
ESCUELA INTERNACIONAL DE CIENCIAS  
ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS
- © MINCIENCIAS
- © ARTHROFOOD S.A.S.
- © GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
- © DIANA VERNOT

Primera edición: noviembre de 2021

ISBN: 978-958-12-0596-7

e-ISBN: 978-958-12-0597-4

DOI: 10.5294/978-958-12-0596-7

1000 ejemplares

Impreso y hecho en Colombia

Libro resultado de investigación, Convocatoria 829-2018  
[“Segunda Convocatoria para proyectos de I+D para el  
desarrollo tecnológico de base biológica que contribuyan  
a los retos del Departamento de Cundinamarca - 2018”],  
proyecto n.º 66219 –2018

#### DIRECCIÓN EDITORIAL

Universidad de La Sabana  
Dirección de Publicaciones  
Campus del Puente del Común  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
Tels.: 861 5555 / 861 6666, ext. 45101  
[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)  
<https://publicaciones.unisabana.edu.co>  
[publicaciones@unisabana.edu.co](mailto:publicaciones@unisabana.edu.co)

#### DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO

Dynamic 360 publicidad SAS  
Ilustrador: Miguel Francisco Osorio V.  
Diagramador: Diego Alejandro Pardo Castro

#### FOTOGRAFÍAS

Diana Vernot  
Diego Cruz Fagua  
Helbert Arévalo Arévalo  
José A. Gamboa

#### ILUSTRACIONES RECETAS

Silvia Barragán Rivera

#### CORRECCIÓN DE ESTILO

Carlos Alberto Vargas Méndez

#### IMPRESIÓN

Dynamic 360 publicidad SAS

Hecho el depósito que exige la ley.

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este libro, sin la autorización de los titulares del copyright, por cualquier medio, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

# Tabla de Contenido

Parte 1		
	<b>SOBRE INSECTOS Y UN POCO MÁS</b>	<b>26</b>
Parte 2		
	y los grillos	39
	hábitos alimentarios de la región	41
Parte 3		
	Cocinar con harina de grillo, otros ingredientes y recetas conocidas	49

### ***Índice de tablas***

Tabla 1. Torta de plátano. Receta estandarizada con harina de grillo	60
Tabla 2. Torta de mango. Receta estandarizada con harina de grillo	62
Tabla 3. Ceviche de mango con camarón. Receta estandarizada con harina de grillo	70
Tabla 4. Croquetas de papa. Receta estandarizada con harina de grillo	72
Tabla 5. Tamales. Receta estandarizada con harina de grillo	79
Tabla 6. Envueltos. Receta estandarizada con harina de grillo	82
Tabla 7. Empanadas de pollo. Receta estandarizada con harina de grillo	90
Tabla 8. Almojábanas. Receta estandarizada con harina de grillo	92
Tabla 9. Mantecada. Receta estandarizada con harina de grillo	98
Tabla 10. Churros. Receta estandarizada con harina de grillo	100
Tabla 11. Torta de banano. Receta estandarizada con harina de grillo	106
Tabla 12. Palitos de queso. Receta estandarizada con harina de grillo	108
Tabla 13. Papas rellenas. Receta estandarizada con harina de grillo	114
Tabla 14. Plato frío. Receta estandarizada con harina de grillo	116
Tabla 15. Arroz con leche. Receta estandarizada con harina de grillo	118
Tabla 16. Arepas. Receta estandarizada con harina de grillo	120

### ***Índice de figuras***

Figura 1. Ubicación del municipio de La Mesa, Cundinamarca – Colombia	19
Figura 2. Propuesta para abordar las temáticas en los talleres de emprendimiento y empoderamiento con las mujeres en La Mesa, Cundinamarca	23
Figura 3. Preparación torta de plátano con harina de grillo	61
Figura 4. Preparación torta de mango con harina de grillo	63
Figura 5. Preparación ceviche de mango con camarones y harina de grillo	71
Figura 6. Preparación croquetas de papa con harina de grillo	73
Figura 7. Preparación tamales con harina de grillo	80
Figura 8. Preparación envueltos con harina de grillo	83
Figura 9. Preparación empanadas de pollo con harina de grillo	91
Figura 10. Preparación almojábanas con harina de grillo	93
Figura 11. Preparación mantecada con harina de grillo	99
Figura 12. Preparación churros con harina de grillo	101
Figura 13. Preparación torta de banano con harina de grillo	107
Figura 14. Preparación palitos de queso con harina de grillo	109
Figura 15. Preparación papas rellenas con harina de grillo	115
Figura 16. Preparación plato frío con harina de grillo	117
Figura 17. Preparación arroz con leche con harina de grillo	119
Figura 18. Preparación arepas con harina de grillo	121

## Agradecimientos

Un proyecto de investigación-acción de la magnitud del que presentamos en este libro solo es posible gracias a la colaboración decidida de diferentes actores. En términos financieros fue posible gracias al Fondo de CTeI del Sistema General de Regalías del Departamento de Cundinamarca y del Programa Nacional Colombia Bio, canalizado a través del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación (MinCiencias) mediante la 2ª Convocatoria de proyectos de I+D para el desarrollo tecnológico de base biológica, Cundinamarca, 829-2018.

Entrar en contacto con la comunidad fue posible gracias a la Alcaldía de La Mesa, bajo las administraciones de: Humberto Segura Barragán (2020-actual), Mercedes Rodríguez Gonzales (Q.E.P.D. – 2016-2019) y John Erick Téllez Ibáñez (alcalde encargado 2019). Merece una mención especial la Secretaría de Desarrollo Económico y Turístico, y su secretaria, la señora Pilar Viviana Cardozo Casallas (2020-actual). Agradecemos, de igual manera, al señor Edgar Calderón Calderón, abogado encargado de la Mesa de Víctimas. Todos y todas ellas nos ayudaron a conocer e interactuar con mujeres afectadas por el conflicto armado de la Mesa de Víctimas, al igual que con mujeres rurales de la zona y, de este modo, lograr su interés en el proyecto.

La Universidad de La Sabana mostró un compromiso a toda prueba con la ejecución del proyecto, desde los tiempos que para ello dedicó su personal docente hasta la concesión del uso de las instalaciones del programa de Gastronomía para el desarrollo de los talleres de cocina. Agradecemos especialmente a los estudiantes que nos acompañaron y guiaron algunos de los encuentros que compartimos con las mujeres del municipio de La Mesa. A Catalina Rojas Martínez, por el compromiso que mostró al realizar varios de los talleres, acompañándonos de forma virtual y presencial, llevar a cabo entrevistas, transcribirlas y posibilitar la escritura de este libro con todo su trabajo y dedicación. A Camilo Enrique Barragán Rivero, por alistar las recetas, orientar los talleres de cocina y compartir sus conocimientos abiertamente con las mujeres; por la estandarización de las recetas con harina de grillo, y por los gráficos visuales y escritos de sus respectivos procedimientos. Así mismo, mi especial gratitud a mi coinvestigadora María Patricia Gómez, quien con su amor y pasión por la enseñanza nos compartió su experiencia, y realizó los más maravillosos talleres, incluso desde la distancia (vía *Teams*). Mucha grati-

tud también con la profesora Liliana Oviedo Albán por enseñarnos a respirar y a reconocer nuestras emociones.

A la empresa ArthroFood, con quienes nos aliamos para llevar a cabo este proyecto y realizar los talleres, particularmente aquellos relacionados con el emprendimiento, las finanzas y la producción de grillos; gracias a Diego Cruz y a Manuel Cruz. En este sentido, mi más especial agradecimiento al estudiante de Maestría en Producción Animal de la Universidad Nacional de Colombia: Helbert Arévalo Arévalo, quien nos acompañó en todos los encuentros, demostró un alto compromiso con las mujeres, y realizó varios talleres sobre taxonomía y usos de los insectos en general.

Tenemos una deuda especial de gratitud con las mujeres que participaron en el proyecto, por involucrarse en las actividades a pesar del tiempo que implicaba y que muchas veces correspondía al de sus tareas del hogar o actividades productivas, de las cuales también depende el sustento familiar. Afrontaron con corazón y ánimo las dificultades causadas por la pandemia de Covid-19 y crearon lazos de cooperación y amistad entre ellas y con los diferentes equipos. Todo esto es testimonio de su fuerza interior y su humanidad. Toda mi gratitud a las 36 mujeres que empezaron el proceso y, particularmente, a las que pudieron culminarlo a pesar de todos los desafíos y quienes, en su mayoría, nos comparten aquí sus historias de vida: Fabiola Niño, Ángela Mott, Adiel Rodríguez, Nury Barrero, Yenny Téllez, Nubia Ángel y Carolina Roncancio. Del mismo modo agradecemos a Yolanda Niño por compartir sus recetas, y a Teresa Barrero (como a Nubia y Carolina), por abrir generosa las puertas de sus casas para que sus compañeras participaran de algunos de los talleres, ya fuese presencialmente o de forma virtual.

Por último, pero no por ello menos importante (todo lo contrario), queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las mujeres rurales, cuyo arduo trabajo proporciona sostén no solo al campo colombiano, sino a la ciudad. Esperamos que iniciativas como las que presentamos aquí puedan sensibilizar a los tomadores de decisión, representantes de sectores productivos y público general para que trabajemos como sociedad en el mejoramiento de las condiciones materiales y simbólicas de las mujeres.

*Diana Vernot*

## Prólogo

**E**n Colombia las mujeres rurales son reconocidas gracias a la Ley 731 de 2002 como aquellas cuya actividad productiva está directamente relacionada con lo rural, aun si esta actividad no está registrada ni remunerada (Congreso de Colombia, 2002). Según la proyección del Departamento Nacional de Estadística (DANE) de finales de 2019, aproximadamente 5.7 millones de colombianas vivían en áreas rurales.

En estas áreas, el mercado laboral es desfavorable para las mujeres. En 2019, apenas un 34,6 % de ellas, contra 71,9 % de los hombres, participaron en este. De todas las mujeres rurales que están en edad y capacidad de trabajar, apenas un 39,1 % tienen un empleo – algo llamado Tasa Global de Participación – mientras que en los hombres el porcentaje llega al 75 %. Tasa que también está muy por debajo de las mujeres urbanas (57 %). Casi el 7 % de las mujeres rurales ocupadas no tienen afiliación a salud y el 85,3 % no cotizan para pensión.

Apenas el 26,1 % de los productores rurales registrados en Colombia eran mujeres en 2019 según la Encuesta Nacional Agropecuaria (DANE, 2019), y tan solo el 24 % de las mujeres del área rural del país toman decisiones sobre lo que se produce en la tierra. Cuando son ellas las responsables de su tierra tienen menor acceso a maquinaria, crédito o asistencia técnica, pero si los hombres son los responsables, tienen ac-

ceso a maquinaria. La diferencia es de al menos un 10 %. En cuanto a la tenencia de tierra, las mujeres responsables de su unidad productiva declararon que la tierra era propia en el 73,7 % de los casos, en comparación con el 75,1 % de los hombres. Sin embargo, el tamaño de la tierra de ellas es menor: mientras casi el 74 % de las mujeres tiene menos de cinco hectáreas, en los hombres este porcentaje no supera el 62 % (DANE, 2014).

Además de lo anterior, las mujeres rurales trabajan más horas que los hombres y la mayor parte de ese trabajo es no remunerado. Las mujeres rurales escasamente reciben algún pago por el 38 % de su tiempo trabajado (DANE, 2019). Son ellas, además, las que normalmente tienen mayor participación en la cría de animales para consumo en el hogar y dedican tiempo a otras actividades de elaboración de bienes para uso final en su casa.

Por si fuera poco, buena parte de sus recursos emocionales y materiales se invierten en las tareas del hogar (Caro, 2004) o del cuidado (Vega y Rodríguez, 2014). Es decir que no solo deben encargarse de trabajar la tierra y realizar todas las actividades recién descritas, sino que además cocinan, arreglan la casa y se encargan de los niños, pues son actividades que rara vez asumen los hombres en las áreas rurales de Colombia (Caro, 2004). El panorama se complica aún más al considerar el hecho de que las mujeres rurales en Colombia son víc-

timas de discriminación y violencia por parte de allegados, y tienen niveles socioculturales bajos (Gobernación de Cundinamarca, 2018), lo cual impide gravemente que participen en la elaboración e implementación de las políticas públicas que las afectan.

En síntesis, todas estas cifras presentan un escenario de grandes dificultades y vulnerabilidad para las mujeres rurales. Tienen menor acceso a empleo, tierra o capital, y tienen peor cobertura por parte del sistema de seguridad social. Realizan más trabajo, durante más tiempo, con poca o ninguna remuneración, y se comprometen de forma casi exclusiva con varias actividades del hogar. Experimentan discriminación, violencia, y su acceso al sistema educativo es menor. Esta confluencia de factores sociales, culturales y económicos afectan seriamente a la mujer rural en Colombia limitando sus posibilidades para aprovechar nuevas oportunidades y para tener una mayor participación en el sistema productivo.

La complejidad de toda esta problemática hace difícil pensar y ejecutar propuestas que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres rurales. Si un proyecto parte de una comprensión limitada de esta realidad y se plantea desde uno solo de los ejes de este contexto – por ejemplo, el económico a través de la financiación de un negocio dirigido por una mujer rural –, podría verse amenazado por los demás factores (discriminación,



competencia con las labores del hogar, etc.). Por ende, aumentar la participación de las mujeres rurales en el sistema productivo implica reconocer sus condiciones de vida, sus conocimientos previos, sus intereses y el contexto socioeconómico en el que viven.

Este libro recoge la historia de una colaboración tripartita para diseñar y poner en marcha un proyecto de investigación-acción que exploró la viabilidad económica, social y cultural de microemprendimientos basados en la producción de proteína animal a partir de insectos, específicamente grillos de la especie *G. sigillatus*. En esta colaboración, que contó con financiación del Fondo de CTeI del Sistema General de Regalías del Departamento de Cundinamarca y del programa Nacional Colombia Bio<sup>1</sup>, convergieron la empresa ArthroFood, que aportó su conocimiento científico y su trayectoria en la cría de grillos; la Universidad de La Sabana, que contribuyó con la experticia académica en las áreas de sociología de la alimentación, pedagogía y gastronomía, y una comunidad de mujeres rurales del municipio de La Mesa, en el departamento de Cundinamarca, beneficiaria del proyecto.

Esta colaboración planteó varias interrogantes y necesidades. Por un lado, la pregunta por el desarrollo continuo de proyectos productivos novedosos y sostenibles que puedan encontrar nichos de mercado para aumentar la participación y los ingresos de la población rural colombiana. Para este caso, se pensó en la proteína animal de insectos por su potencial de contribución a la seguridad alimentaria de Colombia y del mundo, dado que su crianza y consumo representa menor uso de agua y espacio y reducción en la emisión de gases de efecto invernadero (van Huis et al., 2013). Con el proyecto se buscó capitalizar la experiencia de la empresa ArthroFood para obtener información confiable sobre las necesidades de infraestructura y demás procesos para la cría de los grillos y la fabricación de harina proveniente de esta especie.

Por otro lado, la inquietud por la centralidad de lo comunitario, pues el proceso de cría y empleo de los grillos es oportuno para microemprendimientos familiares o comunitarios que dinamicen las economías locales (ya que requiere relativamente pocos recursos de espacio y materiales). El proyecto buscaba entender cuáles

serían las oportunidades y las amenazas de instalar y poner a funcionar estas capacidades en estos entornos, pero además reconocer y abordar las vulnerabilidades y problemáticas de las mujeres rurales. Por ello, se buscó contacto con un grupo de mujeres que pudieran derivar beneficios de esta iniciativa, desde una formación integral en emprendimiento, empoderamiento, resiliencia y otras habilidades, pasando por la capacitación técnica en la cría y producción de grillos, hasta la creación de sus propias recetas con la harina de grillos y el dotar de sentido la experiencia en favor de su vida más allá de lo meramente productivo.

En las siguientes páginas llevaremos entonces a los y las lectoras a través del itinerario de desarrollo del proyecto con las mujeres rurales, los desafíos que supuso conducir la investigación-acción durante la pandemia de Covid-19 de 2020 y 2021, y los resultados a nivel socio-comunitario en términos de capacitación, construcción de redes de solidaridad y apoyo, creación culinaria y la narración de la experiencia. Dividimos este relato en dos grandes secciones: la primera narra el proceso de capa-

citación integral de las mujeres en temas de emprendimiento, empoderamiento, uso de insectos, especialmente la cría y uso de la especie *G. sigillatus*. La segunda presenta las historias de vida de las participantes y las recetas que crearon usando la harina de grillo, y que representan su apropiación de la experiencia.

Creemos que este relato puede ser útil para diversas comunidades. La academia encontrará lecciones y consejos sobre el diseño, ejecución y monitoreo de iniciativas productivas en comunidades vulnerables desde una indispensable postura de reconocimiento de las particularidades contextuales de las poblaciones. Las personas interesadas en el potencial alimentario y comercial de la proteína animal derivada de insectos podrán encontrar, además, un recuento de la experiencia de las mujeres participantes al aprender sobre la cría de grillos y de su vivencia de crear y consumir las recetas hechas con harina de este animal. Y el público general se hará una idea del potencial de la investigación e innovación para transformar comunidades y contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de distintas poblaciones en Colombia.

<sup>1</sup> Proyecto "Cría de grillos para la alimentación humana. Fomento del biocomercio en acompañamiento de mujeres rurales en el municipio de La Mesa, Cundinamarca". Código 66219. Contrato de Financiamiento de Recuperación Contingente No. 80740-649-2019.

## Parte 1

# El proyecto

## Introducción

Es sabido que el consumo de insectos es una práctica tradicional en muchos países. Se calcula que más de 2000 millones de personas en 113 países consumen insectos (Govorushko, 2019). La entomofagia, que es como se conoce esta práctica, genera gran interés por sus posibilidades para garantizar la seguridad alimentaria a nivel mundial (ver, por ejemplo, Bukkens, 1996; van Huis, 2013), debido a que muchos estudios certifican que diversas especies de insectos tienen no solamente elevadas propiedades nutricionales (Osimani et al., 2018), sino que posiblemente contengan compuestos bioactivos útiles para la salud humana (Ordóñez-Araque y Egas-Montenero, 2021; Rodríguez-Miranda et al., 2019).

Desde los comienzos del siglo XIX, la visibilidad de los movimientos que propenden por el bienestar animal y promueven la reflexión ética sobre el consumo de alimentos ha traído consigo también un interés aumentado por el consumo de insectos de forma más masiva. A pesar de las barreras culturales y sensoriales (Mishyna et al., 2020; Rumpold y Schlütter, 2013), esta curiosidad ha hecho posible la puesta en marcha de criaderos pequeños de insectos comestibles. Estos tendrían la ventaja de contribuir a mitigar la escasez de alimentos en muchas partes del mundo – agravada por el cambio climático – y serían accesibles a personas de bajos recursos que no pertenecen al sector de las grandes industrias, pues producirlos no requiere grandes lotes y costosos insumos en comparación con otro tipo de cultivos (van Huis et al., 2013).

El cultivo de insectos comestibles es relativamente nuevo, y el de grillos es uno de los más exitosos. En Tailandia, por ejemplo, se estima que en 2013 había más de 20.000 personas involucradas en esta industria, desde los granjeros hasta los transportadores y comerciantes (Halloran et al., 2016). Este caso y otros como el de Nigeria (Ibitoye et al., 2019) han sido abordados generalmente desde el posible impacto positivo del cultivo de insectos sobre las economías familiares y locales, especialmente en zonas de bajos ingresos.

En ese sentido, los estudios típicamente evalúan el potencial de incorporar insectos para las dietas de los animales (por ejemplo, Espinosa Díaz et al., 2021; Fiaboe y Nakimbugwe, 2017; Halloran et al., 2018; Ibitoye et al. 2019; Madau et al. 2020). La mayoría, aunque sugiere el potencial de los agroemprendimientos, no se ocupa de los aspectos socioculturales de dichos procesos, como la disminución de brechas de género, o la integración de la producción de insectos con las tradiciones regionales, tampoco de la relación con las leyes y disposiciones locales, etc.

Los pocos estudios que incorporan componentes de emprendimiento y mejora de las condiciones económicas de poblaciones en desventaja normalmente consideran a los insectos como forraje y no como una posibilidad

industrial para el consumo humano. El proyecto INSFEED - integración de insectos en la alimentación de aves y peces en Kenia y Uganda - (Fiaboe y Nakimbugwe, 2017) reportó un posible impacto positivo sobre la creación de empleo y el empoderamiento de las mujeres; pero dado que el objetivo era dinamizar la industria a partir de la disminución de costos, los resultados tangibles se formularon respecto a las políticas de forraje y no en términos de las condiciones o la actividad de las emprendedoras.

En una línea similar, Chia et al. (2019) describen un modelo sostenible de economía circular para pequeños agroemprendedores usando la mosca soldado negra como forraje, con un impacto positivo sobre sus finanzas. Sin embargo, es solamente la descripción del modelo y no incorpora componentes formativos o de género en su propuesta.

Sin embargo, como señalamos anteriormente, el componente de reconocimiento e inclusión de las comunidades y sus particularidades contribuye al éxito de las iniciativas productivas, pues facilita la apropiación de estas por parte de la comunidad y aporta a los componentes información clave para la articulación de todo el proceso. Por ello, es relevante ahora describir cómo en este proyecto se resaltó el papel central de la comunidad en el marco de la alianza tripartita descrita previamente.

## Lo comunitario: reconocimiento, talleres y etnografías

**A**l estructurar este proyecto de investigación-acción, trazamos una ruta que hiciera posible construir un camino de emprendimiento en proyectos productivos desde la perspectiva de las personas con quienes trabajaríamos. Para honrar el compromiso social de la investigación-acción, antes de iniciar el proceso convocamos a varias mujeres del municipio de La Mesa, Cundinamarca, donde opera la empresa ArthroFood, con el propósito de contarles sobre la intención del proyecto en un taller de sensibilización.

El municipio de La Mesa se extiende sobre 148 kilómetros cuadrados en el departamento de Cundinamarca, 65 kilómetros al suroeste de la capital colombiana (ver figura 1). Ocupa una meseta entre las montañas de la cordillera Oriental, la cual fue trasladada en 1777 desde su sitio

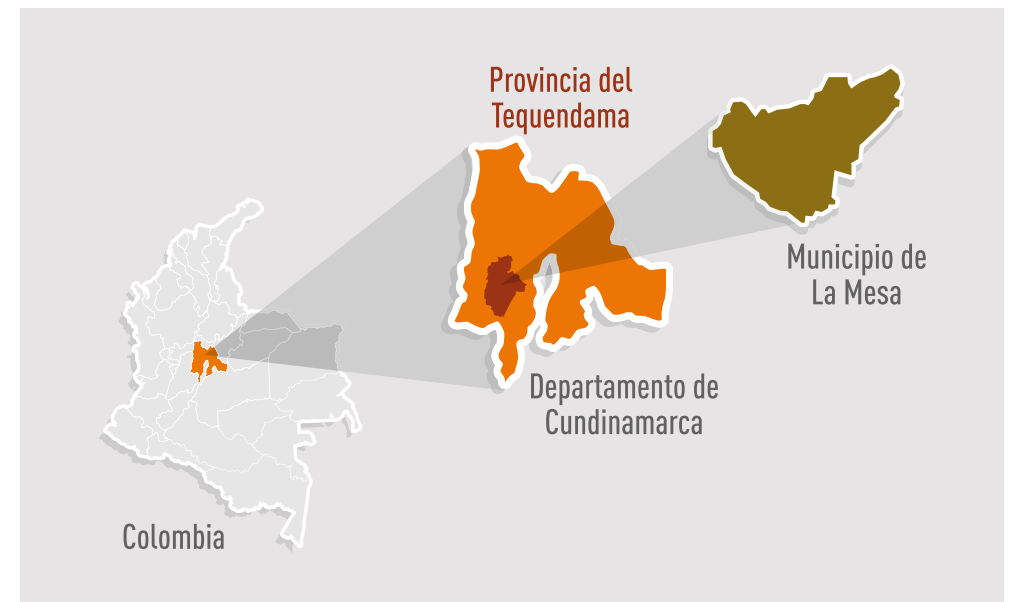


Figura 1. Ubicación del municipio de La Mesa, Cundinamarca – Colombia

original de fundación en 1649 o 1650 con el nombre de Santa Bárbara Guayabal de La Mesa. La cabecera del municipio se encuentra a 1.200 metros sobre el nivel del mar y es el hogar de unos 32.000 habitantes, 14.000 de los cuales viven en su extensa zona rural de 145,25 km<sup>2</sup> (Alcaldía Municipal de La Mesa, 2021). En ella predominan la agricultura (cultivos de café, caña panelera, maíz y misceláneos) y la ganadería, nutridas por los ríos Apulo y Bogotá, y se encuentran tres pisos térmicos diferenciados con temperaturas entre los 12 y 21 °C (Alcaldía Municipal de La Mesa, 2000).

