

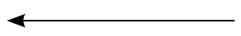
Página siguiente



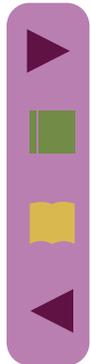
Portada



Índice



Página anterior



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



once

*Mujeres, migración,
informalidad y cocina*



Mujeres, migración, informalidad y cocina:
comprensión de condiciones laborales en la
comuna once de Santiago de Cali

once

*Mujeres, migración,
informalidad y cocina*

Vernot, Diana, autora

Once: Mujeres, migración, informalidad y cocina/ Diana Vernot, Maricela Montes-Guerra, Juliana Llanos, Sebero Ugarte.

-- Chía: Universidad de La Sabana; Fundación WWB Colombia, Pontificia Universidad Javeriana Cali.

2023

78 páginas; 16 x 24 cm.

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0651-3

e-ISBN 978-958-12-0652-0

DOI: 10.5294/978-958-12-0651-3

1. Cocina Colombiana 2. Cocina criolla (Colombia) 3. Gastronomía (Colombia) 4. Mujeres en la Cocina (Colombia) I. Vernot, Diana II. Montes-Guerra, Maricela III. Llanos Juliana IV. Ugarte, Sebero V. Universidad de La Sabana (Colombia). VI. Fundación WWB Colombia. VII. Pontificia Universidad Javeriana Cali. VIII. Tit.

CDD 641.59861

CO-ChULS

Contenido

8	Agradecimientos
10	Introducción
18	Historias de Vida
21	Elvia Angulo
27	María Elena Gaitán
32	Gema Montes
38	Pilar Zapata
44	Eulalia García
48	Yenny Carvajal
53	¡A vender se dijo!
54	Conozcamos las fortalezas y oportunidades de mejora de nuestro negocio
57	Recetas de la niñez
58	Abramos nuestras redes sociales, una herramienta para comunicar lo que hacemos
62	Cómo manejar las finanzas de mi negocio
65	<i>Branding</i> , más allá de la diferencia
69	Buenas prácticas de manufactura. ¿Qué debo tener en cuenta?
75	El árbol de la vida. Mis raíces, mis metas
76	Referencias bibliográficas de las infografías

**RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS**

- © UNIVERSIDAD DE LA SABANA
ESCUELA INTERNACIONAL DE CIENCIAS
ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS
- © FUNDACIÓN WWB COLOMBIA
- © PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
- © DIANA VERNOT
- © MARICELA MONTES-GUERRA
- © JULIANA LLANOS
- © SEBERO UGARTE

Primera edición: abril de 2021
ISBN 978-958-12-0651-3
e-ISBN 978-958-12-0652-0
DOI: 10.5294/978-958-12-0651-3
1000 ejemplares
Impreso y hecho en Colombia

Libro resultado de investigación, Cuarta versión del
Fondo Fundación WWB Colombia para la
Investigación – año 2020.

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
<https://publicaciones.unisabana.edu.co>
publicaciones@unisabana.edu.co

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO

Angélica Rodríguez Martínez

ILUSTRACIÓN

Juliana Calao Orozco

CORRECCIÓN DE ESTILO

Nathalie De La Cuadra

FOTOGRAFÍAS

Sebero Ugarte
Diana Vernot
Maricela Montes-Guerra
José A. Gamboa

IMPRESIÓN

Xpress Studio Gráfico y Digital

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.

Agradecimientos

Este libro recoge las vivencias que compartimos con las mujeres de la comuna 11 de Cali, las cuales trabajan como cocineras en los espacios públicos de la ciudad, bajo la ejecución del proyecto “Mujeres, migración, informalidad y cocina: comprensión de condiciones laborales en la comuna 11 de Santiago de Cali”. El proyecto fue posible gracias a los recursos que la Fundación WWB Colombia puso a disposición, atendiendo a su propósito de mejorar las condiciones laborales de las mujeres, siempre creyendo en su poder para transformar la realidad.

Agradecemos al compromiso invaluable de la Universidad de La Sabana y a su equipo de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas, por su manifiesta manera de hacer academia a través de sus funciones sustantivas: la proyección social, la investigación y la docencia. De este modo, le agradecemos a los estudiantes de los semilleros Cuci-Art y Servicio y Hospitalidad, por acompañarnos en la recolección de datos y en el desarrollo de algunas de las actividades. Gracias a Carolina Botero Nieto, Valentina Plazas Lara, Santiago Tuso Montenegro, Angélica Cruz Lancheros, Felipe Duque Franco, David Holguín Garcés, Érika Helo Yamhure, Joana Salinas Sánchez, Paola Vallejo Torres y Yulieth García Dumett. Además, a quien fue docente en esta universidad y propuso e inició este proyecto: Ana María Cruz-Vidal.

Agradecemos a la Pontificia Universidad Javeriana de Cali y al equipo del programa de Gastronomía y Artes Culinarias, por su colaboración invaluable al vincularse a esta investigación. Los encuentros que posibilitaron en su campus y el conocimiento que proporcionaron con su equipo docente y administrativo, y con los estudiantes de ese programa facilitaron el desarrollo de este proyecto en Cali. Gracias a Kelly Benavides, Nancy Salazar, Kelly Lozano, Oscar Andrés Delgado, Roberto Andrés Ramírez y Florisalba Mosquera.

Finalmente, queremos agradecerles a las mujeres quienes fueron el eslabón más importante en este proyecto: Elvia Angulo, Eulalia García, Pilar Zapata, María Elena Gaitán, Gema Montes, Viviana Amaya y Yenny Carvajal. Ellas siempre mantuvieron la entereza, la disposición de atender a los talleres y nos abrieron las puertas de su vida personal y profesional para compartir sus experiencias. ¡Mil gracias! Sin ustedes no podríamos haber llegado hasta donde lo hicimos.

Introducción

La Fundación WWB Colombia (FWWBC; WWB son las siglas de Women's World Bank) ha creado iniciativas de investigación que generen oportunidades para mujeres emprendedoras de Colombia y de la región Pacífico (FWWBC, s. f.). En el marco de estas convocatorias, en 2021, la fundación, luego de evaluar el proyecto “Mujeres, migración, informalidad y cocina: comprensión de condiciones laborales en la comuna 11 de Santiago de Cali”, otorgó a la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de La Sabana recursos para comenzar a finales de ese mismo año. Con el fin de fortalecer el desarrollo y la implementación de esta iniciativa, el programa de Gastronomía y Artes Culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali se unió al proceso a principios de 2022.

La fundación, inspirada en el “poder transformador que ejercen las mujeres” (FWWB, s. f.), en su convicción de trabajar desde una perspectiva de género que permita igualdad económica entre mujeres y hombres, y en su constante trabajo para cerrar brechas para las mujeres y su particular forma de promover “la reflexión y la acción individual y colectiva” (FWWB, s. f.), fue el catalizador para proponer un proyecto que le diera una mirada a la manera como las mujeres, especialmente migrantes, entran a la vida laboral en Cali.

Al revisar las cifras de empleo formal e informal en Colombia, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, en 2019 el 49% de las mujeres laboraba de manera informal (DANE, 2020). En el tercer trimestre de 2022, el 58,1% de la población a nivel nacional trabajaba bajo esta modalidad. Para el mismo trimestre, Cali y su área metropolitana ocupó el puesto 9 de las 23 ciudades con mayor proporción de informalidad laboral, 22,2 puntos porcentuales por debajo de la primera: Valledupar (67,6%); es decir, el 45,4% de las personas cuya subsistencia depende de este tipo de trabajo (casi la mitad de su población), (DANE, 2022).

Las mujeres con las que hemos venido trabajando, y aquellas que han hecho parte del proceso en diferentes momentos, son mujeres que en su gran mayoría tienen puestos informales de venta de alimentos en las calles de la comuna 11 de Cali (Valle del Cauca). Esta comuna alberga entre 45 y 91 vendedores informales de los 10.000 que se estima que trabajan de esta manera en esta ciudad (Cámara de Comercio de Cali et al., 2022). Esta información ha permitido implementar un ejercicio participativo de investigación social para comprender las condiciones laborales de mujeres migrantes que trabajan en ventas de comida informal, y ha servido para generar espacios de conversación que les ayuden a tener herramientas que les permitan visibilizar sus logros, pensar y compartir sus problemas, y plantear soluciones posibles de manera individual y colectiva. Lo anterior ha resaltado la importancia de sus saberes y su relevancia para sacar adelante a su familia, ayudar a otras mujeres con pagos por sus servicios (en los puestos de trabajo) y mantenerse ellas mismas.

Estimar esos saberes y reconocer su importancia en el engranaje familiar y en la vida personal se vuelve relevante en un país donde la mujer sufre mayor inactividad en el

trabajo remunerado y se ve obligada a buscar formas diferentes para generar ingresos (Ramírez-Bustamante, 2019). Entre los factores que explican este fenómeno se encuentra la alta probabilidad de que las mujeres tienen mayor ausentismo laboral por los periodos de embarazo o de maternidad (Arango y Posada, 2007), y por los cuidados que los menores requieren cuando no se cuenta con una red de apoyo o con centros de cuidado infantil que brinden esta ayuda (Peña y Glassman, 2004; Cardona-Sosa y Morales, 2016). Incluso, las mujeres con edad más fértil están propensas a no encontrar un trabajo o tener menor salario; además, aquellas que son madres están más expuestas a trabajar de manera informal (Arango y Posada, 2007).

Quienes trabajan de manera informal, en especial las mujeres que han hecho parte de este proceso de investigación han llevado a cabo un emprendimiento por necesidad (Delgado et al., 2020; Pérez-Roa, 2019; Vieira, 2018). Esto quiere decir que han creado unidades de negocio informal que buscan la venta de un producto que “no siempre responde a las necesidades que tenga el mercado, aun cuando pueda ser un bien o un servicio deseado” (Delgado et al., 2020, p. 1225), y que además genera una fuente de ingreso diario que se enmarca en la utilización del espacio público (Castillo-Urco et al., 2020). Es importante resaltar que estos emprendimientos se basan en el aprovechamiento de los saberes y haceres que estas mujeres han desarrollado a lo largo de su vida, como puede observarse en las historias que se presentan en este libro.

La mayoría de las protagonistas de estas historias han migrado por diferentes razones de sus lugares de origen, y han traído consigo sus creencias, valores, símbolos, entre otros, lo que les ha permitido reinventarse dentro de los sistemas en los que se han incorporado (Fonseca et al., 2019). Es preciso anotar que las historias de vida que se presentan en esta publicación están desarrolladas desde los saberes de la cocina, que han sido transmitidos en un principio por el linaje femenino de la familia de las entrevistadas y se han complementado desde otros lugares. Esto quiere decir que aquellos aprendizajes que se dieron en la vida familiar y desde el ámbito doméstico ahora son parte de la esfera pública a través de sus unidades de negocio.

De esta manera, como sugiere Chan Mok (2020), la venta de comida se convierte en un medio no solo para generar ingresos, sino que además les permite conservar y transmitir ese acervo de conocimientos y destrezas que han adquirido desde su niñez. Este aspecto en su historia de vida, en conjunto con los talleres que se fueron desarrollando a lo largo del trabajo mancomunado, permitió visibilizar la importancia de esos saberes, las condiciones que ellas reconocen del trabajo formal e informal, y el espacio para crear un vínculo inexistente entre ellas.

Este corto libro muestra una parte de las historias de vida de las mujeres que se vincularon al proceso, y también recoge algunas de las experiencias y los ejercicios que se realizaron con ellas durante los talleres –que se podrían replicar si el lector lo desea–. Dichos talleres se ejecutaron con el fin de fortalecer sus unidades de negocio, visibilizar su capacidad de resiliencia y denotar la importancia de sus saberes y haceres.

Así, pues, con el fin de identificar las razones de migración, las características socioeconómicas y los lugares de donde provienen, se realizó una encuesta virtual, con la cual se pudieron identificar aquellas mujeres que podían participar

en la investigación y se visitaron en sus puestos de trabajo para ver su interés en el proceso que seguía. Nueve mujeres acordaron continuar; sin embargo, por condiciones ajenas al proyecto algunas desertaron y quedaron solo cuatro. Con el fin de aumentar el número de participantes se utilizó el muestreo por cadena, que dio como resultado la vinculación de dos integrantes más.

Durante el primer encuentro, y para generar lazos de confianza, se realizó una actividad que permitiera “romper el hielo” entre ellas, que consistió en organizar parejas para que se contaran de qué se trata su negocio y la receta que ellas consideraban la mejor, la receta “estrella”. Después, cada una debía exponer al resto del grupo las características del producto como si lo estuviera promocionando. Luego, en un mapa de la comuna 11 cada una marcó el lugar donde está ubicado su negocio (escanear QR al final de este texto), así como los lugares donde consiguen su materia prima. En ese mismo espacio, por medio de una lluvia de ideas, se les solicitó identificar fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que ellas consideran cuando se trabaja de manera formal e informal.

Con el propósito de conocerse cada vez más, el segundo encuentro comenzó con un taller (que el lector encontrará acá en caso de que lo quiera realizar), en el cual se identificó la receta más importante de la niñez de cada una de las entrevistadas y se dio un espacio para dibujar el entorno social y cultural donde se desarrollaba dicha receta. Al finalizar cada mujer expuso su dibujo al grupo. Este ejercicio permite identificar no solo de dónde provienen los conocimientos asociados al oficio de la cocina y las personas relacionadas con ese saber/hacer, sino que además cuenta parte de la historia material, técnica, personal, social y regional (Giard, 1999) de cada persona. Después de la socialización, se suministró información sobre los pasos que se deben seguir para formalizar un colectivo, además de resaltar algunas ventajas que esto podría traer, y de esta forma pensar cómo trabajar de manera colaborativa.

Una parte importante del proceso fue identificar los horarios de trabajo, los lugares y los productos que cada una vende, y conocer las redes sociales como *Facebook*, *Instagram* y *WhatsApp* como mecanismos para publicitar estos productos. Así, el tercer encuentro se enfocó en dos momentos: el primero consistió en realizar unos videos cortos de cada una hablando de sus negocios, sus productos y lo que esperaban del proceso que iniciaron con el proyecto, y así empezar a foguearse delante de una cámara promocionando su negocio. Este ejercicio se repitió en el segundo momento, cuando se abordó el tema de las diferentes redes sociales y cómo estas pueden ser utilizadas en pro de su unidad de negocio. Muchas de las mujeres no contaban con perfiles en las redes sociales exploradas, por lo que parte del entregable fue abrir *Facebook*, subir un *reel* y una historia que promocionaran alguno de sus productos.

Al pensar en los lazos que se iban tejiendo y el espíritu de colaboración que se iba dando en el grupo, se desarrolló un taller en el que, a través de música, imágenes y herramientas del *design thinking* y *moodboard* las mujeres encontraron lugares en común, colores y sabores para generar un logo que las identificara como colectivo. De allí nació el nombre de “Comuna Once Gastrocolectivo”. Para ahondar en este proceso, se puede leer el apartado “*Branding*, un ejercicio más allá de la diferencia”, del presente libro.

Con este nombre en mente y con los lazos que se estaban fortaleciendo entre el grupo, se realizaron diferentes actividades. Una de estas fue la visita a la Fundación WWB Colombia, donde las participantes tuvieron la oportunidad de conocer las

instalaciones y los programas de capacitación y financiación que ofrece la fundación; asimismo, se realizó una socialización de su experiencia en el proyecto a través de *Facebook live*. Otro escenario distinto al de sus trabajos y los talleres que se realizaron en la comuna fue cocinar de manera conjunta en las cocinas del programa de Gastronomía y Artes Culinarias de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, donde se aprovechó para recordar qué son las buenas prácticas de manufactura y cómo se aplican.

Este encuentro en la cocina fue el primero de dos más; en este, se cocinaron arepas al estilo venezolano, arepas santandereanas, una torta de chontaduro y dos infusiones, para mostrar la versatilidad que tienen los productos que muchas de ellas manejan en sus negocios. En los siguientes dos encuentros, las mujeres prepararon uno de sus productos para exponer en dos ferias gastronómicas. La primera se realizó en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, en el marco del II Simposio de Turismo Gastronómico – TGLAB, y la segunda se hizo en la Universidad de La Sabana, Chía. Esta última abrió otro espacio importante: la VI Jornada Académica de Ciencia y Cultura de la Alimentación de los programas de Gastronomía y de Administración & Servicio, que tuvo como nombre “Mujeres y cocina. Historias desde la informalidad”.

La jornada se llevó a cabo en un espacio para visibilizar los puestos de trabajo de las mujeres, sus historias de vida y los productos que venden. Asimismo, se contó con la participación de Luz Dary Cogollo, una mujer inspiradora cuya historia de vida muestra también un proceso de resiliencia, trabajo arduo y esfuerzos colaborativos que le ayudaron a pasar de una unidad de negocio informal a varios emprendimientos formales, que hoy podrían considerarse como empresa.

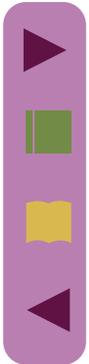
A parte de estas ferias y de la jornada, otra oportunidad para mostrar sus productos se dio en la celebración de los 40 años de creación de la Fundación WWB Colombia. En esta ocasión, recibieron la visita de fundadores, colaboradores, medios de comunicación y personas del común a través de una ruta gastronómica organizada por la fundación. Además, algunas de las mujeres tuvieron la oportunidad de asistir a ciertas actividades que se realizaron en el evento *Tejiendo redes, tradiciones y sabores hacia el desarrollo sostenible*, que organizó el Ministerio de Cultura en Cali. En este encuentro, pudieron ver las apuestas de cocineras tradicionales del país y compartir saberes/haceres con ellas.

