

Voces Rurales

MUJERES QUE INSPIRAN



Implementada por:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Voces rurales

MUJERES QUE INSPIRAN

Ilustraciones:
El Taburete

Diseño y diagramación:
Mauricio Peredo Guzman

Textos y adaptación:
Ara Goudsmit Lambertín

Edición:
Raití Espinoza Gonzalez

Impresión:
Jiwaki

Año:
2023



Implementada por:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Presentación y resultados del proyecto:

Generando oportunidades socioeconómicas para jóvenes en situación de vulnerabilidad de áreas rurales de los departamentos de La Paz, Tarija y periurbanas en Sucre.

1. Antecedentes del proyecto

El Proyecto surgió como una respuesta a la crisis post Covid-19 que ocasionó la pérdida de al menos 12 millones¹ de empleos en América Latina, esta crisis afectó de manera desproporcionada a la población joven que vio como disminuían sus oportunidades de empleo, emprendimiento e incluso formación. Esta situación se agrava más en las poblaciones de áreas rurales y periurbanas donde su población ya enfrentaba grandes brechas que existían antes de la pandemia.

Para generar oportunidades a los/las jóvenes de áreas rurales y periurbanas se implementó el modelo Manq'a con la innovación denominada "Escuelas Itinerantes" que resultan del acondicionamiento de cocinas en espacios comunales o escuelas técnicas ubicadas en las zonas de intervención del Proyecto, donde los y las jóvenes pudieron acceder a una formación integral adquiriendo habilidades técnicas, para la vida, empresariales y digitales.

2. Logros alcanzados

- **467 jóvenes** (138 hombres y 329 mujeres) concluyeron la formación integral habilidades técnicas, empresariales, blandas y digitales a través de escuelas itinerantes recibiendo un certificado de formación emitido por el Ministerio de Educación.
- **11** escuelas itinerantes implementadas: Azary y Patacón (Sucre); Coroico, Cruz Loma y San Jacinto (La Paz); y, Capirendita, Pananti, Aguayrenda, Barrio Obrero, Machareti y CEA Weenhayek (Chaco tarijeño).
- **63** jóvenes (12 hombres y 51 mujeres) han creado o fortalecido sus negocios y cuentan con asesoría y acompañamiento personalizado.
- **43** jóvenes (16 hombres y 27 mujeres) desarrollan prácticas laborales y/o acceden a un empleo en diferentes restaurantes u otros de las zonas de intervención.
- **4** eventos implementados sobre educación técnica, empleo y emprendimiento juvenil realizadas con el sector público y privados. Manq'a Tinku, Haz realidad tu negocio (bit.ly/capital_Semilla), Manq'a Parlani (bit.ly/manqa_parlani) y Fuckup night.
- **1** concurso a nivel nacional realizado, se denominó "Así sabe mi tierra" (bit.ly/asi_sabe). Se presentaron 304 concursantes (198 mujeres), pertenecientes a La Paz, El Alto,

Yacuiba, Villamontes, Sucre, Santa Cruz, Cochabamba, Potosí, Oruro y Tarija. Del total de concursantes se eligieron a 10 finalistas (5 mujeres)

- 1 sistematización de las mejores 25 recetas que rescatan saberes y sabores del patrimonio alimentario boliviano.
- 1 intercambio de la ganadora del concurso: Así sabe mi tierra, Faviana Mostacedo Fernández a Colombia (Bogotá y Santa Marta), con el objetivo de conocer e intercambiar con jóvenes colombianos sobre el patrimonio alimentario de ambos países.

¹Datos del Observatorio Laboral COVID-19 del BID, desde febrero de 2020 al 8 de julio de 2021

Introducción

Faviana, Carla, Kassandra y Janeth son las cuatro jóvenes protagonistas de **Voces Rurales. Mujeres que inspiran**. Una compilación de cuentos inspirados en sus historias de vida y rutina rural, que nos invitan a soñar y experimentar una conexión ancestral con la madre naturaleza y un mundo que contempla la magia como parte de una cotidianidad.

Cuatro espacios, que al imaginarlos es inevitable no percibir a una naturaleza que abraza cada territorio respetando las características geográficas de estos lugares.

Los cuentos son un breve testimonio de los alcances logrados con el proyecto, son una metáfora de que los sueños se cumplen, de la relación humana que existe desde los inicios de nuestra historia que nos conecta con el arte de cocinar y reconocer los ingredientes como fuente de inspiración.

Cuatro mujeres que nos inspiran a seguir cumpliendo metas, cuatro voces que comparten sus historias y sueños, cuatro historias que nos regalan un mundo de magia y una gran satisfacción de saber como hemos podido lograr algo tan grande y hermoso con un trabajo conjunto entre Conexión y la Cooperación Alemana, a través de la GIZ y su Programa Fondo de Innovación.

Faviana Mostacedo Fernández



"Para mí, Bolivia sabe a tamarindo. Ese sabor ácido cuando te toca enfrentar la vida dura, luego te llega la alegría cuando la endulzas y es ahí donde empieza una felicidad interminable."

Hija de padre y madre agricultores, Faviana es la hermana mayor entre cuatro hijxs. Estudió gastronomía en la Universidad del Valle, y nombra al acto de cocinar como un bello arte. Su travesía culinaria comenzó cuando era niña, teniendo la tarea de cocinar arroz para la familia. Sus padres, de quienes habla con vasta gratitud y amor por sus esfuerzos para una vida digna, emigraron de los valles chuquisaqueños y cochabambinos hacia la región amazónica.

Cuenta que su madre, al ser comerciante, realizaba trueques entre productos tropicales y andinos. Naranja y mandarina por haba y chuño, plátano por papa lisa, yuca por quinua, o tembé por oca. Durante uno de esos trayectos, nació Faviana. Ella cuenta:

"Yo era cholita, una niña de pollera y trencitas, pasteaba ovejas en mi tiempo libre y los fines de semana hablaba el idioma quechua. Para mí me era muy complicado hablar y escribir el castellano, pero me fui adaptando poco a poco, ya cuando pasé a la secundaria yo hablaba el español mezclado con quechua, y algunos compañeros se hacían la burla de mi habla, pero mi objetivo siempre fue la mejoría de mi habla y mi escritura como estudiante, y llevar siempre en alto de dónde vengo, donde nací y hacerlo con orgullo".