En la extensa área rural descrita residen las mujeres participantes en el proyecto. Este contaba con dos herramientas fundamentales para el trabajo: 1) el diseño y la ejecución de talleres formativos para compartir los conocimientos y desarrollar las habilidades necesarias para poner en marcha el proceso productivo, y 2) el rastreo de factores socioculturales y comunitarios que pudieran articularse con la propuesta del proyecto productivo. Esta estrategia, tal como se ha establecido, se apoyó tanto en los conocimientos y habilidades, que provienen de la teoría, como en el aprovechamiento de las particularidades del contexto sociocultural de las participantes.



Por ello, en ese primer contacto y taller de sensibilización, además de dar a conocer los objetivos del proyecto, se les propuso a las mujeres interesadas participar en una etnografía, o estudio descriptivo de sus costumbres y su vida, para conocer sobre sus quehaceres diarios, sus contextos, sus formas de saber-hacer, con el objetivo de aportar a la construcción de pedagogías más inclusivas y al diseño de herramientas pedagógicas pertinentes para ellas respecto a la cría de grillos y los talleres de emprendimiento. Estas fueron complementadas con entrevistas personales que buscaban la narración de las historias de vida de las mujeres, enfatizando en su relación con la cocina.

Como se mencionó, para el diseño de los talleres, también era importante reconocer y fortalecer las capacidades relevantes para el emprendimiento. Una de las primeras que se ubicó fue el empoderamiento, es decir, la promoción de las habilidades, conocimiento y confianza que las personas puedan utilizar para tener mayor control sobre sus vidas (APA, 2021). Para potenciar esta capacidad, es importante aprovechar espacios en los que las mujeres puedan reunirse con otras para tejer relaciones interpersonales entre ellas y con personas que vienen de diferentes lugares, creando así una oportunidad para transformarse a sí mismas y a la sociedad (Eizaguirre, 2014).

Lo anterior requiere favorecer encuentros cómodos y de respeto, abiertos a debates y cuestionamientos que generen mayor interés por el tema (Eizaguirre, 2014). En ellos es importante abordar las dificultades sociales en las que viven y empezar por ese conocimiento propio desde el que ha sido posible superarlas. Es clave interrogarse por las formas cómo cada mujer ha afrontado adversidades y cómo se usan las herramientas de vida para vencer las dificultades diarias. Estas preguntas conducen a dos lugares: el reconocimiento de los propios talentos, y encontrar que es posible cambiarse desde el interior (Paz, Rodríguez y Mercado, 2014).

Otro aspecto importante para incorporar en los talleres fue la exploración e identificación de las formas de aprender que tenían las mujeres, con el fin de elegir y potenciar aquellas que permitieran más fácilmente la asimilación de los contenidos de los mismos y de las herramientas necesarias para establecer el microemprendimiento de producción de grillos. A través de las etnografías, se encontraron claves para este tema, pues fue evidente que las mujeres estaban acostumbradas a aprender a través de la práctica de tareas y actividades, más que por medio de conceptos e ideas. Tal y como apunta Sutton (2006), al

hablar de cómo los sentidos juegan un papel fundamental en la adquisición de habilidades en la cocina, donde la práctica y la repetición generan no solo una encarnada destreza, sino también el sentido de remembranza.

En el contexto descrito de dificultades que tienen las mujeres rurales para participar activa y equitativamente en el sector productivo, era importante también abordar el manejo de la frustración y el fortalecimiento de la resiliencia, entendida como la capacidad para adaptarse y fluir exitosamente a través de los obstáculos y los retos de la vida cotidiana. Esto porque la puesta en marcha de un emprendimiento como mujer rural puede enfrentar numerosos desafíos que ponen a prueba la más férrea de las voluntades. Por tanto, la promoción de la resiliencia fue un componente clave para aumentar las posibilidades de persistencia en el proyecto y éxito en el emprendimiento.

Finalmente, parte de los talleres debían servir al propósito de sensibilizar sobre las ventajas de un proyecto productivo basado en el consumo de insectos. Velásquez (2019) propone empezar esta sensibilización por un diagnóstico sobre lo que sabemos de nuestro entorno social, cultural y ecológico y desde allí proponer mejoras en la calidad de vida propia y del ambiente donde nos encontramos. Así

mismo, propone el camino del aprendizaje por autoconocimiento como herramienta para sensibilizarnos sobre los daños que están sufriendo los ecosistemas del planeta y la relación que esto tiene con las formas en las que vivimos en sociedad. Este camino es significativo para el proyecto de investigación-acción que nos ocupa por dos factores: 1) a través de esta reflexión, llegar a ver la producción de grillos como una alternativa para descongestionar los ecosistemas de ganadería extensiva y paliar sus efectos negativos, y 2) ver la harina de grillo como una posibilidad de diversificar nuestras fuentes de proteína.

En el proceso de empoderamiento y aplicación de una pedagogía más crítica, autoras como Prat y Parra (2014) y Escudero (2014) proponen la narración como metodología pertinente para iniciar. Por un lado, Prat y Parra (2014) ven las narrativas como un proceso por el que nos damos cuenta de nuestro lugar en el mundo y confrontamos las diferentes prácticas sociales y políticas impuestas en los ambientes en que vivimos, para crear conocimiento. También Escudero (2014) propone visibilizar nuestro entorno y nuestro papel en relación con otros seres (humanos y no humanos) desde las historias de vida. Estas historias ponen en evidencia diferentes opresiones que las mujeres vivimos para reconocer que no

somos las únicas que sienten esas cargas y, al mismo tiempo, para conocer cómo se han sobrepasado esos pesos. Desde ese diálogo, recurrir al acto creador (del que habla Freire, 1998), es decir, pensar en posibilidades distintas a las ya empleadas para superar dichas complejidades, es importante. En este caso, hacer uso de estas metodologías con miras a cambiar nuestro entorno social y material a través de emprender un proyecto productivo, nos da pautas para pensar las opresiones que sentimos siempre que emprendemos y las dificultades que hemos tenido al hacerlo. El autoconocimiento y las narrativas deben enfocarse en ese campo de conocimiento.

El itinerario de este proceso pedagógico con las mujeres de La Mesa, Cundinamarca, puede entenderse, entonces, en esa doble dirección, como muestra la figura 2.

A continuación, detallaremos este proceso refiriéndonos al desarrollo de cada taller, con la intención de mostrar la experiencia de los y las participantes, tanto en su relación con los temas como en las otras dimensiones mencionadas, lo que puede ser tan útil como entretenido para quienes los recorran con nosotros. Para provocar esa sensación, hemos querido compartir con los y las lectoras algunas de las actividades que desarrollamos en los talleres.



Figura 2. Propuesta para abordar las temáticas en los talleres de emprendimiento y empoderamiento con las mujeres en el municipio de La Mesa, Cundinamarca

Parte 2

# Empoderamiento, emprendimiento y conocimiento sobre insectos y un poco más



## Taller 1

### Las reglas del juego y el aprendizaje



Febrero 25  
de 2020



El proceso comenzó en febrero de 2020 con un primer taller planteado desde tres objetivos principales. El primero era co-construir y compartir unas “reglas del juego” para el proceso, relacionadas con las expectativas, la confianza y la participación en las actividades. El taller buscaba también plantar la semilla de la construcción de una identidad grupal y de un sentido de pertenencia que facilitaran el desarrollo de las actividades. El tercer gran objetivo era comenzar la experiencia pedagógica con el tema de aprendizaje.

Si bien la convocatoria para este taller apuntaba a 20 mujeres rurales, llegaron 36. Estas mujeres estuvieron acompañadas por dos profesoras de la Universidad de La Sabana, un estudiante de maestría de la Uni-

versidad Nacional de Colombia, y un miembro del personal de la empresa ArthroFood. Al comienzo del taller, las asistentes se presentaron y recibieron cuadernos y esferos para empezar a consolidar el sentido de pertenencia mencionado, además de ser artículos para el aprendizaje. Para favorecer la creación de un clima de confianza, se llevó a cabo una actividad para “romper el hielo”, seguida de una explicación sobre los objetivos del proyecto y la creación conjunta de principios para la participación en los talleres: cómo manejar la información personal, cómo actuar ante las experiencias emocionales que surgieran en el desarrollo de los talleres, cómo expresar los acuerdos y desacuerdos de forma asertiva, y cómo asumir y cumplir los compromisos.

Como la intención era tener una práctica pedagógica experiencial, el taller tuvo varios espacios para propiciar la creación y el compartir. Por ejemplo, después de que la facilitadora recorriera con las participantes el tema de aprendizaje, se les propuso reconocer e identificar sus aprendizajes y diseñar una forma de comunicarlos y compartirlos con alguna compañera. En otro momento, durante el trabajo en grupos sobre las expectativas que las mujeres tenían sobre el

proyecto, se les invitó a socializarlas usando formas creativas como canciones, acrósticos, poesías y demás.

Para que los talleres tuvieran siempre continuidad, terminaban con un “compromiso”, que preparaba a las participantes para el próximo taller. El primer compromiso era indagar sobre empoderamiento, tema que sería objeto del siguiente encuentro.

En ese momento, no era fácil anticipar los efectos de una gran amenaza que se consolidaba con los días: desde hacía menos de dos meses la enfermedad Covid-19 empezaba a causar estragos, primero en China y luego en el mundo entero. Apenas un par de semanas después del primer taller, la Organización Mundial de la Salud declaraba la pandemia de Covid-19 y Colombia entraba en emergencia sanitaria con la Resolución 385 de marzo de 2020. Con ello vendría una larga interrupción en el proceso, motivada por las cuarentenas y las interrupciones en el transporte y la realización de eventos.

En este primer taller llevamos a cabo la siguiente actividad, en caso de que usted el lector o lectora quiera realizarla:



## Actividad taller 1

- a. En *youtube* busque un cuento para niños. Reproduzca el cuento, cierre sus ojos y concéntrese en este. Al terminarlo, conteste las siguientes preguntas:

¿Pude visualizar todo lo que estaban describiendo? O, al contrario, ¿me fue muy difícil visualizar los personajes y lugares que describían?

¿Pude sentir olores o sabores del ambiente o de las descripciones que hacían? O, de lo contrario, ¿la narración no me generó activación alguna del olfato o del gusto?

¿Me pude imaginar como parte de la historia, es decir, me convertí en alguno de los personajes y me veía tocando todo o simplemente me imaginé a los personajes, pero podía percibir todo lo que hacían y tocaban? O, por lo contrario, no pude conectarme con ningún personaje.

- b. Las preguntas anteriores nos ayudan a identificar qué sentido utilizo más cuando me concentro en aprender. Por lo tanto, escriba un número del 1 al 5 en las casillas que se encuentran debajo de cada uno de los sentidos: el 1 para el que más utilizó, el cinco para el que menos utilizó. Si encuentra que utilizó más de uno al tiempo, dele el mismo número.



Identificar la forma en la que aprendo me ayudará a comunicar mejor mis ideas a los demás.



## Talleres 2 y 3

### Resiliencia y autoconocimiento como bases del empoderamiento



Agosto 4 de 2020

En retrospectiva, es muy llamativo que el segundo taller comenzara abordando el emprendimiento desde la resiliencia como experiencia de base. La resiliencia es la virtud de convertir situaciones difíciles en oportunidades de crecimiento o mejora, y a comienzos de agosto de 2020, cuando se condujo este taller, el mundo la necesitaba desesperadamente. La pandemia de Covid-19 devastaba Europa y ya dejaba centenares de muertes en Colombia. La emergencia sanitaria y las cuarentenas impidieron mantener el ritmo trazado para los talleres y fue necesario esperar más de cinco meses para darle continuidad al proceso. Sin embargo, la flexibilización de algunas medidas y el trabajo decidido del equipo junto a la líder Carolina Roncancio, de la vereda Payacal del municipio de La Mesa, hizo posible un nuevo encuentro presencial. El grupo se había reducido a la mitad y era necesario recuperar el tiempo perdido haciendo dos talleres el mismo día, pero al menos el trabajo podía continuar.



El taller comenzó con unas nuevas “reglas del juego”. Ahora era necesario el lavado continuo de manos, la toma de temperatura, el uso de tapabocas en todo momento, y mantener distancia física. Varias de las interesadas, incluyendo a una de las facilitadoras, estaban en los grupos de riesgo y asistieron virtualmente. Pese a estos nuevos desafíos, los objetivos de los dos talleres se cumplieron. En el de la mañana se avanzó en el tema de resiliencia y empoderamiento, y en el de la tarde, las participantes trabajaron sobre las emociones: su concepción, identificación y manejo.

Al taller sobre resiliencia asistieron funcionarias de la Alcaldía Municipal de La Mesa, que

contextualizaron a las asistentes sobre las herramientas que podían poner a su disposición para el desarrollo de proyectos productivos. Con ello se comenzó a consolidar otra gran meta del proyecto: tender puentes entre los actores involucrados en la colaboración, es decir, la empresa privada, las entidades de gobierno, la academia y la comunidad.

A partir de este taller se fue consolidando el grupo nuclear que participaría en las demás sesiones, oscilando entre 8 y 11 mujeres que completaron el proceso. Uno de los ejercicios hechos en este taller fue el siguiente:



## Actividad taller 2

Dibuje un árbol con raíces, tallo, ramas, hojas, flores y frutos. También dibuje hojas cayendo al suelo. 1) En las raíces escriba de dónde viene; 2) en el tallo escriba qué le sostiene en la vida; 3) escoja varias hojas y en cada una escriba las cosas bonitas que puede dar; 4) en las flores escriba las personas importantes en su vida; 5) en las hojas cayendo escriba de qué hábitos o cosas le gustaría desprenderse; 6) en los frutos, sus logros tanto personales como profesionales; 7) en las ramas, qué metas tiene.

Reconocer lo que tenemos, lo que nos sostiene, nuestros logros, metas, y también lo que no necesitamos, nos ayuda a evaluar las herramientas con las que contamos para superar adversidades y convertirlas en oportunidades.



## Talleres 4 y 5

### Emociones y creatividad para el empoderamiento



Agosto 18  
de 2020

Retomamos el proceso después del trauma que supuso la declaratoria de pandemia del primer semestre con estos dos talleres en el mismo día. El de la mañana estuvo dedicado a la inteligencia emocional. Se compartieron conocimientos y herramientas para identificar las emociones en otros, aprender a manejar y tramitar estas emociones, y cómo enseñar esto en sus familias. En la tarde los conceptos clave del taller fueron: autoaprendizaje, creatividad y el pensamiento creador.

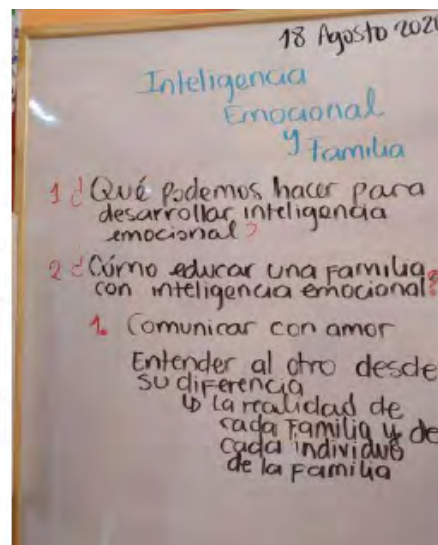
Quisiéramos proponer a nuestros lectores y lectoras que nos acompañen con uno de los ejercicios que hicimos en el taller 4. Es como sigue:



## Actividad taller 4

En la noche dibuje en una hoja caras que representen los sentimientos que ha tenido durante todo el día. Por ejemplo, puede dibujar una cara feliz, otra de preocupación u otra de tristeza. Las que considere pertinentes. Luego, identifique los acontecimientos que le hicieron sentir así: ¿Fue algo que hizo otro, fue algo que hice yo? ¿Estaba en mis manos controlarlo? Esta parte del ejercicio ayuda a identificar cómo reaccionamos emocionalmente frente a ciertas circunstancias.

Ya que tiene claras las emociones y qué las causó, responda: Si son emociones negativas, ¿qué puedo hacer para que no me afecten? Tal vez quedarme en silencio, tal vez pensar mis reacciones y respuestas antes de hablar, tal vez respirar y enfrentar la situación. Si fueron emociones positivas, que me hacen sentir bien, ¿cómo refuerzo esa emoción todas las mañanas? Tal vez tomándome un tiempo para pensar en ese momento y recordarla, pensar en la persona, el lugar o el hecho que me hizo sentir así, o tal vez contarle a otro lo que me hace sentir bien. No hay respuestas correctas o incorrectas, todas son herramientas que debo poner en práctica para autoconocerme y autorregularme.



## Talleres 6 y 7

### Finanzas para el emprendimiento y design thinking



Agosto 29 de 2020

En este taller, las participantes, ya equipadas con herramientas psicosociales para afrontar el emprendimiento, entraron en contacto con la dimensión económica y financiera del proceso. En la mañana, los facilitadores de la empresa ArthroFood llevaron a las participantes, de manera práctica, a través de conceptos como el costo de producción, utilidad bruta, precio de venta, gastos y la rentabilidad. En la tarde, trabajaron desde la metodología de *design thinking* cómo identificar oportunidades de negocio en el emprendimiento.

Quisiéramos proponer a nuestros lectores y lectoras que nos acompañen con uno de los ejercicios que hicimos en este taller 7. Es como sigue.



## Actividad taller 7

### PÁJARO EN MANO

Esta actividad permitirá identificar de forma práctica el primer principio de la efectucción conocido como “pájaro en mano”. Para ello, haremos un “mapeo de valores”:

Escribe a continuación cinco valores personales:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

A continuación, escribe al frente de cada uno su importancia, identificando si *siempre* son importantes, si son *a veces* importantes (dependiendo de la situación) o si *casi no* son importantes (lo son en casos específicos).

Muy bien. Ahora haz una lista de cinco de tus logros personales más significativos, y en frente escribe qué conocimientos, habilidades y talentos necesitaste para alcanzarlos.

1. \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

Finalmente, identifica cuáles son los conocimientos, habilidades y talentos que más uses, y cuál de tus logros se relaciona mejor con tu valor o valores más importantes. Esto te va a arrojar la claridad de cuál es tu fortaleza: lo que conoces, sabes hacer y puedes poner al servicio de lo que más te importa. Puedes usar esos valores para dirigir tus acciones y esas habilidades para mejorar tus desempeños en diferentes contextos de la vida.



## Talleres 8 y 9

### Aspectos socioculturales de la ingesta de insectos



Septiembre 1 de 2020

Se ha mencionado que uno de los grandes desafíos del proyecto es que el producto tenga aceptación. Aunque en algunas regiones de Colombia se consumen insectos de forma más habitual que en otras (como las hormigas en Santander), existe una resistencia cultural a su uso para la alimentación. En estos talleres, se compartieron las razones por las que el consumo de insectos disminuyó con la invasión española de América, pues los colonizadores lo rechazaron y le restaron valor cultural. Para esta última parte, se contó con el apoyo del Centro de Investigación en Artrópodos Terrestres (CINAT) de la Universidad Nacional de Colombia.

Es importante señalar que para este momento del proceso las participantes ya contaban con una formación sólida en habilidades para el emprendimiento, y con el fin de consolidar la integración de estas habilidades, el taller 8 incluyó un momento para buscar la relación entre los diferentes temas y reflexionar sobre los aprendizajes logrados. Las participantes pudieron reconocer cómo el emprendimiento y los retos que supone pueden implicar también frustraciones y emociones negativas que ahora estaban mejor equipadas para manejar.



## Talleres 10 y 11

### Emprendimiento, zona de confort y taxonomía de los insectos y los grillos



Septiembre 15  
de 2020

Con el ánimo de seguir integrando los diferentes aprendizajes que se dieron en el marco del programa de formación integral por medio de los talleres, el grupo conversó en esta oportunidad sobre el significado del emprendimiento, cómo este se ve reflejado, en la vida cotidiana como en sus proyectos productivos concretos, y cómo implica salir de los patrones y hábitos que llamamos “zona de confort”. En la tarde, el grupo profundizó en los aspectos técnicos del proyecto con una conferencia sobre la taxonomía de los insectos y de los grillos que serían cultivados.

## Talleres 12 y 13

### Proyectos productivos y oportunidades de negocio



Septiembre 19 de 2020



Para este taller, la Alcaldía Municipal de La Mesa conversó con las participantes sobre las ayudas y posibilidades que el gobierno local ofrece a los proyectos productivos, y específicamente sobre la conformación de asociaciones. La sesión resultó de mucho interés para las participantes, quienes empezaron a explorar la posibilidad de una alianza de este tipo con miras a poner en marcha un proyecto productivo basado en el cultivo de grillos, además de ideas para otros proyectos. En la tarde, con el acompañamiento de ArthroFood, las mujeres participantes imaginaron formas para desarrollar un proceso empresarial, como tener pequeñas granjas de cría, adquirir los alimentos para los grillos, y otras alternativas productivas usando las herramientas adquiridas durante el ciclo de formación.



## Talleres 14 al 19

### Desarrollo de recetas con harina de grillo de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región



Oct 24 y 31, Nov 14 de 2020

Para esta sesión, las participantes tuvieron la ocasión de ir a las cocinas de la Universidad de La Sabana del Programa de Gastronomía. Era un momento importante para llevar a la práctica muchos de los elementos de creatividad y autoaprendizaje que se habían trabajado en los talleres anteriores, por lo que previamente se les pidió que enviaran recetas elegidas por ellas, para que fueran modificadas y estandarizadas por parte del personal del programa de la universidad y, así, usar harina de grillo. De este modo, la experiencia en las cocinas consistió en preparar las versiones con y sin harina de grillo para evaluar las diferencias en todas las sensaciones que provocaban las preparaciones de cada receta, a la vista, al olfato, al tacto y al gusto.

El proyecto financió el transporte para las participantes, todos los insumos y les obsequió un delantal que usaron durante las jornadas de cocina. Desde panes y tortas hasta tamales y ceviches, las participantes experimentaron con la preparación de sus recetas y realizaron presentaciones que de alguna manera simbolizaban sus experiencias de vida.



### Talleres 20 al 23

## Etnoentomología, identificación y producción de insectos



Noviembre 21  
de 2020

En estas sesiones, el grupo profundizó en las ventajas y distintas variaciones del consumo de insectos, reconociendo cómo en muchos lugares del mundo se están promoviendo formas de uso de estos animales para el consumo humano. Se hicieron juegos de memoria para identificar insectos presentes en la biodiversidad de la región, se conversó sobre las características y los desafíos de la producción de insectos, sus modalidades, ventajas y desventajas. Las sesiones culminaron con una sensibilización sobre las ventajas que tiene para la nutrición, y para el uso eficiente de los recursos naturales, incorporar especies de insectos en la alimentación.

## Taller 24

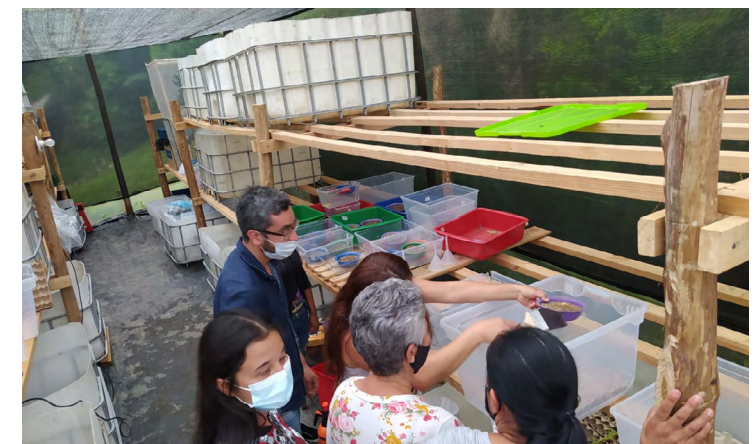
### Producción de grillos *G. sigillatus*



Noviembre 28 de 2020



Al acercarse al final del ciclo de capacitación en emprendimiento en proyectos de cría y consumo de insectos, las mujeres participantes tuvieron la experiencia de observar y trabajar en una granja de cultivo de grillos de la especie *G. sigillatus*. De una manera práctica y experiencial, aprendieron a reconocer los individuos de esta especie, conocer aspectos de su ciclo de vida y comprender los procesos involucrados en el establecimiento de una minigranja de cultivo de estos animales. Para terminar, se retomaron los conceptos financieros que se habían conversado en sesiones anteriores, de modo que lograran consolidar sus habilidades para el emprendimiento.