Como ya se advirtió, los saberes/haceres que estas mujeres han desarrollado en torno a la cocina se encuentran ilustrados en un aparte de sus historias de vida, que se realizaron a través de una entrevista semiestructurada que pretendió enfocarse solo en ese aspecto. Para soportar el proceso de estas entrevistas, se hizo un ejercicio etnográfico que permitió entender cómo es un día de trabajo de estas mujeres y parte de su cotidianidad. Quienes venden desayunos comienzan su día laboral muy temprano, en la madrugada, más o menos a las tres de la mañana, momento cuando ponen en marcha su unidad de negocio hasta casi el medio día; otras comienzan el día un poco más tarde (como es el caso de la venta de chontaduros y de jugos), trabajan de 9:00 a. m. hasta casi las 5:00 p. m. Después de cerrar sus puestos de trabajo, algunas salen a comprar las materias primas necesarias para sus productos y en la noche hacen prelistamiento de lo requerido para el día siguiente. Esto muestra que sus jornadas laborales son muy extensas.

Todos estos ejercicios y actividades culminaron con el taller del “Árbol de la vida”, el cual recoge aspectos de la vida que muestran cómo una persona ha generado

herramientas propias para sobrepasar momentos difíciles y reconocer sus redes de apoyo, además de proyectar sueños. De la socialización de este proceso salieron herramientas colaborativas que pueden ayudar a cada una a fortalecer la toma de decisiones o enfrentarse a diferentes situaciones. Si el lector lo desea, puede utilizar estas herramientas que se dejan plasmadas en este libro.

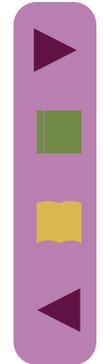
Para finalizar, es preciso anotar que las historias de vida reflejan la propia voz de las mujeres, a excepción de las frases que aparezcan en letra cursiva, las cuales han sido modificadas por los autores de este libro.



Referencias

- Arango, L. E. y Posada, C. E. (2007). Labor Participation of Married Women in Colombia. *Revista Desarrollo y Sociedad*, (60), 93-126. <https://doi.org/10.13043/dys.60.3>
- Cámara de Comercio de Cali, Fundación WWB Colombia y Observatorio de Políticas Públicas (Polis) de la Universidad Icesi. (2022). *La complejidad y la diversidad de la economía informal en Cali*. https://www.ccc.org.co/inc/uploads/2022/02/La_complejidad_y_la_diversidad_de_la_economia_informal_en_Cali-1.pdf
- Castillo-Urco, C., Mancheno-Saá, M. y Gamboa-Salinas, J. (2020). Panorama socioeconómico de los emprendedores de la economía informal de la ciudad de Ambato-Ecuador. *Ciencia UNEMI*, 13(33), 47-58. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol13iss33.2020pp47-58p>
- Chan Mok, S. (2020). Desterritorialización y paisajes alimentarios: historias de consumo y subsistencia entre los inmigrantes chinos de Costa Rica, 1870 a 1950. En I. V. Campos Rico y R. Martínez Esquivel (Comps.), *Los chinos de ultramar. Sabor, cultura alimentaria y prácticas culinarias* (pp. 55-86). Palabra de Clío.
- DANE. (12 de febrero de 2020). *Boletín Técnico Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH). Octubre – diciembre 2019*. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech_informalidad/bol_ech_informalidad_oct19_dic19.pdf.
- DANE. (12 de diciembre de 2022). *Boletín Técnico Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH). Agosto – octubre 2022*. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech_informalidad/bol_geih_informalidad_ago22_oct22.pdf.
- Delgado, S., Carrasco, R., Chabusa, J. y Mackay, C. (2020). Emprendimiento femenino por necesidad en Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(91), 1221-1233. <https://doi.org/10.37960/rvg.v25i91.33192>
- 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.
- Fundación WWB Colombia (s. f.). *¿Quiénes somos?* <https://www.fundacionwwbcolombia.org/quienes-somos/nuestra-identidad/>
- Giard, L. (1999). Capítulo XI. El plato del día. En M. de Certeau, P. Mayol y G. Giard (eds.), *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar* (pp. 175-204). Universidad Iberoamericana.
- Cardona-Sosa, L. y Morales, L.F. (2016). Efectos laborales de los servicios de cuidado infantil: evidencia del programa buen comienzo. *Borradores de Economía*, (882) <https://doi.org/10.32468/be.882>
- Peña Parga, X y Glassman, A. (2004). Demand for childcare and female employment in Colombia [Documento de trabajo CEDE 2004-43]. Centro de Estudios sobre desarrollo Económico.
- Pérez-Roa, L. (2019). Emprendedores por necesidad: el emprendimiento como estrategia de pago de deudas en un contexto precariedad laboral. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (83), 61-75.
- Ramírez-Bustamante, N. (2019). "A mí me gustaría, pero en mis condiciones no puedo". Maternidad, discriminación y exclusión: el paso del trabajo formal al trabajo informal en confección en Colombia. *CS*, (número especial), 241-269. <https://doi.org/10.18046/recs.iEspecial.3239>
- Vieira, H. (2018, 7 de marzo). *The invisible entrepreneur: from unemployment to unstable self-employment*. <https://blogs.lse.ac.uk/businessreview/2018/03/07/the-invisible-entrepreneur-from-unemployment-to-unstable-self-employment/>





Historias de Vida



Elvia Angulo

Elvia Angulo

Doña Elvia es una mujer cariñosa, respetuosa y de carácter firme. Nació en Cali y vive en el barrio La Esperanza desde muy pequeña, que antes hacía parte del barrio La Independencia.

Se llamó hasta un tiempo La Independencia, no recuerdo de que época hacía acá, pero por cuestiones políticas pasó a llamarse el barrio La Esperanza, que solamente son cuatro calles y cinco carreras. Ellos decían: “No, que ya les vamos a pavimentar tantas calles y entonces el barrio se va a llamar así”.

Cuando llegamos aquí con mi papá, hicimos una “ramadita” que en ese tiempo era de esterilla y un cerquito, y ya. Y todos los lotes aledaños eran vacíos. Ya cuando fueron vendiendo la gente fue ocupando; la energía se traía de otro lado y la gente colocaba unos postes de guadua, y eso a veces uno se quedaba sin energía. Por el agua sí sufrimos bastante, había que ir por esta, diga, más o menos como de aquí a Santa Elena.

Hoy en día, con vías pavimentadas, esto puede ser una caminata de 15 minutos; sin embargo, imaginando una Cali periurbana, casi rural, el trayecto podría ser más arduo y, definitivamente, debía serlo, no solo porque era un trayecto veredal, sino porque el regreso de Santa Elena a la casa era cargando agua.

Para hacer esta labor, mi papá nos levantaba a las dos de la mañana. En ese tiempo la manteca venía en latas y estos tarros metálicos los utilizábamos para recoger el agua. Le colocábamos un palito como agarradera y así lo llevábamos. Mi papá nos llevaba porque había que hacer fila. Entonces mi papá se venía con ciertas latas de agua, las llenábamos en unas canecas de esas grandes y nosotros nos quedábamos haciendo la fila con mi hermana, la que me sigue, y nosotras nos traíamos ya lo último; ella adelante con el palito al hombro y yo atrás (la más alta atrás y la más bajita adelante) y así hasta que le dejábamos llena el agua a mi mamá. Y aprovechar cuando llovía, cuando llovía sí se llenaba todo lo que se pudiera y nos bañábamos en la calle, corra en ese barrialero, con los muchachos, con los amigos.

Cuando llegamos muy pequeñas a este barrio, yo me acuerdo de que mi mamá nos preparaba la mazamorra de maíz quebrado, pescado y sancocho de pescado. Además, las zonas aledañas eran millales¹, porque esto eran solo mangones y era puro millo; entonces, nosotros íbamos y cogíamos millo, mi mamá lo tostaba y nos preparaba la chancarina.

Esta es el millo tostado que luego se molía y quedaba en polvito que uno se comía así. También mi mamá nos hacía mucho las arepas de choclo en “calla” (unas vasijas hechas de barro). También la alimentación eran las hojaldras, el plátano frito, cositas así.

Cocinar era un acto que se hacía incluso cuando se lavaba la ropa en el río Meléndez. Entonces nosotros llevábamos la ropita y ayudábamos a lavar y

¹ Cultivos de millo, también conocido como mijo. Cereal cuyo nombre científico es *Panicum miliaceum*, y el cual se utiliza para la alimentación humana.

cortábamos caña, porque eso eran cañales, chupábamos caña, hacíamos el almuercito ahí en una piedrita y extendíamos la ropa. Había que cocinar ahí en el fogón, que se hacía sopa o arroz o lo que se llevara, y ya. En la tardecita, por ahí a la una, ya nos veníamos de nuevo cuando estaba la ropa toda sequita.

Eso fue lo más duro de la niñez, la lavada y el agua, de resto no, todo como normal. Ya uno ya fue creciendo y ya llegó la época del estudio. Aquí no había colegios cerca, mi papá me puso a estudiar en Santa Elena en un colegio privado, porque la primaria casi toda la hice allá en el Cauca, ya vine a terminar el cuarto o el quinto acá. Luego de ahí me fui a estudiar al barrio La Alameda.

El poco tiempo que vivió en el Cauca, estuvo con su abuela y sus tías. De la cocina de esa época recuerda que se cocinaba con leña, que uno colocaba su cafecito, ahí mantenía calientico; el horno de barro que hacían el pan, pan de yuca, pan de bono y corra cuando la gallina salía cacareando a ver dónde había colocado el huevo.

El café, porque cosechaban el café y lo extendían en el patio para secar; había que trillar, sacarle la cáscara, lavarlo y luego sí colocarlo al sol bien lavadito para que él se fuera secando. Y tostar café, también tostábamos café. En unas ollas de barro ondas se colocaba allí y uno era dele, menéele, menéele, menéele ahí hasta que ya estaba tostado el café. Después se molía con molino de mano porque en ese tiempo no había energía ni nada de eso, sino que nos alumbrábamos con unas lamparitas de petróleo. También allá el problema era el agua. En una hondonada que se le llamaba El Chorro; había un ojito de agua, se colocaba la olla llena de agua en la cabeza, pero como había que subir, muchas veces lo vencía a uno la olla y se le volteaba y corra esa olla de ahí para abajo y uno también, devuélvase a llenar y a volver a subir.

Ya en Cali, cuando no quiso estudiar más, me puse a aprender modistería y yo cosí mucho tiempo, mis hijos mayores los ayudé a levantar a punta de costura. En ese tiempo, el esposo se iba a trabajar y yo me quedaba en la casa cuidando a los hijos. Crie a casi todos en casa, ya con el último me puse a trabajar en el negocio que tenía mi compañero; él tenía una panadería, trabajamos casi toda la vida así. Y entonces yo lo que aprendí de eso fue a hacer buñuelos, pandebonitos...

Pero su primera incursión en la cocina fue con su mamá. Ella me hizo llorar, yo tenía por ahí unos 10 añitos. Me mandó a colocar el arroz, yo lo lavé como la veía lavar y mi mamá me dijo dizque: "Echále la cebolla mitad y mitad", y yo lloré porque yo no sabía qué era mitad y mitad, y era que partiera el pedazo de cebolla, la desgajara un poquito y se la echara al arroz, eso era todo.

Y así, pues ahí poco a poco aprendí a cocinar. Y ya después, creo que yo a los 18 años yo ya había tenido mi primer hijo y ya ahí cogí la obligación de acabar de aprender a cocinar. Vivíamos en esta casa porque mi papá hizo una piecita. Las mujeres se levantaban muchas veces hasta empijamadas a barrer las calles. Usted veía y eso no era pavimento, todo era tierra, pero las callecitas limpiécitas. Y ya después cuando comenzaron a meter el alcantarillado y ya se fue organizando más el barrio.

Hoy en día doña Elvia ya no cocina para ella, como dice: yo ahora no cocino, mami [risas]. Aquí me siento a que me traigan [risas]. Y yo no cocino, sino lo que llevo para allá no más, pa'l puesto.

Como hemos visto, doña Elvia ha aprendido a cocinar gracias a su mamá, a su abuela, a su compañero y, como dice ella, a los programas de televisión. Me gusta ver mucha televisión, donde veo un programa de cocina ahí me quedo. Aprendí a condimentar viendo y pues la experiencia. Esto le ha servido para lo que prepara y vende en el puesto de desayunos que tiene hace 7 años.

En este puesto vende carnes, arroz, pericos, chorizos; todo variado, porque es que siempre sale gentecita ahí a desayunar. Entonces, pues toca así, porque al uno le gusta una cosita y al otro le gusta la otra. Por ejemplo, hay uno: "Ay, que una carnita, pero gordita", "No, que...". Ahora, por ejemplo, ya le estoy metiendo chicharrón. ¡Ah!, y lo que más se vende son los buñuelos, esos yo los aprendí a hacer acá. Además, yo compro lo que son los dedos, las hojaldras, las masitas de choclo; lo podría preparar, pero el tiempo no me da.

También prepara arepas, que las aprendió a hacer junto a su compañero, ya que tenían un puesto donde las vendían. ¡Ah!, también nosotros teníamos una microempresa de empanadas y surtíamos colegios, queseras y vendíamos así. Y tuvimos una panadería. Ahora, en el puesto en el que está no hay problema de ocupar el espacio público, porque salió un programa en la Alcaldía para registrar el puesto, fue mandar una foto y la ubicación no más.

Me gusta tener el puesto, pues el patrón soy yo y si yo necesito ir a hacer una diligencia pues yo voy y la hago, pero al otro día sí me dicen: ¿usted por qué no vino ayer? Que el desayuno...", les digo: "Ay, pues es que eso es lo bueno de trabajar y no tener patrón". Lo que sí es que casi no me gusta faltarles, sobre todo porque la tienen en cuenta para días especiales: "Vea, doña Elvia, mañana hay un evento, tal cosa", entonces yo voy, trato y voy los sábados, pero sí trato de entre semana no fallarles.

Durante la pandemia, doña Elvia no pudo salir más y estar en casa no fue favorable para su salud mental. Ya cuando estaban disminuyendo los contagios y fue posible salir de nuevo, doña Elvia no tenía la energía. Sin embargo, un cliente me mandó a buscar y me dijo: "Bueno, vieja, ¿y usted no piensa seguir trabajando o qué? ¿Qué necesita, qué le hace falta?", y dije: "Pues, prácticamente, lo más indispensable..., el billullo" [se ríe] "¿Cuánto necesita?", yo le dije: "Pues pa' empezar tanto", "Tenga", le dijo.

Su clientela la llama tía, porque yo le dije a una sobrinita que me viniera a ayudar, entonces me dijo: "Ah, bueno, tía, yo voy", y como me decía a toda hora: "Tía tal cosa, tía que tal cosa", entonces los clientes empezaron a llamarme tía. Entonces yo: "No, pues ahora le puedo llamar al puesto La tía", y ellos llegan y me saludan: "Hola, tía, ¿cómo amaneció?" y entonces yo: "Quiubo sobrino, quiubo sobrino".

En el puesto, la apoya una persona, aunque también en la mañana su hijo le ayuda a montar las carpas y su nieto, a media mañana, a recogerlas. La mujer que le ayuda vive muy cerca al puesto, entonces yo le dije a ella

que por qué no me ayudaba, aunque fuera a lavar la loza, porque es que cuando yo inicié yo no vendía todo esto.

Para poder dejar lista gran parte de lo que vende, doña Elvia deja preparados los huevos para los "pericos", aliño la carne, dejo la masa de las arepas lista con la sal y todo, no es sino llegar y armar arepas. Lo de los buñuelos sí lo preparo cuando me voy a ir y cuando me levanto coloco el arroz.

Todos los días hago las compras. Por ejemplo, allá yo termino a las diez y yo me vengo de una vez trayendo lo que es la carne, lo de la quesera, que las pulpas para el jugo. ¡Ah!, eso es otra cosa, que los jugos los dejo listos, los licuó en la noche y los dejo congelando; en la mañana me levanto los meto en el tanque para que se vayan descongelando, no los dejo descongelar del todo, pero sí que vayan con hielito; esos sí los dejo preparados.

Cuando alcanzo a dejar bastantes cosas adelantadas, me levanto a las tres y son dos horitas de trabajo mientras empaco y organizo. Yo de aquí tengo que estar saliendo a las cinco pasaditas; yo llevo una parte en el carrito y me voy caminando, mi hijo en la moto me lleva los jugos, el café con leche, lo más pesadito, ¿sí?

Ya acá en el puesto hago yo las cacerolas. Lo prendo [la parrilla] y ahí pongo las pailitas y hago las cacerolas. Y si no en el mismo carbón, cuando está bien encendido lo coloco allí y póngale la tapa y en un momentico calienta eso y ya. Que huevos revueltos, si piden, entonces toca hacer todo eso. Igual que la carne, los chicharrones y las arepuelas.

De una preparación a otra trato de agilizarme lo más que pueda. Y pues prácticamente todo está ya listo. O hay veces les da: "Es que doña Elvia", les digo: "Ustedes saben que aquí es autoservicio, ahí están las servilletas, bien pueda, bien pueda", entonces ellos van cogiendo y cuando ya van a cancelar: "Doña Elvia, yo me comí esto, esto y esto", o sea yo les he dado como esa confianza y entonces: "Ay, doña Elvia, es que falta tal cosa, yo me comí tal cosa", y así; con ellos es así y yo me siento bien.