Así narra Faviana sus orígenes, vivió junto al pueblo Yuracaré de la comunidad Limo de Isiboró. La mezcla de las culturas alimentarias quechua y yuracaré, la inspiraron a crear una receta con la cual ganó el primer lugar del concurso "Así Sabe Mi Tierra Bolivia", organizado por Conexión ICCO y Manq'a.

"EÑE YAPITA" es el nombre que ha entrado a las memorias de la diversidad gastronómica boliviana. EÑE significa pescado, el sábalo, en lengua yuracaré y, YAPITA, es la conocida generosidad entre caseras, el regalito extra, la complicidad.

Entonces, ¿de qué trata Eñe Yapita?

Pescado envuelto en hojas de la selva, sazonado con sal, pimienta y ajo, puesto a la parrilla hecha con ramas del monte. Puré de plátano maduro llamado payuge, acompañado con palmito fresco, aceite de urucú, caviar de tomate de árbol, cebollas encurtidas en jugo de limón mandarina, y mezclas de hierbas andinas como

huacataya, hierba buena, perejil y quirquiña recolectadas de la huerta de su abuela. Salsa de tamarindo y jugo de caña agrídulce para acompañar el pescado una vez cocinado.

Suculencias de la mezcla andino-amazónica que narra los caminos de Faviana, cada ingrediente inspirado en las confluencias de vida entre la Amazonía cochabambina y los valles de Sacaba-Chiñata-Patati.

Así, como representante de la nueva cocina boliviana, Faviana llegó a Bogotá, escribiendo en un diario el transcurrir de ese "cambiar de aires", su viaje gastronómico. Saboreó la culinaria de los lugares que visitó. Arepa. Hormigas asadas sabor a chicharrón con nueces. Chocolate relleno de semilla de café. Canelazo, té con panela y licor. Comparó la diferencia de los nombres de alimentos de las distintas geografías.

Por ejemplo, al tembé le dicen, en Colombia, chontaduro. Compartió con jóvenes de la escuela Manq'a de la ciudad bogotana, y dio a conocer sus propias recetas con alimentos traídos desde Bolivia. Pito de cebada tostada, tostado de trigo, maíz tostado chullpi y maíz checcchi o piscoruntu, hojas de selva, mora llamada bejuco, q'oa y muña para preparar té, fueron sus compañías bolivianas para invitar al otro lado de la cordillera de los Andes.

Viajó al mar, a Santa Marta, una ciudad que para ella sabía a frutas, a helado de corozo con guanábana. Allí visitó emprendimientos de café y turismo construidos por jóvenes como ella. También reflexionó sobre los contrastes entre los lugares que visitaba y su propio espacio.

Las diferencias de lo que llamamos chicha, o la diferencia que en Colombia la cascarilla de café sólo la usan como abono orgánico, y no como en Bolivia, conocida como sultana que se emplea para hacer

infusiones, también utilizada por doctoras ancestrales para acompañar partos.

Y así concluye el diario de Faviana, merecida filosofía para nutrir a mentes bolivianas:

"Para mí, Bolivia sabe a tamarindo. Ese sabor ácido cuando te toca enfrentar la vida dura, luego te llega la alegría cuando la endulzas y es ahí donde empieza una felicidad interminable."

Por la familia, por nuestros ancestros que nos dejaron cultura, tradiciones, costumbres y enseñanza sobre cómo cuidar la Madre Tierra, ella nos dará frutos, así como la cuidamos, ella nos cuidará a nosotros los humanos.

Sin olvidar la cultura de donde nací, yo soy Faviana Mostacedo Fernández originaria de la cultura quechua y admiradora de la cultura yuracaré."

Seres

Peregrinos

"Para mí, Bolivia sabe a tamarindo. Ese sabor ácido cuando te toca enfrentar la vida dura, luego te llega la alegría cuando la endulzas y es ahí donde empieza una felicidad interminable."

"Había una vez que reconocimos que la historia humana es una historia migrante".

Pies de personas han caminado a lo largo del planeta. Sus desiertos, bosques, montañas y valles. Sus cuerpos han navegado mares, ríos y océanos. Las historias humanas son un baile entre asentarnos y movernos, ser nómadas y sedentarios.

Algunas migraciones son amables. Llegan a los nuevos espacios con gratitud, con corazones abiertos para aprender. Hay

otras que se visten las ropas de la soberbia e incorporan en sus almas los ingredientes de la crueldad.

Así hemos andado junto a la Tierra durante miles y millones de años".

Con esa frase, la maestra terminó la narración frente a la fogata. Aunque tenía sesenta y cinco años, todos estaban seguros que su alma era más vieja y, por tanto, más sabia. Estaban en medio de la selva, construyendo un espacio llamado Escuela Escucha.

Era un centro de estudios rarísimo. No querían que exista la tarea, sino la aventura. No querían que esté basada en la obligación, sino en el deseo. No quería que esté fundada en la disciplina, sino en el compromiso. No querían construir orgullo, sino dignidad.

—Ahora, en estos días, tendrán que desarrollar

un nuevo compromiso —dijo la maestra.

Su próxima aventura, según el currículo del deseo, era la siguiente: debían nombrar y dialogar sobre algo que les afligía de la convivencia que veían en su día a día.

Faviana no pudo dormir esa noche porque dos imágenes rondaban su cabeza. A un extremo de su comunidad vivía un abuelo que en la época que salía una fruta roja de una alta palmera, reía a carcajadas todas las tardes a las cinco en punto. En su casa, por otro lado, su abuela lloraba en agosto todos los días muy temprano por la mañana, con los primeros rayos del sol. Siempre que le preguntaba de dónde venía su lamento, la abuela no respondía y salía de casa.

Entonces, pensó Faviana, la risa de aquel señor podría ayudar a aliviar las lágrimas de su abuela.

Al día siguiente, ella convenció a su abuela de salir a caminar y visitar a ese misterioso y reilón abuelo. Su abuela, al principio, no quería ir pues argumentaba que ellos eran diferentes, no venían del mismo lugar, que sus orígenes eran en las montañas y, en cambio, él venía de la selva. Faviana le dijo que esto era muy importante para la Escuela y que sin ella no podría lograr hacer lo que deseaba.

El amor hizo que su abuela rompa sus propias murallas y se animó a ir.