## Entrega de diplomas y ágape de cierre



Diciembre 5 de 2020



Para dar un cierre al proceso completo de capacitación, y consolidar los lazos de amistad y colaboración que se habían establecido durante todos los encuentros, se programó una reunión social en este día de diciembre. Para efectos formales, durante la reunión se entregaron diplomas por la participación en el proceso y también bonos de compra en proporción a las horas que las participantes habían invertido, incluyendo a aquellas que solamente habían podido asistir a la primera sesión. Esto considerando que, según los hallazgos de contexto que hemos expuesto previamente, las mujeres rurales realizan mucho trabajo no remunerado y cualquier actividad productiva enfrenta una feroz competencia con las tareas del hogar.





### Parte 3

# Cocinar

## Desde la experiencia. Cocinar con harina de grillo, otros ingredientes y recetas conocidas

**E**n las primeras páginas, hicimos explícito el papel protagonista de las mujeres que hicieron parte del proyecto. Sus saberes/haceres y su disposición para el aprendizaje desde las metodologías que se les plantearon, fueron de vital importancia para recorrer un camino que ofreciera oportunidades para distintos proyectos productivos y que, además, propiciaran un ambiente adecuado para desarrollar habilidades para el emprendimiento, así como para crear recetas acordes a sus hábitos alimentarios que incluyeran harina de grillo.

En el primer taller, ofrecimos como merienda una mantecada hecha con harina de grillo. Las mujeres se miraron, se reían de forma nerviosa y dudaron en probar la receta. Otras hicieron cara de rechazo y sus expresiones dejaban ver la duda: ¿será que lo probamos? Sin embargo, la mayoría, a excepción de tres, se atrevieron a probarla. Sus caras y comentarios fueron algo así como: “no sabe a grillo”. De donde surgía la pregunta: ¿Cómo sabemos a qué sabe el grillo? Entonces, luego de probar la mantecada, las más osadas probaron también unos chapulines que Helbert (el estudiante de maestría en Producción Animal de la Universidad Nacional que contratamos para acompañar el proceso del proyecto) les ofreció.

Comer insectos (lo que se conoce científicamente como entomofagia) es una práctica que ha desaparecido en muchas regiones de Colombia, en donde los insectos se ven como animales poco deseados. En las sociedades que se han denominado “occidentales”, estos animales no suelen considerarse fuente de alimento y son percibidos como plagas, sinónimo de suciedad o portadores de enfermedades (Chow et al., 2021); en términos de Rozin y Fallon (1987), son alimentos con propiedades ofensivas relacionadas con el asco y la repugnancia. Sin embargo, durante el periodo prehispánico la ingesta de algunos insectos era no solo común, sino muy deseada (Patiño, 2012). Las abejas silvestres, algunos abejorros y avispas eran altamente apetecidas por su miel y, tal como relata Patiño (2012) a través de recuentos de viajeros, la miel de avispa se procesaba ampliamente en la zona baja, lo que hoy es el municipio de La Mesa, Cundinamarca. En su narración, el autor menciona las langostas, los grillos, las cigarras, las hormigas, los gusanos y los cangrejos como insectos deseados por sí mismos. Pese a esa tradición, durante la Colonia esta práctica fue disminuyendo, sobre todo en los lugares de mayor ocupación española.

Las prácticas alimenticias de los indígenas fueron duramente atacadas por los colonos, pues en sus hábitos y comprensiones culturales no cabían esas formas de alimentación, de modo que empezaron a usar expresiones peyorativas como nombrarlos “indios comedores de porquerías” (Saldarriaga, 2012). Los españoles no concebían la ingesta de insectos y los rechaza-

ron como una forma de combatir la “pobreza” en la que vivían sumidos los indígenas, sin percatarse de las razones por las cuales estos eran consumidos.

(...) las langostas que acababan con los cultivos y que consumían servían de sustituto a las cosechas arrasadas, las hormigas criadas expresamente para comerse tostadas o panificadas, o el consumo de piojos en el momento de espulgarse unos indios a otros. Este último caso no era en modo alguno una solución alimenticia en sí misma, sino una práctica asociada a la limpieza. En cambio, las langostas y las hormigas sí eran nutrientes importantes en la dieta de algunos grupos aborígenes (...). (Saldarriaga, 2012, p. 136)

Los colonos controlaron la producción de alimentos, lo que causó una disminución en el uso de los insectos como fuente de alimentación en los territorios colonizados. No obstante, en lugares donde el proceso de dominación fue menos impactante, perduraron prácticas como la producción y consumo de hormigas y de larvas. En la Amazonía, se pueden encontrar larvas de la especie *Rhynchophorus palmarum* conocidas en Colombia como “mojojoy” y en el Perú como “suri” (Cartay, 2018). De hecho, se sabe de otros insectos que se comen en diferentes regiones del país, aunque dicha práctica todavía no se ha registrado.

Sirva este breve recuento para teorizar, tal vez de forma muy lineal, el origen del repudio

que le tenemos al consumo de insectos en muchas regiones del país y por qué, cuando les ofrecimos mantecada con harina de grillo a las mujeres del municipio de La Mesa, les pareció atrevido e incluso un poco repugnante.

El introducir insectos como un patrón común en las dietas de los seres humanos, aunque no es novedoso en muchos lugares del mundo, lo es en países como Colombia, donde consumimos animales como res, pollo, cerdo y pescado, al punto que forman parte esencial de muchas recetas regionales, mientras que los insectos apenas pueden aparecer en nuestra dieta. En recetarios como el *Gran libro de la cocina colombiana* (Ordoñez, 1984) tan solo se nombra la preparación de las hormigas culonas en el departamento de Santander; en el libro *Técnicas profesionales de Cocina Colombiana* (Gaviria, 2016) no hay mención alguna a técnicas relacionadas con insectos. Tan solo en el recetario regional *La tierra de la abundancia. Cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas* (Ministerio de Cultura, 2015) se pueden encontrar varias recetas con diferentes tipos de insectos.

Actualmente, existe un mayor interés en aumentar el consumo de insectos a nivel mundial, no solo porque pueden aportar a la seguridad alimentaria, sino porque este cambio puede beneficiar al medio ambiente y el medio social (van Huis et al., 2013). Al tener esto en mente, en el proyecto nos preguntamos en un principio ¿cómo acercar a las mujeres a la cría y consumo de grillos? ¿Cómo favorecer sus die-

tas con la inclusión de harina de grillo en sus preparaciones? ¿Qué elementos y variables se han de tener en cuenta para la elaboración de recetas con harina de grillo, que a su vez incorporen aspectos culturales del contexto de La Mesa, Cundinamarca?

En este orden de ideas, al momento de pensar en esos elementos y variables, hicimos uso de lo que nos explica Rozin (1995) al hablar de cómo adquirimos los gustos. Este autor nos propone pensar cómo los seres humanos creamos nuestros gustos en relación con aquello a lo que estamos expuestos. Primero, dependiendo de qué tan fácil se encuentren y podamos adquirir productos, y la formas en las que los combinamos para crear sabores particulares. Y segundo, a través del ejemplo, el refuerzo y las sensaciones biológicas que causan. Por ejemplo, explica Rozin, no hay un gusto innato por el café o el chile (ají); sin embargo, en países como México, el chile es un producto que se cosecha fácilmente, se vende como pan caliente y se usa en casi todas las preparaciones, por no decir que en todas. Además, es un producto que se aprende a consumir viendo a los mayores disfrutarlo y, a nivel biológico, puede generar un estado de relajamiento o de alegría, pues estimula el sistema nervioso, al hacer que se produzcan más endorfinas (compuestos opiáceos) asociados al bienestar (Haro y Montenegro, 2015; Rozin, 1995).

Esto significa que comemos aquello a lo que hemos estado expuestos y no nos es fácil acostumbarnos a nuevos sabores y preparaciones.

Así como lo explica Arocha (2012) cuando narra lo sucedido con la Bienestarina Más<sup>®2</sup> en el Pacífico colombiano, pues la gente del lugar no encontraba agradable el producto y preferían venderlo para comprar otros alimentos con los que ya estaban familiarizados. En otros trabajos con personas en condición de desplazamiento (Fonseca, Vernot, Hurtado, 2019), las entrevistas permitieron saber que la Bienestarina Más<sup>®</sup> era mezclada con productos a los que ya estaban acostumbrados, como arepas o coladas.

En este sentido, el desafío de incluir harina de grillo podría ser comparable al de incluir Bienestarina Más<sup>®</sup> en la dieta de las personas. De ahí que en aquel primer contacto se dio un paso, un acercamiento atrevido con las mujeres, que consistió en darles a probar la mantecada y los chapulines. Hemos contado cómo en uno de nuestros talleres hablamos de los insectos y sus diferentes usos antes de la llegada de los conquistadores españoles y hoy en día. Construimos un cuadro con lo que sabíamos sobre algunos insectos de la región y nos imaginamos cómo incluirlos en recetas que ya conocían y desarrollamos un menú que los incluyera. Así, empezamos a trabajar en lo que proponen Rozin (1995) y Arocha (2012): mantener los hábitos socioculturales de los productos y preparaciones de las mujeres con quienes trabajamos, para incorporar dicha harina.

Incluir la harina de grillo en productos locales conocidos y aceptados por las comunidades también puede tener un efecto positivo para las empresas que quieren incorporar alimentos y bebidas sostenibles en su portafolio, tal y como explican Ozturk y Akoğlu (2020). Pues cada vez los consumidores muestran un mayor interés por alimentarse con productos que sean ecológicos y saludables, promueven el desarrollo local y posibilitan, de alguna manera, que las culturas y tradiciones también puedan conservarse.

De alguna manera, dar estos pasos en el uso y el desarrollo del gusto por el consumo de alimentos derivados de insectos puede considerarse *neofilia alimentaria*. Es decir, encontrar gusto por ampliar la variedad de los alimentos de forma voluntaria (Cartay, 2018) al encontrarlos en tiendas, almacenes de cadena y grandes superficies (Hurtado y Redondo, 2019). Este concepto, sin embargo, también implica retos de superar el inicial rechazo a productos desconocidos, como sucedió con las mujeres cuando probaron la mantecada o los chapulines. Algo que se conoce como neofobia alimentaria: el anticiparse a sentir asco por un alimento nuevo que aún no ha pasado por los sentidos (Chow et al., 2021) y que por tanto es considerado inconveniente o rechazado por la cultura (Cartay, 2018).

2 De acuerdo con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 2021), la Bienestarina Más<sup>®</sup> "es un alimento precocido que contiene alto valor nutricional a base de una mezcla de cereales, leguminosa y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales y ácidos grasos esenciales", formulado especialmente para la población más vulnerable del país. Según el ICBF, "contiene micro-nutrientes aminoquelados que mejoran la absorción de esta población".

El objetivo específico que nos propusimos para asumir este desafío fue "diseñar 5 platos de acuerdo con los hábitos culturales de alimentación del municipio de La Mesa, que contengan harina de grillo". El ejercicio que llevamos a cabo con las mujeres fue pensar en aquellas recetas que cocinaban de forma diaria y que llevaran harina de trigo o de maíz para ser reemplazada por harina de grillo, en lo que ellas vieron una oportunidad de darle valor agregado a productos o recetas que tenían para la venta. Sin embargo, la idea que teníamos de reemplazar las harinas fue cambiando a través de la interacción que se genera a partir de la investigación-acción.

A estas transformaciones del planteamiento original se sumó la experiencia recogida con otro proyecto de investigación de la Universidad de La Sabana con la empresa ArthroFood, que permitió reconocer que no se podían reemplazar completamente las harinas tradicionales (como la de maíz, trigo, avena o arroz) por harina de grillo.<sup>3</sup> Debido a las características sensoriales que genera la harina de grillo en términos de textura o sabor (al cambiar drásticamente el producto final), se encontró que es mejor añadir a las recetas apenas hasta un 5 % de harina de grillo. Fue así como, con ayuda de un gastrónomo, adaptamos las recetas que ellas escogieron.

Al proceso de talleres de formación y desarrollo de habilidades que realizábamos en el municipio de La Mesa asistieron regularmente 10 mujeres. Solo 8 de ellas pudieron asistir y participar en los talleres de cocina que diseñamos para ejecutar en el "Taller de experiencia gastronómica" en la Universidad en los meses de octubre y noviembre de 2020, esto debido a las múltiples restricciones y dificultades causadas por la pandemia (Covid-19).

Para estos talleres, las mujeres del municipio de La Mesa entregaron 2 recetas cada una. Algunas se atrevieron a calcular la cantidad de harina de grillo que necesitaban. Y, por su parte, el estudiante de gastronomía Camilo Barragán estandarizó las recetas y ajustó las cantidades para realizar las preparaciones en los talleres.

Para el desarrollo, las mujeres se dividieron en grupos, contaron de dónde venía la receta y empezaron a cocinar. Se prepararon las recetas con y sin harina de grillo para poder apreciar los cambios físicos del producto y los factores sensoriales que eran diferentes al incorporar la harina. Posteriormente, se hizo el *mise en place* dividiendo los ingredientes por receta, pesando cada uno de ellos y ajustando la receta en la medida que se requería. Las mujeres, desde su conocimiento, también aportaron ideas a las

3 Proyecto "Desarrollo de productos alimenticios que incorporen harina de grillos (*G. Sigillatus*) como fuente innovadora proteica en combinación con materias primas de Cundinamarca" de la convocatoria 803 del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, MinCiencias, y con financiamiento del Fondo de CTeI del sistema general de regalías del Departamento de Cundinamarca, código 63620.

demás sobre distintos modos de preparación que usarían ellas para agilizar o darle nuevos sabores a la receta. Se respondieron preguntas técnicas y se les enseñó el uso de algunos equipos de cocina que ellas no conocían.

Se inició entonces la co-creación de platos. Co-crear va más allá de saber técnicas de cocina, apela también al conocimiento de la materia prima y las recetas que se comparten en el momento de crear nuevos productos (Sanders y Stappers, 2007). Y requiere también del conocimiento de platos bases o tradicionales y de la incorporación de nuevos ingredientes o cambios en las técnicas (usando diferentes métodos de cocción).

La incorporación de la harina de grillo en platos que ya elaboraban comúnmente estas mujeres de La Mesa, Cundinamarca, fue una experiencia de preparaciones que dieron como resultado texturas y sabores diferentes, donde se realzó el sabor del producto y se generó la sensación de darle valor agregado a sus características sensoriales y propiedades nutricionales. Estos resultados son también un ejemplo de co-creación.

Se hicieron 16 recetas tanto dulces como saladas, como envueltos de maíz, tortas de plátano, de mango o banano, tamales, empanadas,

papa rellena, ceviche de mango con camarones, almojábanas, palitos de queso, churros, arroz con leche, croquetas de papa, entre otras. En todas se usó alrededor del 3 % de harina de grillo del total en peso de ingredientes utilizados en cada receta para que no cambiara drásticamente el sabor ni la textura, y para que las pruebas de las preparaciones en los talleres fueran más fáciles de realizar.

La harina de grillo puede darles a las recetas propiedades emulsionantes, espumantes y estabilizantes, permite mayor vida útil del producto, mayor versatilidad y puede exaltar la textura, sabor y color (Zielińska et al. 2018). Las recetas finales causaron sensación entre las mujeres. Al final se les oía decir: “a esta hay que incorporarle un poco más de agua”, “en esta la harina de grillo le proporciona un sabor como a maní”, “Uy, acá sabe más picantico”. Ya no había miedo de comer grillo, ahora lo importante es saber cómo conseguir la harina para darle valor agregado a los productos que sacan a la venta.

En este apartado, presentamos las recetas elaboradas en conjunto con las 8 mujeres que participaron en estos talleres de cocina y quienes en su gran mayoría nos permitieron conocer parte de su historia de vida a través de una entrevista. Les agradecemos profundamente habernos permitido conocerlas, que hicieran

parte de este proyecto y realizaran un trabajo tan sorprendente en él.

Estas entrevistas las realizó la estudiante Catalina Rojas Martínez del Programa de Gastronomía. Me tomo el atrevimiento de citar literalmente sus conclusiones principales sobre este ejercicio:

- *Las recetas familiares forman parte importante de la configuración social actual y de las costumbres de las mujeres, ya que todas coincidieron en que siguen preparando las recetas que les hacían de pequeñas y a las que estaban acostumbradas en su niñez.*
- *La mayoría de las mujeres expresó su espíritu resiliente, expresado en términos de la cocina. Cómo a partir de las dificultades vieron la oportunidad de aprovechar productos casi inservibles para convertirlos en productos de calidad y aptos para el consumo humano.*
- *Existe un gran sentimiento de generosidad, al compartir sin ningún tipo de condición sus conocimientos culinarios, siendo capaces de hablar abiertamente sobre sus prácticas culinarias, ingredientes, tradiciones familiares y demás, todo en relación con la cocina.*

• *El acceso a los alimentos e ingredientes cambia de acuerdo con el lugar en que se encuentran, por lo que cambian sus tradiciones en cuanto a las preparaciones y se puede encontrar gran variedad en el conocimiento culinario de las mujeres.*

• *Todas presentaron de maneras diferentes una actitud receptiva y abierta a aprender no solo de los talleristas, sino de sus compañeras y de las experiencias que vivieron durante todo el proceso de la investigación.*

• *Las percepciones de la harina de grillo en las mujeres eran muy diferentes, lo cual permite darle una aplicación más versátil. Esto dio paso a la creación de productos nuevos y variados que en un futuro pueden representar una oportunidad de negocio para ellas.*

• *Una gran mayoría expresó su deseo de darle continuidad a este tipo de proyectos y actividades que fortalezcan sus habilidades de mujer en todos los ámbitos de su vida.*

## Historias desde la cocina y recetas

Como la mayoría de los ejercicios se dieron durante las restricciones de movilidad provocadas por el Covid-19, las entrevistas con las mujeres se hicieron a través de plataformas virtuales como *Teams* (de *Microsoft*) o *WhatsApp* (de *Facebook*); algo que, además, dependía de si podían acceder a internet fácilmente o si contaban con un plan de datos.

El formato fue de entrevista semiestructurada y las preguntas diseñadas para conocer la historia de vida de estas mujeres fueron elaboradas para que a través de las preparaciones que recuerdan de su niñez y adolescencia, o las que preparan ahora en su adultez, pudieran narrar algunos aspectos de su historia. Esta idea de contar la historia propia a través de la alimentación nace de la noción que Girad (2000) expone cuando explica cómo, al organizar el mundo comestible (lo que se puede cocinar y comer, cuándo, con quién, para quién y por qué), al mismo tiempo se organiza nuestro mundo cultural y social. Esta organización cuenta historias particulares, nos habla del espacio geográfico en el que habitamos, de sus climas y sus suelos, de lo que se produce en el lugar. A esto Girad le llamó historia natural. Nuestra forma de alimentarnos también habla de historia material y técnica, es decir, las formas que hemos desarrollado para obtener los alimentos y transformarlos para consumirlos. También

muestra qué tan disponibles y posibles de adquirir son algunos productos, lo que compone “el rostro de la prosperidad o de la penuria de una sociedad” (p. 177); la historia económica y social. Por último, habla de la historia cultural regional, que se entrelaza junto con las otras historias y con la cual se empieza a establecer la idea de las cocinas regionales de los pueblos.

Dado que los alimentos permiten activar la memoria, pues los olores y sabores nos llevan a un lugar preciso del recuerdo, desde allí es posible contar un poco de cada una de esas historias. Por lo tanto, las entrevistas también permitieron adentrarnos en esos lugares conocidos, que traen consigo experiencias sensoriales distintas, ejercicio que Le Breton (2007) propone cuando explica que, si bien todos podemos caminar el mismo bosque, nuestras experiencias y conocimientos nos hacen percibirlo de maneras diferentes. De esta forma, cada mujer también da cuenta del tejido de historias que forman la propia.

Los relatos que presentamos a continuación son, en gran medida, el resultado de las transcripciones de sus entrevistas. Digo ‘en gran medida’ porque mi voz y mi estilo de escribir han intervenido en el proceso (la verán en letra imprenta) y se mezclan con la voz (que se encuentra en cursiva) y la historia de cada mujer. También se presentan las recetas en la versión en que fueron entregadas y la receta con harina de grillo que finalmente fue estandarizada en los talleres.



Fotografía enviada por Fabiola Niño

## Fabiola Niño

Al preguntarle sobre las recetas de su niñez, Fabiola no viaja precisamente a relatarnos una por una las recetas de esa época, su historia comienza así:

*Bueno (mira hacia arriba recordando), vengo de una familia compuesta por papá y mamá y cinco hermanos, cuatro hermanos, cinco conmigo. Mis padres se separaron y quien tomó las riendas de nosotros fue mi madre. Entonces pues fue una niñez muy bonita. Era una mujer muy trabajadora, nos enseñó muy buenos principios, cuidó de nosotros, nos dio educación y aprendimos a trabajar. Aprendimos también a ser responsables con nosotros mismos, a cuidarnos. Fue una niñez realmente bien bonita; niños jugando en su casa y estudiando.*

**“Le pongo todo el amor del mundo a lo que le hago a mi familia”.**

Su madre tiene un negocio de comida, una fritanguería y todavía a sus 76 años lo atiende allá en Boyacá, en Duitama. Ella preparaba, sobre todo, rellena, longanizas, como fritanga. En Duitama la conocen como la mona y le dan este nombre para hablar de su fritanguería. Su comida es muy deliciosa, no la he comido en ninguna otra parte igual y la he probado en todas partes (ríe).

Con ella aprendimos a hacer tortas, chicha, tamales, envueltos. Digo aprendimos porque también tengo dos hermanas. Igual las recetas que llevé (para hacer en los talleres de cocina) las aprendí con mi madre. La torta de pan, torta de plátano y las arepuelas. Para nuestros encuentros escogió dos tortas, una que su madre le enseñó hacer: la torta de plátano, y otra, la torta de mango. Con esta última quiso experimentar porque era una receta que no sabía muy bien cómo hacer, pero que quería probar pues en su finca produce mango para vender (con la idea de exportar). Recuerdo que en el taller la torta de mango no salió del todo bien, pero el deseo de darle un valor agregado a esta fruta con un producto innovador como la harina de grillo fue un incentivo para comenzar a pensar en otro tipo de recetas que seguramente ha seguido practicando.

Contó que su madre hacía arroz, hacía mute, hacía ajiaco, cuchuco de trigo, cuchuco de maíz, cuchuco de cebada, las sopas de pasta tradicionales (sonríe). Hoy en día sigo preparando algunas de esas recetas para darle a mi familia, entonces yo les he preparado lo que aprendí

con ella y con la abuela por parte de papá. De la abuela paterna aprendió a hacer tamales de arroz, pastas, arroz, hacer queso y hacer mantequilla, guarapo y chicha. En este momento se refirió a cómo sacar una buena mantequilla: Hay que batirla bien, que quede bien, bien, bien (sic) batida. Yo lo hacía, por ejemplo, con la mano ¿no? Porque veía a mi abuela que lo hacía con la mano, pero hay gente que lo hace es con la cuchara y no, dicen que uno tiene su toque secreto en cuanto mete la mano.

Estos saberes y haceres los ha mantenido porque siempre me llamó la atención cocinar, sobre todo cuando tuve mis hijos y, pues consentirlos de esa manera. Preparándoles las recetas que ya sabía. Bueno una cosa es cocinar y otra es como, como ¿Qué le dijera yo? Consentir a la familia. Ese gusto por la comida, por hacer una buena comida es otra cosa, es como el amor que le pone uno a esa preparación, ese gusto que le tiene uno a cocinar realmente con amor.

Le pongo todo el amor del mundo a lo que le hago a mi familia. Yo, por ejemplo, en este momento solo estoy pues con mi esposo, pero hago platos para él. Cuando nos reunimos toda la familia, como ya somos más, entonces me invento otros tipos de comida y entonces uno se entusiasma, se pone contento porque le va a cocinar a su esposo, a sus hijos y a los nietos.

Hace como un año nos vinimos a vivir a La Mesa por lo de la pandemia, nos vinimos con mi esposo para la finca porque tenemos aquí un cultivo de mango y veníamos a fertilizar, pero

*nos cogió la pandemia aquí y llevo aquí en La Mesa diez meses ;diez meses!*

Fabiola, en este momento, vive entre Bogotá y La Mesa. Cuando le preguntamos por su plato favorito dijo: *En Bogotá el plato que me gusta, pues, el ajiaco santafereño y aquí en La Mesa lo que me gusta, que preparan muy rico, es el sancocho con gallina, que es como el más representativo aquí en esta región. He comido también carne de conejo, aunque no soy muy dada a esas comidas, pero aquí preparan un conejo muy rico (en alguna ocasión me dieron un pedacito, porque soy muy poco dada a esas comidas).* No obstante, la comida que más ha marcado su vida es la sopa de ruyas (también se encuentra como rullas), *la preparaba mi abuela. Esa es una masita que se prepara de harina de trigo. Se hacen como unas ruyitas alargando la masa, es decir, se toma un pedacito de masa de trigo que se va alargando. Se le añade (a la sopa) papa criolla, arveja, carnecita, zanahoria y las ruyitas. La ruya reemplaza la pasta, es como una sopa de pasta hecha por uno mismo (hace gestos de imitación de amasar las ruyas), la ruyitas hechas por uno mismo.* En ese momento se arrepiente de no haber escogido esta sopa para prepararla con nosotras en los talleres.