Las ventas pueden variar de un día a otro. Como hoy hay una buena venta, mañana puede ser regular. Por eso yo, por ejemplo, las arepas las voy asando poco a poco; yo llego y aso una cantidad y si veo que va mermando, voy colocando de a dositas. ¿Para qué? Pues para que no queden asadas porque es preferible que quede la masa. Y así es todo, la carne igual. Y así, ahí pasa uno la mañana, ya cuando son las nueve, nueve y cuarto que ya casi todos han salido a desayunar, entonces ya yo voy recogiendo, guardo eso en unos plásticos, cosa que uno que otro va saliendo que no alcanza a salir temprano: "Doña Elvia, ¿qué tiene?", "vea, lo que hay allí"; entonces, ya se va yendo lo que tengo preparado. No cocino más y ya a venirse pa' la casa e ir comprando lo del día siguiente.

Aborrajado

• Plátanos Guayabos Maduros

· Hierbas muy grandes que se encontraban en la región malayo-indonesia.
· Caracterizadas por su cantidad de almidón. Se comen cocidos [11].

• Harina de trigo

· Esta es la planta más utilizada en el mundo occidental. Las civilizaciones antiguas desarrollaron variadas preparaciones con su harina [11].

• Clavos

· Esta especia se obtiene de los capullos de las flores. Se secan al sol para almacenarlas y conservarlas [22].

• Color

· En América el color para las comidas puede obtenerse de la semilla del Achiote (Bixa orellana L.) [23].

• Canela

· A parte de su uso en la cocina, ha estado presente por 5.000 años en la farmacopea asiática [22].

• Queso Doble Crema

· En el 6500 A.C. los seres humanos lograron obtener leche caprina y ovina que convirtieron luego en queso [13].

• Sal

• Azúcar

· Planta originaria de Papúa Nueva. Cultivada en América por primera vez República Dominicana y Haití [11].



15 plátanos guayabos maduro • 1.5 kg de queso doble crema • Clavos • Canela • Harina de Trigo • Agua • Color • Azúcar • Sal

Preparación

- Se ponen a **cocinar los plátanos maduros**, luego se hace en forma de puré.
- Se forman en bolitas y **se le agrega el queso** en la mitad.
- Se mezcla** la harina de trigo con agua, color, pizca de azúcar, pizca de sal, hasta que esta quede con una consistencia de colada.
- Luego bañe las bolitas de plátano con queso en la mezcla de harina de trigo y pase a **freír en aceite caliente**.



María Elena Gaitán

María Elena Gaitán

María Elena es una mujer valiente, decidida y comprometida con sus hijos. Nació en el municipio de Colombia, en el departamento del Huila, y hace 45 años vive en Cali. Ella es, de abajo hacia arriba, la tercera de ocho hermanos.

Del Huila recuerda que su mamá preparaba tamales porque ella los vendía, tenía panadería en el pueblo. También hacía pan y bizcocho huilense. Ese bizcocho se hace con cuajada y maíz, entonces eso se amasa y luego se hacen las bolitas y se mete al horno.

El horno era de leña y estaba cerca de la cocina que era retirada de la casa. Las casas eran inmensas con patio grande y todo. En el horno se asaba y en la misma cocina era que mi mamá preparaba todo, aunque tenía una señora que le ayudaba. A mí me encantaba estar mirando lo que ellas preparaban, pero no les gustaba que metiera las manos de niña, que estuviera ahí involucrada. Pero yo era la que más estaba ahí mirando y me gustaba estar probando. ¡Ay!, aunque me daban duro en la mano, pero me fascinaba estar probando.

Me acuerdo cómo hacía los tamales y el bizcocho, todo. ¡Ah, y el bizcochuelo! Yo era una *de las que ponían a hacer el bizcochuelo*. Me ponían en una pieza frente a una olla de barro que solo una podía batir. Nadie podía entrar a esa pieza, solamente mi mamá para ir a echar los ingredientes, y eso tenía que estar uno dele y dele, y bata y bata, así con un molinillo de palo y ella iba echando los ingredientes.

Ese cuarto olía a bizcocho, a rico, como decir, ¿usted ha visto como cuando sale una arepa que está aliñadita? A mí por lo menos ahí en el puesto hay veces que la gente me dice: "Ay, es que huele a arepa, esa arepa huele rico", pero ¿por qué? Porque como yo le echo, sobre todo a las que llevan queso por dentro y el queso tiene aroma. ¿Ve? *Entonces los alimentos tienen que oler bien.*

Yo aprendí a cocinar mirando más que todo, no lo dejaban a uno meter mano, pero yo estaba siempre ahí. Ya a los 12 años fue que empecé a cocinar, a veces hacía arroz en la estufita, pero la mayoría de las cosas se cocinaba en leña y no me dejaban cocinar mucho.

Como a uno no lo dejaban cocinar, allá en el Huila se hace dizque la "descabezadura de gallo". Es un juego que se hace en las calles, la gente se monta a caballo, ponen un gallo y el que primero lo descabece se lo gana. Entonces como nosotras de niñas no nos dejaban hacer eso, en el patio de mi casa, como era tan grande, hacíamos igualito como hacían en la calle, pero con torcazas, prendíamos el fogón de leña en el suelo y las cocinábamos.

En el negocio de su mamá, María Elena le administraba la plata; mientras que había otra hermanita que le tocaba ir a llevar pedidos. Eso sí, ayudábamos cuando llegábamos de estudiar de la escuela, porque siempre la primaria la hicimos en esas escuelas inmensas de pueblo.

Ya en la época de la violencia, mi mamá mando a un hermano para Cali con unas tías. Él luego mandó por otro hermano y ellos fueron los que le dijeron a mi mamá: "No, vénganse...". Porque ellos nos mandaban todo, las ollitas de juguete, las telas que para que nos hicieran la ropa. ¡Ay!, muy lindos esos hermanos míos. Bueno y entonces yo a los 13 años le dije: "Ay, mamá, yo quiero conocer Cali, yo quiero conocer Cali". Entonces, mi mamá me mandó con unas tías. Mi hermano, que no me conocía porque se había ido antes de que yo naciera, me recibió. Al año ya le dije: "Ay no, yo me quiero ir otra vez pa' donde mi mamá, yo me quiero devolver [risas], y me fui otra vez.

Al poco tiempo, María Elena se devolvió para Cali, pues la situación en el municipio de Colombia no era la ideal. Había un tipo que empezó a seguirme y mi mamá decidió que nos íbamos todos. Y así fue; entonces, todos nos reunimos, y mis hermanos que vivían en Cali nos mandaron los pasajes.

Aquí nos tenían ya una casita en el barrio Siloé. Ya después nos fuimos para el barrio Belisario y luego nos fuimos para la Nueva Floresta. Luego estuve en un internado de monjas, donde las Hermanas de los Sagrados Corazones, en el San Juan Bosco, por dos años.

Salí del internado cuando terminé el bachillerato, pero recuerdo que el castigo cuando uno hacía alguna pilatuna era lavar un bulto de papas. Una vez me tocó a mí y yo lloraba lavando ese bulto de papas, Dios mío bendito, y el castigo era pelar cosas; si alguna se portaba mal, le decían: "Vaya pele tanto de cebolla, por no haberse manejado bien".

Ya salí del internado y busqué trabajo. Mi primer trabajo fue en un almacén que se llamaba La Rebaja. De ahí vivió un tiempo con su familia y luego, me fui para donde una amiga y allá seguí trabajando y estudiando en el SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje). Ya después busqué otro almacén para trabajar y ahí duré 15 años. Nunca se quedó quieta, aprendió también modistería y fotografía en Comfandi, luego aprendí a hacer las arepas del papá de la niña [de su hija mayor].

Por consejos de la mamá del papá de su hija [a quien por cariño le llama "la mamita"], que siempre me decía que tuviera mis cosas propias, metí papeles para una casa de interés social en el barrio Floralia y me salió la casita. Ahí ya estaba con una nueva pareja y nos pusimos a arreglar la casita, porque me la entregaron en obra negra. Mientras que hacíamos las obras, vivimos en otro barrio cerca del colegio de mi niña, y quedé embarazada. Ya cuando estuvo la casita [tres años después], la casita estuvo lista y decidimos que cada uno iba a vivir en su casa, así que me llevé a los niños a vivir conmigo. Entonces nos abrió una heladería, pero la niña se comía todos los helados y decidimos cerrarla. Me puse a hacer cosas varias y con el tiempo me vine a vivir acá a Jardín.

"La mamita" le puso un negocio de arepas al papá de mi hija para que me ayudara a mantenerla y él vivía en esta casa donde estamos ahora. Para compartir la custodia y el cuidado de la niña, me fui a vivir en la misma casa, cada uno en habitaciones separadas, y arrendé la casa de Floralia para tener un ingreso extra. De ahí empecé a salir a vender arepas con él, desde entonces las arepas se venden del mismo tamaño, se aliñan de la

Arepa (aliñada)

Maíz Raya Negra • • • • •

Vestigios arqueológicos datan la domesticación de esta planta en el año 3500 A.C. en la zona Andina de Sudamérica [18].

Sal

En el año 2670 A.C. en China se recogía el agua salada del mar para utilizarla en la cocina [24].

Mantequilla

Surgió por accidente al batir la nata que se sacaba de la leche de vaca [12].

Queso Cuajada

En la prehistoria los pastores sacaban la cuajada al ordeñar y calentar su leche en un recipiente de madera [19].

Arepa (Sin sal)

Maíz Raya negra

Mantequilla



Preparación Masa

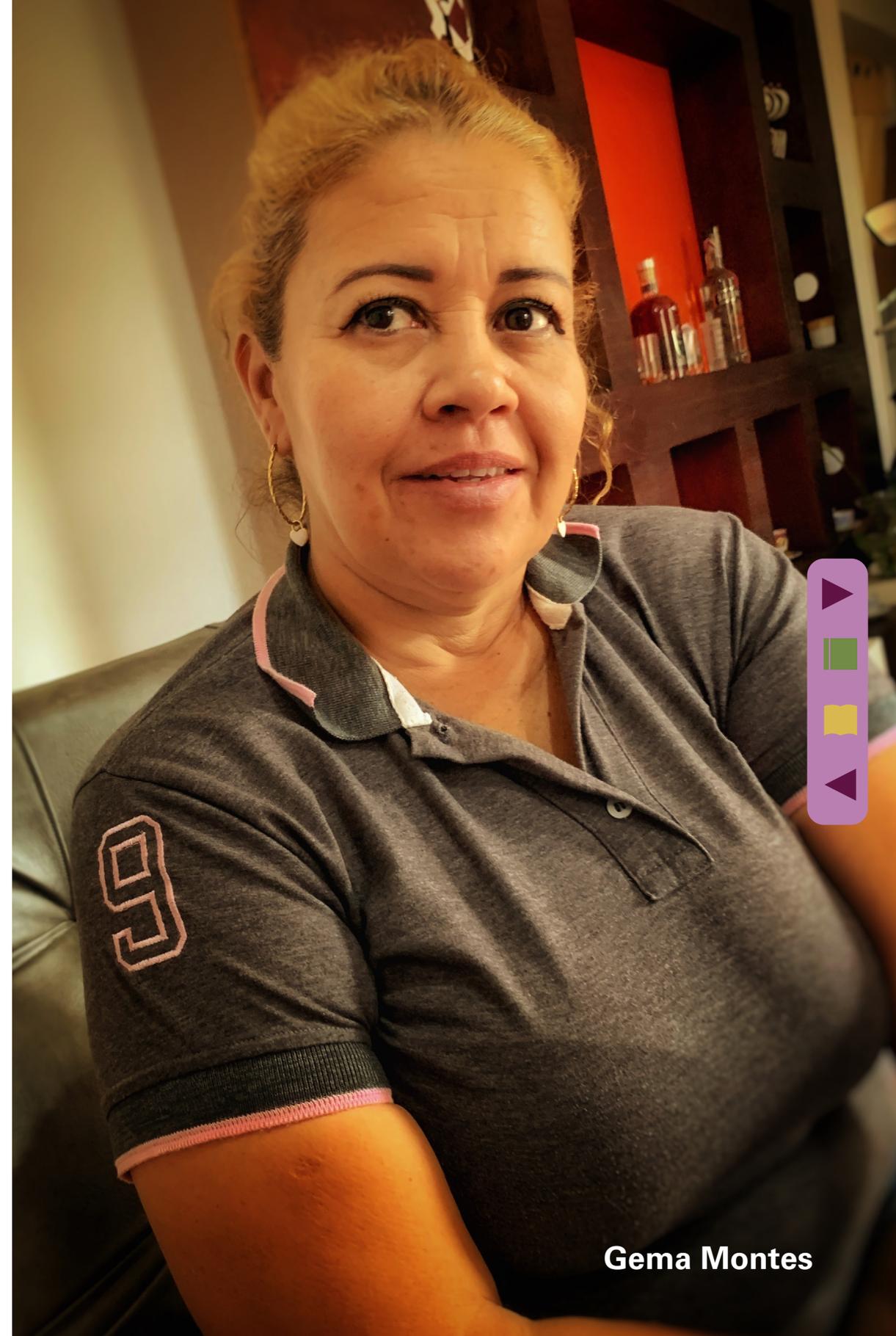
- Colocar el maíz en agua durante la noche. Al día siguiente lavar para poner a cocinarlo. Escurrir y dejar enfriar. Luego, moler el maíz.
- Tomar la masa y agregar mantequilla. **Amasar muy bien.**
- Tomar un molde de aro y engrasarlo con mantequilla. Colocar el molde sobre plástico y poner un puñado de masa en la mitad de este. Tapar la masa con otro plástico y con ayuda de un rodillo aplastar la masa en el aro para que quede la arepa al ancho y grosor del aro.
- Cocinar al carbón

Si la arepa se aliña

- Cocinar la panela con un poco de agua hasta obtener un melao.
- Mezclar la masa del maíz con la mantequilla, el queso cuajado, el melao y sal al gusto.
- Para formar las arepas seguir el paso del aro y **cocinar en carbón.**

misma forma y se les pone quesito. También vendían café negro, pero yo como no tomaba café así sino con leche, propuse sacar leche para ofrecer cafecito con leche; también empecé a preparar huevos pericos.

El problema es que el negocio tenía muchas deudas, igual que la casa. Como él lo empezó antes de que yo llegara, había varios préstamos gota a gota, por lo que decidí tomar las riendas del negocio y el arriendo de la casa. ¡Pagué todo! Luego el papá de mi hija se enfermó y tres años después falleció y yo seguí trabajando allí, por lo que el negocio tiene más de 30 años. Afortunadamente, siempre tuve gente que me ayudara en el negocio, entre esos mi hijo, quien siempre *ha sido un sostén*.



Gema Montes

Gema Montes

Gema Liliana es una mujer berraca, emprendedora, pujante y que le gusta hablar fuerte, como ella cuenta: yo nací en el cielo Huilense en un pueblo llamado Pital, un 19 de abril, hermosa niña [risas]. Mi familia era gente de campo, vivíamos en una finca con mis padres y ocho hermanos: cinco mujeres y tres varones, yo era la cuarta de las hermanas, también vivían dos señoras que eran las que ayudaban con las tareas domésticas, era una finca cafetera, ganadera y se cultivaba caña y frijol.

Al preguntarle a Gema por los recuerdos de la cocina y cuáles eran los olores característicos en la infancia, ella indicó que olía a campo, a flores y aire fresco. Mi mamá mantenía muchas plantas, un aire delicioso, ese tiempo fue de total felicidad y tranquilidad. Mi mamá nos preparaba en la niñez mucha colada de plátano o de guineo, así estuviéramos grandes, además de la comida normal como un sancocho, cuchuco y asado huilense, comíamos mucha carne y gallinas que se criaban en la finca.

Mi papá pescaba, pero pescaba de agua dulce como bocachicos y la cucha, que es un pescado negro delicioso de mucho alimento; también sacrificaba reses y cerdo. Al ser ganadero tenía mucha gente trabajando, la cual se alimentaba en la finca. Recuerdo que no nos faltaba la leche, el queso y los huevos, en ese tiempo sí había comida. En la finca, tenían sembrado de todo: plátano, yuca, arracacha, cebolla, cacao; también frutas como bananos, mangos, naranja y mandarina. Sacamos la panela, allá nosotros no comprábamos azúcar ni nada, el café se secaba, se molía porque había molinos y se vendían pa' exportar. Había un café que se llamaba caturra que era el café de hacer en casa y el café común era el de exportar; ese se llevaba al pueblo y se vendía. No había carreteras, había camino real de caballos.

Un momento especial era el de la comida, mi mamá nos la daba a las hijas y los hijos a las cuatro o cuatro y media para que cuando llegaran los trabajadores nosotros no estuviéramos metidos ahí, teníamos que ya estar en las habitaciones o haciendo tareas.

Mi papá no nos dejaba cocinar, decía que mientras él estuviera vivo nosotros no íbamos a cocinar porque llegaría el momento de casarnos y que íbamos a ser cocineras del esposo; entonces, él tenía muchas señoras que le ayudaban a mi mamá, pues yo era niña bonita. Así, que aprendió a cocinar después de tener más de veinte años. Comencé y le pregunté a mi mamá que cómo se hace un arroz, y yo le decía: "Mamá, ayúdeme" y ella le respondía: Ah, no quiso aprender, ahora sí". Antes no cociné porque yo siempre trabajé, tuve un trabajo en la Gobernación y después hicimos una empresa con mi familia. Después de esas experiencias dije: "Nunca más vuelvo a trabajar como empleada de nadie", me gusta ser independiente.

Salí de la Gobernación y me fui a vivir con él papá de mis hijos y se me quemaba el arroz, los frijoles, todo. Tuvimos que separarnos porque él no apreciaba lo que Gema hacía, pero ya aprendí y sé que soy una buena chef. Realmente vine a cocinar ahora, por amor, prácticamente con el

esposo que tengo, yo digo: "Ay, a él le gustaría ..., voy a hacer unos frijoles", entonces miro en internet, bajo de internet y voy a haciendo todo por medio de recetas. Él y mi familia dicen que yo cocino muy delicioso.