Cuando llegaron, el abuelo llamado Fermín estaba sentado en la puerta de su casa junto a dos asientos vacíos, como si estuviese esperándolas.

—Buenas tardes, abuelo. He venido junto a Francisca, mi abuela, a conversar. Nuestras palabras serán bondades para la Escuela de la Escucha revisar

El Taburete



redacción, tal vez cambiar bondades por algún sinónimo –anunció Faviana.

–Ah, esa escuela, cómo me hubiese gustado ser niño y habitar esos lugares. Con gusto, ¿qué quisieran saber? –replicó Fermín.

–Lo hemos escuchado reír cuando salen las frutas rojas de esa larga palmera a las cinco en punto de la tarde. Queríamos preguntarle qué le causa esas enormes carcajadas.

–Ajá, ajá. Entiendo. Antes de responderles, y para inspirarme, quisiera preguntarle a Francisca qué es para ella la alegría.

La abuela se puso incómoda y volvió a acomodarse en su asiento. Mientras se frotaba las rodillas respondió, casi como en un murmullo, que era escuchar el viento mientras pastaba las ovejas en su antigua aldea, muy lejos de allí. Pero luego, enrectando su postura, continuó:

–Ustedes no conocen el olor de las hierbas de dónde vengo, son como eran los abrazos de mi madre, te hacían sentir a hogar. Pero esta tierra –dijo con un tono áspero– no conoce de esas plantas.

–Mira, mira –replicó Fermín– te siento como un espejo, Francisca. Yo río también por mi pasado. Mi abuela reía al ver ese mismo fruto rojo, decía que entre tanto verde que inunda este monte, el rojo la hacía reír por su picardía de ser un color diferente entre los miles de tonos verdosos. Mi abuela era una maestra, así que nos pedía a los niños ampliar los significados del rojo. Entonces, cuando tenía seis años, yo decidí reír para recordar la alegría del puré que cocinaba mi madrecita con ese fruto. Sonríó para recordar la alegría. Pero escojo el horario de las cinco de la tarde porque en la alegría hay, también, nostalgia. El día se va despidiendo y siento que ya nadie recuerda, ya nadie aquí cocina ese puré, muchos se van y otros tantos, que nunca habían vivido aquí, llegan.

Hubo un silencio largo. Faviana agradeció y ella y su abuela se despidieron. Esa noche brillaron las estrellas como brillan los comienzos. Al amanecer, nadie encontró a la nieta en su casa, sólo había una nota que decía “volveré muy pronto, no estén preocupados, su amor me cuida”.

Pasaron algunos días hasta el retorno de la muchacha. Cuentan las memorias de Escuela Escucha que Faviana llegó en un bote lleno de bolsas de yute, unos tejidos y algunos platos de barro. Se dirigió primero a la casa de Fermín, quien ahora estaba en la puerta sentado con sólo un asiento vacío. Hablaron largo y, luego, se adentraron al monte.

A las doce en punto del medio día, Favi fue, finalmente, a saludar a su familia. Todos y todas se alegraron, lloraron, y también le dijeron, dulcemente, que nunca más vuelva a hacer aquella travesura.

–No fue travesura, fue una aventura con quien he podido encontrar un compromiso –replicó entre abrazos la muchacha.

–Pero qué es lo que huele tan bien –preguntó la abuela.

Faviana había cocinado junto a Fermín un experimento. Un pescado elaborado con frutas y hojas de los saberes de las personas que conocen el bosque. Pero también lo mezclaron con las memorias de las personas que dejaron las montañas, como la abuela que lloraba todas las mañanas en agosto, el mes donde su familia agradecía a la tierra. Francisca supo que su nieta había comprendido la razón de sus lágrimas y que ella quería ayudarla.

Cuentan en la Escuela Escucha que el día terminó en la cocina de Fermín, aprendiendo de sus recuerdos a hacer puré del fruto rojo que lo hacía reír, todos los días, a las cinco de la tarde.

Kasandra Barrero

El alimento es amor



En medio de cerros, árboles y ríos escondidos, en un lugar perdido entre Tablas Monte y Villa Tunari en el departamento de Cochabamba, Kasandra Barrero estaba viviendo una experiencia que lleva los seres humanos a conocer sus propios límites: la supervivencia. Ella cursaba la carrera de aviación para ser tripulante de cabina. Para estar preparada ante todo lo que pueda ocurrir en un viaje aéreo, su curso les enseñaba, durante una semana, saber qué es vivir sin que nadie pueda socorrerlos.

Debían cuidar del fuego durante noches frías y lluviosas, dormían abrazando los únicos dos litros de agua que tenían, obtenían energía por medio de la poderosa hoja de coca que acalla el hambre y la

sed, y tenían un cuchillo y una gallina. Sus estómagos gritando hicieron que maten al animal a quien habían cuidado. A pesar de sentir ese hueco hiriente rugiendo dentro de ella, no pudo comer la gallina.

Para Kasandra la relación entre el amor y el alimento es inseparable.

Mientras sus compañeros anunciaban como deliraban por un pollo frito, ella soñaba con los jugos y ensaladas de fruta de su caserita. Había cariño y tanta alegría en esas ensaladas, había manos que todas las mañanas cortaban la delicia jugosa y dulce de las frutas.


La maestra supervivencia les hizo valorar lo simple de la vida, el agua y el alimento, elementos con los cuales todo el resto de la vida humana es posible y adquiere sentido.

Encontrar la combinación entre el arte, la tierra, y el bienestar de los cuerpos en la preparación de alimentos ha sido el camino elegido por Kasandra. Tiene veintiséis años, vive en Sucre, y ha sido una de las estudiantes del Técnico Básico de Cocina de las escuelas Manq'a.

Kasandra buscaba un recorrido que le permita encontrar experiencias creativas y de reconocimiento de distintos territorios. En Sucre, ella ha sido bailarina de danzas folclóricas. Intentó con profesiones como ingeniería y terminó la carrera para ser tripulante de cabina.

Pero sucedió la pandemia, que la trajo de nuevo a casa, a Sucre. Las aerolíneas no funcionaban, los ensayos de baile eran prohibidos. El centro del mundo era el hogar, sin poder salir de él con el miedo latente a la enfermedad y el contagio. Ahí llegó la enseñanza de una nueva búsqueda: la comida como afecto y salud.