Recuerda especialmente este plato porque *cuando era pequeña el día en que mi mamá sacrificaba el cerdo en la casa a mí me daba mucho asco y yo iba a la casa de la abuela a almorzar y me daba sopa de ruyas. También iba*

*siempre el jueves, porque era el día que preparaba esa sopita, entonces yo ya sabía que iba a comer sopa de ruyas. En esa época ella le echaba también habas a la sopa.*

Hablando de las recetas que escogió para los talleres nos cuenta que presentó *una torta de plátano, pero que no me di cuenta y la hice dizque con queso costeño y esa no se hace con queso costeño sino con el queso campesino (sonríe) máximo con el queso doble crema (ríe de nuevo). Quedó saladita. Esa torta la llevé porque me queda muy rica, de hecho, le fascina a mi nieto. La otra que llevé, era una torta de mango que quería hacer. Esa receta me la dio una señora porque he tenido en la mente hacer torta, poner como un sitio donde venda uno café con torta de mango que es como lo tradicional aquí en La Mesa. Entonces en alguna ocasión, una señora me dijo: "Mire doña Fabiola, la torta hagámosla así", pero nunca la hicimos, porque ella se fue de la región y no la hicimos. Ella me dejó la receta y la hice, pero tampoco, no quedó. Tengo que perfeccionarla porque quiero hacerla y que quede rica, que sea bien sabroso. La idea de hacerla es porque aquí hay mucho mango y no hay cosas preparadas con mango.* Con el mango se hace, *por ejemplo, compota, un jugo, lo que he visto.*

Cuando preparamos estas tortas Fabiola percibió que *la harina de grillo es como un condimento, resalta el sabor de las comidas y yo lo hablé ahí. Por eso es que dije de aplicarle poqui-*

*to porque si uno le aplicaba mucho, lo miramos ahí también en las recetas, es que queda como muy hostigante, porque él lo que hace es que resalta, que fue lo que descubrí cocinando allá.*

*Ese día, como yo no sabía, alguien que sabía hacer tortas me dijo mire, hagámosla de tal manera, pero tampoco quedó rica. Con mi hija estuve mirando, preparándola con harina de trigo, pero hay que batirla, echarle huevo, mantequilla y todo para que ella alce, echarle el polvo de hornear. La estoy perfeccionando. Cuando la tenga le digo cuál es, porque yo quiero que se esponje, no que quede como la torta de plátano que ella queda durita.*

Fabiola ya conocía la Universidad porque su hija estudió allí Medicina, pero la experiencia del trabajo con la Universidad le pareció una *experiencia espectacular, realmente para mí. Incluso yo me tomé fotos ahí en la cocina y le envié a mi hija (sonríe) porque ella ahorita está en Canadá. Le voy a ser sincera, yo desde un comienzo no fui invitada a ese proceso. Yo me autoinvité, porque Manuel y Diego (Manuel, esposo de su hija y también miembro de ArthroFood como Diego), invitaron a la esposa de quien trabaja en los cultivos de mango de la finca. En alguna ocasión cuando yo ya estaba aquí una de las niñas que iban al curso vino y me dijo: "Señora Fabiola ¿No va a ir allá a la capacitación? Y, yo dije ¿Cuál capacitación?" Me dijo: "no, tal capacitación de la Universidad de La Sabana" y le dije: ¿Cuándo es? No, que hoy tenemos capa-*

*citación. Entonces, yo llamé a Manuel y le dije: Oiga, ¿qué tienen capacitación? y ¿cómo así que no me invitaron? Y entonces él me dijo: Pues, si quieres voy y te recojo y te traigo. Me autoinvité (se ríe).*

*Esas capacitaciones que nos dieron de psicología (que fueron más ejercicios prácticos de inteligencia emocional, resiliencia y empoderamiento), en otras capacitaciones le dan un brochecito, en una capacitación x o y, uno necesita de eso y más nosotras que hemos sido tan discriminadas, tan maltratadas. Para mí la capacitación, esa parte fue espectacular. Toda la capacitación. Todo. Ir allá a la Universidad y cocinar allá fue una experiencia maravillosa para mí y yo encantada (sonríe) imagínese, yo feliz allá. Realmente fue algo muy bonito. Resaltó también los talleres de finanzas, de emprendimiento y de empoderamiento de la mujer. Es fundamental primero preparamos como seres humanos para realmente crear una empresa y seguir desarrollándola y manteniéndola. La verdad esa parte del empoderamiento es fundamental para nosotras las mujeres.*

Para concluir, dejó unas de sus últimas expresiones en la entrevista: *aprendí como persona, aprendí como empresaria y aprendí también cosas de mis otras compañeras. Los platos de ellas y también a compartir. Aprendí, pues, a compartir y a ver que todos somos tan diferentes, pero que tenemos que apoyarnos como equipo, que tenemos que ayudarnos unos con otros.*

## Torta de plátano

3 Plátanos maduros	1 Cucharadita de extracto de vainilla
2 Huevos	1/4 de mantequilla (Alpina)
1/2 libra de queso	



Tabla 1. Torta de plátano. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Características
Plátano maduro	3	Unidades	Negritos
Huevos	2	Unidades	
Queso fresco	250	g	
Extracto de vainilla	5	ml	
Mantequilla	125	g	Sin sal
Harina de grillo	8	g	



Figura 3. Preparación torta de plátano con harina de grillo

**Procedimiento:** machacar los plátanos maduros, añadir los huevos y batir. Agregar el queso rallado, el extracto de vainilla, la mantequilla fría en cubos y la harina de grillo. Batir hasta homogenizar. Engrasar y enharinar un molde de pan, verter la mezcla y hornear a 180 °C por 40 minutos, retirar del molde, dejar enfriar y desmoldar.



## Torta de mango

6 Mangos Tommy o Fairchild	1 taza de harina de hornear
2 Huevos	1/4 de mantequilla (Alpina)
1 Cucharadita de extracto de vainilla	



Tabla 2. Torta de mango. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Mangos Tommy Atkins	8	Unidades pequeñas
Huevos	4	Unidades
Extracto de vainilla	2	Cucharada
Harina de trigo	400	g
Mantequilla	130	g
Harina de grillo	8	g
Polvo de hornear	9	g
Azúcar	50	g



Figura 4. Preparación torta de mango con harina de grillo

**Procedimiento:** precalentar el horno a 180 °C. Lavar, pelar y cortar los mangos irregularmente, licuar con poca agua y colar, reservar el puré. En una coca o *bowl* de batidora cremar la mantequilla con el azúcar, agregar el puré de mango, los huevos, el extracto de vainilla y batir a velocidad media. Incorporar las harinas y el polvo de hornear en forma de lluvia y revolver con espátula en forma envolvente. Engrasar y enharinar un molde de pan, verter la mezcla y hornear a 180 °C por 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en el centro este salga limpio. Sacar del horno, dejar enfriar y servir.



## Carolina Roncancio

*Toda la vida he tenido relación con la cocina. De hecho, mis recuerdos de infancia están dados a los olores de la cocina, creo que va innato en mí. Recuerdo mucho de niña tomar de onces plátanos asados sobre la estufa de leña con un pocillo de café. Recuerdo que las comidas para fechas especiales con mis abuelos eran pasta sudada, espagueti, pan de maíz y pollo sudado. Mi mami siempre ha estado relacionada con la cocina, sobre todo con la cocina tradicional, entonces, recuerdo mucho de mi infancia son esos sabores muy tradicionales de finca, de pueblo, como son los sancochos, los ajiacos, los cocidos, de pronto el arroz con pollo, cosas que son muy de las fincas y de la parte rural.*

*Sobre las recetas que la marcaron resalta que todas son muy importantes, pero, que me*

***“La Mesa sabe a mango. El mejor mango se produce acá”.***

*haya marcado y que tenga como la sensación de siempre recordarla es la cena, la cena especial que era espaguetis, pan de maíz y pollo sudado. Recetas que le recuerdan en especial a su abuela, quien desafortunadamente murió cuando era muy pequeña, y ella nos preparaba eso para las épocas especiales y un arroz que le quedaba delicioso, como de naranja, que lo hacía con zanahoria, no sé, nunca he descubierto como se hace, pues porque yo era muy niña cuando ella falleció. Todavía tengo la imagen y el sabor de ese arroz, digamos que en mis recuerdos.*

*Al describir esa comida, Carolina dice: es una comida muy sencilla, muy tradicional, muy llena de amor, porque a pesar de la necesidad que pudiésemos tener y que no comíamos cosas o platos muy elaborados, eran preparados con el más profundo amor y con los mejores productos, que siempre en mi casa se preparó con lo mejor. Nos acostumbraron que uno debía esforzarse por comer de una buena manera y comer lo mejor.*

*Muchas de estas recetas que ha llevado con ella desde niña las prepara hoy en día, pues, gran parte de mis ingresos son de la parte culinaria, a pesar de que he ido estudiando y he evolucionado digamos en la forma de ejecutar las preparaciones, pero sí, tomo como base esos platos tradicionales. Amo cocinar. Pienso que la cocina es la mayor expresión de amor que uno tiene por las personas, los seres queridos, los amigos. Yo creo que si uno le cocina a una persona es porque en realidad lo quiere, lo estima, y quiere darle lo mejor de uno, y pues me encanta*

*cocinar, me encanta ver la reacción de la gente cuando prueba mis platos y me encanta hacer feliz a las personas con la cocina, y pues me encanta lo tradicional porque yo creo que debemos rescatar lo que es innato de nosotros y es lo que debemos engrandecer, porque la mayoría de los seres humanos lo que tenemos en nuestros recuerdos principalmente son los sabores y los olores de ciertas épocas de nuestra vida.*

*Por ejemplo, en mi casa recuerdo mucho de mi infancia a mi abuela paterna – que en realidad pues era mi abuela sustituta – y a mi mamá, mi abuela materna en algún momento que compartí con ella cocinaba también, mis tías. O sea, mi familia está muy ligada a la cocina. Si teníamos reuniones con gente de la comunidad, las mujeres cocinaban. Mi vida está ligada a la cocina, a los procesos de la cocina. Las reuniones de fin de año, de cumpleaños, en todo estaba involucrada la cocina, que si iban a arreglar la vía se hacía una cocina en común; para mí la cocina está ligada a todos los aspectos de mi vida.*

*La comida que más le gusta y la que recuerda con mayor afecto es la de su mamá. Pero en la entrevista menciona también a su bisabuela: que, yo creo, hacía las mejores arepas del mundo, y lo digo yo que no me gustan las arepas, debo confesar. Una preparación que no era de mi predilección, pero recuerdo que era un ser humano muy dulce, muy tierno, y que, hacía unas arepas muy deliciosas. Asadas en fogón de leña sobre hoja de plátano y las servía sobre las 4 de la tarde con chocolate. Nunca se me va a*

*olvidar; no he probado una arepa igual.*

Estas experiencias con la familia, las fiestas, el gusto por comer y la comadrería hicieron que Carolina se interesara bastante en la cocina. Yo cocino para buena cantidad de personas desde más o menos los 11 años. Mi mamá siempre nos enseñó, nos dejaba participar, aun cuando uno empezando comete muchos errores. Realmente mi mamá es una de las principales artífices de que yo ame la cocina y que me guste cocinar y que sea digamos, una de las pasiones de mi vida. Es la experiencia de innovar, de sentir, de manipular, de crear; porque me fascina crear, experimentar. También de compartir, de brindar amor. De hecho, yo soy poco expresiva digamos, con la parte verbal y física; aunque estoy en el proceso de aprender, pero para mí la mejor forma de decirle a alguien que lo quiero, que lo estimo, es cocinando para él. Para mí, la cocina es una forma de vida.

Carolina no solo guarda en sus recuerdos los platos de su infancia, también estuvo en constante movimiento con su familia y vivió en Boyacá y otros municipios de Cundinamarca. De los platos de Boyacá recuerda los *tubérculos* que, la verdad no me gustan ni las *chuguas*, las *hibias* o los *chubios*. Pensé que, de alguna manera, en algún momento los transformaría y haría algo con ellos, no he logrado vencer ese... Mal sabor. También vivió en Cachipay, Cundinamar-

ca. De allí, recuerdo mucho unas *torrejas* que hacía mi tía. Unas, como unas *arepuelas* de plátano maduro, que, de hecho, todavía las replico, me encantan, me encanta replicarlas y recuerdo esos sabores. En Cachipay uno toma caldos, *changua*, *sancocho*, o sea, muy común, no hay algo representativo que me identifique con Cachipay. En cambio, en Bojacá (Cundinamarca) está la gallina. El caldo de gallina, el *consomé* de gallina, la *gallina dorada*, la *conserva* de *bocadillo* envuelta en plátano, los *dulces* – no sé de qué serán elaborados esos dulces que venden en Bojacá, parecen *maíz pira*, pero son de dulce. *Deliciosos*. El *masato* de arroz es una cosa impresionante.

Bueno, pues recuerdo mucho digamos en Cota que viví mi adolescencia, el *postre* de *natas*. Una de las épocas más emocionales para Carolina. Ese postre le trae sentimientos encontrados, porque Cota le recuerda los momentos de crisis personales, de no encontrarse, pero ese sabor es una cosa, recuerdo el lugar donde lo compraba, a lo que me sabía todo, perfectamente. Recuerdo tantas sensaciones, sobre todo sensaciones de felicidad, de sentirse uno bien, diría yo, en los momentos menos fáciles.

De La Mesa hay muchos productos que marcan sus sabores. Dijero mucho que el sabor de La Mesa sea la *mantecada*, hay cosas *espectaculares*, he tenido oportunidad de trabajar con mu-

chas compañeras que trabajan cocina, lo cierto es que La Mesa sabe a todo, pero principalmente La Mesa sabe a mango. El mejor mango se produce acá. Yo he hecho *yogur*, *ceviche*, *postres*, *salsas*, *jugos*, *mermeladas*. Yo trato de aprovechar sobre todo cuando salgo, porque estoy en la parte de La Mesa (Vereda Payacal) donde no se produce mango, pero si manejo el mango.

Para los talleres de cocina que llevamos a cabo en la Universidad, Carolina no dejó de lado el mango: elegí dos recetas, una es el *ceviche* de mango, *haciéndole honor a mi tierra* y el otro es unas *croquetas* de papa rellenas con queso *costeño*<sup>4</sup>. La razón principal para escoger estas recetas fue *salirme de mi zona de confort*, que son pues la parte de *panadería* y *repostería*. Además, quería hacer una receta, por lo menos el *ceviche*, que mostrara para mí lo que significa mi pueblo, el *dulce* del mango, lo que representa el mango, lo que es, lo que este municipio da a mi vida; los *dulces*, los *amargos* del limón, las *notas* un poco menos *amargas* de la *naranja*, un poco de *picante* que lo da tanto el *ají*, el *sabor* del *pimentón*. Representar todo lo que uno siente en una sola experiencia que es el tema del *ceviche*.

Y las *croquetas* de papa en honor a mis hijos

que es una receta que les gusta mucho, que es mostrar otra forma de hacer cosas con lo que tenemos a la mano. Y, surgen unas recetas que son fáciles de hacer, con ingredientes que se tienen a la mano y que cualquier persona la pueda replicar. Pienso que eso es lo más importante, porque a veces, cuando tu coges un libro de cocina son cosas que tú no tienes a la mano.

Otro de los aprendizajes que retomamos de la experiencia de un proyecto de investigación previo, fue que la harina de grillo no se puede freír directamente. Cuando Carolina mostró su receta fue necesario decirle que la principal dificultad es que la harina de grillo en contacto con el aceite a altas temperaturas explota. Su respuesta fue: “tranquila profe, espere que yo me las ingenio para que no tenga contacto con el aceite”. Encontró la solución perfecta. Como la *harina* explota al *fritarse*, entonces la mezclamos y la pusimos en el *relleno*, sellamos nuevamente la *bolita*, la pasamos por *huevo*, *harina*, luego *huevo* y *miga* de pan y la *fritamos* más o menos a una temperatura de 40 °C. A la papa también le dimos como una *cremosidad* con un poquito de *crema* de leche antes de formar la *bolita* y pues las acompañamos con una *salsa*. Una *salsa* blanca y una *salsa* de *pimentón*

4 “El queso costeño, autóctono de la Región Caribe colombiana, posee un alto contenido de sal y bajo porcentaje de humedad por lo cual su conservación es mayor que la de los otros quesos. Se utiliza en la industria panadera especialmente para la elaboración de *buñuelos*”. (Acevedo et al., 2014, p. 12).

y fresas. Esta salsa, dice Carolina, *la inventamos nosotras. Pues, no sé si será invento de nosotras, pero se la añadimos a la receta que teníamos, porque con una compañera necesitábamos hacer un producto con pimentón que fuera innovador que no encontráramos en el mercado. Entonces, hicimos esa salsa.*

Prepararse para los talleres de cocina generó todo tipo de expectativas. *Todas teníamos la expectativa y las ganas de ir. Queríamos compartir pues con personas que fueran expertas en cocina. Nosotros tenemos la premisa de que no sabemos cocinar, porque no todo está escrito, no tenemos que ir a sabérmolas todas, sino queríamos adquirir conocimiento, aprender nuevas técnicas, conocer cocinas modernas, conocer nuevos sabores, cambiar de aire.*

*En la parte de expectativas de tener un cuerpo docente que estuviera con nosotros, que nos guiaran, compartir, les hizo percibir mejor sus capacidades en la cocina, digamos no es algo que pensáramos que tuviéramos como tanto talento y que nos lo hicieran ver allá. Digamos en mi caso, siempre quise ir de bajo perfil, ir más a aprender, pero encontré personas maravillosas que nos guiaron, que nos hicieron ver lo que*

*estamos haciendo bien, que estamos haciendo cosas que de verdad son buenas, de pronto sí lo sabíamos, pero no nos la creíamos y pues siento que mis expectativas de cocinar con mis compañeras se cumplieron, la mayoría de ellas hacen parte de una organización de la cual hago parte, generalmente.*

Para las recetas de Carolina, debido a los ingredientes que teníamos a disposición en la Universidad, fue necesario que hiciera cambios que modificaron las características sensoriales de algunas preparaciones respecto a lo que ella conoce. Carolina está acostumbrada a ordeñar las vacas y producir quesos frescos (cuajadas) y cocinar con estos productos. Los ingredientes que pedimos en La Sabana son industriales y cambian radicalmente el sabor.

La experiencia de cocinar con sus compañeras en la Universidad se tornó en un auténtico acto familiar, *es algo que hacemos a menudo. Nos estamos constituyendo bajo una organización de víctimas y personas del entorno rural para mejorar nuestro nivel de vida e ingresos económicos, por lo tanto, generalmente nos reunimos y cocinamos todas y preparamos ciertos eventos. No obstante, la experiencia con*

la harina de grillo sí fue nueva, por ejemplo, *huele como a habas tostadas y sabe como a haba, como con maní. Es una harina cuyo color no es muy atractivo, es como cafecita, pero no es desagradable tampoco, es una harina que tiene la facultad de potencializar sabores. Cuando se balancea bien, quedan ricos los productos. En general no es que cambie radicalmente el sabor de las comidas, pero sí potencializa el sabor, sobre todo, para las salsas, en un punto incrementa el sabor. Yo ni siquiera sabía que los grillos se comían. De hecho, le tengo pavor a los grillos. Entonces, para mí fue una experiencia totalmente diferente y digamos que en el fondo mis miedos de interactuar con los grillos no fue que se fuera totalmente.*

Cocinar con harina de grillo, según Carolina, puede traer beneficios y darles valor agregado a los productos. *Es un producto innovador, revolucionario, es un producto que le va a dar unos beneficios al cuerpo de una manera más sana y menos pesada. Además, que no es una cantidad exagerada, es un pequeño porcentaje, pero que ese pequeño porcentaje aumenta una serie de beneficios para el cuerpo. Yo pienso que el producto es muy bueno si se maneja de una buena manera, lo importante es balancear los*

*sabores y que quede agradable para el consumidor. Es más, siempre expresé o expresamos con mi grupo el deseo de obtener la harina de grillo para empezar a comercializarla con los productos que nosotras elaboramos.*

Para finalizar, Carolina destaca el trabajo hecho durante todos los talleres. *Es un proyecto del que me enamoré desde que, por decirlo de alguna manera coloquialmente, me vendieron la idea. Siento que a lo largo del proyecto influyeron muchísimo las profes y los profes que participaron en este, porque cambiaron no solamente la forma de ver la elaboración de productos con esta harina que es poco convencional, sino que nos cambiaron la vida de una u otra manera. Dentro del proceso estuvieron varias mujeres, pero por tema de la pandemia, unas tuvieron que irse, otras se quedaron, otras terminamos, otras nos pusimos la camiseta y, y hasta el final estuvimos ahí. No solo conocimos o adquirimos conocimiento, sino que aprendimos que en este mundo hay gente maravillosa como ustedes que quieren cambiar este país, dar un granito de arena para cambiar el mundo, y gracias por apoyar a mis mujeres, siempre lo dije y siempre diré: cualquier acción que se pueda tomar para cambiar la vida y la forma de vida de una mujer es para mí de las mejores cosas que se puede hacer.*

## Ceviche de mango

Cebolla cabezona	0,5 libras	Salsa de tomate	500 g
Pimentón	1 Grande	Sal al gusto	
Limón al gusto		Pimienta al gusto	
Naranja al gusto		Camarones	1 libra
Mango Reina (Maduro)	6 Unidades		

Tabla 3. Ceviche de mango con camarón. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla cabezona	2	Medianas
Pimentón rojo	1	Grande
Limón	150	ml
Naranja	100	ml
Mango Reina (Maduro)	6	Unidades
Salsa de tomate	400	g
Sal	3	g
Pimienta	1,5	g
Camarones Precocidos	600	g
Cilantro	Necesario	
Harina de grillo	18	g



Figura 5. Preparación ceviche de mango con camarón y harina de grillo

**Procedimiento:** lavar, pelar y cortar los mangos en cubos pequeños, reservar. Cortar la cebolla cabezona en cubitos pequeños o *brunoise*. Cortar el pimentón en cubos pequeños. Lavar, secar y cortar el cilantro finamente picado. Exprimir el limón y la naranja. Finalmente, mezclar todos los ingredientes junto con la salsa de tomate, los camarones y la harina de grillo en una coca o *bowl* grande. Agregar sal y pimienta y corregir condimentos de ser necesario. Servir con galletas de soda.