Con una tradición de comida abundante y grandes cocinas, ella cuenta: mi mamá preparaba el sancocho trifásico con las tres carnes, guiso de pata de res, lengua, todos esos platos típicos. La lengua era uno de los platos preferidos de mi papá, le encantaba, sobre todo, la lengua rellena de verduras. Esta se pone a cocinar entera y limpia, cuando está lista uno le hace un rotico y la rellena con la misma lengua, con pollo y con verduras más que todo. La lengua, morcilla y el pescuezo de gallina de campo que era típico son recetas de mi mamá, que no se me olvidan, porque me encantaban, yo las sé preparar, claro las preparé después de grande, pues yo me acordaba porque mi mamá dejaba que nosotros miráramos mientras ella cocinaba.

Vive en Cali desde hace 23 años, pero ha vivido en otros lugares: yo estuve viviendo en Bogotá, pero es algo que jamás repetiría; luego, en Barranquilla y allá no comía, pues la comida de mar casi no me gusta, allá comía solo el cucayo que es la pega del arroz y huevas de pescado que son unos huevitos, eso era lo único. Además, vivió en el Tolima y el Huila, que para ella son lo mismo, y acá en Cali, pero total me quedé en Cali.

Ya viviendo en Cali, aprendió a hacer los tamales huilenses por mi hermana que ella es una vendedora de tamales. Todos los fines de semana le encargan de 100-150 y yo le decía: "¿Y cómo los hace usted? ¿Cómo? ¿Por qué tan ricos?", entonces ella me dio la receta, ella me dijo: "Se hacen así, usted ya que se fue para Cali, hágalos en Cali". Hice un tiempo tamales con mi hija y vendíamos muchos tamales con la misma receta que ella nos dio, porque en la receta del Huila los hacemos con el aceite de la lechona, entonces quedan super. Además, si yo voy a comer por allá en el norte un tamal me vale \$20.000, pero yo podía hacer unos tamales de \$10.000, porque aquí un tamal valluno vale \$25.000. Los tamales llevan huevo, pollo, huesitos de cerdo y longaniza [embutido huilense], arroz con arveja, tres pedacitos de zanahoria y papa. Lo importante de ese tamal es el guiso que se le echa para que quede delicioso.

Cuando yo me vine para Cali fue a montar una empresa familiar donde le trabajábamos a sitios turísticos como Armenia y el Parque del Café, veníamos con unos portafolios; trabajamos toda la familia, faltaban solo dos hermanos. Hicimos una empresa de publicidad, trabajando con clínicas odontológicas, vendiendo productos para la limpieza, para mucha gente que no le gusta ir al odontólogo. Yo tenía mi grupo de 15 personas, mi hermana tenía un grupo de 15 personas y nos íbamos puerta a puerta. Yo me iba para otras ciudades, me iba pa' Buenaventura, me fui para el Ecuador. Nosotros trabajamos así, pero todo era para la familia.

En ese tiempo llevaba 13 años separada de mi esposo y llegué acá y me enamoré de una persona que me dijo: "yo le monto un puesto para que no tenga que viajar tanto"; yo le decía: "Ay, Dios mío, después de ser tan independiente, de viajar y de conocer gente". Porque a mí me encanta tener el trato de la gente, que todo el mundo lo dice: "Uy, es que la Mona, por qué la Mona se fue, por qué la Mona no está en el negocio", porque yo soy muy dada a la gente, si yo le puedo servir yo le sirvo.

Fue entonces cuando monté mi primer puesto, ahí cerquita en un restaurante que había, entonces dijo: “Vamos y hablamos a ver si le dejan poner un puesto de frutas” y sí. Él me enseñó a hacer los jugos, el cholado, porque él es caleño, raspados, salpicón, bueno, hicimos un salpicón, pero era todo agüita y como en el Huila es típico entonces yo me fui una semana para mirar cómo se hacía el salpicón allá, para venirlo a hacer acá. Ese puesto me valió \$700.000, pero con una chacita [carro pequeño] de dulces y yo monté un tremendo negocio con frutas, con jugos. Uno de los jugos preferidos míos es el de borojó, yo me fui pa’ la tierra de una amiga y compré arrechón, eso lo venden en Buenaventura, y lo traje para hacer bebidas típicas.

Quise montar cosas *gourmet*, como unos pandebonos, porque yo tengo una freidora de aire para hacerlos, también tengo para hacer *waffles*, pero la gente no come acá este tipo de cosas. A la gente le gusta la empanada, entonces yo dije: “Bueno, yo me amoldo a hacer lo que a la gente le gusta”; pero pa’ los doctores [que trabajan en Cedima] yo les hago, así, especial. Ahora también tengo fritanga, empanadas, papa rellena, yo no las hago, los compro, pero busco gente del Huila.

En esta chacita en el parque llevo unos 17 años. Para mí este trabajo siempre ha sido muy positivo, pues es que cada cual se hace, no es la competencia, sino como uno atiende. Por lo menos a mí me quieren mucho, a mí no me importa que una persona no tenga sino \$1000, pues yo le vendo un jugo de \$1000 o un café de \$500. Entonces soy dada con la gente. Como todo mundo, la he luchado, pero siempre he querido salir adelante. Para mí es una experiencia muy bonita y me ha gustado ser independiente desde los nueve años, cuando puse un puesto en la calle vendiendo pan, guarapo y avena, yo vengo con eso en la sangre desde muy niña.

Asimismo, para mi es positivo tener negocio porque yo me doy. Monté tres niñas a vender, todas madres cabeza de hogar, me siento muy bien dándoles la oportunidad de que ellas también trabajen. “Yo les pago al correntaje”, “Tome sus \$50.000, firmeme aquí”; y ellas son conscientes, nunca he tenido problemas, soy más dada a que en diciembre yo les doy más platica, o les compro un detalle. Yo les expliqué a ellas que si querían trabajar conmigo yo no les iba a pagar incapacidad, ni nada; sin embargo, yo las metí a Cedima en un seguro particular.

Ella recuerda cómo ha sido su vida laboral desde su primer trabajo en la Gobernación. A mí me metieron a trabajar sin haber terminado bachillerato, lo único que esperaba era que cada mes me dieran un sueldo y ya lo debía todo: fiaba en la tienda, los pasajes, transporte. *No le gustaba tener que cumplir horario*, ventajas: que me daban mis primas cada seis meses, el sueldo era cumplido, tenía salud, bueno, me lo sacaban de mí mismo sueldo. En ese tiempo, yo era feliz porque no sabía que me lo sacaban. Me fui a trabajar en Idema a empacar azúcar, me parecía bueno porque era medio tiempo y el otro medio tiempo yo vendía revista. En Idema no era un sueldo, era lo que uno se hiciera, si yo no trabajaba no ganaba.

Después continuó con el emprendimiento familiar. Nosotros lo copiamos de una empresa que vino de México. Trabajamos puerta a puerta vendiendo muñecos, entonces nosotros dijimos: “Pero si ellos lo hicieron

Salpicón

Mango

Originario de los Himalayas y cultivado hace **5.000 años** en el sur de India, Myanmar y las Islas de Andamán [6].

Papaya

Originarias de América Tropical, donde era cultivada antes de su descubrimiento en 1492 [8].

Melón

Los árabes introdujeron esta planta a la Península Ibérica, donde hoy se encuentran las mayores plantaciones de Europa [17].

Piña

Originaria de América Tropical, específicamente de Suramérica de donde se cree se extendió al resto del continente [10].

Banano

Originario de Asia Meridional. Los colonos la trajeron a América en el año 1516 [5].

Maracuyá

Originaria de la región amazónica del Brasil. Su fruto es una baya que contiene en promedio 300 semillas [7, 20].

Guanábana

Reconocida por su sabor, aroma y por sus beneficios para la salud humana (las hojas se usan como anticancerígenos) [15].

Manzana

Originarias de Anatolia y cultivadas por los romanos y griegos, quienes las secaban y conservaban para el invierno [1].

Uva

Los egipcios producían grandes cantidades de uvas desde el año 3000 A.C. [1].

Kiwi

Enredadera **proveniente de China**, cuya introducción a Nueva Zelanda le dio mayor visibilidad al fruto [16].

Fresa

Hay dos tipos de especies de fresa, una originaria de Europa y otra de América. [25].

Granadilla

La granadilla se cultiva desde México hasta Argentina. En Colombia se cultiva entre los 1.400 a los 2.000 m.s.n.m. [27].

Queso Cuajada

Los primeros quesos se hicieron de leche ovina [19].

Crema de Leche

Se obtiene del contenido graso de la leche. Generalmente, esta grasa se obtiene al dejar reposar este líquido [21].

Leche Condensada

En el siglo XIX las mujeres occidentales de escasos recursos usaban teteros con esta leche para alimentar a sus bebés [26].

3 mangos • 7 libras de Papaya • 3 Melones • 2 Piñas • 3 libras de Banano • 1.5 libras de Maracuyá
1 o 1.5 libras Guanábana • 5 Granadillas • 2 libras de Uva • 5 Manzanas • 1 libra de Kiwi • 2 libras de Fresa • 5 carambolas
2 libras Queso cuajada • 500 ml Crema de Leche • 300 ml Leche condensada

Preparación



- Desde el día anterior se pican 3 bananos, 1 mango y 2 libras de papaya y se dejan toda noche en el congelador.
- El día que se va a preparar el salpicón se pica manzana, uva, kiwi, fresa y un poco más de papaya en trozos pequeños. En una coca o bowl verter la granadilla y en otra coca o bowl verter el maracuyá.
- A parte se hace calado de la piña (quitar ojos) y se pone a melar con una cucharada de azúcar.
- Quitarle las semillas a la guanábana.
- Se mezclan las frutas que se dejaron congeladas con el calado de piña, melón, manzana, granadilla, maracuyá, guanábana, fresa y al final se agregan la manzana, banano uva y kiwi.
- Para el jugo del salpicón licuar 2 libras de papaya, 1 mango y 7 bananos. Agregar a la mezcla de las frutas.
- Agregar hielos. Al final se le pone queso rallado, lechera y crema de leche al gusto del cliente.

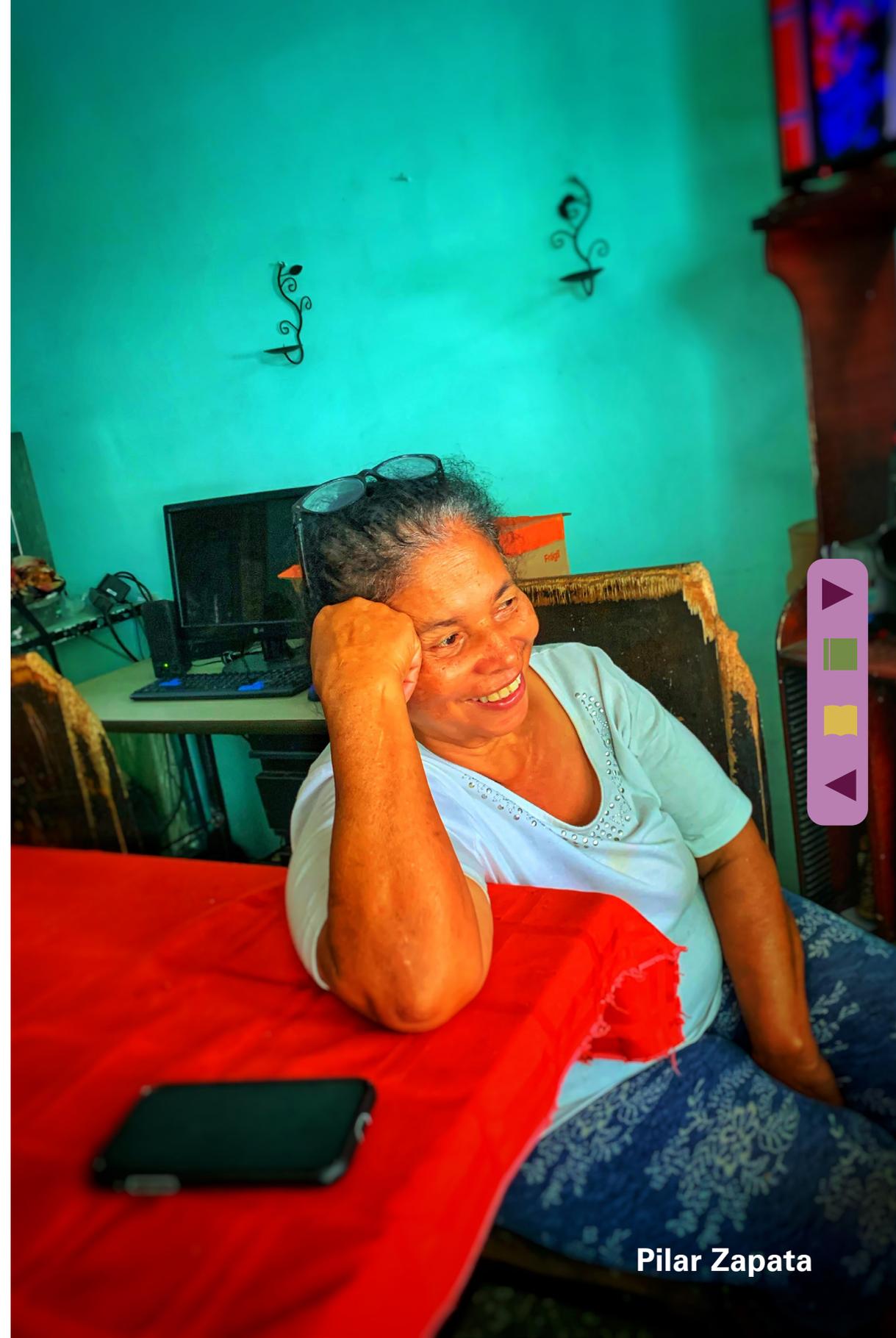
que no son de aquí de Colombia, ¿por qué nosotros no montamos una empresa entre todos?". Y era fácil, nos llevaba diez millones entre toda la familia, ganábamos por igual y trabajábamos por igual, hicimos clasificados acá e invitamos a mucha gente a trabajar y ganaban. Desde ese tiempo, nosotros trabajábamos por el correntaje, por lo que se hace, no es una empresa formal, es informal.

Gema se siente tan legal en ese punto que no ha tenido problemas con lobo [policía]. Yo le voy a decir por qué: yo he sido muy sociable con todo mundo, aquí me conoce mucha gente como trabajadora y me hice amiga y me metí a la Junta de Acción Comunal de acá, yo soy fiscal. Yo al inicio pagué Cámara de Comercio ahí en ese pedazo y pago \$78.000 de luz mensual, entonces ahí está a mi nombre. Así ese punto me lo respetan, a mí nunca me han perseguido, yo no he trabajado en otra parte sino en ese punto.

Asimismo, habla de la calidad y de invertir. Siempre me ha gustado ser calidosa, antes todo lo del negocio era verde, las mesas y las sillas. Cuando llegó la pandemia compré una carpa, le puse cadenas para no estarlas transportando, ni sacando y me las robaron, después dije: "voy a montar una bien...", y compré unas carpas muy bonitas y la granizadora. Sigue soñando y planeado por eso su próxima inversión: voy a comprar otro carro de frutas.

Ella está agradecida y quiere aprender más y todo lo que sea en lo que ustedes me puedan invitar para yo aprender. También está contenta con Pilar porque un día me dijo: "Vea, Gema Liliana, mire que esto", y yo le dije: "Hágale". Así, Gema inició el proceso con nosotros en este proyecto. También ve la posibilidad de seguir con todas como un grupo; por ejemplo, hacer un ahorro para cuando alguien que no pueda salir a trabajar, nosotros poderle llevar a esa persona ese ahorro.

Para cerrar, Gema dice: ¡yo soy una soñadora total! Soy una empresaria y aunque he tenido muchos bajones y me he ido a pique, vuelvo y me levanto, yo vuelvo enseguida y me levanto.



Pilar Zapata

Pilar Zapata

Pilar es una mujer creativa, siempre está con algún proyecto entre manos, ya sea extender las ventas con bombones de chocolates, o haciendo manualidades que luego también vende. Recuerda su infancia con mucha alegría y un poco de nostalgia.

Bueno, a mí me criaron mis abuelos en Medellín, allí yo fui la niña mimada, yo nunca hice nada, me hacían todo. Recuerdo que me fascinaban las arepas con carne asada y fui hasta resabiada, porque cuando no quería arepa le decía a mi abuela que me hiciera otra cosa y ella inmediatamente me la hacía. Los frijoles me encantan, la mazamorra, que es lo que más me ha gustado de allá; todas las comidas de *esa ciudad* son muy ricas y especialmente la bandeja paisa de allá es algo que a mí me encanta y aún me sigue gustando, así este aquí en Cali.

Mi abuela cocinaba. Ella se levantaba a las cuatro de la mañana, hacía la mazamorra, molía el maíz, hacía las arepas. Allá un desayuno parece un almuerzo y un almuerzo parecen dos [risas], no es como ahorita que yo me tomo un café, no, allá la comida es frijoles, chicharrón o carne de cerdo, arepa, arroz, jugo y la mazamorra con blanqueado que nunca falta. El blanqueado [una preparación a base de maíz] lo hacen redondo, es blanco, dulce y durito, es muy delicioso, es algo que se come con la mazamorra porque es simple. Aquí, pues la utilizamos es con panela, pero allá usamos es el blanqueado.