“Soy creyente que más vale prevenir, quería preparar alimentos que son nutritivos



para mi familia", cuenta Kasandra. Como hermana mayor de cinco hermanos, quería cuidarlos, al igual que proteger a su mamá y a su abuelita. También deseaba convencerles que no era necesario comer tanta carne, porque era lo más caro para sus bolsillos en una época de crisis y no necesariamente lo más saludable.

La maga Kasandra, podemos llamarla. Encubría hamburguesas de lentejas como si fuesen de res y sus hermanitos no se daban cuenta. "Si les hubiese dicho que era de lenteja, ni la iban a tocar", ella nos narra.

También podemos nombrarla como la doctora Kasandra, porque para traer felicidad a sus hermanos les hacía pizza, que les encanta, pero la masa la nutría de avena, zanahoria, y utilizaba poroto para remplazar la carne.

Kasandra hizo múltiples cursos durante ese tiempo extraño que lo hemos llamado "virtualidad". Uno de ellos era sobre la dieta Ayurveda, que cuestiona cómo lo que comemos influye no sólo en la salud de los cuerpos, pero también de la mente, dos dimensiones inseparables del ser. Mal vista como sólo comer plantas, Kasandra cuenta que esta filosofía le ha enseñado a cuestionar que la comida no sólo satisface una necesidad biológica, sino que en el alimento están las dimensiones éticas de la gratitud, el amor, nutrir el cuerpo como una dimensión social y espiritual. Ella quería hacer esto en casa, con los seres que ama.

Y así descubre las escuelas Manq'a, donde encontró una sintonía similar, la filosofía de cocinar para el buen vivir de la salud y la producción agrícola local. Amó la preparación de pastas en sus cursos de gastronomía e hizo sus prácticas laborales en un restaurante de comida italiana.

Y así fue encontrando su camino, un recorrido donde se dispone a juntar la

tierra, el amor, y el arte a través de fusionar la cocina italiana con la producción de alimentos bolivianos. Su queso viene de San Lucas, hecho por su papá quien es productor de lácteos. Para acompañar el plato, su vino es de Camargo. Para preparar y nutrir sus pastas, utiliza quinua potosina. Ahora, se encuentra intentando cómo incorporar amaranto, lenteja y espinaca para hacer de las pastas alimento poderosos, ricos, nutritivos. Su cocina es un laboratorio.

¿Y por qué comer local?

Kasandra nos cuenta que comer es un acto político, qué comemos, qué estamos comprando. El alimento es la producción, la gente, las historias de quienes trabajan la tierra. El alimento es un sentimiento, es la abuela, la memoria.

"En mi niñez he consumido mucha papa. Me trae memoria, recuerdo, una pregunta de dónde vengo. La alegría es el tomate, es bendito. Las verduras me traen contemplación, reflexión, son tan frescas. Al ir a recolectar hongos de Punilla para las salsas, le doy las gracias a la Pacha".

El alimento es amor, concluye finalmente Kasandra. Un alimento siempre es un escenario, un espacio para estar juntos, un lugar donde la alegría es posible, como sus memorias con el pan.

En el pan está el encuentro, el aprendizaje sobre cómo utilizar las manos para amasar, el diálogo. Kasandra siempre fue la ayudante de Berta, su abuela, hasta que en Manq'a le enseñaron a hacer más de treinta tipos de panes. Cuando su abuelita volvió de su pueblo, San Lucas, Kasandra sintió que finalmente estaba lista para intercambiar saberes.

"Necesito aprender tu pancito, le dije a mi abuelita, para mi es una de las más hermosas herencias, cada persona tiene su esencia, su toque, lo que transmite a

través de lo que prepara. Quería asemejar a lo que ella crea. No me ha salido como ella hace, pero lo bonito fue que yo también pude compartir esa parte mía con ella, mi propia preparación, mis formas de hacer".

Ahora queda el tiempo de fusionar ambas recetas, una receta nieta-abuela cuyo ingrediente principal es el amor. Queda el tiempo de hacer y soñar.

Kasandra ha obtenido el capital semilla de las escuelas Manq'a para su proyecto culinario, la lasaña, con el cual podrá reforzar su laboratorio de arte y amor, que es su cocina.



Una Hechicera

Había una vez que alguien se equivocó diciendo que sólo debemos ser una cosa y nada más.

Eso aprendió la joven Kasandra, cuando soñó que viajaba por el cosmos.

En el sueño, danzaba con un traje colorido que estaba lleno de espejos y bordados, en cuya falda varios seres la acompañaban colgándose de ella. Eran alimentos, su compañía en el silencio del universo.

Mientras bailaba junto a ellos, les conversaba. A las verduras les susurraba: su frescura es fuente de

contemplación. Luego las extraía y soplaba para que tengan su propio baile en el cielo. También sacó una papa, a quien le dijo que ella era la memoria, el lugar de sus orígenes. Sujetó unos champiñones y les cantó una canción sobre la gratitud. Finalmente, tuvo en sus manos un tomate. Lo miró y sintió: tú eres bendito. Al despedirles dijo: qué dicha su existencia.

Continuó danzando junto a las estrellas, mientras su falda iba transformándose en un manto de cerros. De bailarina, se había convertido en una sobreviviente. Entre ríos y montes, estaba junto a otras personas cuidando una fogata de la lluvia.

Ella y sus compañeros sintieron que el hambre gritaba y retorció sus

estómagos. Aunque le costó tomar la decisión, Kasandra no se opuso a matar a una gallina, su única otra compañía. Las personas presentes la comieron a grandes bocados. Se notaba en cada mordisco la voracidad de su apetito, la necesidad de alimento. Pero Kasandra no pudo probar bocado a pesar del hambre.

A través del sueño, la joven conoció que era capaz cuidar y querer a un ave.

Y como los sueños no tienen lógica ni sentido, las imágenes fueron volviéndose oscuras y distorsionadas. De repente se vio caminando en ciudades con calles vacías y hospitales llenos. Cuando se cruzaba con personas, percibía miedo en su mirada, pero sólo podía verles los ojos

porque sus rostros estaban cubiertos. Una enfermedad iba corroyendo los lugares. Habían algunos llamados locos que gritaban: ¡el padecimiento no se irá hasta que encontremos salidas de nuestra crueldad hacia la Tierra!