## Croquetas de papa

Papa pastusa	4 libras	Huevo	3 Unidades
Crema de leche	1 libra	Miga de pan	1 libra
Mantequilla	150 g	Perejil	50g
Sal al gusto		Cebolla larga	100g
Harina de trigo	0,5 libras	Aceite para fritura	2 litros

Tabla 4. Croquetas de papa. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Papa pastusa	2000	g
Crema de leche	600	g
Mantequilla	150	g
Sal	4	g
Harina de trigo	50	g
Huevo	4	Unidades
Miga de pan	500	g
Perejil liso	50	g
Cebolla larga	100	g
<b>Para el relleno</b>		
Harina de grillo	105	g
Queso pera o costeño	800	g
<b>Para la salsa</b>		
Fresas	1000	g
Pimentón	1500	g
Harina de grillo	5	g

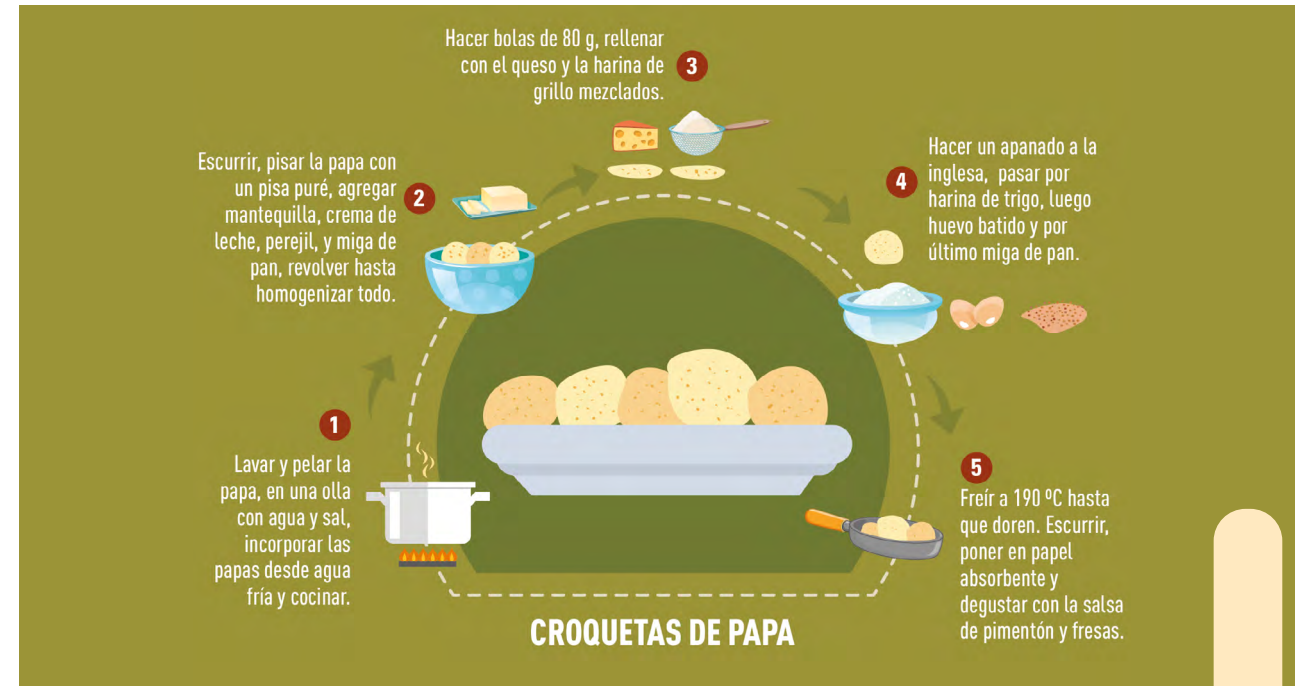


Figura 6. Preparación croquetas de papa con harina de grillo

**Procedimiento:** lavar y pelar la papa. En una olla con agua y sal, agregar las papas al agua fría y cocinar hasta que al introducir un cuchillo en la mitad de la papa este no genere ningún tipo de resistencia. Escurrir, pisar la papa con un pisa puré, agregar mantequilla, crema de leche, perejil, y miga de pan. Revolver hasta homogenizar todo. Hacer bolas de 80 g y rellenar con la mezcla de queso y harina de grillo. Hacer un apanado a la inglesa, pasar por harina de trigo, luego huevo batido y, por último, sobre miga de pan. Freír a 190 °C hasta que doren. Escurrir, poner en papel absorbente y degustar con la salsa de pimentón y fresas.

Si se va a hornear, precalentar el horno a 180 °C y hornear por 25 minutos.

**Para la salsa de pimentón:** asar los pimentones directamente al fuego hasta que se queme la piel, retirarlos y ponerlos en un recipiente hondo (coca o bowl) y tapar por 5 minutos para que desprenda la piel. Pelarlos y cortarlos en trozos irregulares. En otra olla, cocinar por 5 minutos las fresas. En una licuadora poner todos los ingredientes de la salsa y licuar muy bien. Servir junto a las croquetas de papa.



## Nubia Ángel

*Mi niñez fue un poco complicada, porque mi padre era como un gitano, él nunca tenía estabilidad en ninguna parte. Entonces, nosotros nos movíamos de un lugar a otro cuando él quería trasladarse. Imagínese, mi mami no se atrevía a quedarse sola con nosotros y entonces fuimos a diferentes lugares. Entre esos, el Huila, que eso si me marcó mucho en términos de alimentación, por ejemplo, un asado que acostumbraban a hacer en San Pedro en Navidad, y un dulce llamado nochebuena que, creo que yo tenía unos siete años cuando lo probé y eso es algo que me marcó para toda la vida porque es algo realmente delicioso. Igualmente, el cerdo asado en un horno de leña. No obstante, los recuerda porque no eran alimentos que consumieran todos los días, sino que marcó un escenario particular de su niñez. Nos invitaron donde una familia y ellos nos atendieron y nos dieron esas cosas. En nuestra casa, por lo general no había esas cosas tan buenas.*

***“Si uno siembra puede cosechar. Usted coge para comer”.***

*El dulce que nos dieron, eso, es elaborado a base de papaya verde, papayuela no sé qué otra cosa lleva, que yo me acuerde, eso era papaya y papayuela y era supremamente delicioso. En cambio, en la casa nosotros acostumbrábamos mucho a consumir el plátano y cosas que se daban en la finca, como el maíz y el frijol, era la base de nuestra alimentación. Nunca faltó alimento y Nubia agradece que tuvieran algo que poner en sus platos todos los días. Había personas que no tenían acceso tampoco a las comidas que teníamos nosotros, aprendí a valorar el entorno y lo que uno tiene, así que nuestra comida era muy buena.*

Recuerda que era su madre quien cocinaba cuando era pequeña, pero comenta: *más o menos hasta los cinco años mi mamá cocinó para mí y mis hermanos, y ya de ahí en adelante ya nos tocaba a mis hermanitos y a mí. Sobre todo, nos tocaba cocinar a las mujeres, a mis hermanas y a mí. Entonces nos tocaba, un día una, nos rotaban y al otro día la otra. Al final, se dieron cuenta que las cosas me quedaban agradables, entonces, me tocaba cocinar más a menudo. Lo que sí puedo decir con seguridad es que mi mamá no fue la persona que me inculcó las recetas así de cocina.*

Ahora cocina con algunos de esos ingredientes que consumían en la finca también, el sancocho con gallinas criollas lleva plátano, yuca, maíz, mazorca. Recuerda también que aprendió muchas más recetas en una de las casas donde trabajó. *Siendo muy muy joven,*

*como unos 13 o 14 años, yo me fui a trabajar en una casa de familia, allá en Bogotá. Me contrataron para oficios varios y un buen día no fue la cocinera, entonces me pidieron el favor que preparara el almuerzo, me salió el don con el que uno nace, cocinar. A raíz de eso, estudiaba varias enciclopedias que había en esa casa y semanalmente tenía que decirle que ingredientes se requerían y prepararle el platillo. Ahí, realmente logré conectarme con lo que era lo mío, la cocina.*

Una de las cosas que aprendió a cocinar en aquella época y que hoy en día elabora con frecuencia son los tamales y las morcillas. Resalta estas dos porque su hija, Carolina, de quien acabamos de leer su historia de vida, dice *que en ninguna parte ha comido tamales así, y si elaboro unas morcillas, me dicen lo mismo. Yo pienso que es como la disposición, el amor con el que se hacen las cosas, porque uno en las comidas refleja el estado de ánimo que uno tiene. Si uno está como triste, como deprimido, la comida no queda, no queda así se le adicione los mismos ingredientes, no queda con el mismo sabor. Porque uno no la prepara con ese, con ese amor y dedicación. Entonces, piense que todo eso influye mucho a la hora de cocinar. Además, en el caso de Nubia también influyen otras variables a la hora de cocinar. Me pasa muy a menudo y es que estoy como muy conectada con las cosas espirituales, entonces no sé, yo pienso que eso también influye mucho. Le pido mucho al señor que lo que yo esté preparando en ese momento sea muy agradable para las personas*

que lo vayan a consumir. Eso para mí es importante. Siempre que esté cocinando, ponerme en las manos de Dios, estar como en paz, tranquila, porque queda en las preparaciones lo mejor de cada uno.

Luego, su sazón y conocimientos se ampliaron cuando compartió con su compañero sentimental. Vivimos un tiempo donde la abuelita de él. A ella si le agradezco muchísimo porque se tomó la molestia de enseñarme. Ella fue la que me enseñó a elaborar bien los tamales, las arepas con alma que llamaba ella, los envueltos, la chicha y ya muchas cosas que le aprendí a ella.

De todas estas experiencias Nubia recoge lo que significa para ella cocinar. Para mi cocinar es un arte, definitivamente. La cocina es algo donde hay que ser creativo, puede usted tener los mismos ingredientes todos los días en la casa y realizar con ellos diversas preparaciones y hacer platos fabulosos. Hay muchas cosas que se pueden hacer en la cocina con los mismos productos cotidianos.

En este sentido, hay productos del municipio de La Mesa con los que no se es creativo y se ven bastante en la zona, por ejemplo, la guatila: la papa de pobre. Entonces, la mayoría

de las personas tienen la costumbre de hacer lo que se llama un piquete macho. O sea, poner a cocinar esa fruta al vapor y le adicionan solo unos trozos de cebolla larga y tanta sal. Pero si usted llega y la trabaja de otra manera, hace una ensalada con una salsa rosada, o prepara un delicioso pan o, hasta puede hacer un postre. Todo depende ya del conocimiento y de la mentalidad que usted tenga para con ese producto. Por eso digo que cocinar es un arte.

Algo más que aprendió Nubia con el tiempo y el pasar de los años es a aprovechar los productos que se encuentran en el campo, que la naturaleza ofrece. Recuerdo que cuando falleció mi abuelo paterno, entonces nos fuimos para Cachipay a una vereda que en este momento se llama Tolú. El abuelo le había dejado a mi papá una parte de la finca como herencia. Fue ahí que empezamos el cultivo de plátano y de caña de azúcar, y café, entonces, pues obviamente ahí nosotros empezábamos ya a consumir lo que era el plátano, la naranja y mandarina porque ya en esa región se da esa clase de productos. Si uno siembra puede cosechar. Usted coge para comer. Por ejemplo, si cosecha duraznos puede hacer un dulce o jugo. Lo mismo, que con el plátano o una mata de mora. Aquí se dan unas moritas silvestres, uno

va y las coge y eso no tiene ningún químico, no tiene nada y es mucho más deliciosa que la otra mora (comercial).

Así mismo, si uno tiene animales los puede aprovechar para la alimentación propia y la venta de subproductos. Nosotros aquí nos hemos destacado por cuajar los lácteos, producimos cuajada de una calidad excelente. Todo el que pruebe esta cuajada ya no quiere sino seguir comprando esa, porque las otras no tienen el mismo "componente". Puede que las hagan igual pero no sé qué les falta y no, no sale la misma. Producimos yogurt, arequipe, postres a base de yogurt y frutas naturales porque nosotros mismas elaboramos las mermeladas y todo lo que se hace, se hace de lo más natural posible. También criamos gallinas y sacamos huevos criollos, primero se deja para la casa y luego lo que queda se vende.

Ahora mi hija trabaja más con el mango, y está produciendo coctel de mango. A parte del mango, Nubia reconoce la naranja como otro producto importante del municipio de La Mesa, es más hace unos tres años nos atrevimos a elaborar vino de naranja.

Una de las recetas con las que se iniciaron

los talleres fue la elaboración de los envueltos que Nubia había escogido para elaborar. Ese día llevó cuajadas para compartir, lo que fue afortunado, pues el queso fresco que compramos en la Universidad, es industrial y con un sabor distinto y más difícil de manejar. La decisión fue hacer tres tipos de envueltos ese día. Unos con el queso industrial, otros con la cuajada que ella había traído. Cada masa fue dividida en dos para agregarles harina de grillo. El resultado: sabores y texturas totalmente distintos y los que más gustaron, definitivamente fueron los que traían la cuajada elaborada artesanalmente.

A parte de los envueltos, Nubia también había escogido tamales para preparar. Escogí estas recetas porque vi factible poder incorporar la harina de grillo y porque es uno de los platos, que la gente consume mucho. O sea, yo pienso que debemos aprender a jugar con lo que consume la gente. Por ejemplo, los tamales es una de las cosas que el común de la gente come siquiera una vez al mes, a más tardar en dos meses, pero, consume un tamal. Lo mismo los envueltos, la gente ve un envuelto bien elaborado y lo compra. Entonces, pues, yo jugué con la cuestión de los sabores, para poder equilibrar y también por la cuestión de la comercialización



del producto.

Cocinar en la Universidad, en los talleres de cocina fue una experiencia increíble. Primero, porque el sitio es supremamente hermoso, muy acogedor y tranquilo. Y ni se diga cuando entramos a la cocina donde tienen un horno que hace de todo, se asa, se cocina al vapor, todo es moderno. Las estufas, imagínese, uno acostumbrado a las estufas de gas, normal o una semi industrial pero no con tanta cosa, con tanta tecnología, pues la verdad, encantada. Para mí superó todas las expectativas que hubiera podido tener acerca de la Universidad.

Con grillos y la harina de grillo había tenido una experiencia previa a los talleres que se hicieron en la Universidad. En el primer taller realizado en La Mesa, *¡fui una de las primeras en probar la mantecada que habían traído elaborada a base de harina de grillo y, claro, los chapulines tostados también!* El sabor del grillo lo asimilo como a *maní tostado, se me asemeja mucho el sabor*. Lo importante al incursionar con este tipo de alimentos es *amar la cocina y abrir la mente y el corazón*.

Antes de este proyecto no había oído de la

harina de grillo. Para mí eso fue algo innovador, algo que no me imaginaba se podía hacer. Dicen que ya en México hay una experiencia fuerte en estos temas, pero para mí, la verdad aquí no, ni siquiera la había oído mencionar hasta que se dio la oportunidad de participar en los talleres.

Para ella resultó factible tener una mini-granja de cría de grillos. Si tenemos el cultivo de grillos, me parece que tampoco es así algo que digamos tortuoso, no. Me parece muy factible eso, sino que lo difícil de eso, serían las licencias que tienen costos bastante elevados, pero pues si ha de salir alguna empresa que a uno lo apoye realmente con eso, yo lo haría a partir de la crianza para sacar la harina y sacarla en el producto final.

Nubia, al igual que sus compañeras ve las ventajas de trabajar con la harina de grillo. Considera que el tema es balancear los productos para darles una textura, sabor y apariencia agradables. Resalta que esta fue una valiosa posibilidad para conocer algo que antes no se había planteado en la vida. *Esta fue una buena oportunidad para contarles algo de nuestra humilde vida y en lo que esté al alcance de mi mano para poder colaborar, cuenten con eso. Me gusta la innovación, me gusta la cocina, entonces estamos ahí para las que sea.*

Receta enviada por Nubia Ángel

## Tamales

Arroz	1,5 libras	Carne de cerdo	1 libra	Manteca de cerdo	3 libras
Zanahoria	0,5 libras	Huevos Cocidos	5 Unidades	Color	Al gusto
Cebolla cabezona	0,5 libras	Arveja verde	1 libra	Sal	Al gusto
Cebolla larga	2 libras	Muslos de pollo	5 Unidades	Hojas de plátano	20 grandes
Maíz porva	1,5 libras	Ajo	5 Dientes	Pita	Necesaria
Tocino barriguero	0,5 libras				



Tabla 5. Tamales. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Características
Arroz	750	g	
Zanahoria	250	g	
Cebolla cabezona	200	g	
Cebolla larga	900	g	
Maíz porva	750	g	
Tocino barriguero	250	g	
Carne de cerdo bondiola	500	g	
Huevos	5	Unidades	
Arveja verde	500	g	
Muslos de pollo con piel	5	Unidades	Medianos
Ajo	5	Dientes	
Manteca de cerdo	1500	g	Empella
Color	10	g	
Sal	8	g	
Harina de grillo	150	g	
Hojas de plátano para tamal	Necesaria		
Pita	Necesaria		

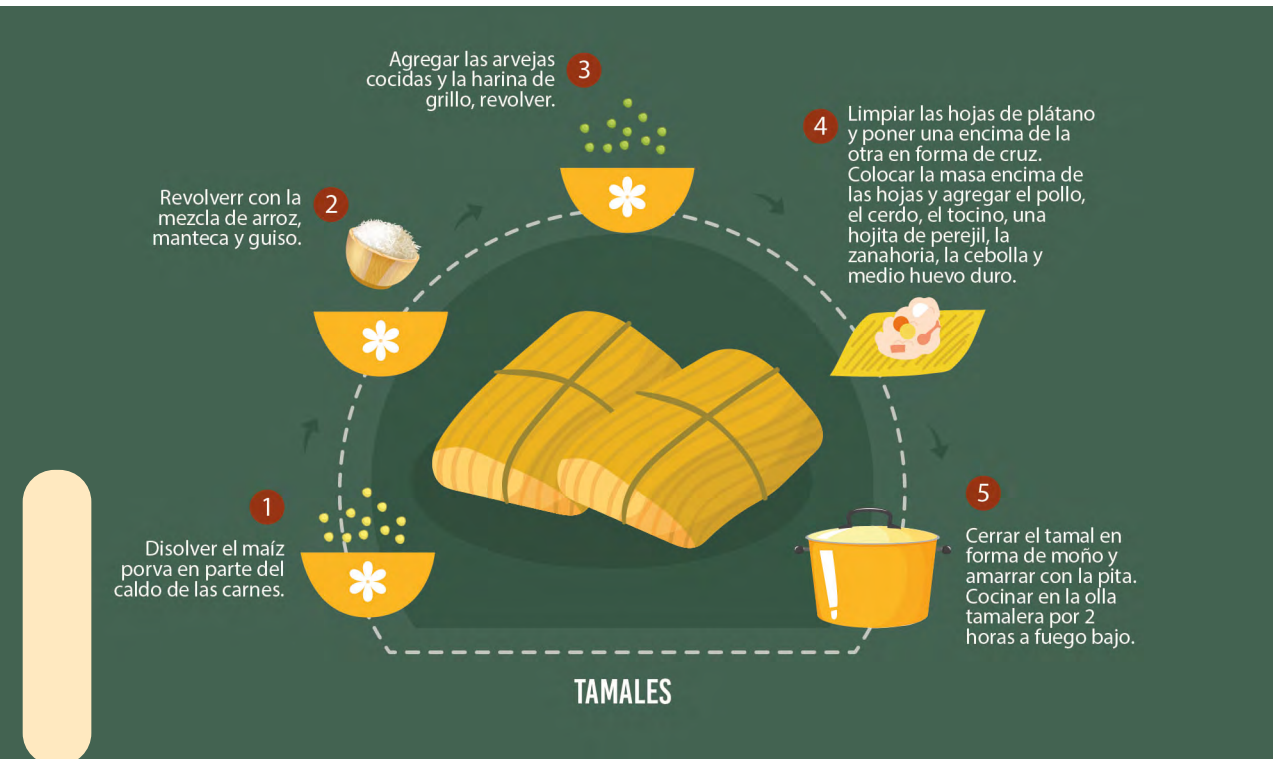


Figura 7. Preparación tamales con harina de grillo

### Procedimiento

**Para el arroz:** en una olla poner aceite neutro a fuego medio, sofreír la cebolla cabezona, agregar el arroz, revolver por unos segundos e incorporar el agua al arroz y la sal. Dejar hervir. Una vez el agua empieza a secar y “hacer ojitos” tapar. Bajar el fuego a mínimo y terminar la cocción hasta que el arroz esté.

En una olla poner a derretir la manteca de cerdo con cebolla cabezona cortada en julianas y ajos finamente picados, cuando se dore agregar color, mezclar con el arroz cocido y reservar.

**Para las arvejas:** en una olla con agua hirviendo y sal agregar las arvejas y cocinar por 10 minutos. Escurrir el agua y agregar agua fría y hielo para provocar un choque térmico. Reservar.

**Para las carnes:** en una olla colocar un poquito de manteca de cerdo, cebolla larga, ajo y agregar los muslos de pollo salpimentados. Dejar sofreír por unos segundos y agregar suficiente agua como para hacer un caldo, tapar y dejar cocinar. Realizar el mismo procedimiento con la carne de cerdo.

**Para la zanahoria:** lavar, pelar y cortar la zanahoria en rodajas de medio centímetro. En una olla con agua hirviendo cocinar la zanahoria por 10 minutos, retirar el agua y reservar.

**Para el huevo:** cocinar en una olla con agua hirviendo y sal los huevos por 11 minutos. Retirar el agua y provocar un choque térmico con agua fría y hielo. Pelar los huevos y cortarlos a la mitad, reservar.

**Para los tamales:** disolver el *maíz porva*<sup>5</sup> en una parte del caldo de las carnes. Una vez disuelto incorporar la mezcla de arroz, manteca y guiso, agregar las arvejas cocinadas y la harina de grillo y revolver. Limpiar las hojas de plátano por cada lado con un trapo húmedo. Luego de que estén secas de nuevo, asarlas ligeramente sobre fuego directo para que suavicen y sean más fáciles de manipular. Cortar las hojas en un rectángulo de más o menos 25 X 20 cm y poner un rectángulo encima de otro de forma cruzada. Agregar la masa, poner encima un pedazo de pollo, de cerdo y de tocino. Agregar al lado una hojita de perejil, la zanahoria en rodajas la cebolla cabezona en rodajas y medio huevo duro. Tomar las hojas y cerrar tamal en forma de moño, amarrar con la pita. Colocar los tamales en una olla tamalera, si esta tiene rejilla, agregar agua hasta la rejilla, de lo contrario agregar poca agua (que no cubra más de la mitad de los primeros tamales), cocinar a fuego bajo por 2 horas. Si se hacen en horno de tecnología, cocinar a una temperatura de 200 °C cocción húmeda con vapor del 100 % por 2 horas para simular la olla tamalera.

5 Maíz amarillo que se utiliza para hacer tamales, arepas, mazamorra, entre otras.

## Envueltos

Mazorca desgranada	16 libras	Uvas	Al gusto
Cuajada	3 libras	Bocadillo	Al gusto
Azúcar	1 libra	Ameros	60 unidades
Sal	Al gusto		

Tabla 6. Envueltos. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Mazorca desgranada	1500	g
Cuajada	750	g
Azúcar	250	g
Sal	1,5	g
Uvas Pasas	100	g
Bocadillo	80	g
Ameros	30	Unidades
Harina de grillo	25	g



Figura 8. Preparación envueltos con harina de grillo

**Procedimiento:** licuar los granos de la mazorca junto con la cuajada, el azúcar, la sal y la harina de grillo. La consistencia de esa mezcla debe quedar espesa. En los ameros (hojas de la mazorca) agregar 90 g de mezcla con uvas pasas al gusto y bocadillo. Cerrar los ameros. Cocinar en una olla tamalera con agua por 45 minutos a fuego medio bajo o cocinar en horno en cocción húmeda (vapor), precalentar el horno a 210 °C con humedad del 100 %.



## Ángela Mott

Ángela es una mujer reservada. Al inicio sus respuestas fueron breves, concisas, además que la conexión a internet no fue favorable al comienzo. Aun así, fue posible para ella compartir su historia de vida. Las preparaciones que más recuerda de su niñez son las empanadas y los tamales. Las dos eran recetas que generalmente su madre cocinaba, particularmente asocia más los tamales con su niñez que las empanadas. *Cada ocho días mi mamá preparaba tamales tolimenses y también para navidad. Era una receta que no podía faltar para las fiestas. Comer tamales es volver a la niñez, particularmente a las fiestas decembrinas: para el ocho de diciembre, para el veinticuatro y para el treinta y uno de diciembre, eso era, o sea, un plato muy especial. Además, al ser un plato que la*

*“¿Mamá, que más le echo a esto para darle el toque?”.*

*lleva a revivir esos momentos, el recuerdo se asocia a la familia. A los tíos, primos, la visita que llegara (se emociona hablando), se repartía tamal, chocolate, un plátano frito, era muy delicioso. O sea, algo muy especial.*

Los tamales, las empanadas, todo lo que hiciera su madre le parecía exquisito a Ángela. Su madre le enseñó a cocinar desde pequeña. *Cocinar con ella es prácticamente una tradición. Sí, ella nos enseñó y ya cuando cada una tuvo su hogar, entonces como que seguimos prácticamente ese legado. No era solo que les dijera que hacer, era también verla en la cocina, yo veía que mi mamá hacía eso, entonces yo quería prepararlo, y aprender, y yo lo hacía por mis propios medios, también.*

La forma de enseñanza de la madre de Ángela era tenerlos como ayudantes en la cocina. *Ella primero, me decía: venga ayúdeme aquí a cocinar. Esto se hace así, esto se hace así. Preparábamos todo y ya después yo le decía: quiero aprender, entonces, ella me decía como empezar sola. Ahora siento que a veces me hace falta el toque ¿sí? Entonces, yo la llamo (tiene 82 años)*

*y le pregunto: ¿Mamá, que más le echo a esto para darle el toque? y ella me dice. Si es un plato en especial el que quiero preparar, también la llamo a preguntarle que más le puedo poner. Mi mamá, además, como nosotros somos del Tolima, hace unos envueltos de plátano deliciosos.*

Ángela cocina mucho las recetas de su mamá por una razón específica: *porque en este tiempo uno no las encuentra, o sea no encuentro algo especial que me recuerda la niñez. Si yo lo quiero comer entonces toca prepararlo, porque en cualquier otro pueblo, en cualquier lado, no lo encuentro; o si lo encuentro en otro lado, no sabe a lo mismo. Creo que lo que le da ese sabor es el toque especial que ella le pone. Puede ser amor o puede ser dedicación, puede ser otro ‘tip’ que ella tiene ahí. O sea, eso es lo que la hace especial.*

Al igual que para Nubia, para Ángela cocinar es también un arte. Además, *llenarse en todo sentido, sobre todo poner el espíritu y confiar en Dios para que todo salga bien.* En este sentido considera que es importante estudiar este arte, ya sea en el SENA (Servicio Nacional

de Aprendizaje) o en cualquier otra universidad o en cualquier otro lado porque para mí, es un arte. Y gracias a Dios he tenido la oportunidad de capacitarme con el SENA en cursos complementarios como un curso de lácteos y otro de cocina colombiana. En este último aprendió a cocinar tamales, lechona, pavo, pollo relleno, entre otras.