La cocina de la abuela olía a mazamorra, a arepa, a todo eso, rica. En el día tenía un olor a esencias, ella utilizaba las esencias de tomillo, ella tenía en polvitos ¿No? Y en la cocina tenía sembrada una planta de cilantro y una de orégano en una matera, cada vez que ella se entraba a la cocina mochaba un pedacito para sentir el olor.

A los 12 años Pilar regresó a vivir con sus papás. Me trajeron a vivir con ellos en la casa aquí en Cali, en una finca en la entrada de Dapa, pues allí mi papá era el dueño de la finca, tenía cerdos, gallinas, de todo. A mi mamá le gustaba la cocina y nos enseñaba. Ella cocinaba muchos platos ricos: sopa de mondongo, sobrebarriga, rellena, corazones aliñados, apanados, pues de ahí aprendí, de lo que ella me fue enseñando. De ella aprendí algo muy especial y fue a hacer rellena. En la finca, se sacrificaba un marrano cada 15 días y mi mamá nos enseñó a prepararla. La primera la hice con la guía de ella, la segunda ya la hice en compañía de mi hermano.

También aprendí a hacer sobrebarriga, pavo relleno, pollos rellenos. Me acuerdo de que un día de la madre en la finca saqué un pavo de los 50 que tenía mi mamá y lo sacrificamos entre mi hermano y yo. Lo arreglamos, lo aliñamos. Mi mamá llegó por la noche y pues siempre contaba y "me falta uno", pero no decíamos nada: "¿Ustedes no lo han visto?" "No, no señora, no lo hemos visto". Nosotros nos mirábamos, pues ya lo teníamos aliñado para el día de la madre [risas]. Mi papá nos trajo lo de rellenar el pavo y el sábado lo rellenamos. Mi mamá tuvo que ir con mi papá a algún lugar y entonces en ese tiempo lo cocinamos y lo dejamos guardadito

donde ella no lo viera, y el domingo pues ella también salió, mi papá la llevó a comprarle un regalo, mientras tanto asamos el pavo y cuando ella llegó, el pavo estaba sobre la mesa, servido con ensaladas, con vino y ella dijo: "¿Cómo así que este es el pavo que me faltaba?" [risas].

De niña yo hice unos tamales, todo quedó muy rico, el guiso, la carne y todo, pero la masa, podíamos descabezar a alguien con ella [risas], porque yo me imaginaba, no me lo enseñaba nadie, yo me lo imaginé, que la masa era de maíz que uno molía, la cocinaba, luego metía allí todo y lo tapaba. Mi papá y mi mamá me dijeron: "Va muy rico el sabor, pero la masa no se la come nadie". Entonces, busqué a alguien que me dijera cómo se hacía la masa y ya me enseñó y me dijo: "Mire, la masa la hace líquida, si usted quiere, si no la cocina, pero esa masa es especial, la tiene que comprar, esa no se hace así con ese maíz que usted cree". Entonces, aprendí a hacer tamales, sé hacer lasaña, se hacer pizza.

De su mamá aprendió varias recetas solo viéndola. Por ejemplo, la sobrebarriga mi mamá la hizo y la vi, y a mi papá un día yo le dije: "Yo le voy a hacer hoy el almuerzo" y mi mamá me dijo: "¿Y qué va a hacer?" y yo le dije: "Sobrebarriga", y me acuerdo de que mi papá le dijo a mi mamá: "Uy, Pilar, la hizo mejor que usted" [risas].

Con los trabajos que ha desempañado en varios puestos de comida, Pilar fue incrementando su conocimiento culinario. En la Feria de Cali, tuve un restaurante con un asadero, junto con mi esposo aprendimos a hacer pollo apanado y pollo asado. Tuvimos un puesto de solo empanadas, fabricábamos alrededor de 500 empanadas todos los días. También tuvimos un puesto de picadas, que llevaban costilla ahumada, chorizo, carne de cerdo, chicharrón, bofe, corazón, hígado, y se vendía muy bien. Sé hacer postres, jugos, bolis de pura fruta, leche asada... Bueno, yo me he dedicado a aprender con un video, un audio. Pongo mi teléfono, compro mis ingredientes y me pongo a hacerlo, si me sale como es, muy bien, y si no, vuelvo y repito.

Uno de los puestos nació por una situación económica muy difícil. Inicialmente, yo en lo que hoy es Estación Universidades, despachaba carros y un día cualquiera *le pregunté a un señor que trabajaba ahí: "Yo despacho los carros, pero yo quiero traer unas papas guisadas, ¿usted qué dice? ¿Será que sí se venden?"*, y me dijo: "Pues, Pili, lo que no ensaye, no se sabe". Llevé 20 papas guisadas, las papas guisadas se demoraron 5 minutos en acabarse. Al otro día, ya amanecí más entusiasmada, ya llevé 50 papas guisadas y lleve huevos y lleve salchichones, igualmente eso no duró. Ya al otro día ya llevé bofe, huevos, salchichones y más papas.

Después de que yo llevé eso, yo visualicé otro negocio en ese sitio, pero me faltaba plata para comprarme un carrito fritador. Nosotros transportábamos a una señora que tenía un casino y yo le dije a ella que yo quería poner un puesto allí, pero que no tenía plata para comprarme el carrito, entonces ella me dijo: "No, pues yo me voy a ir para San Andrés dentro de 20 días, un mes, yo le presto la plata, pero me la tiene que devolver". Me prestó la plata y se la devolví todita antes de que se fuera.

Me tocó funcionar casi dos meses a mi sola. *Fritaba, vendía, despachaba, daba el vuelto*, hasta que yo entendí que allí era un éxito y le dije a mi

esposo que se dedicara a ayudarme y ni siquiera los dos dábamos abasto. Este fue el primer puesto que tuvimos en la calle.

Inicialmente, fue un puesto de fritanga, luego pusimos desayunos por la mañana y al medio día llevábamos los almuerzos. Entonces era un día laboral desde muy temprano: yo me levantaba, íbamos a la galería, llegábamos y aquí preparábamos. Tenía una chica trabajadora muy buena, entonces ella adelantaba mientras hacíamos allá los desayunos; ella ayudaba a levantar los almuerzos, ya llegábamos a las 10, le ayudábamos a ella, sacábamos y volvíamos a la una y media, dos, y a las cuatro volvíamos a salir con el puesto de fritanga.

Trabajar en la calle tiene dos cosas, unas buenas y otras malas. La mala es que hace muchos años o aún aquí en Cali, nos persigue el lobo, que es un carro de la Alcaldía que recoge a los vendedores ambulantes. O cuando llueve la venta no es igual. Y los momentos económicos que hemos vivido todos en el mundo porque el mundo entero ha vivido calamidades económicas muy difíciles que a todos nos cobijan, a veces hay buenas ventas, otras veces no son tan buenas, entonces uno se ve ¿cómo te dijera?, agotado por eso. Pero en cuestión de bienestar, uno tiene su propio horario, uno sabe qué necesita y qué no; el día que quiere descansar, descansa; usted ya sabe qué tiene que ahorrar.

Además, yo he encontrado seres humanos muy calidosos. En la vida todo es importante, pero yo he aprendido que el dinero no lo es todo; el calor del ser humano, la relación con las personas, la vivencia, las historias que a veces le cuentan a uno o las que uno oye cuando uno está trabajando, los problemas que a veces uno de pronto puede ayudarles a solucionar a las personas.

Aunque Pilar ha tenido varios puestos de comida, hace muchos años también tuvo su propio colegio. Pues como ustedes saben yo soy profesora y psicóloga; yo tuve mi propio colegio, y tuvimos la pensión, pero realmente me decepcionó mucho porque yo tuve un espasmo pulmonar y yo casi me muero en las puertas del seguro social y no me atendieron, me tuve que salir a buscar una clínica particular. En ese momento, decidí que no volvía a pagar más eso y hace como un año me llamaron para liquidar lo que había pagado por pensión.

En ese entonces cuando tenía mi colegio, yo conocí a John Jairo, él trabajaba en una empresa de seguridad. Nos conocimos y pues él se retiró y él empezó a trabajar en una tienda. Yo lo acompañaba, luego ya vi que no era rentable estar en el colegio y pusimos unas tiendas donde se encontraba de todo y después decidimos montar un restaurante. En el restaurante, vendíamos desayunos, vendíamos desde un café con pandebono, buñuelos o empanadas en la mañana, hasta comida como pollo asado en la noche.

Actualmente los días de Pilar comienzan muy temprano. Yo me levanto a las tres y media de la mañana, dejo en la estufa el agua para hacer el café, la aguapanela y el chocolate, y cuando ya está hirviendo los preparo. Hago huevos pericos, desmecho y arreglo la carne y el pollo; y mi esposo, él tiene la tarea de hacer pandebonos, él es el que hace los pandebonos, los pone en la lata, los asa y arregla la masa para hacer las arepas (porque las arepas

Rellena

• Tripa

- Los griegos y romanos picaban las menudencias del cerdo y las embutían en sus tripas para preservaban con sal [1].

• Cebolla Larga

- Originaria del Oriente
- Próximo. Desde tiempos inmemoriales se han utilizado como medicina para las vías respiratorias [1, 22].

• Poleo

- El poleo es una variedad de menta que era utilizada por los celtas y los romanos para la digestión [1].

Cilantro

Es una planta herbácea originaria del Mediterráneo. Sus semillas han sido utilizadas para aliviar problemas digestivos [14].

Empella

También llamada manteca de cerdo (pues se extrae de este animal), es utilizada para cocinar desde hace 9.000 años [1].

• Arroz

Cultivado hace **10.000 años** en Asia. Actualmente, es un alimento básico alrededor del mundo [2].

Tomillo

Especia utilizada a nivel global para condimentar platillos. Se encuentra disponible en supermercados de casi todo el mundo [22].

Orégano

Nativo de Europa. Se utiliza en la cocina y tiene capacidades antioxidantes que pueden prevenir enfermedades [4].

• Sangre de cerdo

- En Roma y Grecia se utilizaba la sangre de los animales, en especial la de cerdo, para hacer morcillas [1].



5 libras de Cebolla Larga • 5 Libras de tripa • 3 atados de cilantro • 5 Libras de empella Tomillo, orégano y poleo (\$2.000 de cada uno)
4 libras de arroz • 5 Libras de papa amarilla (pequeña) • 2 Litros de sangre de cerdo

Preparación

Si la tripa no viene limpia, primero hay que voltearla. Luego, se debe lavar muy bien, preferiblemente con limón y agua y si todavía tiene olor lavar con vinagre. Dejar escurrir hasta que sequen.



de nosotros son las más ricas de todo Cali y están muy bien aliñadas). Ya después de eso, que ya hemos hecho todo, pues se van sacando las cosas al puesto porque nosotros vivimos cerca. Nos bañamos, alistamos y salimos a las cinco y media de la mañana, y a las seis ya tenemos todo preparado.

En la noche se deja el guiso preparado y se guarda en la nevera para no tener que levantarnos a picar. Ah, bueno, ya me compré un ayudante de cocina, lo único que se hace en la tabla es el ají, de resto todo ya se pica en la grande porque era mucha tarea para picar cebolla, tomate y de todo.

Todo lo que hacemos diario es fresco. Nosotros compramos todos los días porque el resultado es mejor. *Se tienen* cosas frescas, no tenemos carnes, pollos o pescados congelados, ni frutas de miles de años. Por ejemplo, nosotros ahorita vendemos frutas y jugos en el puesto, y día de por medio compramos las frutas. No usamos pulpas porque para un jugo no es buena, nosotros usamos directamente la fruta.

Ya en las tardes, porque solo trabajamos hasta las doce, doce y media, me entro para mi casa y hago chocolatinas, hago postres, vendo natilla, bueno, me pongo a hacer cosas; hago muñecas de trapo, trabajo lencería, hago bisutería, cajas para decorar regalos, cajas para echar chocolatinas, las bolsas de regalo y pinto cerámica. *Todo eso lo* vendo por medio de mis amigas o a veces saco al puesto. Para la temporada de diciembre hago pesebres y muñecos de navidad, depende del tiempo que me quede.

Este trabajo ha sido gratificante también, porque mi esposo me ha apoyado mucho, él a donde yo le digo: "Vamos", va, "vamos a hacer esto", él lo hace, también me dice: "Hagamos aquello". Si yo hago tamales, él va y los reparte, él los cocina, él está pendiente. Entonces él ha sido mi compañero para salir adelante y le agradezco lo que ha hecho por este emprendimiento.

También estoy agradecida con el proyecto en el que estamos con ustedes, y con la profesora Ana María me siento muy feliz, muy contenta, porque fue la que me contó y me vinculó, la que me puso en este camino. Y, por otro lado, me siento agradecida con este grupo que se formó, va a ser el mejor y siento que esto es un futuro para las que estamos aquí y para cada familia. Por ejemplo, en mi familia va a ser un avance de surgir mucho más, porque primero vamos a poder dar empleos, tener nuevos emprendimientos, chicos, chicas que de pronto van a querer surgir, salir adelante viéndonos; o sea, vamos a ser un ejemplo de vida para todos los que vienen atrás, hasta para mi chiquito.



Eulalia García

Eulalia García

Doña Eulalia es una mujer alegre, trabajadora y constante. Nació en Timbiquí, Cauca. En su casa, la que cocinaba era su madre, como ella dice: en un ambiente como campesino, muy humilde, donde uno hacía caso a lo que los padres decían porque uno no podía irrespetarlos. Se acuerda que las comidas eran mariscos, pescados, animales de monte como el conejo, el guatí, tatabro, venado, o sea, de todas las comidas que hay en el campo: cangrejos, camarones. Y las preparaciones eran muy buenas, porque nuestra madre nos hacía esos sancochos, sacaba las presas y después las guisaba y eran muy ricas.

Vivíamos en la misma casa mis padres y mis ocho hermanos hasta que cada cual fue libre [sin familia propia]. *Como a los 10 años aprendió a cocinar.* En realidad, yo era muy mala para la cocina, porque a mí no me gustaba casi [risas]. Cuando ya fui teniendo uso de razón me fueron presionando pa' que le pusiera cuidado a la cocina, ahí empecé a aprender. Yo hacía mi arroz. Así, cuando era muchacha fritaba mucho pescado jugando con las otras compañeritas y nosotras íbamos y pescábamos en el río. Cogíamos unas baritas que hay con anzuelo y uno pescaba, y saltaban los pescados a tierra y con eso uno hacía comelonas entre la muchachada. Ese pescado que uno cogía no se lo daban a los demás, sino que uno mismo lo buscaba, lo arreglaba y se lo comía frito.

Ya cuando le puse acento a la cocina, pues ya hacía como mi mamá: sancocho, sudado, lo que fuera. Yo miraba lo que ella hacía y así fue. Lo único que no aprendí fue a hacer tamal, y yo veía cómo ella hacía y no, no lo aprendí; pero de resto todo. *Ahora, cocina poco.* En estos momentos, cocino comiditas sencillas, *pues no tiene a quien cocinarle, como ella dice:* no tengo a un hombre a quién prepararle platos típicos, pues entonces comidas sencillas, es decir, una sopa, un sancocho, o se puede hacer un sudadito así no más. A veces con el sancocho uno saca la presa, hace un hogao y ya. Y si no, no más se hace su sancocho y ahí van las presas de carne o pollo. *Para prepararlo también le echo los revueltos, yuca, choclo y a veces me da por echarle auyama, que es el zapallo, y cuando es de guineo, no más con guineo. Así, sencillo.*

Como es de notar, los sancochos de doña Eulalia no son sencillos, llevan bastantes ingredientes y su sazón, podemos decir, es maravillosa. En Cali tiene un puesto de chontaduros y al verla cocinarlos, lo cual dice también que es sencillo, nos dimos cuenta de su toque secreto, cocinarlos con hierbas que, claramente no revelaremos. Al preguntarle cómo aprendió ese truco nos dijo:

Pues yo llegué aquí a Cali a los veintipico de años [casi treinta], porque ya había tenido tres hijos, y a mí me gustó mucho el trabajo. Al principio se me hacía difícil porque como en mi tierra nadie vendía chontaduro pues era pa' los marranos. Cuando llegué a Cali aprendí a trabajarlo de una amiga que me dijo: "Eulalia, cuando pongas a cocinar el chontaduro, para que te sepa bien, échale...", el secreto, el secreto. Y cuando llegan [los comensales] allá se animan, me dicen: "No", que no se pueden ir sin el

Chontaduro

Chontaduros Maduros •

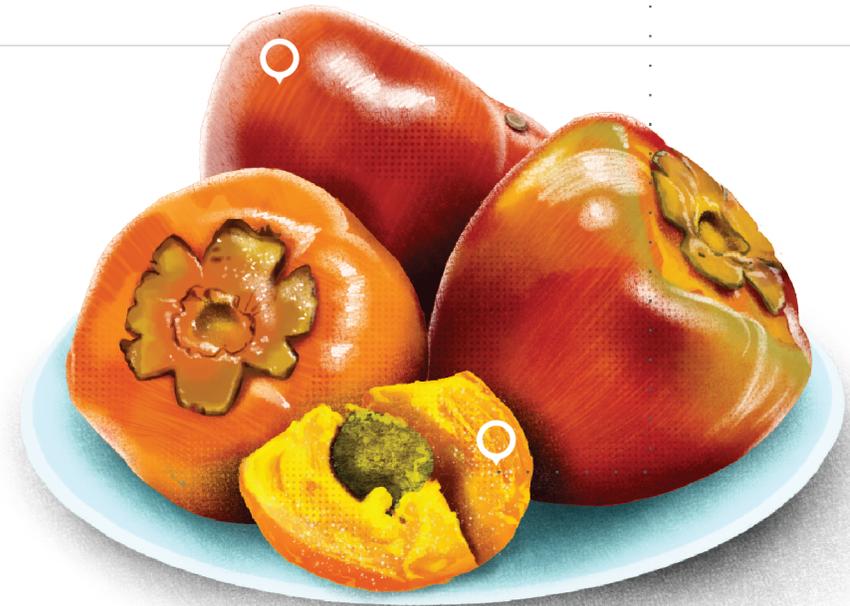
El chontaduro ha sido fuente de ingresos y de identidad para la comunidad afrocolombiana del Pacífico [9].