Kasandra sintió tanto susto que fue corriendo a cuidar a su familia. Cuando entró a su hogar abrazó muy fuerte a su abuela, quien le dijo:

-Como no sabemos cuándo una se va ir de esta vida, quiero enseñarte a hacer mi receta de pancito, porque si logras conseguir su sabor, estaremos por siempre juntas.

Mientras amasaban el pan, le dijo la abuela a Kasandra que siga intentando,

El Taburete



que intentando es la única forma de encontrar caminos. Sí, intentando, pensó ella, mientras comenzó a verse a sí misma siendo estudiante, maga, doctora, todo al mismo tiempo, pues sentía que debía hacer lo mejor posible para proteger a su familia de esa terrible enfermedad.

Se puso a ser hechicera de la comida, que su misma voz ya le había dicho que era dicha y bienestar. Al querer ser estudiante, convirtió su cocina en un laboratorio de experimentos para conseguir súper-poderes en los alimentos. Entonces, la maga se convirtió también en doctora, cuidando a sus hermanitos, a su abuela y mamá.

Y Kasandra despertó.

Despertó con la sensación de sentir que algo importante había acontecido. Pasaban las semanas y su mente seguía volviendo recurrentemente a su sueño.

Un día, decidió contárselo a sus amigas, y les dijo que ella sentía que el sueño le decía: soy campo, soy tierra, de ahí vengo y ahí vamos, soy memoria, soy las manos de quienes cultivan, soy las manos de quienes cosechan, soy los sentimientos de cada ser.

Una de sus amigas, quien la conocía muy bien, le dijo:

-Kasandra, ¿por qué no haces algo que tenga que ver con el sueño?

-Te ves tan dichosa contándonos esto
-replicó otra.

Y así la joven Kasandra encontró una sus vidas posibles: la de ser una hechicera

de la comida quien sabe hacer bailar sabores y alimentos. Si fuésemos a verla, la encontraríamos recolectando champiñones en los bosques, trabajando en su laboratorio para que harinas de quinua y amaranto nutran sus preparaciones, y viajando al pueblo donde vive su papá para probar los quesos que él produce.

Pero lo que se parece más al sueño es que cada uno de sus actos está acompañado de magia, amor y color.

Carla Cuarasi



Yerba mate. Maní. Las plantas acompañan. Y los saberes se comparten.

La comunidad guaraní de Pananti es parte del Territorio Indígena de la Asamblea del Pueblo Guaraní Yaku-Igüa, en el departamento de Tarija. Las tierras de las comunidades de la zona fueron adueñadas por hacendados que consiguieron el área durante la dictadura de Hugo Bánzer, donde las familias guaraníes debían trabajar forzosamente para ellos. El sueño de Pananti ha sido tener escuela, tierra, hogares. Lo han logrado. En 2006, obtuvieron la titulación colectiva de su territorio y ese mismo año mujeres guaraníes crearon la "Asociación

de Mujeres Productoras de Manduvi", quienes cultivan y elaboran distintos productos hechos de maní, originario del Chaco suramericano, una planta sagrada para la antigüedad indígena de las Américas.

De Pananti es Carla Cuarasi, una joven guaraní de 17 años, quien participó de un curso corto de las escuelas de cocina Manq'a.

"Te enamorarías de este lugar. Vivimos cerca del cerro. Hay cascadas y lo que más me gusta es ir a la quebrada a bañarme", dice Carla con alegría.

Ella, sus tres hermanos, su mamá, su papá, y sus abuelos han dejado de hablar guaraní. La discriminación ha sido violenta, sus abuelos le cuentan que no les permitían comunicarse en su idioma, y sus bisabuelos tuvieron miedo de enseñarles a hablar su lengua porque no querían que sufrieran la violencia del rechazo.

"Ahora queremos pasar clases de guaraní, allá con toda la comunidad de Pananti. Es un proyecto de la Asamblea del Pueblo Guaraní y yo estoy encantada de aprender", cuenta Carla.

Ella desea que apreciemos el valor de los lugares de dónde venimos, de dónde somos. Admirar nuestros orígenes, dejar la vergüenza. Entre esas luchas, están entramados los esfuerzos para obtener educación. En 2010, se construyó la escuelita en su comunidad, pero sólo es para primaria. Carla va todos los días al colegio a la comunidad Tierra Nueva, a 20 minutos de su casa. Le falta un año para salir bachiller y su sueño es estudiar la carrera de ingeniería civil o arquitectura.

¿Por qué?

Porque cuando tenía doce años ayudaba a su papá a construir el lugar para emprendimiento de mujeres para procesar productos cuya base sea el maní. Todos los días ponía cerámicas en el piso de la planta procesadora, y desde ahí germinó la idea de intentar construir.

"Si sos arquitecta, espero que hagás ampliar el centro que tenemos en la comunidad", le dicen ahora.

El maní es el corazón de la vida de la comunidad. La Asociación de Mujeres aporta con sus cosechas para hacer mantequilla de maní, y también compran a otros productores. Carla ayuda a su mamá a envasar los productos y a vender en las ferias y mercados de Yacuiba. Entre trufis y motos, viajan más o menos una hora hasta llegar allí. Caminan por los mercados contando a los transeúntes: "Este es un producto orgánico. ¡Totalmente natural, sin químicos, bueno para su salud, además es delicioso, rico! ¡Pruebe, llévese unito!". En las ferias comentan a los compradores que toda la comunidad de Pananti se dedica a cultivar el maní, muchas mujeres lo procesan y esta venta es el sustento de las familias.

Su territorio ancestral está ubicado en la Serranía de Agüarague, lugar que dota de agua a gran parte de la región. Su belleza narra los tiempos profundos de la Tierra, pero es una belleza en constante depredación por la explotación del gas en sus cerros y la extracción de maderas de sus bosques. Cada vez más llega el monstruo de la sequía, que hace sentir

la crisis climática en Pananti causando una baja producción.

Las sequías afectan a los cultivos de maní, la fuente primordial de ingreso. Carla menciona que muchos jóvenes, madres y padres migran a buscar trabajo porque no hay tantas oportunidades. Por eso dice que le ha gustado que las escuelas Manq'a haya ido a su comunidad, y no que las y los jóvenes tengan que salir y viajar.

Le gustó aún más que el enfoque del saber culinario de Manq'a esté en la comunidad, lo que producen, cultivan y desean. Aprendieron a hacer distintas recetas, todos con su maní. También las verduras traían de los huertos de las familias de las estudiantes, cebolla, tomate, zanahoria, lechuga, repollo, acelga, remolacha, que cultivan para su propia alimentación.