En cuanto a lácteos, aprendí a hacer yogurt, kumis, a cuajar la leche para sacar el queso, para hacer queso crema. También he hecho repostería, entonces las almojábanas, el pan de maíz, el pandebono, también tortas, ponqués, lo que sea, los mousses. Generalmente, ha aplicado en casa lo que aprende, para su familia. Tengo tres hijos, entonces (imita): ¿Mamá que va a preparar? Y ellos están como también aprendiendo.

Cocinar para la familia me da alegría, me da emoción. Empiezo a preparar todo y lo hago con mucho amor. Influye mucho los sentimientos, porque no podemos estar malgeniados, eso daña las preparaciones. Por ejemplo, he visto en

cursos que hay compañeras que solo con pasar tienen mala vibra y le miran a uno lo que está preparando y lo dañan, literalmente. No creía en eso, hasta que personalmente me pasó. Entonces, yo le dije a las otras compañeras: mire que si influye el amor, el cariño, la dedicación, cuando se cocina. No sé en qué está pensando la persona que esta malgeniada y le mira a uno la comida, pero influye. O sea, por eso digo, cocinar es un arte, si yo no estoy dedicada o pensando en lo que voy a hacer, se daña.

La cocina tiene muchos secretos, mi mamá preparaba lechona tolimense y tenía su secreto. Sin ese secreto, la gente puede hasta llegar a intoxicarse, por eso la lechona no la compro nunca, o la hace mi mamá o la hago yo. Es más, es importante saber hacer la lechona porque es un plato muy común allá. Si alguien se casa, para ese matrimonio es lechona, si hay un bautismo, ese plato, esa es una comida de reunión.

Uno de los secretos importantes de la lechona de Ángela está en que, si se cocina en

horno de barro, es necesario ponerle aluminio o de pronto hojas de plátano para que ella no se queme por fuera. Entonces, es por eso que se quema el cuero por fuera y toca cubrirse con algo.

Otras preparaciones que llevan secreto son los tamales que generalmente les preparaba a sus hijos cuando vivía en Bogotá, además, así continuaba con la tradición de su mamá en diciembre, hacer tamales. También aprendió a hacer el ajiaco y ensaladas frías, que a sus hijos les gusta, o sea ya he como innovado, ¿no? Entonces el ajiaco, las ensaladas frías, el pollo relleno son otras cosas que aprendí hacer viviendo en Bogotá. Ya estando uno en ciudad pues, se facilita comprar más los ingredientes y ya lo que uno quiera.

También aprendí a hacer costillas de cerdo acompañadas con papa frita y ensalada fría. Es el plato especial para los cumpleaños de los niños y el cumpleaños de mi esposo. O el pollo sudado, o el sancocho de gallina sudada con

papas y plátano, literalmente un sancocho de gallina (sonríe). Entonces, ya uno está variando el plato.

En cambio, en La Mesa como estamos literalmente en el campo, en rural, ya no se facilita igual como estar en la ciudad. Si quiero preparar un buen plato, tengo que alistar los ingredientes en dos días para que salga la receta bien, entonces, ya siempre se cambió como la tradición un poquito. Ya el sancocho de gallina, como estamos en lo rural lo hago con gallinita campesina. Se facilita más el pollo relleno, el pavo relleno. Ya he complementado bien las recetas y los secretos que me faltaban, gracias a Dios los encontré. Además, tenemos horno de leña que facilita más la cocinada y el sabor.

De estas recetas que Ángela ha aprendido a hacer en diferentes espacios, quiso traer a los talleres las recetas de las almojábanas y las empanadas de pollo. Ambas se prepararon con harina de grillo, pero las empanadas de pollo, las dividimos unas fritas en aceite y otras asa-

das al horno. Las asadas se hicieron con harina de grillo y las fritas no, no se les podía mezclar harina de grillo porque podían explotar, así que las hicimos al horno. Intentamos hacer unas con harina de grillo fritas, pero se tendían a explotar o se abrían y se dañaban.

A diferencia de lo que vivieron otras de las mujeres participantes, para Ángela las cocinas de la Universidad eran pequeñas en relación con las que conocía del SENA. *Las cocinas del SENA de hotelería y turismo en Bogotá, o sea, son inmensas, esas cocinas son inmensas. Pero acá para estar tantas personas, me parecieron pequeñas, de resto bien. Lo que sí me sorprendió fue lo moderna, pues el horno moderno y las estufas también.* En cuanto a la actividad, solo me dejaba sorprender. *Estaba para aprender, o sea no sé si la profe estaba mirando, pero yo estaba en todo, observando, aprendiendo, concentrada en lo mío.*

Yo hice las almojábanas, pero estuvo trabajando con otras compañeras haciendo las tor-

tas de banano, los tamales, las papas rellenas. Fue un proceso bonito de aprendizaje porque cada una queríamos aprender de la otra. Y yo no sé hacer ceviche de mango, pero lo aprendí, aún no lo he practicado.

De estos talleres Ángela recuerda a Camilo, el estudiante de Gastronomía que guio las sesiones, nos ayudó a estandarizar las recetas y nos enseñó algunos trucos de cocina. *Él sabe enseñar, digámoslo así, sabe escuchar, o sea, tiene ese amor para todo. Entonces él me pareció excelente en ese sentido.*

Además, estaba a la expectativa de utilizar la harina de grillo y ver que sucedía con las preparaciones. *Para mí fue algo innovador, algo rico. Yo me imaginaba (la harina de grillo) muy diferente a lo que sabía. Por ejemplo, a mí me pareció deliciosa con todo, ¡con todo se puede mezclar y queda delicioso! Me llevé la sorpresa.*

Y uno le comenta a la gente “ahora voy a hacer empanadas y papa rellena con harina de

grillo”, entonces dicen, “¿A qué sabe?” Yo les digo a rico (ríe), y dicen, “ay no, eso no, eso debe saber raro, ¿cómo así que un grillo?”. Y Ángela dice, “sí, muy delicioso”. *Un grillo es muy delicioso, así como una hormiguita culona, es deliciosa. Entonces, me pareció muy innovador porque eso es innovar. Utilizar en la cocina algo que uno no conocía antes.*

Los sabores y las texturas que deja la harina en la comida se notan fácilmente. *Si yo hago una empanada de harina de grillo y otra que no lleva harina de grillo, entonces una (la que lleva la harina de grillo) da la apariencia como negrito, como tostado y la otra no queda así, queda blanquita. Y, como yo les comentaba a muchas personas, yo la asimilo como con la harina de maíz porva, que es como maíz tostado, que da un sabor como a delicioso. Sin embargo, el olor de la harina de grillo no me gusta, pero en la cocina uno aprende a mirar, a oler y a tocar las cosas, o sea los ingredientes. Así, uno con el tacto dice: “no, esto no es harina de trigo, esto puede ser harina de maicena, o esto es una*

*promasa*<sup>6</sup>. Así pasa con la harina de grillo, uno la va conociendo con los tres sentidos.

Así, se va a aprendiendo, con los sentidos y mejorando las recetas que llevan harina de grillo. Ángela termina diciendo sobre el proceso y la harina de grillo lo siguiente: *Lanzarla al mercado me parece un buen negocio porque es innovador, y ya teniendo los contactos de quien lo distribuye, entonces me parece buena opción para empezar un negocio. Yo les comentaba a ellos (a los de la empresa ArthroFood), si yo saliera al mercado con x o y producto, ¿será que las personas de la Universidad de La Sabana serían nuestros primeros clientes?*

6 La Harina Promasa es una marca muy conocida de harina de maíz que se utiliza para hacer empanadas y arepas, entre otros.

## Empanadas de pollo

1 kg	Maíz peto cocido	200g	Harina de trigo
3 g	Sal	10 g	Color
1500 g	Pechuga de pollo con hueso	500 ml	Agua
1 libra	Queso campesino	1 litro	Aceite para fritura



Tabla 7. Empanadas de pollo. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Características
Harina de trigo	500	g	
Sal	1	g	
Pechuga de pollo	750	g	Cocida y mechada
Queso Campesino	250	g	
Fécula de Maíz	250	g	
Harina de Trigo	100	g	
Color	2	g	
Agua	250	ml	
Polvo de hornear	1,5	g	
Mantequilla	20	g	
Harina de grillo	51	g	



Figura 9. Preparación empanadas de pollo con harina de grillo

**Procedimiento:** colocar en una coca o bowl la harina de trigo, la sal, la fécula de maíz, el color, el agua, el polvo de hornear, la mantequilla y la harina de grillo. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa suave y homogénea, dejar reposar por 15 minutos. Pesar en una balanza bolas de 90 g, estirar, rellenar con el pollo y el queso. Precalentar el horno a 180 °C y hornear por 25 minutos o hasta que doren, si se van a hacer fritas no usar la harina de grillo en la masa.

## Almojobana

500 g Queso doble crema	80 g Harina de grillo
500 g Queso campesino	100 g Almidón agrio
8 huevos	160 g Harina de trigo
15 g Sal	70 g Mantequilla industrial
80 g Azúcar	15 g Levadura
	15 g Azúcar



Tabla 8. Almojobanas. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Queso doble crema	500	g
Queso campesino	500	g
Huevos	8	Unidades
Sal	15	g
Azúcar	100	g
Almidón agrio	100	g
Harina de trigo	490	g
Mantequilla	70	g
Levadura fresca	15	g
Harina de grillo	20	g
Agua	60	ml

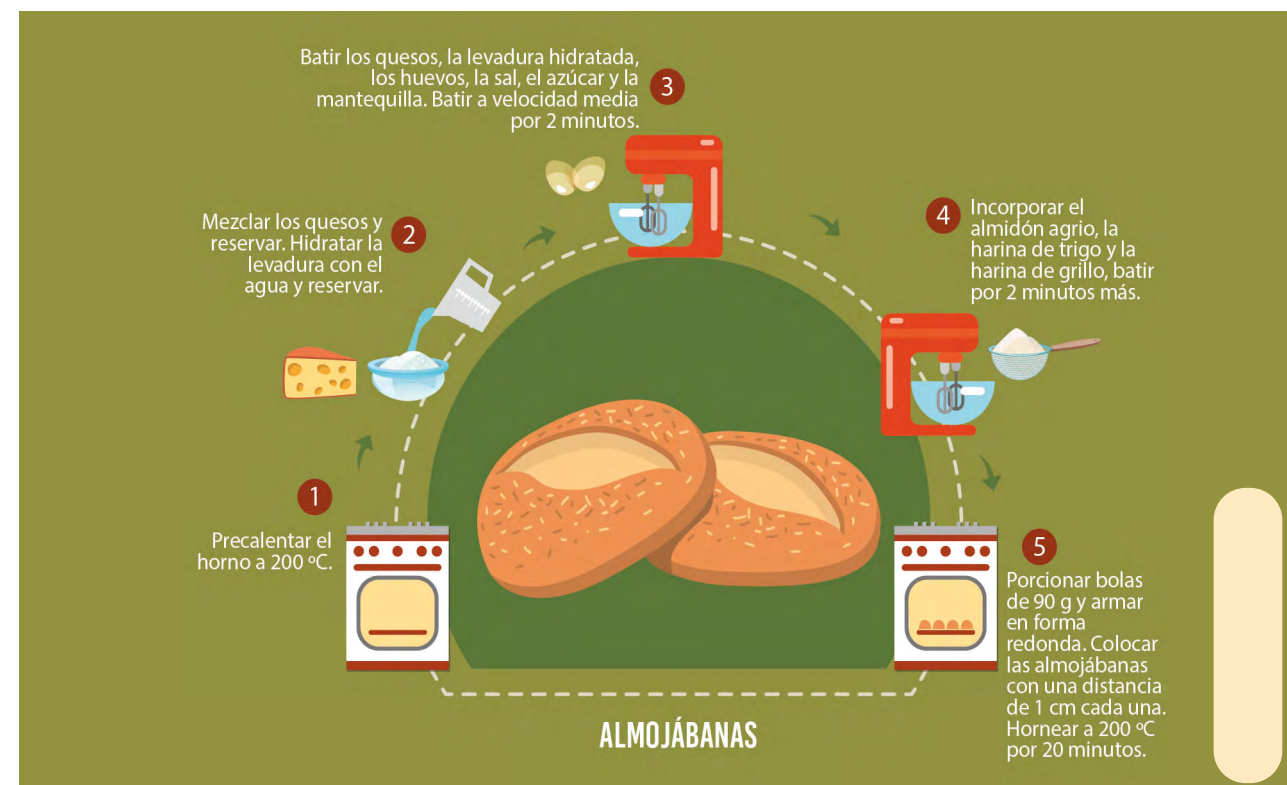


Figura 10. Preparación almojobanas con harina de grillo

**Procedimiento:** precalentar el horno a 200 °C. Mezclar los quesos y reservar. Hidratar la levadura con el agua y reservar. En una batidora con escudo incorporar los quesos, la levadura hidratada, los huevos, la sal, el azúcar y la mantequilla, batir a velocidad media por 2 minutos. Agregar el almidón agrio, la harina de trigo y la harina de grillo, batir por 2 minutos más, o hasta que la masa quede lisa, suave y homogénea. Dividir la masa en bolas de 90 g y armar en forma redonda. Engrasar y enharinar una lata para horno, colocar las almojobanas con una distancia de 1 cm cada una para evitar que se peguen, hornear a 200 °C por 20 minutos o hasta que doren, sacar del horno, dejar enfriar y degustar.





## Adiola Rodríguez

Adiola empieza su historia reconociendo una de las recetas más cotidianas en las reuniones, o bueno en los eventos de la familia: el sancocho. Siempre lo preparaban para cumpleaños, para diferentes reuniones, entonces pues esa era una de las recetas de la familia. Además, en lo personal me gusta mucho ese plato, entonces ese me parecía súper rico y también la pasta, otra de mis comidas favoritas. Son dos de los platos que siempre me han marcado, siempre donde he ido me gustan. También hay otros platos que le marcaron su vida, pues nosotros somos del Tolima, entonces se come mucho la lechona y el tamal, entonces son platos que consume uno a diario. Así mismo, recuerda no con mucho agrado unos frijoles que se llaman frijol Vicente que mi papá preparaba, pero no, no me gustan esos frijoles por el olor y el sabor, pero siempre nos tocaba consumirlos por asuntos económicos.

**“La parte que más me gusta es la repostería, más que la otra cocina”.**

A hoy solo prepara el sancocho y la pasta, sobre todo el último plato, tal y como dice ella: *es que yo soy una amante de la pasta. Me gusta en todas las preparaciones, me parece súper rica. Y pues yo vivo todavía con mi mamá, así que con ella también preparamos el sancocho y bueno, en fin, todas las recetas que ella tiene. De pequeños a nosotros casi nunca nos dejaban coger ningún utensilio en la cocina porque mi papá era muy cuidadoso, continúa, entonces él decía que no porque nos quemábamos, pero nos dejaban mirar. Así que miraban a su mamá, quien aprendió a cocinar cuando ella se fue a vivir con mi padre, entonces mi papá le enseñó. Y ella prepara unas comidas súper ricas.*

La comida de su madre le causa felicidad. Ahora que ella cocina para la familia, la sensación es parecida, con un toque de gratitud. *Digamos la preparación de los alimentos para mi familia, a mí me da mucho amor prepararles la comida. Me da alegría, cuando se sientan a la mesa, me da gusto ver que se comen los alimentos con agrado. Esto se ha convertido en una pasión para mí.*

Su gusto por la cocina y la variedad de recetas que fue conociendo, se expandió con un viaje a Bogotá. De esta ciudad *recuerdo mucho el chocolate en las mañanas y también recuerdo el ajijaco.* Luego, relata con emoción cuando se trasladaron para el municipio de La Mesa: *¡Aquí en La Mesa me vine a encontrar con el famoso sancocho! Aunque le dicen de distinta manera. Por aquí le dicen un ‘desestillado’. Y es que esta palabra se utiliza en el Tolima para describir un picado de alverja, zanahoria y habichuela.*

A la preparación de postres también le ha encontrado un enorme gusto. Ella y una compañera del municipio de La Mesa han estado trabajando

recetas de repostería. Por eso para los talleres de cocina que se llevaron a cabo en la Universidad, Adielá escogió la mantecada y los churros.

*La parte que más me gusta es la repostería, más que la otra cocina (refiriéndose a platos que no llevan dulce). Tuvimos un curso del SENA aquí en La Mesa, entonces aprendí a hacer churros, mantecadas y otras preparaciones y, parte también, por una compañera mía como ya le dije.*

Al llegar a la Universidad estaba un poco nerviosa, pues yo pensé que nos tocaba trabajar a cada uno por separado. Entonces, eso me daba como nervios. Yo no es que sea muy de hablar con la gente, muy sociable y todo eso, pero a mí me gusta trabajar más como en grupo. Entonces, para mí fue muy bien trabajar allá, tanto por las compañeras que íbamos, y por los profesores que estaban allá.

*Para mí, fue un proceso muy bonito, porque allá contamos con máquinas para trabajar, que por lo menos aquí en los cursos que hemos visto y eso, nunca las habíamos tenido. Entonces para mí sí fue novedosa esa parte y los profesores excelentes personas. Igual que la harina de grillo, novedosa, pero sí es un poquito complicada de trabajar. En unos productos el color es súper importante y la harina produce un color diferente. Y la textura también, porque esta harina seca las comidas mucho, quedan como muy secas. Sin embargo, a mí me sabe cómo a habas tostadas, como a habas fritas. Es decir, el sabor sí me gustó, hay que saber en qué combinarla, pero sí me gustó.*

*Por ejemplo, la mantecada por lo general debe crecer, subir cuando uno la mete al horno. A la que le adicionamos harina de grillo queda como más compacta, más dura, queda más como una torta que como una mantecada. Pero de sabor estuvo bien. Además, como le decía se deja manejar en ciertas preparaciones y hay unas preparaciones que sí quedaron mejor con harina de grillo que sin esta.*

*Yo pienso que las personas comprarían productos con harina de grillo porque no es un sabor que uno diga que es como hostigante, es un sabor como neutro, como si fueran habas fritas o algo similar. Además, es muy novedoso lo de los grillos, porque la verdad yo no sabía que se podían consumir de cierta manera, y que producían tanta vitamina (se refería a los aminoácidos y proteína que contiene). Como que podían sustituir ciertas comidas.*

*Eso me parece bueno porque, digamos, de los cursos que tuvimos con el profesor Diego, nos enseñaba la contaminación que causa consumir carne de res. Entonces, al ver que este producto sí lo podemos conseguir y consumir, y podemos dárselo a los hijos y enseñarle a nuestra familia a consumirlo, vamos a ayudar a que no haya tanta contaminación. Por lo menos ese punto a mí me parece bueno de los grillos. Si ese me gustó mucho, y también la manera en la que se puede economizar agua, porque ese es un problema que estamos teniendo en muchos sitios. Con la cría de los grillos me parece bueno eso. Y pues no sé, como el contenido que tiene el producto me pareció bueno.*

Mantecada			
Harina de trigo	500 g	Leche o Jugo naranja	
Harina de maíz	100 g	Gaseosa	200 ml
Azúcar granulada	500 g	Polvo hornear	15 g
Margarina	500 g	Esencia (sabor elegido)	15 ml
Huevo	600 g	Sal pizca (opcional)	

Tabla 9. Mantecada. Receta estandarizada con harina de grillo



Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina de trigo	500	g
Harina de maíz	100	g
Azúcar granulada blanca	500	g
Margarina	500	g
Huevo	18	Unidades
Leche	200	ml
Polvo de hornear	15	g
Esencia de vainilla	15	ml
Harina de grillo	15	g
Sal	2	g
Ralladura de limón	4	g
Nuez moscada	0,7	g



Figura 11. Preparación mantecada con harina de grillo

**Procedimiento:** precalentar el horno a una temperatura de 180 °C. En una batidora con globo, cremar la margarina con el azúcar a velocidad media, agregar los huevos poco a poco y seguir batiendo, luego la leche y la esencia de vainilla, cuando la mezcla esté cremosa, agregar las harinas en forma de lluvia y el polvo de hornear y seguir batiendo. Agregar la ralladura de limón, la nuez moscada y la sal, seguir batiendo hasta que la mezcla esté homogénea. Verter la mezcla en una lata para horno engrasada y enharinada previamente. Hornear a 180 °C por 50 minutos. Sacar del horno, dejar enfriar y degustar.

Churros			
Harina de trigo	1500 g	Huevo	50 g
Sal	10 g	Esencia de vainilla	15 ml
Levadura	45 g	Acete	1000 ml
Azúcar granulada	300 g	Arequipe o bocadillo	250 g
Mantequilla	200 g	Azucar pulverizada	500 g
Margarina	100 g	Agua al gusto	

Tabla 10. Churros. Receta estandarizada con harina de grillo



Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina de trigo	1500	g
Sal	10	g
Levadura fresca	15	g
Azúcar Blanca	300	g
Mantequilla sin sal	250	g
Huevo	3	Unidades
Esencia de vainilla	15	ml
Azúcar pulverizada	500	g
Agua	Necesaria	
Harina de grillo	45	g



Figura 12. Preparación churros con harina de grillo.

**Procedimiento:** precalentar el horno a 180 °C, hidratar la levadura con un poco de agua y reservar. Crear la mantequilla con la azúcar blanca, agregar huevos poco a poco y revolver. Agregar esencia de vainilla y agua e incorporar en forma de lluvia la harina de trigo y de grillo, seguir revolviendo. Por último, añadir la levadura hidratada hasta obtener una mezcla homogénea. Pesar bolas de 70 g y formar palitos y ponerlos en una bandeja engrasada y enharinada. Hornear por 25 minutos o hasta que doren. Quedan tipo pancito porque se hornean y crecen como pan. Si se van a freír no usar harina de grillo por que puede explotar. Realizar en fritura profunda a una temperatura de 190 °C hasta que doren.