Miel

Desde hace 65 millones de años las abejas producen miel. Las pinturas rupestres de cazadores/recolectores los muestran obteniéndola [3].

• Sal

Se convirtió en producto importante para la economía antigua [24].



Preparación



Poner en agua con cimarrón, sal, cilantro y otras hierbas de azotea. **De esta forma, su sabor queda muy especial.**

chontaduro, que no lo compran sino allí. Les digo yo: “Pero por qué no les gusta comprar en otra parte”, que no, que los de otra parte no saben a lo que yo preparo. Vea, pero eso es muy fácil, no más es echarlo en la olla y echarle sal, pero mentiras que yo le echo otro truco.

Antes, doña Eulalia también vendía otras frutas: mango, guama, papaya, ciruela, grosella, todas esas cosas. Ese puesto lo tenía en otro barrio apenas llegó a Cali, y de allá pues me fui para mi tierra como unos tres años y entonces en ese puesto cuando volví había ya otra persona. Ya llegué y empecé a caminar otra vez de nuevo. Entonces, cuando llegué aquí [lugar donde trabaja actualmente] me quedé no más con el solo chontaduro, con ganas de volver a surtir el puesto como lo tenía antes, pero no tengo como fuerza, ya, usted sabe que cuando uno ya va perdiendo como la juventud entonces va uno como perdiendo las ganas de madrugar a la Galería a las dos, tres de la mañana, ese es el problema.

Casi siempre he trabajado por mi cuenta, a mí nunca me gustó trabajarle a otro. Trabajé en casa de familia, pero no me gustó, mejor por mi cuenta, pues me acostumbré a lo mío y por lo menos allí en donde estoy, con esa venta; si me provoca montar un puesto de fruta lo monto, pero yo sé que el trabajo es mío. Si vendo es para mi bolsillo, pero ya trabajarle a otro no. Con esto crie a los hijos, con este trabajo.

Aunque a doña Eulalia le gusta tener su puesto de chontaduro en el andén de siempre, recuerda que la policía (el lobo) sí entorpecía las ventas en el lugar que tenía en el otro barrio. Sí, a mí me molestó mucho el lobo. A veces cuando estaba yo allí en el puesto me decían: “Eulalia, ya viene el lobo”, y tenía uno que recoger y salir. En estos tiempos, por este lado donde me he colocado, no, hace muchos años que no.

Además, en el puesto donde está ahora, todo es muy bueno, los compradores, y cuando yo no estoy a mí me preguntan mucho, dicen que dónde está la negra, si es que estoy enferma, muchos se preocupan porque no tienen cómo llamarme.

Cerramos la conversación preguntándole si quería compartirnos algo más de su vida, pero nos miró con la sonrisa que la caracteriza y nos dijo: “No, dejémoslo así” [risas].



Yenny Carvajal

Yenny Carvajal

Yenny Carvajal es una mujer joven, cariñosa y de sonrisa amplia; vive en casa con sus padres, su hija de un año, uno de sus hermanos y un sobrino. Ella es la única mujer de cuatro hermanos. Actualmente, trabaja con Mari en su puesto de arepas. Así cuenta ella su historia. Yo nací en Bogotá, mi mamá viene de Guapi, nosotros estuvimos un tiempo allá y luego aquí en Cali. Estudié en Bogotá hasta los 13-14 años y de vez en cuando, más que todo por mi abuela, viajábamos a Cali. Ya nos vinimos para Cali, donde cumplí los 15; desde entonces hemos estado viviendo aquí.

Yenny describe la comida de su infancia como una comida muy deliciosa. Las empanadas de yuca que mi mamá siempre preparaba, con eso nos sacó adelante a nosotros, yo mantenía en la cocina, vea, comiéndomelas. Ella las hacía en la casa y tenía los contratos, entonces a veces mis hermanos o yo, cualquiera de nosotros, íbamos a llevar los pedidos. Mi mamá toda la vida ha cocinado y uno siempre mira cómo cocina, qué le echa, aunque a uno no le queda igual, pero uno trataba de hacerlo y le quedaba bueno. Mi mamá hace todas esas comidas ricas: pescado sudado delicioso, frito, tapa'o ¡No! Entonces yo estoy acostumbrada a diferentes platos, y la sazón de ella, *antes de eso era a la de mi abuela*, pero pues ya no está.

En Bogotá, mientras que mi mamá trabajaba una amiga de mi mamá, que yo le digo mamita, nos cuidaba, pero ella más que todo mantenía era conmigo, nos daba clases, a mí me llevaba al colegio, me ayudaba con las tareas. Ella tenía dos hijos, Dieguito, que en paz descanse, él me ayudaba mucho a hacer los trabajos de tecnología porque él sabía; por ejemplo, me ayudó a hacer una mano como de robot que se movía, o sea, cosas así; entonces él me los explicaba pa' yo saberlos explicar *en el colegio*.

Después de que mi abuela murió ya nos vinimos permanentemente para Cali, porque acá está la mayoría de la familia de mi mamá. Cuando llegamos nos quedamos un tiempo donde una tía que vive en La Independencia mientras que buscamos *donde vivir*. *Entonces, mi tía* se iba a trabajar, yo a veces la acompañaba, o a veces me quedaba ayudándole a mi mamá. Mi mamá siempre era la que cocinaba, una sopa, un sudado, lo que fuera, así me acostumbré a la sazón de mi abuela y de mi mamá. La verdad, yo pa' comer afuera o cocina así de otra persona, soy algo complicadita porque me sabe diferente, ya no me sabe igual.

Aprendí a cocinar a los 14-15 años, viendo cuando mi mamá cocinaba. Mi mamá tenía una banquita que yo cogía, me montaba ahí y metía la mano a la olla, a pesar de que me quemaba [risas], yo me lo comía, mi mamá: "Vea, hija, se va a quemar, bájese de ahí", y yo mantenía comiendo y comiendo. Hasta que le dije: "Ma, yo quiero cocinar", y me dijo: "No porque usted está muy pequeña", y yo seguía comiéndome las cosas.

Un día me decidí y dije: "Qué carajos, si me regaña, pues que me regañe", *me puse a cocinar* y me pareció que quedó rico, no como lo de mi mamá. Uno cuando mira o ha probado la comida, trata de que le quede igual, pero a pesar de que no me quedó igual, me quedó bueno [risas].

Eso que se atrevió a cocinar fue el arroz con pollo. Yo cogí las salchichas y medio las doré, le tenía miedo al aceite, le eché un poquito de aceite y le echaba un poquito de agua; el pollo lo metí por allá y la olla ni la tapé, sin sal ni nada. Cuando yo probé el arroz, eso estaba insípido [risas.], estaba mazacotudo, las salchichas no habían quedado bien fritadas, pero bueno, también le eché color, de esos aliños que uno ve por ahí ¡Claro! Cuando uno lo prueba uno dice ahí: "¿Qué es esto?", cuando ya volví a hacerlo dije: pues cómo me va a quedar bueno si no le echaba el aceite, tiene que estarlo revolviendo, dorarlo, al pollo hay que echarle salecita, que cociné bien. Por ahí fue que yo empecé. *También aprendió a hacer* las empanadas, todavía se me quiebran, pero ahí voy. A veces cocino espaguetis o sudados, porque de por sí mi mamá es la que cocina, ella es la que mantiene cocinando el resto del tiempo.

A través de mi hermano conocí a doña Mari. Él trabajaba con ella, me la presentó, me empezó a invitar a la casa, empezamos a socializar, empecé a acompañarla a las citas, nos íbamos a pasear. Ya después mi hermano dejó de trabajar con ella y ya me dijo a mí que le ayudara. Seguimos ahí trabajando juntas, cuando puedo la acompaño, como ahorita ya tengo la niña me queda más difícil. Antes me quedaba allá hasta tarde, la acompañaba pa' un lado, pa'l otro, pero ahorita pues con la niña me queda complicado. Compartimos mucho, por ejemplo, estuvimos con la niña en el teatro y hablando un rato. Estamos unidas.

Del trabajo con Mary ella menciona: a mí me parece rico trabajar con ella, es muy abierta, he aprendido bastante y porque tiene mucha paciencia para enseñar, como todo, cuando uno empieza se le empiezan a dañar las arepas o se le empiezan a quebrar. Todo ha sido un aprendizaje, pero lo más chévere es el agradecimiento que tiene la gente. Primero trabajó mi hermano con ella y después yo. *Esta no es la primera vez que Yenny trabaja con comida:* yo trabajé en San Juan por la parte de atrás de Jardín, vendiendo hamburguesas, fritaba las papas, hacía los jugos, prepara ensaladas y de cuando en vez hacia carne. No tenía contrato, a uno le pagaban el día, *entraba a las tres, y terminaba a las doce y media de la noche. Como este trabajo era solo por las tardes, ella decidió* trabajar en ambas partes, por la mañana con doña Mari y por la tarde allá.

Vender comida es el trabajo que hace Yenny: porque no me ha salido otro trabajo diferente, porque es bueno, uno aprender de todo, y tengo ya la experiencia en eso. *La cocina la emociona,* a uno le da esa satisfacción de cocinar algo rico, probar lo que uno mismo hizo, poderle compartir a las demás personas, *esa experiencia le gusta.*

A sus 25 años aún no ha tenido su primer trabajo formal, pero ella encuentra ventajas en lo que hace ahora. Las ventajas que uno tiene es que a pesar de que uno no tiene la experiencia, le dan a usted la oportunidad de aprender cosas nuevas y abrir ventanas, *es decir, nuevas oportunidades.* Uno a veces empieza vendiendo algo y la gente: "Ay, vé, yo necesito una persona como usted en tal parte, ¿usted me puede ayudar?". Entonces para mí esas son las ventajas que tiene uno de trabajar así informal.

Con relación a la salud, Yenny menciona: estoy inscrita en la EPS igual que la niña, o sea, digamos en caso tal que la niña tenga una urgencia, yo puedo salir corriendo con ella y no me van a cobrar un peso, lo mismo yo.

Ella ya sabe a qué destinar lo que le pagan: invierto pues pa' la leche de la niña o los pañales, de pronto alguna compota que ella necesite o de pronto no tiene medias, todo es para ella. También trato de ahorrar pues pa' un futuro para ella. Ahora no está buscando trabajo, es cómodo porque puedo compartir con ella [su hija] y también estoy contenta ahí, pero si no tuviera la oportunidad de estar en otro lado, de pronto donde me pagaran más, así sea que no la vea tanto, sería bueno, porque la niña va a crecer, va a necesitar más cosas y de pronto no me alcance.

Ella ha aprendido sobre el mundo de las arepas. Yo tengo presente cómo doña Mari hace las arepas, sé cómo se maneja el molde, cómo se prende el asador, también tuve la experiencia de verla cocinar el maíz, de cómo lo lava, de yo misma molerlo, de aliñar las arepas, de asarlas, de ponerlas, todo. En el caso de Yenny es la única que figura como una aprendiz, pensándolo a futuro, me imagino que se podría agregar más cosas, pues hay gente que pregunta mucho por chorizo, por pollo, entonces se podría poner otras cosas a la venta.

Parte del proyecto que estamos haciendo es incentivar a Yenny a recoger los saberes de su mamá para un emprendimiento. Al pensarlo, ella dice: pa' poder montar un negocio de empanadas necesitaría mucho el apoyo de mi mamá, tocaría hablar con ella a ver qué dice y mirar con quién dejar la niña, a pesar de que esté en el jardín estudiando, es bueno dejarla con una persona de confianza. Yo estoy trabajando con doña Mari por la mañana, estoy tranquila porque mi mamá me la está cuidando, pero digamos en otro trabajo dejarla con otra persona no.

Todos tenemos sueños, y el sueño de Yenny es estudiar como profesora de preescolar, porque a mí siempre me han gustado los niños y yo me veo con esa paciencia enseñándoles a dibujar, a pintar, no sé, abrirse ellos a aprender.

Empanadas

Carne de res molida

Antes del año 7000 A.C. los egipcios ricos ofrecían carne de res a los dioses, no se consumían [1].

Cebolla cabezona

Este fue uno de los productos que mantuvieron en pie a los esclavos que construyeron las pirámides en Egipto [1].

Condimentos

Arroz

Su cultivo es propicio en climas húmedos pues propicia el crecimiento del grano [2].

Cebolla larga

La cebolla se utilizó en el paleolítico con sal ahumada y sal de remolacha para cocinar varios platillos [22].

Tomates maduros

Aunque entre los cocineros el tomate es considerado una verdura, los botánicos los catalogan como una fruta [11].

Maíz peto

El maíz, como otros alimentos originarios de América, fue globalizado por los colonos europeos [11].

Aceite de Girasol

En el siglo XIX los rusos extrajeron aceite de las semillas del girasol (originario de América del Norte) [11].



1.5 Libras de carne de res molida • 1 Litro de aceite • 1.5 libra de arroz • 1 kilo de maíz peto • 1 Cebolla larga • 1 Cebolla Cabezona • 4 Tomates maduros • 1 Litro de aceite • Condimentos

Poner a cocinar el arroz y en otra olla con agua colocar a cocinar la carne con sal y comino por una media hora.

Picar la cebolla y el tomate bien pequeño y sofreír en un sartén con sal. Agregar color.

Mezclar la carne, el arroz y el guiso.

Para la masa, cocinar maíz peto desgranado, dejar enfriar y moler. Luego, a agregar color a la más para que esta quede amarillo naranja.

Tomar con la mano un pedazo de la masa y convertir en bolita con las palmas de la mano. Poner esta sobre un plástico y aplastar con un plato o una arepera hasta que quede un círculo ni muy grueso, ni muy delgado. Sobre el círculo colocar 1 o 2 curadas del relleno, es decir, que la masa quede justo en la mitad del círculo sin salirse. Con el mismo plástico formar un semicírculo para sellar (cerrar) las arepas. Apretar bien el borde del semicírculo.

Calentar el aceite a fuego medio hasta que este lito para freír. Colocar las empanadas hasta que estas queden bien doradas y retirar del sartén.

¡A vender se dijo!

Actividad “Rompe Hielo”

Esta actividad fue pensada para iniciar la conversación entre el grupo de mujeres que tienen su unidad de negocio de alimentación en la comuna 11 de Cali. El lector de esta publicación también la puede llevar a cabo con diferentes grupos de emprendedoras. Los pasos para realizar la actividad son los siguientes:

1. Organizar a las personas participantes en parejas, es ideal que no se conozcan.
2. Cada integrante debe preguntarle a su pareja lo siguiente y anotar lo más relevante para hacer la socialización a manera de rueda de negocios.
 - ¿Cómo inicia la idea de montar el negocio?
 - ¿Qué tipo de comida vende?
 - ¿Qué es lo que más se vende?
 - ¿Cuál es el producto estrella de su negocio?
 - ¿Cómo aprendió a realizar su oficio?
 - ¿Cuánto tiempo se demora en realizar su oficio?
 - ¿En qué momento del día realiza el aprovisionamiento de su negocio?
 - ¿Cada cuánto realiza compras de materia prima para su negocio?
3. Con la información que cada integrante recolectó debe promocionar el negocio y el producto estrella de su pareja ante el grupo y convencer a los otros participantes de al menos ir a visitar su emprendimiento.

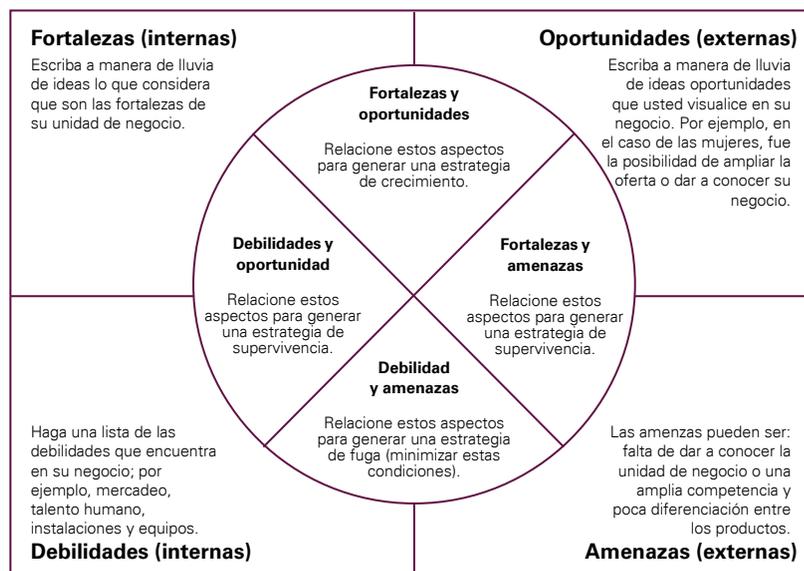


Conozcamos las fortalezas y oportunidades de mejora de nuestro negocio.

Con las mujeres se realizó una matriz DOFA a partir de una lluvia de ideas acerca de su concepción del trabajo formal e informal, así como de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de su actividad económica. El lector puede seguir este ejercicio para cualquier unidad de negocio, empresa o emprendimiento que tenga. De esta forma, podrá desarrollar estrategias para aprovechar las fortalezas y las oportunidades de su mercado, a la vez identificar las debilidades y amenazas que encuentre para minimizarlas.