Eran diez estudiantes en total quienes asistían a los cursos, pero a la hora de comer había que repartir para quince o veinte boquitas que llegaban a ver qué delicia habían preparado, pues en Bolivia decimos, donde cabe uno, caben dos, tres, cuatro... Aparecían hijas, hermanos, padres, madres de estudiantes para probar las preparaciones que hicieron sus familiares. Carla dice que, para hacer alcanzar, servían la comida al "estilo chef", muy poquito para platos, una total diferencia a lo que hacen en su comunidad, porque a ellos les gusta tener el plato lleno.

La cocina puede ser un espacio de alegría. Sobre todo, para Carla, la cocina es alegría cuando se juntan entre varios, charlan mientras preparan los alimentos, conversan sobre el paso de los días.

"Dialogamos entre toditos, pero lo primordial es el mate cuando estamos hablando, cocinando, pensando". En las mañanas, en las tardes, en las noches, la yerba mate acompaña la vida de la palabra de Pananti, así como el maní acompaña la creatividad gastronómica y el sustento de las familias.

El día favorito de Carla en los cursos Manq'a fue cuando hicieron el brazo gitano y el mousse de guayaba. Dice que ha sido lo más rico que ha comido en su vida, y no podía creer que estaba hecho con la mantequilla de maní que hacía su mamá. Tanto era su antojo, que volvió a hacerlos en su casa. "No nos aguantábamos el deseo", narra Carlita.

La yerba mate puede hacerse fría, caliente, dulce, amarga, con limón, con hierbas, puro, pero no en soledad, porque es un símbolo de estar juntos.

Yerba mate. Maní. Las plantas acompañan. Y los saberes se comparten.

A temprana edad, al igual que su hermano, Carla comenzó a cocinar cuando tenía ocho años. Su mamá trabajaba en Yacuiba y ella vivía con su abuela Paula. Esa primera vez, su plato fue una sopa blanca porque su abuelita estaba enferma.

La cocina es cuidar.

"Ella es todo para mí", dice Carla con profundo amor sobre su abuela Paula.

La sopa de gallina criolla preparada por su abuela sigue siendo su comida favorita.

Ese plato contiene gallinas sin hormonas y químicos, quienes viven libremente en campos tomando agüita donde

también nadan los patos. Esas gallinas son cuidadas por familias como las de Carla, tan diferentes a las gallinas de granjas que viven de hormonas, encerradas todo el tiempo en jaulas.

Cada vez que su abuela prepara esa sopita, la gratitud y la felicidad inundan su día. ¡Ay qué rico abuelita! Le dice mientras se nutre del sabor de la comida de Paula.

Carla desea que valoremos los lugares de dónde venimos, de dónde somos. Admirarlos, dejar la vergüenza. Entre esas luchas, están entramados los alimentos, la memoria.

"No hay palabras para englobar todo lo que es el alimento. Cuando pruebas una comida recuerdas, ¡ay! esto me lo hacía mi abuelita. Sientes sensaciones que te hacen recordar. Cuando mi mamá no paraba mucho en mi casa porque trabajaba en un restaurante en Yacuiba, ella me lo hizo espagueti una vez, y era una sorpresa porque nadie preparaba esas cosas. Cuando era más grande, comí esa comida otra vez, ah esto me lo hizo mi mamá en mi primer cumpleaños, pensaba. La comida te hace sentir".

Planta que enseña

Había un tiempo donde las abuelas enseñaban a hablar con las plantas. En esos tiempos existió Carla, una joven que vivía junto a su abuela, una anciana misteriosa.

Un día, cuando Carla caminaba entre cultivos de maní, escuchó una voz.

-Niña, debes prestar atención a la alegría – fue la frase que oyó.

Miró a un lado. Miró al otro. No había persona alguna. Volvió a escuchar la misma afirmación y comenzó a seguir la voz, adentrándose más a los cultivos. Allí entendió que eran las plantas quienes le cantaban al oído.

Carla sonreía de dicha. Su abuela siempre decía que los alimentos hablaban, y ahora ella podía comprobarlo, comprobar que la escucha y el diálogo podía ser extendido a más seres de la Tierra.

Así iniciaron tiempos de mucha reflexión para la joven, pues ella se preguntaba qué era la felicidad.

Durante ese período, Carla debía ayudar a su padre a poner cerámicas a un piso que sería el cimiento de un sueño de las mujeres de su comunidad. Sentía mucha concentración y emoción al saber que en ese lugar su mamá y otras personas podrían trabajar.

En ese lugar que ayudó a construir, las mujeres comenzaron a hacer de todo con el maní cultivado en los campos y lo vendían caminando por callejones de mercados en

pueblos cercanos. Entonces, ella guardó en su mente: la felicidad está aquí, la siento, colaboro, creo espacios de bienestar.

En ese mismo lugar construido también por sus manos, Carla también aprendió a cocinar con alimentos con el centro de la vida: el maní. Iba experimentando un mundo distinto. Eran tan sabrosos y novedosos los sabores. Batido de banana, con maní. Brazo gitano, con maní. Nuevas recetas de platos, todas con maní. Lo raro es que, dentro del sabor, también sentía la historia de las mujeres que trabajaban en ese lugar y las manos de quienes cultivaban. En silencio, les daba las gracias.

Fueron días alegres. Al final la jornada de aprendizaje, muchos familiares asistían curiosos a ver qué festín habían preparado aquellos vivaces jóvenes. Sus preparaciones

debían alcanzar para que todas y todos puedan comer y nadie quede con el antojo.

Estando juntos, compartiendo con paladares contentos, así sintió Carla que podía ser definida la alegría.

Y como pasa también al ser humano, Carla supo sentir una corriente de tristeza, por lo que se fue a los cultivos de maní para saber si allí le ayudarían a encontrar alivios.

Esa mañana, en la cocina de su abuela estaban nietos, nietas, hijos e hijas, tomando yerba mate y conversando. Tenían una profunda preocupación: la sequía.

-¿Porque hay sequías?, preguntó su hermanito.

-Hay tanta muerte de árboles, tanto saqueo de montañas, que la lluvia está triste y por



eso nos está abandonando, comentó una de sus tías.