Fotografía enviada por Yenny Téllez

## Yenny Téllez

Yenny es la participante más joven de este proceso. Tan solo tiene 19 años. Al preguntarle por los platos de su niñez, al igual que Fabiola, comienza contándonos sobre sus relaciones familiares. *Mi niñez fue buena (ríe). No tuve la compañía de mi papá ni de mi mamá, pero sí tuve una hermana que me apoyaba. Ella se hacía cargo de mí, literalmente de todo. De levantarme, bañarme, cambiarme, darme desayuno para el colegio. Después del colegio ella me recibía, me cambiaba y, en sí, para hacer más dinámico el almuerzo hacíamos como un tipo show, donde la pared eran las cámaras (ríe).* Entonces, ella empezaba a hablarle a un público invisible y decía *“vamos a cocinar, estos son los ingredientes, entonces agua, sal, cebolla, tomate”.* Ella cortaba las cosas e íbamos explicando el procedimiento. *Entonces era más divertido porque a ella no le gustaba cocinar, pero a mí me gustaban esos shows a lo grande.*

**“para hacer más dinámico el almuerzo hacíamos como un tipo show”.**

*De esas preparaciones, las que más me marcaron fue el día en que hicimos pasta con queso porque no sabía cómo se hacía, pero ella sí. Entonces, ella me iba explicando e íbamos actuando supuestamente para el show y ese día también empezamos a hacer un pastel de harina y huevos, normal, común y corriente, pero terminamos echándonos la harina encima, entonces no hubo pastel (ríe).*

*También hacíamos otra clase de preparaciones como eran los almuerzos para las dos: a veces era arroz con huevo, arvejas, o lentejas, más bien cosas diarias que uno hace. Ahora trabajo en algunas casas como interna y he aprendido más, entonces las he tratado de hacer mejor.*

Su madre se encargaba sobre todo del desayuno, *hacía arepuelas con chocolate. Recuerdo que yo me levantaba tipo 4 de la mañana y ella me enseñaba a hacer las arepuelas. Entonces, me decía: “en una olleta meta la harina, meta los huevos, eche un poquito de leche y bata como chocolate”.* Entonces yo me hacía en el suelo y batía los ingredientes en la olla como si fuera chocolate y después ya le entregaba eso y ella hacía la arepuela. También preparaba la comida, *hacía algo ligero como lentejas.*

Relatar esos recuerdos detona en ella muchas emociones, precisamente, el sentimiento

que Yenny explica cuando piensa qué es cocinar, *porque cuando tú cocinas hay un poco de emociones. Comienzas a pensar cosas y comienzas a proyectar lo que vas a hacer con tus pensamientos, ¿no? Es como una liberación de energía que produces cuando estás haciendo un plato. Por ejemplo, tú vas pensando ¿les va a gustar? Y luego, llegan pensamientos absurdos como que no tienen nada que ver con la cocina, pero sí contigo mismo. Entonces tú comienzas a encontrarte contigo mismo haciendo una pizza. Vas amasando la masa, pero estás pensando en otras cosas como: pero ¿cómo llegué a hacer eso? Esas emociones se reflejan en tu plato. Después ya, la última alegría es que ellos se coman tu plato.*

Por eso lo más importante al cocinar es el genio, *porque a veces la gente llega de mal humor a hacer las cosas. A hacerlas rápido y listo. Hacerlas todo como quedó y ya. Como las madres, yo no es por justificar las madres, pero las madres no cocinan por gusto, sino por obligación. Porque no has notado que dicen: ‘Jue madre, ¿qué voy a hacer de comida? ¿Qué voy a hacer de almuerzo?’ como pensando en una obligación. A veces llegan de mal humor a hacer las cosas, ¿no?*

Como propuso ese tema, la siguiente pregunta fue acerca de su relación con la cocina,

específicamente si ella creía que cocinaba por gusto u obligación, contestó: *en sí, no es que sea mi pasión cocinar, pero conocí que tengo la cualidad de hacerlo. Digamos, un día que me da la loquera hago cosas nuevas y así quede mal o bien, me gusta porque voy aprendiendo. Ahorita hice natilla, pero no la natilla común y corriente que uno hace con uvas pasas y canela; sino la hice con fruta y yogur. Se dijo a sí misma: la natilla con uvas pasas y canela ya está pasada de moda. Lo que hice fue, coger y buscar natillas por internet y encontré una a la que tú le echas yogurt y a lo último le vas poniendo la fruta. Lo he intentado con melocotón y con mango y queda delicioso.*

Cuenta entonces que lo que más le gusta cocinar son postres. *El problema es que yo no tengo horno ni nada, entonces es como intentar cosas en las olletas y eso a veces salen y otras no. Y contó una historia sobre su abuela, que horneaba mantecadas en las latas de sardinas en un horno de leña: A mi abuela de parte de mi madre le gusta cocinar. Ella nos enseñó a hacer mantecadas, pero de una manera muy diferente de la que la hacen acá en La Mesa, que es uno de los productos más populares de la región. Mi abuela decía que uno no podía botar las latas estas de las sardinas porque ahí se hacían las mantecadas. Regañaba a su madre cuando*

*compraban recipientes especiales para hacer las mantecadas porque las latas de las sardinas eran lo que más le daba sazón. Nunca nos dejó hacerla de otra forma, siempre tenía que ser en la lata de sardina y en un horno de esos de leña. ;Nunca he probado una mantecada igual! ;no la he encontrado!*

Ninguna de estas recetas fue elegida para llevar a los talleres de cocina en la Universidad. Yenny escogió la torta de banano y palitos de queso. *La primera sí la sé hacer. Me acuerdo de que un día se estaban dañando unos bananitos y estaba la harina, estaban los huevos, estaba la mantequilla, estaba todo. Todo, todo. Entonces, dije: ¿Y por qué no hacer una torta de banano? No perdemos nada, pues si queda fea de todas maneras nos la comemos. Salió muy rica.*

La segunda receta también surgió espontáneamente: *Había mucha leche, toda de dos cantinas, entonces, la pareja de Yenny fue a casa de una vecina, que nos enseñó a hacer queso. No sabíamos qué hacer con ese queso después y la verdad tampoco teníamos horno. Así que me dio por mirar la harina que a veces llega con preparaciones y decía: palitos de queso. Yo dije, bueno, pues vamos a intentar hacerlos y pues de ahí salieron. El problema de estos es que al otro día ya estaban tiesos (ríe).*

Yenny no envió su receta escrita con su puño y letra como hicieron las demás. La receta de la torta de banano que hizo llegar fue tomada de internet, mientras que pidió ayuda para conseguir una buena receta para los palitos de queso, ya que ambas recetas las había hecho esporádicamente viendo en qué utilizar los productos que tenía a su alcance.

Al llegar a la Universidad, relata: *No me esperé tanto. Cuando empecé el curso, pues normal, pensé 'x', solo es un curso más que voy a aprender cosas nuevas, pero me sorprendieron demasiado. Cuando llegué a la Universidad fue muchas emociones encontradas, porque mi sueño era conocer una universidad, porque sé que la vida es de aprendizajes. Cada día así sea por lo más mínimo, aprendes una cosa, yo aprendí como las otras muchachas mostraban también su producto. Mis expectativas me las rebasaron. Nos premiaron haciendo las recetas, también nos las pudimos comer, llevarlas a la casa y darles a probar a las personas de la casa.*

*Me sentí súper, porque como yo casi no sé de cocina, entonces cada que necesitaba ayuda, ellas (las compañeras del curso) me colaboraban, ellas me decían mira haz esto, no le echas esa cosa a tu pastel porque lo dañás. Así, uno*

*aprende cada día más. Entonces cada cosa que ellas me decían yo era: listo pongámosle esto, pongámosle esto y mejoraba la receta.*

Al añadirle la harina de grillo a sus recetas Yenny describió el cambio en el sabor: *Es que esa harina, pienso, le da sazón como cuando uno cocina en estufa de leña y siempre lo he dicho, le da como ese toque de leña que la comida necesita. Al igual que las otras compañeras, percibió que esta harina en algunas comidas funciona y en algunas no. También notó un cambio en el color y la textura. Las preparaciones comienzan a tener punticos, como los punticos de la harina. Entonces queda más morenita y se siente un poquito más dura, pero no se siente la diferencia en sí.*

Los cambios que produce en las comidas el agregar harina de grillo los percibió como algo positivo, algo que puede agregarles valor a las recetas: *Pero, tocaría como lo hice con mi pareja. Decirle que pruebe una cosa y después la otra, pero no decirle que es harina de grillo. Porque cuando comencé a decirle a la gente sobre este proyecto, me decían ¿pero grillos?, qué asco, pobres animales. Y yo les di a probar así, sin que supieran. Les dije tomen un desayunoito y no sintieron la diferencia, entonces sí se puede, no cambia mucho el producto.*

## Torta de banano

10	Bananos maduros	40 g	Azúcar
280 g	Harina de trigo	1	Naranja
4	Huevos	4	30 g Harina de trigo
255 g	Mantequilla	1	Cucharadita
2 g	Sal		Polvo de hornear



Tabla 11. Torta de banano. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Bananos maduros	10	Unidades
Harina de trigo	280	g
Huevos	4	Unidades
Mantequilla	255	g
Sal	2	g
Azúcar	140	g
Naranja	1	Unidad
Polvo de hornear	1	Cucharadita
Harina de grillo	30	g
Harina de grillo	45	g



Figura 13. Preparación torta de banano con harina de grillo

**Procedimiento:** precalentar el horno a 180 °C. En un recipiente hondo (coca o bowl) o en una batidora con globo, batir a velocidad media mantequilla con azúcar hasta cremar, agregar huevos poco a poco y agregar el zumo de una naranja. Machacar los bananos y añadirlos a la mezcla anterior y batir. Luego agregar las harinas y el polvo de hornear en forma de lluvia y revolver en forma envolvente con una espátula, añadir sal y seguir revolviendo. En una lata para horno engrasada y enharinada, verter la mezcla y hornear por 40 minutos o hasta que al introducir un palito en el centro este salga limpio. Sacar del horno, dejar reposar y servir.

## Palitos de queso

250 g de Queso Mozzarella	1 cucharadita de polvo para hornear
65 g de Mantequilla	2 cucharaditas de azúcar
2 tazas de de harina de trigo	1 huevo
½ taza de agua helada	una pizca de sal
	Aceite para freír



Tabla 12. Palitos de queso. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Características
Harina de trigo	140	g	
Polvo de hornear	2,5	g	
Azúcar Blanca	4	g	
Sal	2	g	
Huevos	1,5	Unidad	
Mantequilla	40	g	Sin sal
Queso semi duro (pera o costeño)	150	g	Para freír
Agua	60	ml	Fría
Harina de grillo	7	g	



Figura 14. Preparación palitos de queso con harina de grillo

**Procedimiento:** hacer una masa con la harina de trigo, el polvo de hornear, la azúcar blanca, la mantequilla en cubos y sal, mezclar e ir agregando los huevos poco a poco y el agua. Al tener una masa suave y homogénea agregar la harina de grillo, amasar hasta incorporarla bien. Pesar bolas de 80 g, dejar reposar 15 minutos, estirar y añadir en la mitad de la masa rectángulos de queso y enrollar. Precalentar el horno a 180 °C y hornear por 22 minutos o hasta que dore. Sacar del horno y reservar. Si se van a freír no usar harina de grillo, freír a 195 °C hasta que doren, retirar y escurrir en papel absorbente. Servir con salsa de preferencia.





Fotografía enviada por Nury Barrero

**“Al desayuno era como un desayuno llanero, así bien trancado”.**

## Nury Barrero

Como en otras historias de vida regresar a los platos de la niñez es regresar a las relaciones personales que se tienen con la familia, en el caso de Nury ella lo contó así: *la verdad mi mamá y mi papá no compartieron así mucho conmigo y soy la única hija mujer que ellos tuvieron en el hogar. Fui la única, o sea, siempre que llegaba a la casa estaba sola y la verdad la comida ya estaba hecha o preparada. No me tocaba prepararla ni nada, así, que nunca me enseñaron nada de cocina. Pero mi abuelita vivía muy cerca y ella vivía de vender empanadas, papas rellenas y maduros con queso, entonces, la felicidad mía era ayudarle. De ella aprendí la receta que hice en la Universidad que fueron las papas rellenas, que inclusive la aprendí muy niña.*

Esta fue una de las preparaciones que más marcó su niñez, aunque confiesa: *no me gusta la papa, consumirla no me gusta, pero desde ese*

*entonces siempre me han gustado las papas rellenas. Me gusta prepararlas a la familia, para venderlas, para todo me gusta la papa rellena. En general, siempre lo que más preparo son las recetas que aprendí de mi abuela.*

Hoy Nury vende preparaciones que aprendió de su abuelita, *pues porque a mi abuelita le iba muy bien, las hacía muy ricas y pues como yo lo heredé esa sazón, las que he hecho y las que he vendido, me han dicho que son muy ricas. Entonces, yo digo que a mí me puede ir tan bien como le iba a ella.*

Por eso le tomó tanto cariño a la cocina, porque su abuela la incluía en esas labores: *Ella me exigía: Nuri no haga esto; no lo haga así; deje eso ahí; vaya y haga allá porque el tiempo, rapidito, eso es rapidito; limpie allá. Ella me decía todo lo que tenía que hacer.* De su abuelita aprendió el cariño y el gusto por la cocina, que hoy son valores esenciales para Nury al momento de cocinar y aclara: *No es el gusto de probar, sino el gusto de hacer las cosas. En la cocina se me va el estrés, se me va el aburrimiento, todo se me va después de que yo esté preparando algún alimento que sé que es para mi familia.*

Su abuelita vive en Caquetá, de donde Nury es oriunda. De allí recuerda que *lo que más venden es carne frita, yuca y papa. Si salía a algún pueblo, pueblos muy pequeños, lo primero que uno encontraba era señoras vendiendo carne frita con papa y yuca. Y en toda parte lo primero que a uno le ofrecían era eso.*

*Cuando llegué a La Mesa, yo siempre cocinaba como la tradición que llevábamos ahí (del Caquetá). Al desayuno era como un desayuno llane-*

ro, así bien trancado como dice la gente y el almuerzo más reforzado, y la comida pues igual (ríe). Pero con el tiempo se fue adaptando a las costumbres de La Mesa. Acá todo era diferente, el desayuno un huevito, el chocolate, el pan y una arepita y ya. Yo dije, ¡uy, no terrible! No lo voy a soportar, pero a todo uno se va a la costumbrando y después de nueve años ya estoy acostumbrada a la comida de Cundinamarca.

Por lo general, el desayuno llanero se compone de su buen caldo con papa, pasta, carne y su yuca cocinada. Una porción bastante grande y pa' uno comerse acá un solo huevito, imagínate.

Nury es conocida por sus vecinas y personas de la vereda por sus preparaciones, vende empanadas y papas rellenas, entre otros. Y como ya nos contó, una de las recetas que decidió recrear en los talleres de cocina y añadirle harina de grillo fue la papa rellena, la otra, fue el plato frío.

La razón por la cual escogió también el plato frío fue porque *tuve un accidente acá en Cundinamarca, acá en La Mesa y de eso nació el plato. Entonces yo dije, pues voy a hacer el plato frío.*

*Cuando llegamos a la universidad todo era increíble. Mejor dicho, se dijo: esta es la cocina que yo quiero, mire ese lavaplatos. Yo me imaginaba que íbamos a estar dos o tres personas, máximo cuatro en la cocina y me imaginaba una cocina más pequeña con más poquitas cosas.*

Además, como con las otras chicas ya veníamos compartiendo desde más atrás, entonces la convivencia fue mucho más sencilla que si no nos conociéramos. Para mí fue mucho más fácil estar cómoda en los talleres porque ya veníamos compartiendo muchas cosas. Pero trabajar con la ha-

rina de grillo no fue tan fácil. *Como en otros días ya habíamos cocinado con las otras compañeras sus recetas, nos dimos cuenta de que esta harina endurece más las cosas y que no se puede freír porque explota.*

Realizar la receta de las papas rellenas fue totalmente diferente porque yo desde que lo aprendí con mi abuela no le cambio ningún ingrediente, ni le he echado más ingredientes, o sea siempre los mismos. Entonces, yo dije: para agregarle la harina de grillo no sé cómo me vaya a funcionar, no sé cómo la voy a hacer. Tomé la opinión de algunas chicas del grupo y me dijeron que mejor ponerlas en el horno porque no las podíamos freír. El sabor original quedó por dentro. Pero la parte visual si cambió totalmente a la tradicional; más oscuro y en algunos lugares se podía ver la carne o la papa. Cosa que no debe pasar porque la papa se pasa por un rebosado antes de freír.

Esta experiencia le hizo pensar que la harina de grillo sería buena opción por lo menos para las personas que no consumen carne. Lo digo por mí y por mi familia, porque mis hijos consumen poca carne, pero los productos que hicimos allá, yo les traía y ellos se los comieron si problema, no cambió totalmente el sabor. O sea, quedaban muy bien.

Finaliza la entrevista diciendo que consumir harina de grillo sería una opción muy buena, siempre y cuando los colombianos ya tuvieran conciencia de que es comestible, que es mucho más saludable que la carne y que no necesitan consumir mucha carne. Además, si la gente tuviera la conciencia uno podría lanzar estos productos al mercado, pero la gente no tiene conciencia y lo primero que va a decir es: "ay no, pero en esta papa no me salió con carne y ¿por qué?" No, porque la hice con harina de grillo, "uy no, yo no como eso", eso es posiblemente lo primero que podrían decir.

Papas rellenas			
20	huevos.	20 g	Sal
5 lb	Papa pastusa	200	Aceite
1 kg	Carne de res	500\$\$	Cilantro
500 g	Harina de trigo tradicional	1	Tomate grande
15 g	Color Rey		

Tabla 13. Papas rellenas. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Huevos	10	Unidades
Papa Pastusa	1250	g
Carne de res	500	g
Harina de trigo	250	g
Harina de grillo	30	g
Sal	10	g
Cebolla larga	200	g
Aceite para fritura	Necesaria	
Color rey	7,5	g
Aceite neutro	30	ml



Figura 15. Preparación papas rellenas con harina de grillo

**Procedimiento**

**Para los huevos:** cocinar los huevos por 12 minutos desde que el agua empiece a hervir. Retirar los huevos y provocar un choque térmico con agua fría y hielo por 5 minutos, escurrir y reservar.

**Para la carne:** en una olla con agua, sal, orégano, tomillo laurel y ajo, poner a cocinar la carne hasta que se encuentre cocida, retirar, dejar enfriar y mechar, reservar.

Realizar un guiso con cebolla larga, cortar la cebolla finamente picada en una sartén a fuego medio incorporar materia grasa (aceite de preferencia) o mantequilla, agregar la cebolla picada y sofreír hasta que esta esté transparente, reservar.

**Para el rebozado:** en una coca o bowl incorporar las harinas, el color y la sal y revolver. Aña-

dir el agua y mezclar hasta obtener una textura líquida y densa, reservar.

**Para la papa rellena:** lavar y pelar las papas. En una olla con agua y sal incorporar las papas y cocinar hasta que ablanden, retirar. Pasar por un pisa puré o machacar con un tenedor. Agregar la carne mechada y el guiso previamente elaborado, mezclar todo. Pesar bolas de 100 g, abriéndoles un hueco en la mitad, poner el huevo duro entero y cerrar la papa. Por último, pasar las papas por el rebozado.

Para cocinar las papas precalentar el horno a 180 °C, hornear por 25 minutos o hasta que dore. Si va a freírlas en aceite vegetal, no usar harina de grillo debido a que puede explotar. Freír a 190 °C o hasta que doren las papas. Retirar, colocar sobre papel absorbente y servir con ají de preferencia.

## Plato frío

3 lb	Arroz	500g	Cilantro
5 lb	Papa pastusa	1 kg	Arveja verde
20 porc	Jamón de cerdo	1 lb	Zanahoria
1 lb	Cebolla larga	1	Pepino cohombro verde y amarillo



Tabla 14. Plato frío. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Características
Arroz blanco	750	g	Cocido
Papa pastusa <sup>7</sup>	1250	g	Cocida
Jamón de cerdo	200	g	Tajado
Cebolla Larga	250	g	Picada para el arroz
Cilantro	10	g	Picado
Arveja verde	500	g	
Zanahoria	250	g	Cortada en cubos
Pepino	1	Unidad	Cubos sin piel ni semillas
Harina de grillo	40		
Zucchini	1	Unidad	Amarillo o verde

<sup>7</sup> Se le llama a este tubérculo papa pastusa porque fue investigada en la ciudad de Pasto del departamento de Nariño. El color primario de su piel es pardo y el secundario rosado. Su carne es de color crema. Se utiliza bastante para espesar sopas y hacer puré del tubérculo.

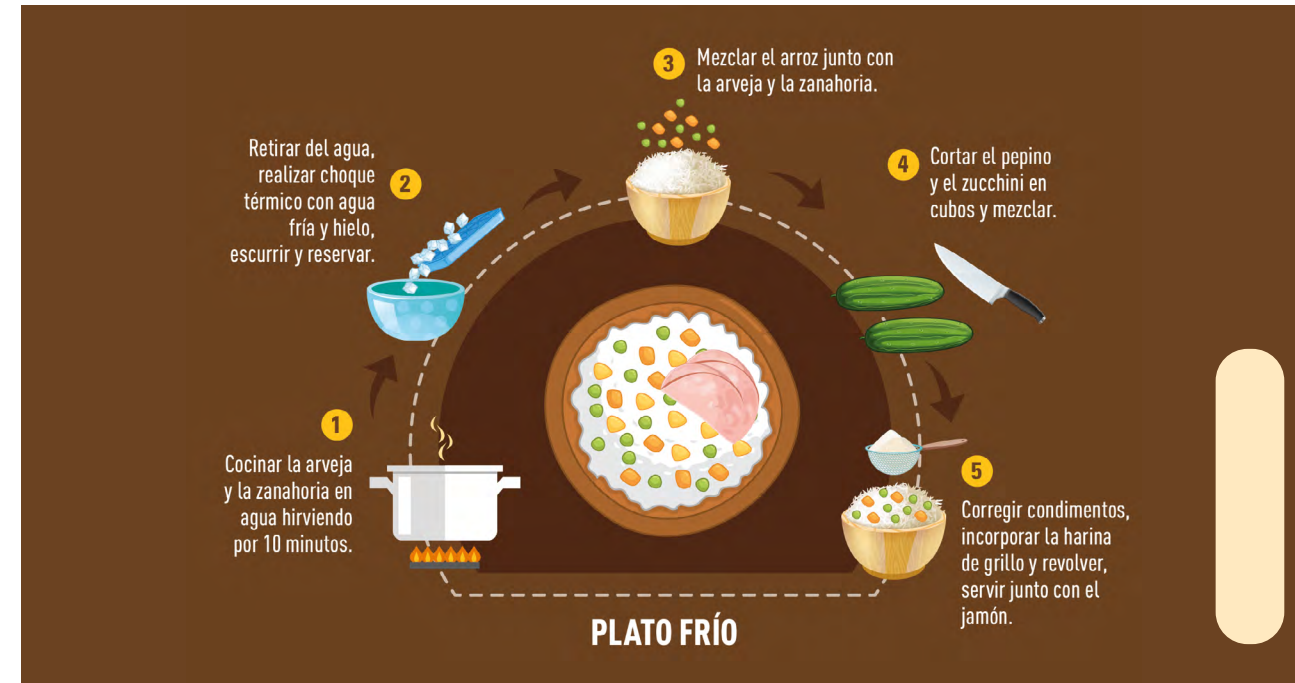


Figura 16. Preparación plato frío con harina de grillo

**Procedimiento:** cocinar la arveja y la zanahoria en agua hirviendo por 10 minutos y retirar del agua. Provocar un choque térmico con agua fría y hielo, retirar, escurrir y reservar. Mezclar el arroz junto con la arveja y la zanahoria, cortar el pepino y el zucchini en cubos y mezclar. Corregir condimentos de ser necesario. Incorporar la harina de grillo y revolver. Servir junto con el jamón.



# Yolanda Niño

## Arroz con leche

- 1 libra Arroz
- 125 g Azúcar
- 1 litro Leche entera
- 125 g Leche en polvo
- 100 g Coco deshidratado
- 50 g Uvas pasas



Tabla 15. Arroz con leche. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Arroz Blanco	250	g
Azúcar	80	g
Leche entera	500	ml
Leche en Polvo	62,5	g
Coco deshidratado	50	g
Uvas pasas	25	g
Harina de grillo	5	g



Figura 17. Preparación arroz con leche con harina de grillo

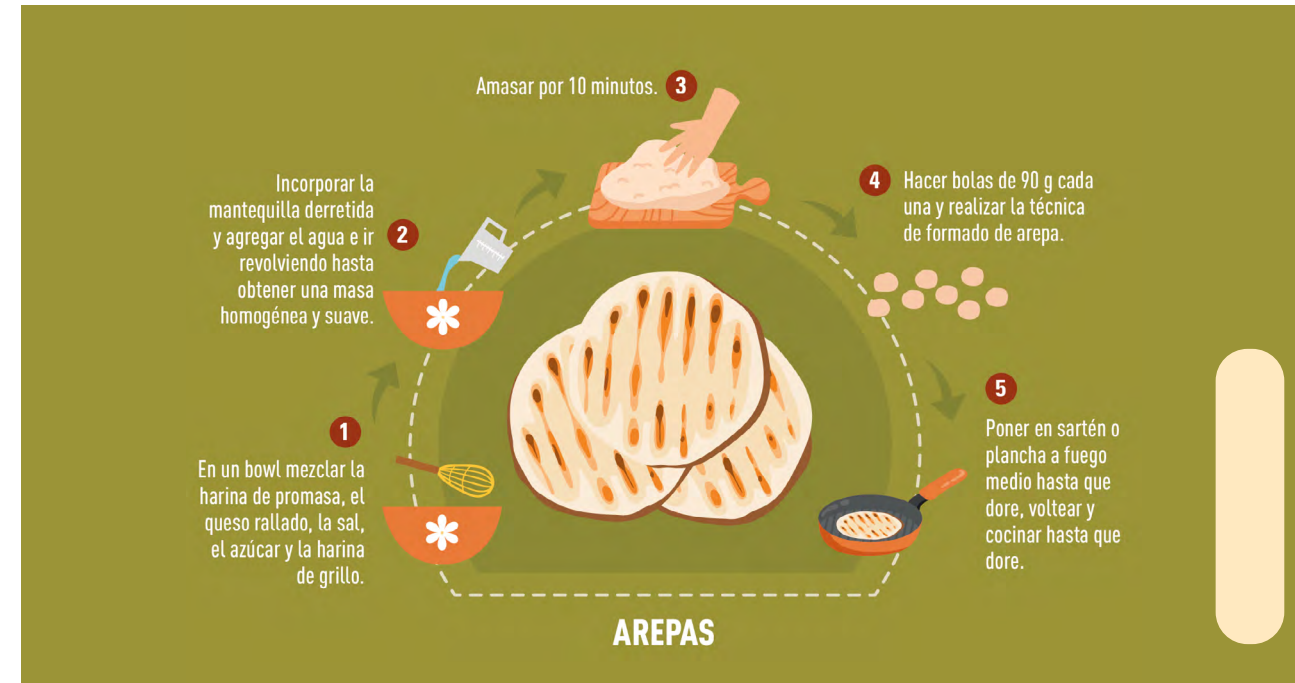
**Procedimiento:** en una olla cocinar el arroz blanco con leche entera, una vez se esté secando incorporar la leche en polvo y el azúcar y revolver. Agregar las uvas pasas y el coco deshidratado y mezclar. Una vez esté el arroz en la textura deseada (espeso), incorporar la harina de grillo y revolver. Corregir condimentos con canela y agregar un poco más de leche entera en caso de que la harina de grillo seque la preparación. Servir caliente o frío. Decorar con coco deshidratado y añadir leche condensada al gusto.

## Arepas

	1 kilo Promasa	20 g	Sal
	2 libras Queso Mosarella	150 g	Azúcar
	250 g Mantequilla		

**Tabla 16.** Arepas. Receta estandarizada con harina de grillo

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Promasa	250	kg
Queso Mozzarella	250	kg
Mantequilla sin sal	125	g
Sal	12	g
Azúcar	75	g
Harina de grillo	6,25	g
Agua	207	ml



**Figura 18.** Preparación arepas con harina de grillo

**Procedimiento:** en una coca o *bowl* mezclar la harina de promasa junto con el queso rallado, la sal, el azúcar y la harina de grillo. Incorporar la mantequilla derretida y agregar el agua poco a poco e ir revolviendo hasta obtener una masa homogénea y suave. Amasar por 10 minutos. Pesar bolas de 90 g y aplanar con un molde para arepas (si sabe la técnica de formado de arepa, realizarla con las manos). Poner las arepas en un sartén o plancha a fuego medio hasta que dore, voltear y cocinar hasta que dore de nuevo. Retirar del sartén.

## Consideraciones finales

Planear y ejecutar un proyecto como el nuestro, que involucra la investigación-acción, implica permanecer en diálogo entre todos los actores involucrados: la empresa, la academia y la comunidad. Al hacerlo, se hace evidente que cada actor enfrenta desafíos particulares que deben considerarse a la hora de proponer y ejecutar proyectos similares. Mencionaremos a continuación algunos de estos, que identificamos en nuestra experiencia.

La participación de las personas de comunidad, que realizan actividades productivas que brindan sustento a sus hogares, significa un nivel de dificultad para muchas participantes, pues asistir a talleres, completar encuestas, o llevar diarios de campo puede significar cambios en la rutina de actividades domésticas, o incluso perder la posibilidad de una venta necesaria. Por ello, este tipo de proyectos debería contemplar formas en las cuales se puedan suplir los ingresos potenciales perdidos, sin esperar que las ganancias formativas o la expectativa de una oportunidad de negocio sirvan como compensación, al ser soluciones a mediano o largo plazo.

Para las empresas, este tipo de participación supone revisar el valor de ciertos aspectos de la interacción que quizás no están presentes en el día a día de su funcionamiento. Los y las trabajadoras probablemente pasan sus días en una serie de actividades, muchas veces rutinarias, conversando y trabajando con grupos más o menos fijos y con los cuales comparten visiones e intereses de negocio. Entrar a cooperar con comunidades supone un descentramiento de la cotidianidad de la empresa para revitalizar la interacción, la creación y el mantenimiento de la confianza, y el deseo de trabajo conjunto. Esto no es siempre fácil, pues los objetivos de productividad pueden reñir con los tiempos necesarios para entrar en contacto con nuevas personas y crear una relación con ellas que permita el logro de los objetivos.

Y finalmente para la academia está el desafío de adaptar el lenguaje de sus contenidos para proponerlos, ya no en el habitual nivel conceptual

y abstracto que caracteriza el quehacer de las universidades y centros de investigación, sino en un lenguaje sencillo, popular y cercano a la región. Para muchos participantes que vienen del mundo académico, puede ser difícil expresar las ideas en lenguajes y de formas que sean comprensibles tanto para los empresarios como para las comunidades.

Además, los académicos debemos servir como puentes para que las relaciones entre la empresa y la comunidad no terminen cuando el proyecto acabe. En este sentido, se deben incluir espacios de encuentro y formación que hagan posible al empresario y la comunidad tejer lazos mediante actividades que robustezcan las alianzas a futuro. Ha sido el itinerario recorrido el que fue mostrando estos desafíos y propiciando aprendizajes para resolverlos.

Es importante que el proceso tenga tiempos de encuentro e interacción con metas claras y herramientas útiles para mejorar las condiciones simbólicas y/o a materiales de las personas. Esperamos que este libro represente no solo un testimonio y reconocimiento a estas mujeres, sino también una guía para futuras investigaciones. Así mismo, una muestra de las dificultades propias de momentos inesperados, como lo fue la pandemia provocada por el Covid-19, que implicó replantear tiempos y afianzar aún más los lazos con la comunidad. Tuvimos que desplazarnos en los momentos permitidos, buscar espacios con bastante ventilación y tener acceso a internet, pues muchos de los talleres se dieron vía *Teams*.

Por otro lado, los talleres de cocina nos demostraron que en conjunto se puede avanzar más rápido, plantear soluciones a lo que nos proponía el incluir harina de grillo a las recetas y estandarizar las mismas. Estos talleres, además, lograron un acercamiento poderoso a una nueva alternativa alimenticia como lo es esta harina. Antes de iniciar este camino, muchas sentíamos ansiedad y miedo hacia el producto. Luego, nos fuimos acercando más a nuestro cometido y, al final, lo vimos como un alimento que puede agregar valor a los productos que preparamos ya sea para consumir en casa o para el comercio. Es más, muchas de las participantes llevamos estas preparaciones con harina de grillo a nuestras familias y amigos. Algunas no dijeron que contenía este producto sino hasta que ya habían terminado de consumirlo. Esto es impactar el entorno más inmediato e ir cambiando paulatinamente el conocimiento que se tiene sobre el grillo, sus potencialidades en las dietas de la humanidad y el impacto que puede representar en términos de los recursos ambientales.

Estas últimas experiencias con la harina de grillo marcaron un momento en la vida de todas. El proyecto que había iniciado con la intención de hacerlas partícipes de la actividad de la cría de grillos, también se tornó hacia el uso de harina de grillos para sumarle valor a los productos. Ahora solo faltan las licencias correspondientes que permitan a la empresa empezar a comercializar sus productos y la harina. Esto seguramente traerá impactos positivos para la región.

## Referencias bibliográficas

- Acevedo, D., Jaimes, J. y Espitia C. (2015). Efecto de la Adición de Lactosuero al Queso Costeño Amasado. *Información Tecnológica*, 26(2), 11-16. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642015000200003>.
- Alcaldía Municipal de La Mesa (2000). Plan de ordenamiento territorial del municipio de La Mesa. <https://mapasyestadisticas-cundinamarca-map.opendata.arcgis.com/documents/cundinamarca-map::municipio-de-la-mesa/explore>
- Alcaldía Municipal de La Mesa (2021, agosto). Pasado, presente y futuro. <https://www.lamesa-cundinamarca.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Pasado-Presente-y-Futuro-.aspx>
- American Psychological Association [APA] (2021). *APA Dictionary of Psychology*. <http://dictionary.apa.org>
- Arocha, J. (2012). Etnoboom y comidas del Afropacífico. En R. Delgado Salazar, D. Gómez Roldán y G. Negrete-Andrade (comp.) *Selección de ensayos sobre la alimentación y cocinas de Colombia. Tomo 15 – BBCTC*. Ministerio de Cultura.
- Bukkens, S.G.F. (1996). The nutritional value of edible insects. *Ecology of Food and Nutrition*, 36 (2-4), 287-319. <https://doi.org/10.1080/03670244.1997.9991521>.
- Caro, L.A. (2004). Los grupos de mujer rural y sus impactos en las mujeres de catorce veredas de municipio de La Mesa, Cundinamarca. *Revista de Trabajo Social* 6, 101- 114.
- Cartay, R. (2018). Entre el asombro y el asco: el consumo de insectos en la cuenca amazónica. El caso del *Rhynchophorus palmarum* (Coleoptera Curculionidae). *Rev. colomb. antropol*, 54(2), 143-169. <https://doi.org/10.22380/2539472x.465>.
- Chia, S.Y. (2019). Insects for sustainable animal feed: inclusive business models involving smallholder farmers. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 41, 23-30. <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2019.09.003>.
- Chow, C. Y., Riantiningtyas, R. R., Sørensen, H., y Frøst, M. B. (2021). School children cooking and eating insects as part of a teaching program—Effects of cooking, insect type, tasting order and food neophobia on hedonic response. *Food Quality and Preference*, 87, 104027. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104027>.
- Congreso de Colombia (2002). *Ley 731 de 2002*. Congreso de Colombia.
- Departamento Administrativo de Estadística [DANE] (2014). Censo Nacional Agropecuario. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticasportema/agropecuario/censo-nacional-agropecuario-2014>
- Departamento Administrativo de Estadística [DANE] (2019). Mujeres rurales en Colombia. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/sep-2020-%20mujeres-rurales.pdf>.
- Eizaguirre, M. (2014). Asociadas para el empoderamiento y empoderándonos en asociación. En M. Silvestre, R. Royo y E. Escudero (eds.) *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*, pp.157-162. Universidad de Deusto.
- Escudero, E. (2014). Las historias de vida como herramienta para el empoderamiento. En M. Silvestre, R. Royo y E. Escudero (eds.) *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*, pp. 27-38. Universidad de Deusto.
- Espinosa Díaz, S., Speelman, S., Moruzzo, R. y De Steur, H. (2021). Determinants of small-scale farmers' intention to adopt insect farming for animal feed in Colombia. *Journal of Insects as Food and Feed*, 7(6), 1035-1049. <https://doi.org/10.3920/JIFF2020.0134>



Fiaboe, K. y Nakimbugwe, D. (2017). *INSFEED - Integrating insects in poultry and fish feed in Kenya and Uganda*. Final Technical Report. <https://idl-bnc-idrc.dspacedirect.org/bitstream/handle/10625/56858/IDL-56858.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Fonseca, L., Vernot, D. y Hurtado, M. (2019). Nuevos escenarios para reconstruir memoria: el caso de la población desplazada en Tocancipá. En L. Fonseca, D. Vernot, T. Rojas, L. Giraldo, E. Corena, D. Luquetta (eds). *Lugares, Recorridos y Sentidos de la memoria histórica. Acercamientos metodológicos*, pp. 193-218. Universidad de La Sabana.

Freire, P. (1998). Educación y participación comunitaria. *Revista Tarea*, 41, 29-33.

Gaviria, C. (2016). *Técnicas profesionales de cocina colombiana*. Universidad de La Sabana.

Giard, L. (2000). Segunda parte. Hacer de Comer. En M. de Certeau, L. Giard y P. Mayol, *La invención de lo cotidiano 2. Habitar y Cocinar*, pp. 151-257. Universidad Iberoamericana.

Gobernación de Cundinamarca. (2018). *Anexo 6.2 -Diagnóstico Mujer y Género*. En Plan de Desarrollo Departamental 2016 – 2020 “Unidos Podemos Más”. [http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadeplaneacion/SecretriadeplaneacionDespliegue/aspoli-yplanprog\\_contenidos/csecreplanea\\_poliplanyprog\\_plandesarrp](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadeplaneacion/SecretriadeplaneacionDespliegue/aspoli-yplanprog_contenidos/csecreplanea_poliplanyprog_plandesarrp).

Govorushko, S. (2019). Global status of insects as food and feed source: A review. *Trends in Food Science and Technology*, 91, 436-445. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2019.07.032>.

Halloran, A. Roos, N., Fiore, R. y Hanboonsong, Y. (2016). The development of the edible cricket industry in Thailand. *Journal of Insects as Food and Feed*, 2(2), 91-100 <https://doi.org/10.3920/JIFF2015.0091>.

Halloran, A., Flore, R., Vantomme, P. y Roos, N. (2018). *Edible insects in sustainable food systems*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-74011-9>.

Haro, W. y Montenegro, M.F. (2016). *Estudio de la composición fitoquímica de la Oleoresina de ají rocoto (Capsicum pubescens) procedente del Valle de Tumbaco*. [Tesis para obtención de título de ingeniero en biotecnología de los recursos naturales]. Universidad Politécnica Salesiana.

Hurtado, F.A. y Redondo, C.M.E. (2019). Rompiendo Tabúes: Comer Insectos en las Sociedades Occidentales Desarrolladas. Análisis Antropológico de la Nueva Tendencia Alimentaria. En L. Álvarez, F. Antón y C. Esteban (eds.) *Alimentación humana: enfoque biocultural*, pp.115-126. Anthropos Editorial.

Ibitoye, O.S., Kolejo, O.S. y Oyetunji, P.O. (2019). Entrepreneurial Potentials of Insect Farming in Nigeria. *Journal of Natural Sciences Research*, 9(9), 57-65. <https://doi.org/10.7176/JNSR/9-9-07>.

ICBF. (2021). *Bienestarina Más®*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. <https://www.icbf.gov.co/bienestarina-mas-r-0>.

Le Breton, D. (2007). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión.

- Madau, F.A., Arru, B., Furesi, R. & Pulina, P. (2020). Insect Farming for Feed and Food Production from a Circular Business Model Perspective. *Sustainability*, 12(13), 5418. <https://doi.org/10.3390/su12135418>.
- Mishyna, M., Chen, J. y Benjamin, O. (2020). Sensory attributes of edible insects and insect-based foods – Future outlooks for enhancing consumer appeal. *Trends in Food Science and Technology*, 95, 141-48. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2019.11.016>
- Ordóñez, C. (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. Círculo de lectores Colombia.
- Ordóñez-Araque, R. y Egas-Montenegro, E. (2021). Edible insects: A food alternative for the sustainable development of the planet. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 23, 100304, <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100304>.
- Osimani, A. Milanović, V., Cardinali, F., Roncolini, A., Garofalo, C., Clementi, F., Pasquini, M., Mozzon, M., Foligni, R., Raffaelli, N., Zamporlini, F. y Aquilanti, L. (2018). Bread enriched with cricket powder (*Acheta domestica*): A technological, microbiological and nutritional evaluation. *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, 48, 150-163. <https://doi.org/10.1016/j.ifset.2018.06.007>.
- Ozturk, S. B. y Akoglu, A. (2020). Assessment of local food use in the context of sustainable food: a research in food and beverage enterprises in Izmir, Turkey. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 20, 100194. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100194>.
- Patiño, V.M. (2012). *Historia de la cultura material en la América equinoccial Tomo 1 – BBCTC*. Ministerio de Cultura.

- Paz, P., Rodríguez V. y Mercado, E. (2014). Cómo empoderar a las mujeres desde una intervención resiliente en Trabajo Social. En M. Silvestre, R. Royo y E. Escudero (eds.) *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*, pp.69-80. Universidad de Deusto.
- Prat, N. y Parra, B. (2014). Las narrativas de vida como instrumentos metodológicos de investigación y de empoderamiento de sujetos políticos. En M. Silvestre, R. Royo y E. Escudero (eds.) *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*, pp. 81-86. Universidad de Deusto.
- Rodríguez-Miranda, J. Alcántar-Vásquez, J.P., Zúñiga-Marroquín, T. y Juárez-Barrientos, J.M. (2019). Insects as an alternative source of protein: a review of the potential use of grasshopper (*Sphenarium purpurascens* Ch.) as a food ingredient. *European Food Research and Technology*, 245(12), 2613-2620. <https://doi.org/10.1007/s00217-019-03383-0>.
- Rozin, P. y Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23-41. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.1.23>.
- Rozin, P. (1995). Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias. En J. Contreras (coord.) *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres*, pp. 85-110. Universitat de Barcelona.
- Rumpold, B. A. y Schlüter, O. K. (2013). Potential and challenges of insects as an innovative source for food and feed production. *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, 17, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ifset.2012.11.005>.
- Saldarriaga, G. (2012). Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada. Siglos XVI y XVII. *Tomo 5 – BBCTC*. Ministerio de Cultura.

Sanders, E. y Stappers, P.J. (2007). Co-creation and the new landscapes of design. *CoDesign*, 4(1), 5-18. <https://doi.org/10.1080/15710880701875068>.

Sutton, D. (2013). Cooking Skill, the Senses, and Memory: The Fate of Practical Knowledge. En C. Counihan, y P. van Esterik (eds.), *Food and Culture: A Reader* (3ra ed.), pp. 299-319. Routledge.

van Huis, A. (2013). Potential of Insects as Food and Feed in Assuring Food Security. *Annual Review of Entomology*, 58, 563-583. <https://doi.org/10.1146/annurev-ento-120811-153704>.

van Huis, A., van Itterbeeck, J., Klunder, H., Mertens, E., Halloran, A., Muir, G. y Vantomme, P. (2013). *Edible insects: Prospects for food and feed security Food and Agriculture*. Organization of the United Nations FAO.

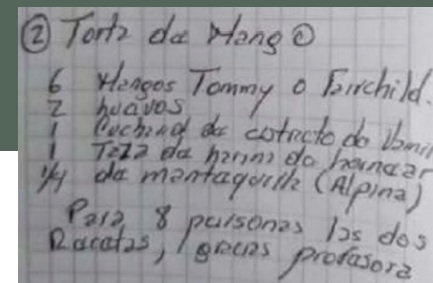
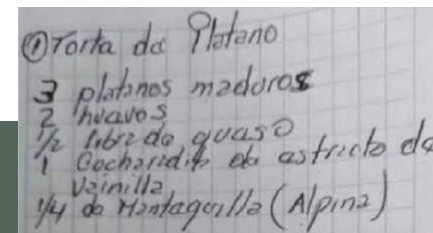
Velásquez, L. Y. (2019). Crear líderes ambientales desde la ética, implementando estrategias pedagógicas innovadoras. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 10(1), 73-81.

Vega, C. y Gutiérrez, E. (2014). Nuevas aproximaciones a la organización social del cuidado. Debates latinoamericanos. *Revista de Ciencias Sociales*, 50, 9-26.

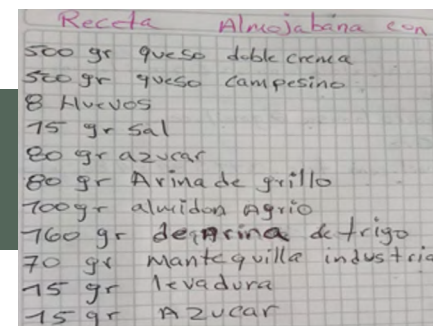
Zielińska, E., Karaś, M. y Baraniak, B. (2018). Comparison of functional properties of edible insects and protein preparations thereof. *LWT - Food Science and Technology*, 91, 168-174. <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2018.01.058>.

## Originales de las recetas enviadas

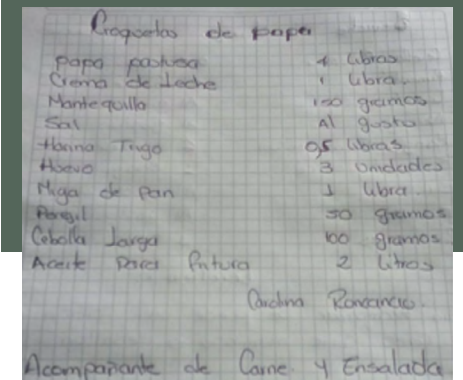
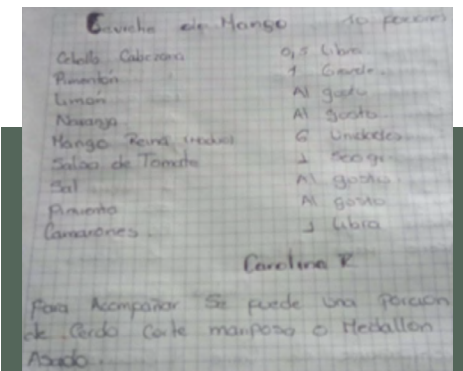
Recetas enviadas por Fabiola Niño



Recetas enviadas por Ángela Mott



Recetas enviadas por Carolina Roncancio



Recetas enviadas por Nubia Ángel

TARALLES		10 Unidades
Arroz	1,5 libras	
Zanahora	0,5 libras	
Cebolla cebolleta	0,5 libras	
Cebolla larga	2 libras	
Mizc Pibus	1,5 libras (cubitos en harina)	
Tecno Chiguero	0,5 libras (canela)	
Carne Cordero	1,0 libras	
Huevos Cocidos	5 Unidades	
Aguayo Verde	10 libras	
Mollos Pillo	5 Unidades (Mediano)	
Ajo	5 Dientes	
Mantequilla Cordero	3 libras	
Color	Al gusto	
Sal	Al gusto	
Mayan Platano	20 Unidades (grandes Sca)	

ENVUELTOS		30 Porciones
Mazorca Degerada	2 libras	
Cuyada	3 libras	
Azúcar	1 libra	
Sal	Al gusto	
Uvas	Al gusto	
Bocadillo	Al gusto	
America	60 Unidades	

Recetas enviadas por Yolanda Niño

**Arroz con leche**

1 Libra de arroz	
Azúcar	125 gramos
Leche entera	1 litro
Leche en polvo	125gr.
Coco deshidratado	100gr.
Uvas pasa	50gr.

**Arepas**

1 Kilo de Promasa	
2 Libras de queso mozzarella	
250 gramos mantequilla	
20 gramos sal	
150 gramos azúcar	

Recetas enviadas por Fabiola Niño

**Montecada**

Harina de trigo	500 gr
Harina de Maiz	100 gr
Azúcar Granulada	500 gr
Margarina	500 gr
Huevo	600 gr
Leche - Jugo Naranja o gasosa	200 ml
Polvor Hornear	15 gr
Esencia (sabor a elegido)	15 ml
Gr. Pizca (opcional)	

**PROCEDIMIENTO**

500 gr Mantequilla  
 500 gr Margarina  
 Agregar Margarina y el azúcar y empezar a quemar. Cuando se Mantequilla usar mas huevo (15-20 libras) Hbr 10 m

**CAJONES**

Harina de trigo ind.	1500 gr
Sal	10 gr
Levadura	45 gr
Azúcar granulada	300 gr
Mantequilla	200 gr
Margarina	100 gr
Huevo	50 gr
Esencia Vanilla	15 ml
Acetate	1000 ml
Aguayo o Bocadillo	250 gr
Azúcar Polvorientada (6 de azúcar)	500 gr
Agua	Al gusto.

**Procedimiento**

- Agregar la harina + sal.
- Hacer un volcán
- en el centro aplicar Margarina + Esencia

# Autora

Socióloga y magistra en Estudios Culturales. Profesora de la Universidad de La Sabana. Ha estudiado temas relacionados con los ejes culturales de la cocina y el comer a través del estudio de objetos materiales, así como temas en soberanía y seguridad alimentaria. Miembro del Grupo de Investigación en Alimentación, Gestión de Procesos y Servicio.  
 ORCID: [orcid.org/0000-0001-7414-104X](https://orcid.org/0000-0001-7414-104X)

Se terminó de imprimir  
en Bogotá, Colombia,  
en noviembre de 2021.

La entomofagia, es decir, el consumo humano de insectos es una práctica que cada vez llama más la atención por la posibilidad que brinda sobre la seguridad alimentaria de muchas personas alrededor del mundo. Estos animales son fuente de diferentes nutrientes y contienen compuestos bioactivos útiles para la salud; además, su consumo contribuye a la mitigación del cambio climático y las economías locales.

Este libro da a conocer el proceso de investigación-acción que se llevó a cabo con mujeres rurales, algunas víctimas del conflicto armado en Colombia, del municipio de La Mesa, Cundinamarca, para impulsar el uso de la harina de grillo y aumentar su participación en actividades productivas en relación con la cría del grillo *G. sigillatus*. El texto empieza con la narración de la metodología del proyecto y la descripción de los talleres y algunas de las actividades que se llevaron a cabo. Continúa con el proceso de preparación de 16 recetas que escogieron 8 mujeres con las que compartimos un espacio para cocinar alimentos comunes de sus hábitos alimentarios o con los cuales querían innovar. Este último ejercicio derivó en la co-creación de platos y la narración de parte de su historia de vida a través de la cocina y la comida. De esta forma, el libro reconoce no solo el proceso de investigación, sino que también da espacio y voz a estas mujeres que encontraron en la harina de grillo un novedoso ingrediente para sus preparaciones.

ISBN: 978-958-12-0596-7



9 789581 205967