Ejercicio hecho con las mujeres

1. Construir el concepto de trabajo formal e informal
 - a. En Post-it colocar palabras clave respecto a lo que consideran que es el trabajo informal y el trabajo formal.
 - b. Hacer puesta en común de las palabras.
 - c. Definir fortalezas, debilidades, oportunidad y amenazas que ellas ven en su unidad de negocio.
 - d. Realizar matriz y definir alguna estrategia.

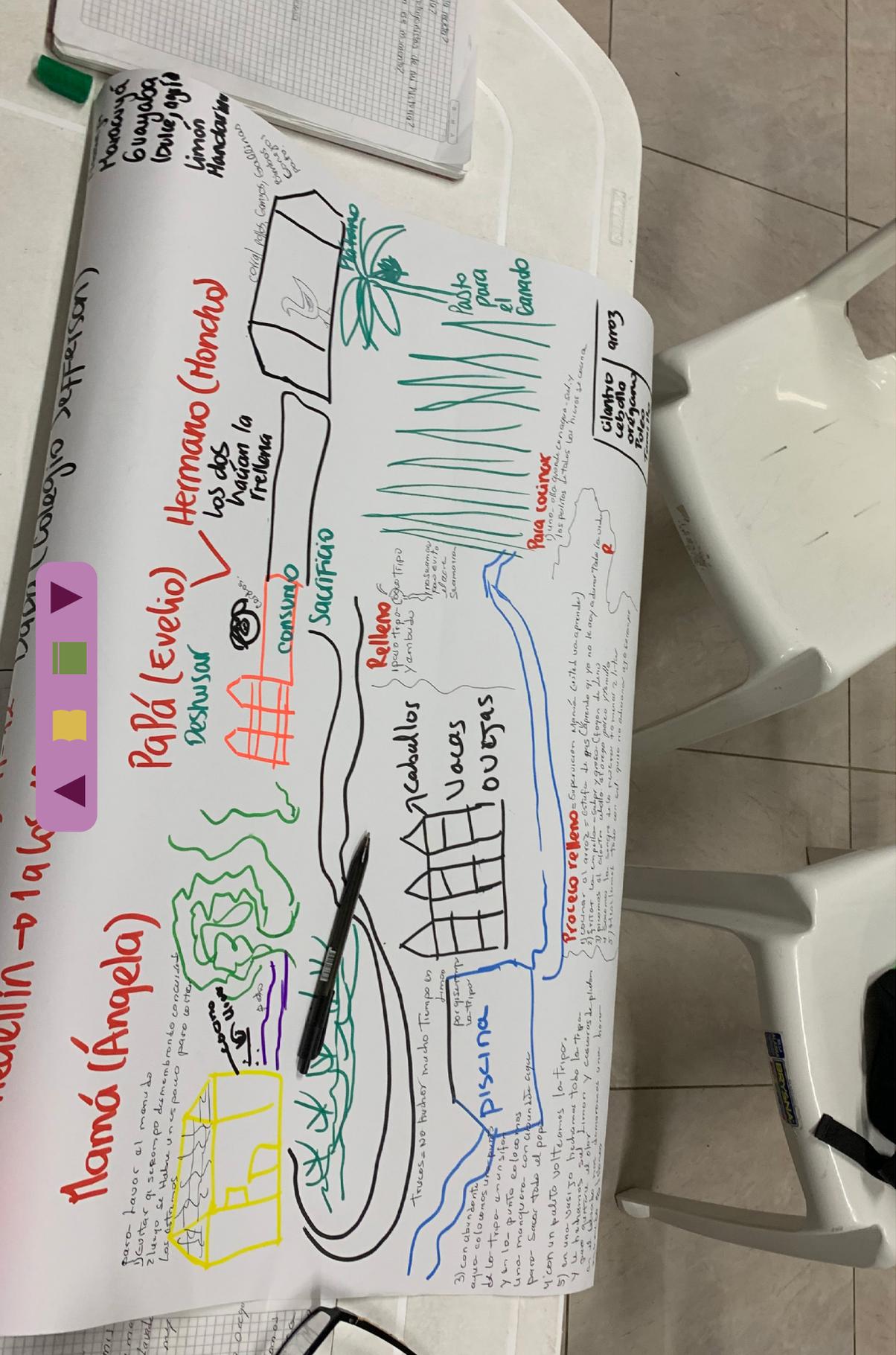


Recetas de la niñez

Con esta actividad se busca recordar una receta de la niñez. En el espacio que se encuentra acá, se propone dibujar el lugar donde recuerda que se cocinaba o se comía (o ambas), así como las personas que estaban involucradas en el proceso de la cocina o aquellas que la acompañaban a comer. También se debe dibujar el plato que consumía y si se sabe la receta, se escribe en el espacio correspondiente.

Dibuje acá el lugar donde recuerda que se cocinaba o se comía y las personas que cocinaban o comían con usted (o ambas).

Escriba acá la receta si la sabe



Mamá (Ángela)

para lavar el mandado
de lavar el sereno po de mandado
y luego se lava un es poco para lavar
los platos.



comer
papá
hermano



Trucos de hacer mucho tiempo en
dormir
por que siempre
va a dormir

PISCINA

3) con abundante
agua solo en un
de lo tipo un un tipo
y en lo punto es lo que
una manguera con abundante agua
para sacar todo el pepo
4) en una vaca se hacen los tipos
y se lavan con agua y se lavan
y se lavan con agua y se lavan



**Caballos
vacas
OVEJAS**

Relleno

para tipo (tipo tipo)
y abundante

Para cocinar

para cocinar arroz
se lava el arroz con agua y se lava
se lava el arroz con agua y se lava

Proceso relleno - Especie de arroz
se lava el arroz con agua y se lava
se lava el arroz con agua y se lava

arroz

cebolla
cebolla
cebolla



Pasto para el Camado

Mamá (Ángela)
Papá (Evelio)
Hermano (Honcho)

social (papas, cebolla, arroz)

consumo

Sacrificio



Papá (Evelio)
Deshusar

Hermano (Honcho)
los dos nacieron la Trelena



Relleno

para tipo (tipo tipo)
y abundante

Para cocinar

para cocinar arroz
se lava el arroz con agua y se lava
se lava el arroz con agua y se lava

Proceso relleno - Especie de arroz
se lava el arroz con agua y se lava
se lava el arroz con agua y se lava

arroz

cebolla
cebolla
cebolla



Pasto para el Camado

Mamá (Ángela)
Papá (Evelio)
Hermano (Honcho)

social (papas, cebolla, arroz)

consumo

Sacrificio



Papá (Evelio)
Deshusar

Hermano (Honcho)
los dos nacieron la Trelena



Relleno

para tipo (tipo tipo)
y abundante

Para cocinar

para cocinar arroz
se lava el arroz con agua y se lava
se lava el arroz con agua y se lava

Proceso relleno - Especie de arroz
se lava el arroz con agua y se lava
se lava el arroz con agua y se lava

arroz

cebolla
cebolla
cebolla



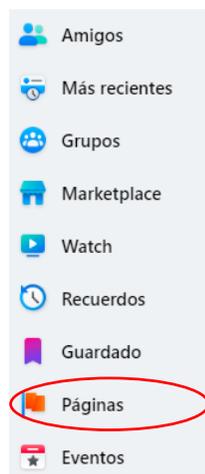
Pasto para el Camado

Abramos nuestras redes sociales, una herramienta para comunicar lo que hacemos

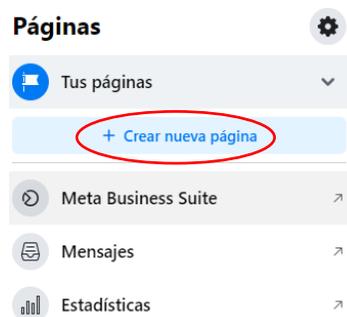
En este taller, revisamos las siguientes redes sociales: *Facebook* e *Instagram*, y nos concentramos en la primera. Casi todas las mujeres tenían esta red activa, pero no una página corporativa o cuenta comercial para su negocio. Así que abrimos una página propia con aquellas que no tenían una y con las otras creamos la página corporativa.

A. Pasos para tener en cuenta en el momento de iniciar una cuenta corporativa o comercial desde un computador (siempre hacer clic en el óvalo rojo):

1. Inicie sesión en su cuenta de *Facebook*. A la izquierda va a encontrar una lista de opciones (como aparece en la imagen). Presione Páginas



2. Presione + crear una página



3.1. Escriba el nombre de su negocio donde dice "Nombre de la página"

3.2. En la parte que dice "Categoría", escriba el bien o servicio que mejor identifica su negocio. Por ejemplo, en este caso, sería comida. Cuando empiece a escribir, la plataforma le va a sugerir la categoría que más se acerca a lo que ofrece.

3.3. En la categoría "Presentación" escriba muy brevemente de qué se trata su negocio.

Páginas · Crear una página
Crear una página
 Tu página es el lugar donde las personas obtienen más información sobre ti. Asegúrate de que tenga toda la información que puedan necesitar.

Nombre de la página (obligatorio)
 Usa el nombre de tu negocio, marca u organización, o bien uno que explique de qué trata la página. [Más información](#)

Categoría (obligatorio)
 Ingresar la categoría que mejor te describa.

Presentación (opcional)
 Recetas originales de Montería

4. Haga clic en "Crear página".

Páginas · Crear una página
Crear una página
 Tu página es el lugar donde las personas obtienen más información sobre ti. Asegúrate de que tenga toda la información que puedan necesitar.

Nombre de la página (obligatorio)
 Las Recetas de Abuela Monteriana ✓

Usa el nombre de tu negocio, marca u organización, o bien uno que explique de qué trata la página. [Más información](#)

Categoría (obligatorio)
 Restaurante x ✓

Ingresar la categoría que mejor te describa.

Presentación (opcional)
 Recetas originales de Montería

Crear página

5. A continuación, se le va a pedir información adicional: la página web de su negocio, su teléfono y un correo electrónico. Estos no son espacios obligatorios, pero le recomendamos poner el número de celular con el cual tiene *WhatsApp* para que la puedan contactar y adquirir sus servicios o productos.

Paso 1 de 5
Terminar de configurar tu página
 ¡Listo! Creaste Las Recetas de Abuela Monteriana. Ahora agrega más detalles para que las personas puedan conectarse contigo.

Contacto

Sitio web

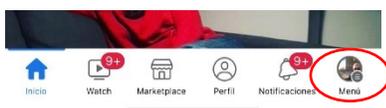
Número de teléfono

Correo electrónico

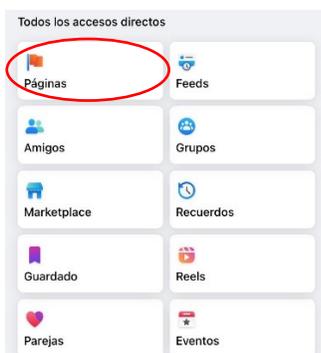
6. Siga los pasos que se le van indicando, lo importante es que siempre seleccione "Siguiente" hasta que llegue al último paso y dé clic en "Listo". Tenga en su computador dos fotos que describan su negocio para que las pueda cargar cuando se las pidan. Si tiene logo de su negocio úselo como foto de perfil de la página, si no, entonces use una imagen que identifique lo que ofrece.

B. Pasos que se deben seguir para iniciar una cuenta corporativa o comercial desde el celular (siempre haga clic donde está el óvalo rojo):

1. Inicie sesión en su cuenta de *Facebook*. En la parte inferior de la pantalla, presione su foto de perfil donde dice "Menú".



2. Seleccione donde dice "Páginas".



3. En la parte superior de la pantalla dé clic donde dice "+ Crear".



4. En la parte inferior de la pantalla presione "Empezar".



5. A continuación, le va a pedir la siguiente información paso por paso, y solo debe presionar "Seguir" al terminar cada uno:

5.1. Escriba el nombre de su negocio donde dice "Nombre de la página".

5.2. Donde dice "Categoría" escriba el bien o servicio que mejor identifica su negocio. Por ejemplo, en este caso, sería comida. Cuando empiece a escribir, la plataforma le va a sugerir la categoría que más se acerca a lo que ofrece.

6. En este paso, se le pedirá la siguiente información:

6.1. "Presentación". En esta, escriba muy brevemente de qué se trata su negocio.

6.2. La página web de su negocio, su teléfono y un correo electrónico. Estos NO son obligatorios, pero le recomendamos poner el número de celular con el cual tiene *WhatsApp* para que la puedan contactar y adquirir sus servicios o productos.

6.3. Si tiene lugar físico donde ofrezca sus servicios o productos, incluya también su ubicación y horario de atención.

6.4. Tenga en su teléfono dos fotos que describan su negocio para que las pueda cargar cuando se las pidan. Si tiene logo de su negocio, úselo como foto de perfil de la página, si no, use una imagen que identifique lo que ofrece.

Cómo manejar las finanzas de mi negocio

En esta actividad, se realizó un taller con las mujeres para reconocer los principales componentes que se deben tener en cuenta para el control financiero de su unidad de negocio; esto con el fin de que, además de reconocer sus debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas, ellas pudiesen manejar de una mejor manera sus finanzas. En esta sección, se presentan las tablas que el lector puede replicar para conocer mes a mes cómo están funcionando las finanzas de su negocio.

Se empieza por reconocer los ingresos, y para esto se propone la siguiente tabla que se denomina "Ingresos". Esta ayuda a identificar cuánto dinero se tiene para el negocio y de dónde proviene. La tabla se diseñó de tal manera que se puedan llevar las cuentas diariamente, pero después se puede hacer semanal o mensualmente.

Por ejemplo, si en el día se vendieron 10 chorizos, cada uno a \$1500, esa información se diligencia como está en la tabla y en la columna "Total" (productos) se debe multiplicar la cantidad por el precio. La tabla permite añadir tantas filas como se necesiten. En el "Total" (diario/semanal/mensual) se suman los valores del total de todos los productos.

Ingresos				
Fecha	Cantidad	Detalle (producto)	Precio	Total (productos)
10/12/2022	10	chorizos	\$1.500	\$15.000
Total (diario/semanal/mensual)				

Luego, se registran los costos variables y fijos. El primer tipo de costos, es decir, los variables, hacen referencia a la materia prima que se compra para elaborar los productos. Allí se pone la cantidad que se compra, la medida en la que se adquiere la materia prima, el detalle (es decir, el nombre del producto), el precio de la unidad y el precio total. Por ejemplo, si se compraron dos libras de arroz que costaron \$6000, la tabla se completa de la siguiente manera:

Costos variables					
Fecha	Cantidad	Medida	Detalle (producto)	Costo unitario	Costo total
10/12/2022	2	Libras	Arroz	\$3000	\$6000
Total					

La tabla de "Costos fijos" indica los gastos que se tienen mes a mes y que no se pueden dejar de pagar; por ejemplo, el arriendo, el agua, la luz, los empleados, etcétera. De este modo, la tabla se completa así:

Costos fijos				
Fecha	Cantidad	Detalle	Costo unitario	Costo total
10/11/2022	1	Agua	\$80.000	\$80.000
30/11/2022	3	Salarios empleados	\$1.117.200	\$3.351.600
Total (diario/semanal/mensual)				\$3.431.600

En los egresos de la unidad de negocio se deben incluir, a parte de los costos, otras obligaciones, como las cuentas que se tienen por pagar. Por ejemplo, se realiza un crédito ante un banco por 18 meses y se paga mensual desde la cuenta de ahorros del negocio. De este modo, la tabla se completa de la siguiente manera:

Cuentas por pagar			
Fecha	Origen	Destinatario	Valor
25/11/2020	Cuenta de ahorros	Banco 1	\$30.000
30/11/2022	Cuenta de ahorros	Banco 2	\$90.000
Total			\$120.000

Finalmente, para calcular el resultado de las operaciones financieras, es necesario calcular la utilidad; es decir, se deben sumar todos los ingresos. En otras palabras, todos los productos que se vendieron durante el mes y el total se ponen en la casilla de "Ingresos totales". Después, se suman todos los egresos, que están compuestos por: los costos fijos, los costos variables y las cuentas por pagar. Cuando ya se tenga la suma del total de estos, se agrega en la casilla de "Costos totales". Al final, a los ingresos totales se les restan los costos totales del mes para verificar si hay saldo positivo, lo cual evidencia que el negocio está dando una utilidad. Si el saldo es negativo, significa que hay pérdidas, y si es cero quiere decir que hay un punto de equilibrio. Lo ideal es que se obtenga un resultado positivo.

Utilidad	
Ingresos totales	
Costos totales	
Utilidad total	

Branding, más allá de la diferencia

Entender, decidir, definir e implementar cualquier marca es un reto indiscutible y muy interesante; sin embargo, hacerlo junto a personas que jamás se han acercado al desarrollo y a la comunicación de su identidad de forma colectiva es un desafío mayor.

El ejercicio de este seminario sobre comunicación, identidad y marca, desarrollado en la comuna once con las mujeres que participaron en el proyecto, surge en el momento de comprender el entorno personal y la unidad de negocio de las participantes; negocio que se lleva a cabo en la calle desde hace décadas y que está condicionado por la diversidad de sus intereses profesionales y humanos.

¿Cuáles fueron los principales ítems que intentamos comprender en la fase inicial de empatía y entendimiento durante el taller de *branding*? Primero identificamos a través del *design thinking* los diferenciales que definían, de una u otra manera, cada una de las personalidades y negocios que en su cotidianidad ponen en marcha estas mujeres. A partir de las ideas, las expresiones y los intereses hubo una primera aproximación a lo que, de forma colectiva, significaba para ellas unirse en torno a un mismo logotipo, a un mismo nombre como unidad de identificación. Si bien este es uno de los parámetros principales de cualquier ejercicio de *namning* o de *branding*, en este caso, las mujeres contaban con una característica compleja, pues en algunos casos y de forma divergente los pensamientos y enfoques de cada una de las integrantes estaban muy alejados.