-¿Acaso la lluvia es pariente de los árboles y las montañas para ponerse triste por ellos?, volvió el niño a curiosear.

-Por supuesto, son mejores amigos, dijo la abuela con una profunda nostalgia.

Por eso Carla fue a caminar junto a los cultivos de maní, deseando que este año llegue la lluvia para que las cosechas no mueran.

Ese tiempo los campos tenían flores, así que estaban amarillos como el sol. Se sentó frente a una planta.

-¿Qué han olvidado los seres humanos? - le preguntó.

-Hace muchos siglos las plantas éramos sagradas. Los humanos sabían que a través de nosotras podían comprender mejor su paso por la Tierra. Hace muchas primaveras, los manís fuimos tan importantes que nos ponían en ataúdes junto a los muertos para hacerles compañía, tallaban nuestra figura en los más hermosos muebles, y éramos parte de altares. Los manís venimos de esa alianza con ancestros muy antiguos.

-Pero ustedes han nacido hace poquito - replicó Carla.

-Tienes razón, pero nuestra herencia viene desde hace tanto, tanto tiempo. El pasado se siente en cada cascada, arroyo, camino y río, sólo es necesario hacer memoria, le dijo el maní con ternura.

Cuando Carla vio los cerros alumbrados por la calidez del sol, percibió que su corazón latía muy fuerte. Sentía el viento rozando sus orejas, los rayos del sol atravesaban y percibía la dulzura con la planta le hablaba. Quizás amar los lugares sea otro significado de felicidad, pensó la joven.

Para calmar la soledad, decidió contarle sus historias a la abuela. Así fue como la abuela narró cómo las plantas también le daban fuerza para soñar que sus hijas y nietas puedan vivir bien.

- Ay hijita mía -concluyó la abuela- ojalá recuerdes que las plantas nos hablan y que a esta Tierra los humanos hemos venido invitados. Nada te pertenece porque todo es un regalo.



Janeth Álvarez

"Cuando hacemos algo con tanto amor, con tanta paciencia, todo nos sale delicioso".

"La repostería es lo que más me gusta en la vida", cuenta Janeth, quien no deja de buscar y encontrar espacios de saber para nutrir sus recetas.

Janeth nació hace 37 años en la comunidad de Arapata, Nor Yungas, en el departamento de La Paz. Allí tuvo un primer acercamiento a su pasión por la preparación de postres y panes. En su escuela, les enseñaban a hacer queques y empanadas, clase que describe con encantamiento y alegría.

Aunque tuvo que dejar la carrera de enfermería por el nacimiento de su primer hijo, catorce años después decidió retomar su vínculo con las recetas cursando gastronomía el Centro de Educación Alternativa Renacer de Coroico, su nuevo hogar. Una de las razones por las cuales decidió estudiar los saberes de la cocina fue porque quería tener un ingreso propio. Ella se define como ama de casa y, desde su cocina, tortas, queques y panes le han permitido ganar su dinero.

Pero la principal y primera razón fue porque le gusta, es su espacio de felicidad.

Entre el amor por la cocina y su espíritu curioso, Janeth asistió a distintos cursos que Manq'a ofrece en Coroico. En este proceso de aprendizaje, se dio cuenta cómo Bolivia está llena de alimentos que nutren el cuerpo y, al utilizarlos para la preparación de recetas, sentía que valorizaba los alimentos locales.

Ya sean porque tenían amigas, familiares o

conocidos, las alumnas se organizaban para traer y comprar ingredientes necesarios que producían en la zona. El zapallo podía provenir de la comunidad San Juan de la Miel, el naranjillo de Carmen Pampa, o la harina de sultana de Caranavi. Cada receta incluía redes territoriales.

Otra cuestión fundamental fue que Janeth vivió el saber como experimentación, curiosidad y creación. Ella afirma que no faltó a ninguna de sus clases porque no quería perderse del conocimiento de ninguna receta. Estaba curiosa por saber qué delicias prepararía y que novedades aprendería.

Por ejemplo, antes no concebía la posibilidad de preparar un pan de zapallo, café, acelga, apio o zanahoria.

El pan tiene aroma a memoria. Cuando tenía 13 años, migró a La Paz para terminar el colegio en un internado. Ella mantenía contacto con su padre y madre, cultivadores de hoja de coca de Arapata, a través del pan que le enviaban, un pan que tenía olor a horno de barro.

Tampoco podría haberse imaginado que sus manos creen tortillas de walusa, crepes con naranjas, rollo con harina de willkaparu y queso mezclado con cañahua, bizcochos con harina de sultana, galletas de arracacha.

Las clases eran espacios de sorpresa.

Mientras va relatando sus recetas, el deslizamiento de hojas suena. Janeth escribe cuadernos enteros de recetas desde que inició su carrera de gastronomía. Cada cuaderno está pulcramente forrado y decorado. A sus recetarios los nombra como libros-tesoros, que se convertirán en herencia.

Como ella ve que a su hija le gusta cocinar, en el futuro esos cuadernos serán una ofrenda que ella quiere entregarle, una ofrenda que puede durar para la posteridad.

Esos libros representan una creación que no es desechable porque en su centro viven el cuidado y el recuerdo.

También son memoria y afecto hecho comida. Para Janeth es un regalo dar amor a su familia a través de lo que prepara. Y también les brinda lo que siente. Cuenta que cuando ella prepara algo de mal humor, enojada y afanada, sus preparaciones le salen duras, poco cocidas, o no tienen sabor.

"Pero cuando hacemos algo con tanto amor, con tanta paciencia, todo nos sale delicioso", afirma.

En su vida, cocinar significa quitarse el estrés de la espalda y olvidarse de los problemas. Por eso, la cocina es su espacio de libertad. Sin recibir órdenes, decide y piensa suculentas combinaciones con música, baile y tranquilidad.

Se da amor a sí misma, porque mientras cocina conoce caminos de felicidad con los aromas a vainilla, canela, y pan recién salido del horno.

Los aromas, dice, enriquecen su espíritu.



aROMA

Había una vez, cuando la palabra aroma y la palabra amor decidieron ser inventadas al mismo tiempo.

Esto lo descubrieron unos caminantes en el año 2133.

Para ese entonces, el planeta había sufrido grandes cambios. Algunos humanos habían decidido hacerle la guerra, pero no es posible tratar de dominar al planeta. Entonces, la Tierra les mostró su poder e hizo desaparecer la lluvia.