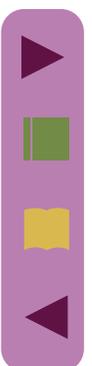
Explorar su contexto vital y parte de sus historias de vida nos hizo centrarnos en aquello que las unía sobre otros alicientes: espacio geográfico, clientela, culinaria, modo operativo y horarios fueron algunos de los recursos con los que se contaron para “unificar” los intereses de la futura marca. En este sentido, el contexto y su lectura fueron esenciales. Entender su diferencia fue enfocar su futuro en términos de identidad.

Segundo, implementamos el *design thinking*, además de propiciar algunos momentos novedosos como el baile o la relajación, aspectos vitales y percibidos como estadios de interrelación personal que ayudaron en la dirección correcta. En el centro de las decisiones existió un diálogo en el que, por primera vez y como colectivo, se enfrentaron, y que sirvió para aunar y direccionar intereses. A partir de ahí, todo estuvo más claro: modelos de negocio, atributos de marca, principios comunicacionales, acciones, oferta e incluso formas de gestión, que fueron aparecieron como un espacio de definición importante y sobre todo sencillo y sincero.

Asimismo, en el encuentro se realizó un *moodboard* colectivo que, a partir de imágenes en collage seleccionadas por ellas mismas, planteaba el principio de creación de la marca: *Comuna Once Gastrocolectivo*. Esta marca, unida a una paleta cromática —en clave femenina— extraída del mismo *mood*, pero con el matiz de no usar más que colores sólidos y no pasteles o desaturados, nos iba indicando algunos de los atributos del futuro manual de imagen corporativa.

Branding, un ejercicio más allá de la diferencia.

Seminario de creación de marca y *namning* a partir de los intereses de cada uno de los componentes del grupo de estudio de la comuna 11.





Buenas Prácticas de Manufactura. ¿Qué debo tener en cuenta?

Este taller tuvo como objetivo compartir con las mujeres de la comuna 11 una guía de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) con la intención de orientar y facilitar su trabajo. Las siguientes líneas pretenden ilustrar la correcta manipulación de alimentos, no solo para asegurar la inocuidad de estos, sino también para proteger a los clientes y empleados de posibles enfermedades.

De esta forma, se indica cómo utilizar los equipos y utensilios de cocina y reconocer si un producto está en buenas o malas condiciones. La puesta en práctica de estas instrucciones permite cumplir con el objetivo de entregar a los clientes un producto de calidad que contribuya a su bienestar.

El consumo de alimentos contaminados o alterados puede causar daños físicos que algunas veces son mortales. Las contaminaciones biológicas son frecuentes en todo el mundo, originadas por la intervención de gérmenes y sus toxinas. La mayoría se puede evitar si se incrementan las medidas sanitarias.

En un principio el lector encontrará algunas definiciones que le permitirán guiarse y, de este modo, continuar con la verificación que se propone acá como una lista de chequeo a cumplir en el momento de manipular los alimentos.

Definiciones

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM): Son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, transporte y distribución de alimentos.

ACTIVIDAD ACUOSA: Es la cantidad de agua en un alimento necesaria para el crecimiento y proliferación de microorganismos.

ALIMENTO: Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que es ingerido y aporta al organismo humano nutrientes.

ALIMENTO ADULTERADO: Es aquel alimento que se ha modificado al, 1) sustituir o cambiar una parte del insumo, 2) adicionar sustancias para hacerlo rendir, o 3) cambiarlo para disimular sus condiciones.

ALIMENTO ALTERADO: Alimento que sufre modificación o degradación, ya sea parcial o totalmente. Por ejemplo, cuando el alimento se ofrece ya ha vencido o no ha estado en las condiciones necesarias de almacenamiento apropiado o se le cambia alguno de sus ingredientes por agentes físicos, químicos o biológicos que alteran sus propiedades organolépticas (sabor, color, textura o aroma).

ALIMENTO CONTAMINADO: Alimento que presenta o contiene agentes y/o sustancias extrañas de cualquier naturaleza.

CADENA DE FRÍO: Proceso por el cual se mantiene la temperatura adecuada de la materia prima, los insumos y los productos que requieren de congelación o refrigeración durante su transporte, distribución y almacenamiento, así, garantizar su integridad y calidad para asegurar su frescura o conservación.

MANIPULADOR DE ALIMENTOS: Es toda persona que interviene directamente, en forma permanente u ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y venta del insumo.

MATERIA PRIMA: Son las sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, utilizadas en la elaboración de alimentos.

PLAGA: Animales que se encuentren cerca del área de almacenamiento, producción y elaboración de los alimentos que puedan ocasionar daños o contaminar los alimentos de manera directa o indirecta.

RESTAURANTE O ESTABLECIMIENTO GASTRONÓMICO: Es todo establecimiento fijo destinado a la preparación, servicio, expendio y consumo de alimentos.

SUSTANCIA PELIGROSA: Es toda forma de material que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o uso puede generar polvos, humos, gases, vapores que constituyan riesgo para la salud de las personas o causar daños materiales o deterioro del ambiente.

LISTA DE CHEQUEO PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Marque con una equis (X) en las casillas de la izquierda si cumple con los siguientes postulados antes de empezar a cocinar:

<input type="checkbox"/>	Mantengo una estricta limpieza e higiene personal, así como de mis utensilios para evitar la contaminación del alimento y de las superficies de contacto con este.
<input type="checkbox"/>	Uso en el lugar de preparación, servicio, expendio y consumo de alimentos vestimenta de color claro que permita visualizar fácilmente su limpieza; con cierres o cremalleras y/o broches en lugar de botones u otros accesorios que puedan caer en el alimento.
<input type="checkbox"/>	Me lavo las manos con agua y jabón desinfectante cuando: 1) comienzo mi trabajo, 2) cada vez que salgo y regreso al lugar de trabajo, 3) después de manipular cualquier material u objeto que pudiese representar un riesgo de contaminación para los alimentos.
<input type="checkbox"/>	Mantengo mi cabello recogido y cubierto totalmente con una malla o gorro.
<input type="checkbox"/>	Procuro utilizar tapabocas en el proceso de elaboración y manipulación del alimento.
<input type="checkbox"/>	Mantengo mis uñas cortas, limpias y sin esmalte.
<input type="checkbox"/>	Procuro no utilizar reloj, anillos, aretes, joyas u otros accesorios mientras realizo mis labores.
<input type="checkbox"/>	Uso calzado cerrado, de material resistente e impermeable y de tacón bajo.
<input type="checkbox"/>	Procuro, en el caso de utilizar guantes para cocinar (por alguna lesión en la mano), mantenerlos limpios, sin roturas o desperfectos y los trato con el mismo cuidado higiénico de las manos sin protección.

EQUIPOS Y UTENSILIOS

Las cocinas deben limpiarse diariamente para prevenir focos de contaminación y atraer plagas, para ello marque con una equis (X) en las casillas de la izquierda los siguientes postulados para revisar la correcta limpieza y desinfección:

<input type="checkbox"/>	Los equipos y utensilios que utilizo para el manejo de alimentos son fabricados con materiales resistentes al uso y a la corrosión. Ideal que no sean en madera ni elementos que se fisuren fácilmente.
<input type="checkbox"/>	El lugar donde preparo los alimentos no está recubierto con pinturas u otro tipo de material desprendible.
<input type="checkbox"/>	Para guardar los materiales no comestibles y desechos utilizo utensilios a prueba de fugas de material impermeable, de fácil limpieza y desinfección. Ideal recipientes con tapa que permitan su adecuada limpieza, no bolsas ni baldes.

MATERIAS PRIMAS E INSUMOS

En este espacio verifique el estado de la materia prima y los insumos que utiliza. Marque con una equis (X) en las casillas de la izquierda los pasos que ha seguido para revisar el estado de estos.

<input type="checkbox"/>	He recibido mi materia prima en condiciones que eviten su contaminación, alteración y daños físicos, es decir, he protegido sus empaques y respetado sus cadenas de frío.
<input type="checkbox"/>	Antes de utilizar las materias primas, insumos y productos las inspeccioné, clasifiqué y desinfecté.
<input type="checkbox"/>	He limpiado la materia prima antes de guardarla en la nevera.
<input type="checkbox"/>	He descongelado mis materias primas de forma controlada, es decir, las he puesto a refrigerar hasta que estén listas para su uso sin forzar este proceso. Así, he evitado el desarrollo de microorganismos. Además, me he asegurado de no congelarlas de nuevo.
<input type="checkbox"/>	He mantenido los alimentos que requieren refrigeración a temperatura nevera, es decir, no mayor de 4 °C.
<input type="checkbox"/>	He mantenido los alimentos calientes a temperaturas mayores de 60 °C.

PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Marque con una (X) en las casillas de la izquierda, si ha cumplido con los siguientes postulados:

<input type="checkbox"/>	Durante las operaciones de fabricación, procesamiento, envasado y almacenamiento he tomado medidas para evitar la contaminación de los alimentos por contacto directo o indirecto entre materias primas y con otros alimentos. Por ejemplo, mezclar alimentos cocidos con alimentos crudos.
<input type="checkbox"/>	Me he asegurado de limpiar y desinfectar cuidadosamente todo equipo que haya entrado en contacto con materias primas o con material contaminado antes de utilizarlo nuevamente.

TAREAS DE SUPERVISIÓN

Los siguientes postulados demarcan actividades que usted debe ejecutar constantemente mientras realiza actividades relacionadas con la preparación y venta de sus alimentos:

- Cuide y mantenga su presentación y aseo personal. Use uniforme completo.
- Lávese siempre las manos.
- Entre cada tarea durante una preparación, limpie las áreas de trabajo, superficies y utensilios.
- Deje el área limpia y aseada después de terminar la preparación de los alimentos.
- Evite la contaminación cruzada.
- Reciba, almacene y utilice los alimentos perecederos y no perecederos como se ha estipulado en las listas de chequeo anteriormente. Además, reciba y almacene otros insumos como el gas y utensilios de manera adecuada.
- Mantenga el equipamiento, utensilios y vajilla en buenas condiciones, tanto de higiene como de funcionamiento. Igualmente, no guarde utensilios partidos, incompletos o dañados.
- Elimine los restos de alimentos en el basurero con bolsas; enjuagar con agua fría y detergente los basureros todos los días.
- Disuelva el detergente en agua fría y evite dejar residuos de jabón o lípidos en las zonas de manipulación de los alimentos.
- Utilice esponjas y jabón para mejorar la limpieza de los artefactos.
- Evite el uso de paños de cocina de tela.



El árbol de la vida. Mis raíces, mis metas

En esta actividad, se utilizó la silueta de un árbol para identificar los aspectos y las herramientas que han y siguen usando las participantes para superar las dificultades que se les han presentado a lo largo de la vida. De esta manera, se identificaron primero las raíces, de dónde provienen; luego el tronco, lo que las sostiene; las hojas de las ramas representan las cosas bonitas que tienen y las hojas que caen aquello que quieren soltar; los frutos es todo aquello que han logrado tanto personal como profesionalmente; las flores son las personas que hoy en día las sostienen; por último, las ramas son todas las metas que quieren cumplir.

Con las mujeres se identificaron y se crearon las siguientes herramientas para superar los momentos adversos de la vida y para cumplir las metas propuestas. Si el lector desea también las puede poner en práctica:

1. Dar gracias a Dios y orar.
2. Generar una frase en la mañana con el propósito del día y repetirla constantemente.
3. Agradecerme por mis virtudes para ser mejor con los demás.
4. Reconocer y agradecer en la otra persona lo que hace por mí.
5. Mantener el buen ánimo y humor.
6. Respirar profundo cuando algo me molesta, pensar bien lo que voy a decir y contestar con amor.
7. Identificar mis metas y mis sueños, anotarlos y escribir lo que puedo hacer hoy para cumplirlos. Así, a través del cumplimiento de estos objetivos, me acerco a mi propósito de vida.
8. Siempre mantener una actitud positiva frente a las adversidades.

Referencias Infografías Preparaciones

- [1] Alcock, J.P. (2006). *Food in the ancient world*. Greenwood Press.
- [2] Acevedo, M.A., Castrillo, W.A. y Belmonte, U.C. (2006). Origen, evolución y diversidad del arroz. *Agronomía Tropical*, 56(2), 151-170.
- [3] Apícula Monet Gayubar. (4 de noviembre de 2019). *Historia de la miel*. Apícula Monet Gayubar. <https://www.apicolamontegayubar.com/blog/historia-miel/>.
- [4] Arcila-Lozano, C.C., Loarca-Piña, G., Lecona-Urbe, S. y González de Mejía, E. (2004). El orégano: propiedades, composición y actividad biológica de sus componentes. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, 54(1), 100-111.
- [5] Banelino. (26 de junio de 2017). *Orígenes del banano: variedades y siembra*. Banelino. Bananos ecológicos de la línea noreste. <https://banelino.com.do/2017/06/26/origenes-del-banano-variedades-y-siembra/>.
- [6] BBC News Mundo. (11 de septiembre de 2018). *7 datos curiosos sobre los mangos que probablemente no sabías*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45459090#:~:text=Se%20cree%20que%20el%20>.
- [7] Centro de Validación de Tecnologías Agropecuarias. (2019). Guía técnica para el manejo de maracuyá [Archivo PDF]. <https://cedeva.com.ar/wp-content/uploads/2019/02/guia-tecnica-para-el-manejo-de-maracuya-2016.pdf>.
- [8] De La Cruz Medina, J., Vela Gutiérrez, G. y García, H.S. (2003). Pawpaw: Post-harvest Operation. AGSI/FAO.
- [9] Filomena, A., Gurrero, M.A., Salgado, A.F., Díaz-Sotelo, I. y Vernot, D. (2020). *Chontaduro & Coco en salsa de ciencia, cultura y técnica*. Universidad de La Sabana.
- [10] Gobierno de México. (26 de junio de 2018). *Piña, reina de las frutas tropicales*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/siap/articulos/pina-reina-de-las-frutas-tropicales?idiom=es#:~:text=Se%20sabe%20que%20es%20una,chicha%20%80%9D%20y%20%20%80%9Cguarapo%20%80%9D>.
- [11] Harris, S. (2021). *Plantas legendarias. 50 plantas que cambiaron el mundo*. Rey Naranja Editores.
- [12] Khosrova, E. (2017). *Butter: A Rich History*. Algonquin Books.
- [13] Kindstedt, P. (2012). *Cheese and culture: a history of cheese and its place in western civilization*. Chelsea Green Publishing.
- [14] Laribi, B., Kouki, K., M'Hamdi, M., y Bettaieb, T. (2015). Coriander (*Coriandrum sativum* L.) and its bioactive constituents. *Fitoterapia*, 103, 9-26. DOI: 10.1016/j.fitote.2015.03.012.
- [15] Leiva González, S., Gayoso Bazán, G. y Chang Chávez, L. (2018). *Annona muricata* L. "guanábana" (Annonaceae), una fruta utilizada como alimento en el Perú prehispánico. *Arnaldoa*. 25(1), 2413-3299. DOI: 10.22497/arnaldoa.251.25108.
- [16] López, J.A. (2013). Historia natural del kiwi y otras especies del género *Actinidia*. *Quercus*, (325), 30-37.
- [17] Lovegren, S. (2016). *Melon: a global history*. Reaktion Books Ltd.
- [18] Mesa Bernal, D. (1995). *Historia Natural del Maíz*. Secretaría de Educación Departamental de Antioquia.
- [19] Miranda, M. D. P. U. (1982). El yacimiento de las cuevas de Abautz (Arraiz, Navarra). *Trabajos de arqueología Navarra*, (3), 203-345.
- [20] Ocampo, J. (2007). Study of the genetic diversity of genus *Passiflora* L. and its distribution in Colombia [Tesis Doctoral, Centre International d'Etudes Supérieures en Sciences Agronomiques de Montpellier, Francia].
- [21] Pacheco de Delahaye, E., Rojas, A. y Salinas, N. (2008). Caracterización físico-química de cremas de leche. *Revista de la Facultad de Agronomía*, 25(2), 303-317.
- [22] Ramírez, B.C. (2020). *Origen, desarrollo y legado del uso de las especias*. Universidad de Guadalajara.
- [23] Rivera, D. y Flores E. (1988). Morfología Floral del achiote *Bixa orellana* L. (Bixaceae). *Rev. Biol. Trop.*, 36(2B), 499-509.
- [24] SalROCHE. (2020). *La historia de la sal: Origen e importancia*. SalROCHE. <https://salroche.com/blogs/todo-sobre-la-sal/la-historia-de-la-sal-origen-e-importancia>.
- [25] Stauct, G. (1989). The species of fragaria, their taxonomy and geographical distribution. *Acta Hortic.*, 265, 23-34. DOI: 10.17660/ActaHortic.1989.265.1.
- [26] Velten, H. (2010). *Milk: a global history*. Reaktion Books Ltd.
- [27] Villamizar, F., Gutiérrez, C., y Pulido, A. (1992). La granadilla, su caracterización física y comportamiento postcosecha. *Ingeniería E Investigación*, (28), 14-23. DOI: 10.15446/ing.investig.n28.20787.

Se terminó de imprimir
en Bogotá, Colombia,
en abril de 2023.

Este libro es resultado de la investigación: Mujeres, migración, informalidad y cocina: comprensión de condiciones laborales en la comuna 11 de Santiago de Cali. En estas páginas se presentan las historias de vida de las mujeres (desde sus experiencias en la cocina y con la alimentación) que fueron parte del proceso, los talleres que llevamos a cabo mancomunadamente y los ejercicios que salieron de nuestros encuentros.



ISBN: 978-958-12-0651-3



9 789581 206513