También cuentan que sus vientos movían islas completas y su decidida aridez agrandaba incendios del tamaño de ciudades enteras. La cantidad de seres humanos disminuyó y las personas que quedaron buscaban y buscaban aquello que parecía perdido.

A este grupo de nómadas les llegó la noticia que aún habían montañas con árboles. Entonces, sin dudar un segundo, emprendieron viaje, pues sabían que donde hubiese árboles, habría agua.

Fueron días extensos, caminaron por carreteras abandonadas, anduvieron a lo largo de enormes rocas, y pasaron extensos precipicios.

Subieron y bajaron senderos. Cada paso que daban estaba pleno de esperanza de volver a encontrar sonidos de pájaros y ríos.

Cuenta la historia que durante el atardecer del día que daba inicio a la primavera, escucharon trinos. Comenzaron a correr, correr sin parar. Sabían que estaban cerca, no cabía duda, pues allí donde viven las aves habría árboles, agua, vida. Ese día despidieron al sol bailando y cantando a lado de los montes verdes que acababan de encontrar.



Aquella misma madrugada, una de las viajeras sintió que algo invadía su nariz. Sin pensarlo, se levantó inmediatamente, parecía hipnotizada. Entró en una casa llena de enredaderas y flores. Era un olor incomparable. Dicen que la palabra delicioso no alcanza para describir lo que la muchacha sintió.

Su sorpresa fue grande al ver que aquel aroma venía de un libro que yacía sobre un viejo horno.

Esa muchacha no había visto un libro hace mucho tiempo. Cayeron lágrimas por su rostro. Los días inciertos le habían hecho olvidar lo bello que eran los libros, y ahora volvía a recordar.

Cuando abrió este objeto misterioso, el aroma se hizo muchísimo más intenso. Segundos después, sus amigos llegaron atraídos por la fragancia. Se sentaron en

círculo dentro de la casa abandonada y empezaron a leer.

La primera página decía:

Para mi hija Esther.

Con muchísimo amor, tu mamá.

Y en la segunda página estaba escrito:

Pienso que dios ha decidido aliviar la tristeza creando el olor a canela.

Las páginas que siguieron fueron lecturas de recetas, llenas de colores e imágenes. Cada una de ellas estaba dedicada a una persona, un lugar, o una fecha que parecían tener importancia en la vida de la enigmática escritora.

A las viajeras y viajeros les inundaba la sorpresa.

Willkaparu, cañahua, walusa, aracacha...

Café, plátano, mandarina, naranja...

No habían escuchado los nombres de esos alimentos en décadas. Y mientras más leían las páginas de aquel libro, más olores iban emergiendo.

Los caminantes se deslizaban por las ruinas de la casa tratando de encontrar la fuente de los aromas. Levantaban los muebles carcomidos por el tiempo. Sus narices incluso los llevaban a hacer huecos en las paredes. También hurgaban la tierra.

Fue el perfume de la huacataya quien los llevó a abrir una pequeña tinaja que posaba fuera de aquella casa encantada. Allí estaban guardadas semillas con las cuales les era posible preparar las recetas del mágico libro.

Los caminantes, desde ese día, dejaron de moverse sin rumbo. Tanta fue su dicha que decidieron que granos, frutas, hierbas y tubérculos serían su hogar. Dicen que aún

hoy viven la alegría de la abundancia en la Tierra y que todavía guardan el libro, cuya última página dice y canta:

Esther, me gustaría que no olvides que al cocinar puedes cantar, puedes bailar, puedes ser feliz y vivir la libertad.

Recuerda que si cocinamos con amor y paciencia, el amor y la paciencia se sentirán en la comida. Y recuerda que todo en la vida funciona así, tú puedes oler de qué sentimientos están hechas las cosas.

Finalmente, hija amada, si estas recetas han logrado cautivar tu alegría, ese ha sido mi mayor regalo.

Con amor,

tu mamá Janeth

El Taburete



Reseñas de equipo de realización

Conexión

Conexión es una ONG latinoamericana, con oficinas locales en Bolivia, Colombia y Guatemala.

A través de nuestros programas buscamos reducir las desigualdades de la región, generando mejores oportunidades de vida para personas y comunidades vulnerables. Trabajamos junto a jóvenes, mujeres, poblaciones indígenas, afrodescendientes y comunidades vulnerables.

Contamos con amplia experiencia en crear modelos de intervención adaptables y escalables, en gestar alianzas y movimientos sostenibles que potencian el rol y la voz de la gente, en gestión del conocimiento, innovación y comunicación, en crear negocios e iniciativas con impacto social, en liderizar procesos de incidencia, en la administración de fondos, en concretar soluciones a problemas, generando oportunidades.

Página web <https://conexionla.org>

Facebook ConexionICCOLatinoamerica

Instagram conexionamericalatina

YouTube @conexionamericalatina

Cooperación Alemana, a través de la GIZ

La Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) es la empresa pública de cooperación de la República Federal de Alemania que tiene como objetivo mejorar las condiciones de vida de las personas con dignidad. La GIZ opera en más de 130 países, y, su asesoramiento técnico, ha contribuido a desarrollar soluciones innovadoras orientadas a las necesidades locales y enfocadas a resultados de amplio impacto y larga duración.

En Bolivia, la GIZ asiste a los distintos niveles de gobierno en el cumplimiento de sus metas. El desarrollo de capacidades individuales, institucionales y sociales es el principal componente de la asistencia técnica prestada por la GIZ.

Página web: <https://www.giz.de/de/html/index.html>

LinkedIn: Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH | LinkedIn



Y así, en la encrucijada de caminos y entre el tejido de sus vidas entrelazadas, Faviana, Carla, Cassandra y Janeth encontraron no solo sus sueños, sino también la fortaleza para alcanzarlos. Cada una llevaba consigo una historia de lucha, amor y superación, modelada por la tierra que las vio nacer.

Unidas por lazos más fuertes que el destino, abrazaron la incertidumbre y enfrentaron los desafíos con coraje, forjando un futuro que resonaba con la melodía de sus sueños compartidos. Juntas, escribieron un relato de éxito y perseverancia, demostrando que los sueños pueden florecer aún en los campos más vastos y que el poder de la amistad y la determinación puede iluminar hasta la noche más oscura.



Implementada por:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH