

F A R O

REVISTA DE ECONOMÍAS CULTURALES, POPULARES Y COMUNITARIAS



12

ISSN 3028-676X / NOVIEMBRE DE 2024



UNA MIRADA ESTADÍSTICA DEL 2023 A LAS ECONOMÍAS POPULARES ★ EL MERCADO DE LOS SIETE SOLES ★
RETRATOS ★ EL RENACER DE LA ESTACIÓN DE LA SABANA ★ ¿QUÉ PROPONEN LAS JUVENTUDES INDÍGENAS?
★ 10 SABERES DE LA PLANTA SAGRADA DE LA COCA ★ DEFENDER LA FINCA TRADICIONAL ES DEFENDER LA
VIDA MISMA ★ RECETARIO SABOR ANCESTRAL ★ RAÍCES DE SABIDURÍA ★ LECTURAS QUE TEJEN HISTORIAS ★
ECONOMÍAS QUE PROTEGEN EL TERRITORIO Y CUIDAN LA VIDA ★ CLASIFICADOS DE ECONOMÍAS POPULARES



Fotografía de Sebastián
Montañez Cifuentes.

CONTENIDO

5 Una mirada estadística del 2023 a las economías populares

8 El Mercado de los Siete Soles

11 Retratos

13 El renacer de la Estación de la Sabana

14 ¿Qué proponen las juventudes indígenas?

16 10 saberes de la planta sagrada de la coca

19 Defender la finca tradicional es defender la vida misma

21 Recetario Sabor Ancestral

23 Raíces de sabiduría

25 Lecturas que tejen historias

27 Economías que protegen el territorio y cuidan la vida

28 Clasificados de Economías Populares

Ministro de las Culturas, las Artes y los Saberes
Juan David Correa Ulloa

Viceministra de los Patrimonios, las Memorias y la Gobernanza Cultural
Saia Vergara Jaime

Viceministra de las Artes y la Economía Cultural y Creativa
Yannai Kadamani Fonrodona

Secretaría general
Luisa Fernanda Trujillo Bernal

Directora de la Dirección Estratégica Desarrollo y Emprendimiento -DEDE
María Catalina García Barón

Equipo de Gestión de Conocimiento - DEDE
Laura Daniela Cifuentes Quiroga

Editora
Luz Mary López Murcia

Comité Editorial
Laura Daniela Cifuentes Quiroga,
Jairo Chaparro Valderrama,
María Catalina García, Josué David Cabrera, Luz Mary López Murcia, Edwin Nelson Agudelo

Grupo de Comunicaciones - DACMI
Equipo de Publicaciones
Sergio Zapata León
Miguel Mateo Torres Caballero
Manuela Fajardo González
Alejandro Medina
Simón Uprimny Añez

Textos
Edwin Nelson Agudelo Blandón
Josué David Cabrera Serrano
Laura Daniela Cifuentes
María Catalina García
Natalia Elisa Londoño Ortiz
Luz Mary López Murcia

Eduardo Martínez Cañas
Harold Tenorio Quiñones

Colaboraciones
Juan Carlos Arbeláez Murillo
Juan Sebastián Durán Cortés
Alexandra Escobar Aillon
Saray Dayanna Galvis Duarte
Ana María Londoño Ochoa
Hilda Juliana Osorio Marun
Edna Melissa Osorio Sánchez
Guillermo Zapata Salazar
Alejandra Marcela Prieto Taborda
Jason Alexis Vargas Díaz
Aileen Giovanna Ortiz Fonseca

Estadísticas
Edinely Zúñiga Avirama
Thalia Mejía Sánchez
Valentina Aponte Morales

Fotografías
Leoqueen
Andrés Kal
Miguel Varona
Natalia Elisa Londoño Ortiz
Sebastián Montañez Cifuentes
Diego Fernando Bohórquez
Juan Sebastián Ramírez
Participantes del Programa Raíz Ecosistema de la Moda-Pacífico Nariñense. Área de creación de imagen
Nofako Guainia
Jason Alexis Vargas Díaz
Delegación Nacional de Juventudes Indígenas - DENAJI

Revista trimestral
Bogotá, Colombia
ISSN 3028-676X



Editorial



Esta nueva versión de la revista Faro alumbra un camino que ha sido tejido desde las voces y relatos de gente cuya vida se sostiene a través de expresiones tangibles e intangibles de saberes, oficios y economías populares y culturales arraigadas territorialmente.

Reúne historias de campos y ciudades de diferentes geografías del país, poniendo en relieve rasgos y singularidades propios de los ecosistemas culturales donde tienen lugar: son reflejo vivo del Pacífico nariñense, el Chocó, el suroccidente caucano, el norte del Tolima, y la región central, así como la insular.

Los relatos presentados en Faro toman distancia de acentos políticos desarrollistas y mercantilistas de la economía del trabajo en los que prima el individualismo y el emprendimiento para destacar, en cambio, las formas de organización de las vidas comunitarias en las que el trabajo colectivo, la reciprocidad y solidaridad se constituyen en realidades vitales y efectivas de economías alternativas, comunitaristas que procuran resolver la vida desde la autogestión, la fuerza y la inteligencia social. La cuestión política subyace en las llamadas formas de organización, producción y reproducción social de la vida, así como en las permanencias culturales de prácticas y saberes que se resisten a desaparecer. Las luchas por la soberanía alimentaria, la autonomía y la solidaridad tienen una expresión

práctica y cotidiana en acciones como el cuidado del agua, la preservación de semillas, la salvaguarda de sistemas productivos tradicionales y sus circuitos de intercambio y mercado, así como de las formas de ser y entender el mundo, de vivir, comer y habitarlo, sosteniendo la vida.

Los mundos campesinos, indígenas, raizales, afros y populares urbanos tienen un lugar en estas páginas, así como sus lugares de enunciación como sujetos culturales. Sus singulares modos de existir y las diversas formas de organización y trabajo colectivo deben ser protegidos y salvaguardados, pues es un hecho social y político que la abundancia presente en las economías no monetizadas se constituye en referente para las acciones de gobierno y las arquitecturas institucionales.

Hay que escuchar y reconocer los procesos populares para avanzar en línea de justicia económica, ambiental y social. Este es un momento histórico decisivo dado que se está construyendo, por primera vez en Colombia, una política pública de economías populares en un ejercicio de diálogo entre lo popular y lo estatal. El amplio y plural universo de las y los trabajadores de la cultura anida sistemas de conocimiento y experiencias ingeniosas y diversas, algunas de ellas plasmadas en estas páginas y en los números que están por venir, con el objetivo de generar un espacio para reconocer y aprender de la riqueza de las economías populares.

María Catalina García Barón

*Directora de la Dirección de Estrategia,
Desarrollo y Emprendimiento (DEDE)*



Observatorio de
las economías en
las culturas, artes
y saberes



UNA MIRADA ESTADÍSTICA DEL 2023 A LAS ECONOMÍAS POPULARES EN LAS CULTURAS, ARTES Y SABERES

El Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes presenta la primera apuesta para identificar y caracterizar a las y los trabajadores de la cultura que además hacen parte de las economías populares.

La población de las economías de las culturas, las artes y los saberes se definió de acuerdo con las actividades económicas (CIIU) de inclusión total de la Cuenta Satélite de Economía Cultural y Creativa (CSECC) y las 113 ocupaciones (COUC) identificadas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes.

Algunos ejemplos de las prácticas y oficios propios de las economías populares en las culturas incluyen: cerca de 255 000 personas que se dedican a la cocina, 114 000 personas que son capitanes(as), patrones(as) y pescadores(as) en agua dulce y aguas costeras, 23 000 personas que trabajan en el tejido con telares, 19 000 personas que son compositores(as), músicos(as) y cantantes, 18 000 personas que son sombrereros(as) artesanales, 3 000 personas que se dedican a la artesanía en cuero y 1 000 personas que son actores(as), entre otras ocupaciones.

Esta definición se utiliza para delimitar y contextualizar los datos presentados, garantizando que su análisis refleje una visión coherente con los objetivos nacionales en relación con las economías de las culturas, las artes y los saberes.

De acuerdo con el Plan Nacional de Desarrollo “Colombia, Potencia Mundial de la Vida 2022-2026”, se consideran economías populares aquellas relacionadas con oficios y ocupaciones tanto mercantiles (producción, distribución y comercialización de bienes y servicios) como no mercantiles (domésticos o comunitarios), que se desarrollan a pequeña escala. Esto implica operaciones realizadas por unidades económicas personales, familiares, micronegocios o microempresas; caracterizadas por un bajo nivel de producción, ingresos y empleo, y generalmente limitadas en su capacidad de inversión y expansión. Estas unidades económicas operan en cualquier sector económico, adaptándose a las necesidades y recursos disponibles en sus comunidades.



FUERZA LABORAL: CONSTRUYENDO LAS CULTURAS, LAS ARTES Y LOS SABERES DESDE LA GRAN ENCUESTA INTEGRADA DE HOGARES (GEIH), 2023¹

30-50 %

de la población trabajadora en 7 departamentos se dedica a la cultura, el arte y los saberes.

En 2023, los departamentos de Cauca, Nariño, Huila, La Guajira, Tolima, Chocó y Boyacá destacaron por su alta participación en actividades culturales y artísticas, las cuales jugaron un papel clave en la identidad local y en la generación de empleo.

42,6 %

tienen formación en secundaria o media.

Casi la mitad del sector cuenta con este nivel educativo. Solo el 10,3 % tiene estudios universitarios, y un 6,5 % no posee formación académica, lo que evidencia la necesidad de mejorar el acceso a la educación superior en este sector.

49,6 %

de la población trabajadora del Cauca está involucrada en actividades culturales, artísticas y de saberes.

Cauca lideró a nivel nacional².

36,8 %

de este sector son mujeres.

Más de un tercio de las personas que trabajan en el sector cultural, artístico y de saberes fueron mujeres, las cuales juegan un papel fundamental en la construcción y promoción del sector en Colombia.

5,8

millones de personas trabajaron para fortalecer el arte, la cultura y los saberes en Colombia.

En 2023, el 25,6 % de la población trabajadora del país se dedicó a actividades de las culturas, las artes y los saberes, según el DANE³.

25,3 %

son jóvenes menores de 29 años.

En 2023, casi una cuarta parte del sector estaba compuesta por jóvenes, lo que destaca su papel crucial en el desarrollo cultural de Colombia.

53,8 %

declararon ser jefes de hogar.

Más de la mitad de las y los trabajadores en este sector en 2023 se identificaron como jefas y jefes de hogar, esto resalta su doble rol tanto en lo familiar como en lo profesional.

ECONOMÍAS DE LAS CULTURAS, LAS ARTES Y LOS SABERES EN EL CONTEXTO DE LAS ECONOMÍAS POPULARES³

3,98

millones de personas que trabajaron en las economías de las culturas, artes y saberes en 2023 pertenecían a las economías populares.

Estas personas laboraban en unidades con menos de 10 empleados y percibían ingresos inferiores a 1,5 salarios mínimos mensuales legales vigentes (SMMLV).

13,8 %

trabajaron más de 51 horas a la semana.

Al desglosar por sexo, el 12,3 % de las mujeres alcanzó este nivel de carga laboral, en comparación con el 14,6 % de los hombres, lo que refleja una ligera diferencia en la intensidad de las jornadas entre ambos grupos.

1,8

millones de personas trabajaban en la informalidad.

En 2023, el 46,8 % de las y los trabajadores en la economía popular carecían de acceso a protección social, sin afiliación a salud, pensión o ambas, reflejando la alta tasa de informalidad.

CUENTA SATÉLITE DE ECONOMÍA CULTURAL Y CREATIVA (CSECC)⁴

2,77 %

de la economía nacional fue impulsada por las economías culturales y creativas.

Entre 2021 y 2023, casi 3 de cada 100 pesos generados en Colombia provinieron de actividades relacionadas con las economías culturales y creativas.

5,6

billones de pesos en valor agregado provenientes de los micronegocios en el sector creativo y cultural en 2023.

Esto representó un 13,8 % del valor agregado total del sector con un crecimiento del 21,9 % en comparación con 2022, consolidando a los micronegocios como pilares de la economía creativa.

DESAFÍOS PARA LA MEDICIÓN DE LAS ECONOMÍAS POPULARES EN EL SECTOR CULTURAL

Las encuestas actuales no capturan toda la variedad de actividades y condiciones de este sector, lo que dificulta entender su verdadero impacto.

Es necesario desagregar la información por tipo de actividad, región y género, e incluir los intercambios no monetarios, como el trueque y el trabajo comunitario, que no se reflejan en las mediciones económicas tradicionales.

Desagregar información sectorial y geográfica.

La falta de datos desglosados por tipo de actividad y región impide conocer las dinámicas específicas dentro de las economías populares. El reto es mejorar las encuestas y estudios nacionales para que capturen más detalles y reflejen la diversidad de actividades y contextos locales.

Crear variables para entender mejor las interacciones entre saberes, productos y actividades.

Estas variables ayudarían a entender mejor cómo se comparten los conocimientos, cómo se crean los productos culturales y cómo estas actividades influyen en las comunidades.

Crear un registro administrativo detallado de la población atendida del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes.

Avanzar en la creación de un piloto de registro administrativo de la población que participa en las economías populares del sector cultural. Contar con esta información facilitaría la evaluación del impacto de las políticas y programas, y contribuiría al diseño de estrategias más efectivas para apoyar el crecimiento y la estabilidad de estos sectores.

¹ En esta investigación se calculan los indicadores del mercado laboral para el sector de las culturas, artes y saberes y las economías populares del sector con un error estimado del 8,0 %, teniendo en cuenta la muestra de la GEIH.

² Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) - Medición de Pobreza Multidimensional (MPMD) - DANE.

³ Para delimitar las economías populares en las culturas, artes y saberes se tiene en cuenta la definición del *Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026* "Colombia, Potencia Mundial de la Vida". Las personas pertenecientes a las economías populares en las culturas, artes y saberes son aquellas que trabajan en un negocio, empresa, industria, oficina, firma o finca con menos de 10 empleados(as) y que ganan menos de 1,5 salarios mínimos legales vigentes.

⁴ La CSECC es una herramienta que permite identificar las dinámicas económicas de la cultura y la creatividad en el tiempo y su contribución al crecimiento económico nacional. La principal fuente de información de la CSECC es el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE).



EL MERCADO DE LOS SIETE SOLES: SABORES Y SABERES DEL MAGDALENA EN LA PLAZA DE HONDA



La Plaza de Mercado de Honda, en Tolima, es un lugar emblemático que preserva la tradición y el encanto de las plazas de mercado colombianas. En este espacio confluyen saberes, oficios y sabores que reflejan la esencia de la cultura ribereña del Magdalena. Aquí, la economía popular late entre comerciantes que, por generaciones, han mantenido los locales y los oficios de sus familias. Más que un lugar de intercambio económico es un punto de encuentro social y cultural que en la diversidad de sus locales, clientela y productos mantiene viva la historia y la riqueza de su territorio.

Bebedero, Mercado Municipal. Honda, Tolima. 1941. Fotografía de Gregorio Hernández de Alba.

En la intersección de la calle 13 con carrera 13 se levanta la majestuosa plaza de mercado de Honda. Fue construida entre 1917 y 1935 bajo la dirección del ingeniero inglés Harry Valsenit y declarada Bien de Interés Cultural Nacional en 1996. Su arquitectura, además de imponente, posee una sabiduría que mantiene sus interiores frescos, brindando un refugio agradable frente al calor exterior.

La plaza sigue siendo un nodo abastecido por las veredas de Honda y municipios vecinos del norte del Tolima como El Líbano, Murillo, Fresno, Marquetalia, Palocabildo, Mariquita y Casabianca. Por esto, en alguna época, cuando el mercado campesino se realizaba los lunes, este lugar fue conocido como el Mercado de los Siete Soles.

Sabores del río a la Plaza de Mercado de Honda. Fotografía de Juan Sebastián Ramírez.





LA OFERTA DE COCINA TRADICIONAL TOLIMENSE (LECHONAS TAMALES, CALDOS, PESCADOS), REALIZADA ENTERAMENTE POR MUJERES, ES UN FACTOR DE TRACCIÓN ECONÓMICA, CULTURAL Y SOCIAL QUE MEJORA EL ATRACTIVO DE LA PLAZA Y LAS VENTAS GENERALES DE LAS Y LOS COMERCIANTES.

Con 70 locales en su interior, la plaza refleja un circuito de economía popular vigoroso y profundamente arraigado a la cultura y biodiversidad local. Aquí perduran los oficios y actividades comerciales relacionadas con la pesca, manteniendo viva la relación de su gente con el río Magdalena. Es un punto de encuentro donde confluyen quienes se dedican a la venta de implementos especializados para este oficio, quienes hacen la reparación y tejido de las atarrayas, y los pescadores e intermediarios que surten el mercado local y regional.

Además, la plaza es un espacio donde las mujeres tienen un papel protagónico, conformando el 70 %¹ de quienes trabajan allí. Su presencia y liderazgo son fundamentales para transmitir las tradiciones y dinamizar la economía local. La oferta de cocina tradicional tolimense (lechonas tamales, caldos, pescados), realizada enteramente por mujeres, es un factor de tracción económica, cultural y social que mejora el atractivo de la plaza y las ventas generales de los comerciantes.

¹ Fuente: Caracterización Plaza de Mercado Honda-Tolima, abril-junio 2024, Dirección de Estrategia, Desarrollo y Emprendimiento (DEDE), Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes.



El 53 % de quienes trabajan en la plaza lleva más de 30 años en su oficio, y un 46 % tiene más de 60 años. Entre los pasillos se encuentran relojerías que conservan un legado transmitido por madres, padres, abuelas y abuelos, así como graneros que aún ofrecen sus productos a menudeo, generando una experiencia visual y olfativa muy estimulante. También hay misceláneas, tiendas de abarrotes y locales de artesanías que han pasado de generación en generación. Para las y los propietarios su puesto de trabajo es más que un negocio: es un legado familiar con un fuerte vínculo sentimental. Con un poco de tiempo, las y los visitantes pueden toparse con relatos de tradición, contados por quienes han visto transformarse la plaza y el pueblo de Honda durante más de siete décadas. La plaza de Honda es puro patrimonio vivo.

Entre las ventas de pollo, las cocinas tradicionales, los puestos de lichi y las fruterías, la plaza acoge a personas dedicadas a diversas labores: sastres y modistas que ajustan o confeccionan prendas a medida, zapateros que reparan o fabrican calzado y manos hábiles que restauran ollas y ventiladores. Un puesto puede ofrecer artículos tradicionales junto a productos modernos, adaptándose a las necesidades de la clientela actual. Así, es posible encontrar electrodomésticos de última tecnología al lado de prendas de croché hechas a mano.



LOS FINES DE SEMANA, LA PLAZA SE CONVIERTE EN UN DESTINO IDEAL PARA QUIENES BUSCAN LA EXPERIENCIA DE LA COCINA TOLIMENSE, CON LECHONA Y TAMALES DESDE TEMPRANO. TAMBIÉN, EN LA MAÑANA, ESTÁN PRESENTES LAS SEÑORAS QUE VENDEN TINTO, AROMÁTICA Y EMPANADAS.

El 8 % de la plaza de mercado está en Paloquemao, una zona ubicada al lado occidental del edificio principal. Aunque actualmente su espacio físico se encuentra en un estado de abandono que requiere intervención, entre sus rincones se mantienen vivas las cocinas tradicionales: lechoneras, tamaleras, casetas de comida, zapateros, y lo que fue el antiguo pabellón de carnes y pescado. Un verdadero laboratorio de sabores y saberes que merecen una puesta en escena más luminosa.

La plaza no es la misma todos los días, ni durante todo el día. En las madrugadas de los martes, viernes y domingos, se vive el circuito de abastecimiento regional, con pescado fresco y todo el proceso de carga y descarga de frutas, verduras, pollos y lácteos. Los fines de semana, la plaza se convierte en un destino ideal para quienes buscan la experiencia de la cocina tolimense, con lechona y tamales desde temprano. También, en la mañana, están presentes las señoras que venden tinto, aromática y empanadas. Todos los días, las fruterías ofrecen jugos naturales helados, ensaladas de frutas y deliciosos salpicones. En las tardes, la plaza se transforma en un espacio ideal para refrescarse con una cerveza fría en alguna de las cantinas.

Te invitamos a recorrer la plaza, a sumergirte en su historia y a conocer a algunos de esos personajes que le dan vida y sentido. A continuación, te presentamos a cuatro de sus comerciantes, quienes con su trabajo diario mantienen la esencia de este lugar, aportando con sus saberes al patrimonio cultural de la región.



Don Jesús Hernando Caldas en el Almacén Siglo XX, Plaza Mercado de Honda. Fotografía de Andrés Kal



Para más información:
Museo del río Magdalena
Página web <https://museodelriomagdalena.org/>
Honda Ciudad de los Puentes
Instagram @hondaciudaddelospuentes



RETRATOS



TEJIDOS ENTRE LA PESCA Y EL RÍO

Mi nombre es Omar Franco Sánchez y soy de Marquetalia, Caldas. Llegué a Honda hace 40 años, cuando mis padres me trajeron siendo niño. Aquí, en la plaza, llevo varios años trabajando en esta caseta, que antes era de un señor llamado Alberto y que compré hace tiempo.

Llevo unos 30 años siendo tejedor de atarrayas, un oficio que me enseñó mi papá, quien era pescador y vivía aquí en Honda. A mí me gusta mucho tejer. Todos los días llego a las 7 de la mañana y me siento a tejer hasta la 1 o 2 de la tarde. Luego me voy a la casa y sigo tejiendo hasta la noche.

Me compran pescadores y turistas. Algunas veces hago las atarrayas por encargo, pero otras veces las tengo listas para vender.

Nadie más está aprendiendo este oficio; soy el único que sigue con esto. También soy pescador, aunque ahora no lo hago con tanta frecuencia. En tiempos de subienda, sí pescó.

Hay que saber tejer bien y conocer los tipos de tejido. Utilizo una pala de madera para tejer las agujas. A veces las compro, pero también las hago yo mismo, usando guadua que saco del río o de los alrededores. También reutilizo materiales, como sillas plásticas; así reciclo bastante.



Fotografía de Andrés Kal.

LAS HIERBAS QUE SOSTIENEN

Me llamo Graciela Unda de López, tengo 70 años y nací en Honda. Llevo 37 años en la plaza. Al principio, trabajábamos vendiendo lichégo y hierbas, pero con los años decidimos quedarnos solo con las hierbas porque el lichégo se volvió pesado, y Fabio, mi esposo, bregaba mucho haciendo largos recorridos entre Samper Mendoza y Abastos para traer de todo. La edad ya no nos ayudaba, así que nos adaptamos a lo que podíamos manejar. Ahora él está incapacitado por una caída, y mi hijo nos ayuda cuando puede, aunque trabaja en Bogotá. A veces, una señora nos hace el envío desde Abastos.

Al principio, vendiendo lichégo, empecé a conocer las hierbas, escuchando y poniendo atención para qué servía cada una. Ahora, tengo de todo: hierbas medicinales y productos esotéricos. Mis clientes vienen de municipios cercanos

como Mariquita y Guaduas, y también de Bogotá. En diciembre, vienen a pasear y me buscan porque dicen que con lo que les doy les va muy bien. Me tienen fe. Les doy las siete hierbas amargas y dulces, y les explico cómo bañarse para limpiar la energía y los problemas del amor y el trabajo.

Hay que saber para qué es cada hierba; no vaya a ser que haga daño. Si la compro, debo saber qué hace. Este saber nos ha sostenido; aquí se criaron mis hijos y se pagaron las universidades. Claro está, con mi esposo siempre hemos sido ahorradores. Si alguien cree que este negocio lo va a llenar de plata, tiene la mentira más grande.

A veces mis nietos vienen y me ayudan; quiero que aprendan. Aunque sean profesionales, si saben vender hierbas, de hambre no se van a morir.



Fotografía de Andrés Kal.



SABIDURÍA AL GRANEL

Mi nombre es Georgina Zabala Muñoz, tengo 75 años bien vividos. Nací en Armero. Soy una persona que ha luchado y trabajado hard. Trabajo desde los 7 años. Soy criada en el campo y quisiera volver a él.

Llevo 25 años en este puesto de la plaza. Mi esposo lo inició en 1980. Esto era un granero. Mientras él estaba aquí, yo trabajaba en la casa, tenía mi microempresa con productos integrales y mi propia clientela. En 2000 me vine para acá y este lugar pasó de vender de todo a vender granos y productos naturales. La gente comienza a comer cosas que no le dañan la salud. Si uno sabe comer, no se enferma, porque uno se enferma por no saber comer.

Aprendí mucho escuchando programas y leyendo libros como *El Tao de la salud*. Ahora vendo frutos secos y harinas integrales y le enseño a la gente a preparar sus alimentos.

Cada producto tiene una propiedad; por ejemplo, la harina de sagú sube las defensas y sirve para el desaliendo o para personas en quimioterapia. La cúrcuma es antiinflamatoria y anticancerígena. Su preparación es sencilla: agua caliente, media cucharadita de cúrcuma,



Fotografía de Diego Fernando Bohórquez.

una pizca de pimienta, jengibre y limón. Se lo puede tomar en ayunas o en la noche. Eso fue muy popular durante la pandemia.

Con la llegada de los supermercados a Honda, las ventas empezaron a bajar; la plaza ya no es igual, pero yo vendo lo que otros lugares no tienen. El mobiliario del local es antiguo, y a los turistas les gusta; a veces me dicen: “Doña, no cambie nada”. Y le sacan fotos. A mí me gusta todo de mi negocio. Con mi esposo de 83 años vivimos de esto. Con él no tuvimos hijos, solo perritos.



Fotografía de Jason Alexis Vargas Díaz.

HERENCIA Y TRADICIÓN RIBEREÑA EN UN SOLO LOCAL

Mi nombre es Moisés Guzmán. Estoy en este local desde 2008. Se llama Don Félix, por mi papá, que era el dueño del negocio anteriormente. Yo lo heredé de él. Él lo compró en 1965 y, cuando yo era pequeño, lo acompañaba aquí. Al cumplir la mayoría de edad, lo recibí con la condición de mantener las cosas exactamente igual a como las manejaba él.

Para mi papá, esto era su vida: era pescador y vendedor. Para mí, este trabajo, aparte de ser un entretenimiento, tiene un valor sentimental, porque mi compromiso con mi papá fue que, más que vender, el local fuera un servicio de información al turista y al pescador. Entonces, el que no sabe hacer una atarraya, viene y me pregunta cómo se hace, y yo le explico. Y si necesitan a alguien que se la arregle o se la arme, les digo que don Omar, porque esto es como una cadena.

Él es un excelente tejedor, entonces estamos muy unidos para trabajar.

Manejar un negocio de estos no es fácil, por eso no hay muchos. Se necesita una cultura general de la pesca para poder indicar a una persona qué es lo que necesita sin hacerle comprar cosas innecesarias. Cobrar bien, ser justo, no abusar nunca de una persona porque no conoce.

La esencia del negocio está en el río: nailon, anzuelos y demás artículos para pescadores. También nos visitan turistas que quieren aprender sobre la cultura ribereña, porque aprecian que el local conserve la tradición. Manejamos artesanías alusivas a la pesca de varios artesanos del río que vienen y venden. Nosotros servimos de puente para exhibir sus trabajos. Entre todos hacemos la campaña de mantener esta cultura para que no la vayamos a dejar perder.

Leaning out window of train in Girardot.
Part of Set -Collection I - Nitrate
Negatives, 1933. Fotografía de Robert S.
Platt y Harriet Platt.

13



EL RENACER DE LA ESTACIÓN DE LA SABANA: UN HOGAR PARA LOS OFICIOS TRADICIONALES

**Bogotá, una ciudad
alejada del mar y de ríos
navegables, siempre
buscó conectarse con el río
Magdalena, y la Estación
de la Sabana fue clave para
lograrlo. En su momento
de mayor esplendor, la
estación recibía un intenso
tráfico de pasajeros y
mercancías, siendo la
puerta de entrada y salida
de productos agrícolas,
industriales y mineros.**

Comer pescado fresco del Magdalena solo fue posible cuando el ferrocarril unió Honda y Bogotá en un solo día. Antes, el viaje a lomo de mula tomaba una semana, y muchos viajeros redactaban su testamento antes de partir.

Este nuevo flujo de mercancías convirtió la zona en un centro industrial, con fábricas, hoteles y mercados cercanos, como la Plaza Central de Mercado de Bogotá, también llamada Plaza de La Concepción.

Hoy, se trabaja en una propuesta para revitalizar la Estación de la Sabana como un espacio que promueva la sostenibilidad, la valoración y la transmisión de saberes vinculados a los oficios artísticos de las economías creativas, culturales, artesanales y patrimoniales. Actividades basadas en habilidades heredadas, tradición oral, práctica y aprendizaje informal.

Algunos de estos oficios incluyen las artes circenses, la traducción de lenguas nativas, la producción de artes escénicas, la elaboración artesanal y la cocina tradicional, entre otros que encontrarán allí su nuevo hogar.

Te invitamos a ser parte de la activación de este lugar histórico. Acompáñanos a reconectar con la Estación de la Sabana, símbolo de la movilidad y la dinamización económica de Bogotá, en nuestro *podcast*, donde hablaremos de su historia, su impacto en el desarrollo de Colombia y los planes para revitalizar esta emblemática construcción.



Para
escuchar el
podcast:



FARO



¿QUÉ PROPONEN LAS JUVENTUDES INDÍGENAS SOBRE LAS ECONOMÍAS PROPIAS Y LA PERVIVENCIA CULTURAL?

A propósito de la puerta que abrimos como país para entender colectivamente cómo abordar las necesidades de las economías culturales populares, les invitamos a adentrarse en las reflexiones que ha construido la Delegación Nacional de Juventudes Indígenas –DENAJI– sobre sus economías propias y la pervivencia cultural. Si bien presentan algunas reflexiones sobre el programa que se viene construyendo, es un diálogo que todavía está en proceso de concertación al interior de los 115 pueblos indígenas. Agradecemos a Gunnara, Lucía y Camilo su disposición para conversar.

Podemos empezar hablando un poco sobre sus apuestas organizativas, ¿qué ha motivado a las juventudes indígenas a encontrarse y construir en colectividad?

Gunnara¹: La situación, en el marco de la firma del Acuerdo de Paz, no era una situación sencilla en el Chocó, en Nariño, bueno, en muchas zonas del país. El reclutamiento forzado de los jóvenes indígenas es una situación muy alarmante y siempre se intentó pensar en estrategias, procesos —creo que fue realmente el primer escenario de diálogo que tuvo la juventud indígena con el gobierno de Colombia— y en atenciones que nos permitan disminuir este índice de reclutamiento, y estos procesos que, sin duda alguna, terminarán en situaciones muy tristes.

Entonces, todo ese tipo de cosas sustentó esta conversación que hoy nos permite trabajar sobre líneas de acción o sobre la construcción de unos programas que tuvieron en parte ese origen: las luchas del movimiento indígena, el reconocimiento de los derechos de los pueblos indígenas, el respeto al proceso de consulta previa, pero también esa agencia de los jóvenes de cara a una realidad muy marcada en términos de violencias, reclutamiento

y de procesos que terminaban alejándonos mucho de nuestras realidades culturales y de realmente garantizar esa transmisión intergeneracional de saber, esa pervivencia del buen vivir en los territorios.

Pones en la mesa una conversación sobre la complejidad que tienen estos procesos históricos. ¿Podríamos profundizar un poco en las conversaciones generacionales que han venido tejiendo con las y los sabedores de sus pueblos? Cuéntanos un poco sobre las reflexiones de las economías propias que tienen una relación con los conocimientos ancestrales, la identidad y la cultura.

Gunnara: Bueno, mi abuelo me lo dijo muchas veces. Él, para buscar sal, se demoraba muchos días porque tenía que ir de un lugar a otro, a varias semanas de camino. Y para él, en el fondo, la sal era una excusa, un pretexto, porque decía: “Yo, pequeño, iba porque me gustaba escuchar las historias por la noche, mirar las estrellas, saber dónde nació el río, saber dónde estaban las plantas medicinales, aprender botánica, aprender a hacer lo que era, desde el reconocimiento territorial, su ley de origen”.

Y él se burlaba mucho y decía: “Gunnarita quiere buscar hoy sal y coge el teléfono, y en 15 minutos del portón de ingreso al resguardo a allá a la casa tiene sal, porque una moto se la lleva. Coge el teléfono, llega una moto, y bueno, entonces, ¿Gunnara, cómo va a conocer la historia?”. O sea, hay un reto muy grande porque han cambiado

¹ Gunnara Jamioy: Mujer indígena del pueblo iku (arhuaco), lingüista y acordeonista. Defensora del territorio, las lenguas y el pensamiento milenario. Secretaria técnica de la DENAJI.

² Lucía Forero es una mujer indígena de 30 años, del pueblo muisca de Suba, originaria de la montaña de Tuna Alta y parte de las familias Caíta.



CONSTRUIMOS UNA HOJA DE RUTA, HICIMOS UN RECORRIDO POR 20 DEPARTAMENTOS DEL PAÍS CON LA PARTICIPACIÓN DE MÁS DE 60 PUEBLOS INDÍGENAS ENTRE ENERO Y JULIO DEL AÑO 2022. FUE UN PROCESO MUY IMPORTANTE PARA LLEGAR AL ACTUAL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO CON UNAS REALIDADES TAMBIÉN MUY CONCRETAS.

mucho las formas de ver, de sentir, de habitar el territorio. Colombia se ha transformado en cierta medida, pese a que los territorios indígenas siguen siendo los que más se conservan, pero la dinámica de vida en esos territorios también se ha transformado muchísimo.

Entonces, los jóvenes indígenas —eso es un primer aspecto— tenemos una responsabilidad muy grande de cara a estas nuevas formas de transmisión y de reivindicación de los saberes, porque no va a ser igual que como lo tuvo que vivir mi abuelo. Ya yo no tengo el pretexto de ir a buscar sal para aprender todo lo que tenía que aprender. Y esto lo sitúo aquí para comprender el concepto de economías propias y de la transmisión intergeneracional, porque nuestra propuesta propende por fortalecer nuestra identidad cultural desde unas garantías del buen vivir, o en estas dificultades que hemos tenido del buen vivir, del relacionamiento con los territorios y con las distintas formas de vida, y con los distintos actores que han llegado a ellos.

Lucía²: Yo creo que es clave pensar en que los pueblos indígenas también tenemos nuestras formas propias. Entonces, por ejemplo, si bien hay economía popular, también hay economías propias. Hay cosas que no considero que hagan parte de la economía popular, sino de la economía propia. Siento que muchas veces, en este intercambio cultural desde los jóvenes, intentamos fortalecer esas economías o sistemas de economía propia.

Las economías propias están enfocadas en el tema cultural y en el saber que cada pueblo indígena ha heredado de generación en generación, y que está no solamente en

el ejercicio de intercambio, sino también en el ejercicio de protección de su cultura, de su comunidad, de su proyecto de vida.

Estas palabras nos permiten entender cuáles son los pasos andados que los acompañan en sus luchas y los lazos que los conectan en ese tejido con sus abuelos y abuelas. ¿Podrían contarnos sobre las reflexiones que han construido sobre sus economías propias?

Gunnara: Entonces, ya entrando mucho más en el eje de empleo y economías propias, que es uno de los ejes con los cuales la DENAJI apuesta a la construcción de una política nacional de juventudes, a un capítulo indígena en esta política nacional de juventudes, construimos una hoja de ruta, hicimos un recorrido por 20 departamentos del país con la participación de más de 60 pueblos indígenas entre enero y julio del año 2022. Fue un proceso muy importante para llegar al actual Plan Nacional de Desarrollo con unas realidades también muy concretas. Fue así como, para este Plan Nacional de Desarrollo, quedaron seis ejes estratégicos con la juventud indígena del país. Resumiría los seis ejes estratégicos en tres aspectos:

Primero, unos procesos de fortalecimiento político de las estructuras organizativas, que empiezan por el

reconocimiento legítimo de la DENAJI. Aunque el Movimiento Indígena nos reconoce, también el gobierno debe garantizar ese reconocimiento. Somos de las pocas comisiones temáticas de la Mesa Permanente de Concertación que, al momento, no contamos con un decreto del gobierno que sustente su creación.

Un segundo eje que es trascendental, y fue de los más importantes para nosotros, es el de economías propias de los jóvenes indígenas, donde hay dos acuerdos. Tenemos el acuerdo con el Ministerio de Cultura, que propende por la construcción e implementación de un programa para el fortalecimiento de los emprendimientos culturales y propios de las y los jóvenes indígenas, y un programa con el Ministerio de Industria y Comercio, que sí propende por las unidades productivas de los jóvenes indígenas.

Y lo último, este aspecto mucho más de posicionamiento nacional —llamémoslo así, o de voz nacional— era culminar el capítulo indígena, que fue lo que nos conformó: el capítulo de la Política Nacional de Juventudes y la participación **de los jóvenes indígenas en los procesos de construcción de Paz Total que se generen en esos espacios de diálogo.**

Fotografías de DENAJI.



Para leer la **entrevista completa** te invitamos a acceder a nuestra revista GACETA digital y profundizar en las apuestas que ha construido la juventud indígena colombiana a través de DENAJI. A través del siguiente código QR podrás acceder al texto completo.





10

SABERES DE LA PLANTA SAGRADA DE LA COCA Y SUS CAMINOS DE RECONOCIMIENTO

1 LOS ORÍGENES DE UN SABER PROFUNDO

El consumo humano de la hoja de coca se remonta a más de 8 000 a.C. y ha hecho parte de la cosmovisión de varios pueblos en una cultura extendida entre los Andes y la selva amazónica. Actualmente, su uso está ampliamente distribuido en toda la región, desde el norte argentino, en las provincias de Salta y Jujuy, hasta Colombia y Venezuela, donde se usa como alimento y en distintos rituales. Hoy en día, son aproximadamente 10 millones de consumidores habituales de la cocamama, un poco más del número de habitantes de una ciudad como Bogotá (8 034 649 habitantes en 2024). Los países en donde más se consume de forma habitual son Bolivia y Perú.

2 LA PALABRA ANTIGUA

La palabra coca proviene del aymara y se refiere a arbusto o árbol. Existen dos especies conocidas desde tiempos antiguos. La *ttupa coca*, de hoja pequeña, se encontraba en los Andes colombianos y el norte de Ecuador. Fue registrada en 1784 por la Expedición Botánica de José Celestino Mutis, que la nombró *Erythroxylum novogranatense* en honor a la Nueva Granada (actual Colombia). La otra especie, de hoja grande, es la más comercializada hasta hoy. Se localizó principalmente en los Andes orientales y fue denominada *mamosh coca*, *mamush coca* o *mamas coca*, y clasificada científicamente como *Erythroxylum coca*.

3 HAYO SAGRADO

Los indígenas muisca (*Muyscárum*) llaman *hayo* a la planta sagrada de la coca. En el altiplano cundiboyacense, en la zona de influencia del gran territorio muisca, su cultivo para intercambio se dio en el cañón de Chicamocha, Soatá y Duitama. Desde antes de la llegada de los españoles, existían grandes redes de comercialización del *hayo sagrado*, que se truecaba preferiblemente por oro y mantas de algodón. Los muisca se destacaron por sus tejidos elaborados en diseños y colores, muchos de los tintes utilizados provenían de la coca. Hoy en día se identifican 64 tintes que se pueden obtener de la *mamacoca*.

4 LA MAMACOCA, PLANTA SAGRADA Y MAESTRA

El nombre de *mamush coca* o *mamacoca* es una identificación indígena que señala a la planta original y ancestral. Esta denominación le fue dada por los pueblos indígenas de los Andes del sur para diferenciarla de la planta de coca apropiada y cultivada

por los españoles durante el proceso esclavizador de indígenas y afros. Por eso, cuando se dice *mamacoca*, se está haciendo referencia a la planta que forma parte de la cosmovisión de los pueblos en sus rituales. En el imperio incaico, el

mascado o *chacchar* de la *mamacoca* se daba solo entre los principales del reino. Los indígenas tributaban al *incay* con coca, y este agradecía a su séquito más cercano pagándoles con cocamama.



Hemos escuchado muchas historias confusas y desordenadas sobre la planta de la coca, la cual camina con nosotros desde tiempos antiguos. A sabiendas de sus usos ancestrales y tradicionales, aún no hemos comprendido la importancia de esta planta para la vida de las comunidades. Aquí algunos consejos sobre sus comprensiones y palabras de su saber.

Fotografía de Miguel Varona.



5 BLANQUEANDO LA COCAMAMA

Durante la conquista española, el consumo de coca se generalizó en la población indígena debido al modelo económico impuesto por la Corona española, basado en el trabajo forzado de las poblaciones conquistadas. Para “blanquear la cocamama”, se incentivó el uso masivo de la hoja de coca, ya que, al ser un estimulante ligero, ayudaba a combatir el hambre, la sed, el dolor y el cansancio de los esclavos, aumentando así el rendimiento en las minas y los campos de cultivo, especialmente dentro de la Mita y la Encomienda. Los españoles, tanto religiosos como encomenderos, preferían que los indígenas tributaran con coca y no con oro o mantas.

8 COCA SÍ, COCAÍNA NO. LA MAMACOCA ES MEDICINA

El conocimiento popular sobre el uso habitual de la hoja de coca ha demostrado tener múltiples beneficios para la salud. La coca es útil para la anestesia local, reducción de la fatiga, alivio del mal de altura, soroche, tratamiento del dolor de cabeza, el asma, el sobrepeso, la densidad ósea y la prevención de la trombosis, entre otros. Un té de coca diario o la masticación de hojas de coca puede reducir los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes tipo II, además de prevenir la hipoglucemia. Para el dolor de dientes se puede hacer un emplasto con hoja de coca.

6 COCA NO ES COCAÍNA Y TAMPOCO COLA

En 1859, un botánico austriaco quedó cautivado por los usos tradicionales de la hoja de coca y la llevó a Europa. Fue allí donde Albert Niemann, en 1859, sumergió hojas de coca en alcohol y realizó experimentos químicos, obteniendo cristales brillantes que llamó cocaína. Angelo Mariani creó en 1863 una bebida reconstituyente llamada *Vin Mariani*, elaborada con vino y extracto de cocaína (alcohol con coca), la cual fue antecesora de la Coca-Cola. Mariani se basó en estudios del fisiólogo y químico italiano Giuseppe Mantegazza, quien trabajó sobre los usos tradicionales de la hoja de coca en Argentina y Perú.

9 MAMACOCA PARA LA VIDA

La masticación diaria de 60 gramos de hoja de coca cubre las necesidades de calcio, ya que contiene más de 2 000 mg de calcio por cada 100 g, superando la cantidad presente en leche o queso. En comunidades tradicionales, se recomienda a las mujeres gestantes el consumo de coca para prevenir la osteoporosis. Masticar coca está asociado con niveles más bajos de colesterol y triglicéridos, y quienes la consumen son menos propensos a la obesidad. Un estudio de la Universidad de Harvard (1975) sobre su valor nutricional señala que 100 g de coca contienen casi dos gramos de potasio, necesario para el equilibrio del corazón.

7 LA COCA ES ALIMENTO, LO OTRO ES COCAÍNA

Escritores como Arthur Conan Doyle, con su detective Sherlock Holmes, exploraron el uso de la cocaína, especialmente en *El signo de los cuatro* (1890), en el que Holmes es revelado como un habitual consumidor de cocaína y heroína. Sigmund Freud también empleó la cocaína como tratamiento para traumas y para animar a sus pacientes. J.S. Pemberton, veterano del Ejército Confederado, descubrió el tónico *Vin Mariani*, lo que lo llevó a crear *Pemberton's French Wine Coca*. Así nació Coca-Cola, que durante la prohibición en Estados Unidos sustituyó el vino por agua de soda y jarabe de azúcar, manteniendo la esencia de coca (cocaína). Posteriormente, Asa G. Candler reemplazó la cocaína por cafeína.

10 COCAMAMA PARA PENSAR BONITO LA VIDA

La palabra de consejo de la *mamacoca* ordena la vida y armoniza los seres en el territorio; por eso, su uso ritual hace amanecer la palabra de cuidado y de vida. La hoja de coca solo se potencializa para “pensar bonito” con el *mambeo* de la hoja, una práctica habitual en los Andes suramericanos, desde Bolivia hasta el sur de Colombia. Consiste en mascar puñados de hojas frescas con algún elemento alcalino como un poco de cal o sales vegetales. Una persona puede mambear hojas todo el día y sentirse más vital, como al tomar una taza de café, pero con una incidencia más cognitiva y menos física.



¿Quieres conocer algunos procesos y profundizar sobre los saberes de la cocamama?

Instagram
@alianzacocaparaalapaz
@cocanasa
@futurococa

Páginas Web
www.alianzacocaparaalapaz.org
www.cocanasa.org



RECETA DE LA ESCUELA AGROAMBIENTAL ARRAIGO: UNA APUESTA CAMPESINA EN LERMA, CAUCA

Compartida por José Herney Ruiz



Mi nombre es José Herney Ruiz Carabalí. Soy campesino, tengo 57 años, y hago parte de la Escuela Agroambiental Arraigo, un grupo mixto de hombres, mujeres, jóvenes, niñas y niños del territorio de Convivencia y Paz de Lerma, en el municipio de Bolívar, al sur del Cauca. Formamos parte de la Organización Social del Comité de Integración del Macizo Colombiano.

La Escuela ha contribuido a preservar el conocimiento campesino de la cuenca del río San Jorge. Continuamos transmitiendo estos saberes para que la comunidad comprenda qué significa la verdadera hoja de coca para la vida, no el clorhidrato de coca.

La planta de la cual proviene la hoja de coca, y la harina que se obtiene de ella, se ha utilizado por siglos en toda la región andina y amazónica; es parte de nuestras costumbres e identidad como comunidad. Para nosotros, la hoja de coca tiene un uso ancestral que es espiritual, medicinal

y nutricional. Se emplea en los platos típicos de nuestra cocina tradicional y, hoy en día, también en la agronomía, ya que hemos avanzado en estudios importantes sobre su uso en la preparación de abonos líquidos y sólidos para cualquier tipo de cultivo. La hoja sirve, además, como alimento para cuyes, gallinas y pollos de engorde, y se produce harina de coca para apoyar los procesos de tintorería. Sin olvidar lo más importante: el uso del mambeo en muchas de nuestras comunidades campesinas, una práctica y un saber que ha sido transmitido por generaciones.

Con nuestra variedad de hoja nativa, la *pajarito caucana*, manejamos la diversificación del cultivo, no el monocultivo. Se siembra junto con plantas medicinales, árboles frutales, guineos, palos de café y caña, creando un ecosistema muy amigable con el ambiente, que recoge la tradición de nuestros mayores y mayores.

HERVIDO DE HOJA DE COCA

Ingredientes para 4 vasos:

- 10 gramos de hoja tostada
- Media hoja de naranjo
- Una ramita de romero, toronjil o albahaca
- Panela al gusto

Preparación:

- En una olla, añada las hojas de coca tostadas y la media hoja de naranjo.
- Agregue la ramita de romero, toronjil o albahaca, según prefiera, y cubra todo con agua.
- Lleve la mezcla a ebullición y deje hervir por 10 minutos.
- Retire del fuego y endulce con panela al gusto.
- Sirva caliente para potenciar el calor del cuerpo, o deje enfriar si prefiere una bebida refrescante.

El hervido de coca es una de las bebidas tradicionales que se ha transmitido de generación en generación y de familia en familia. Yo lo probé por primera vez a los 5 años. Este hervido, preferiblemente de hoja tostada, tiene dos importantes beneficios: primero, si hay cansancio físico, aburrimiento o estrés, se toma para revitalizar; segundo, si estamos en un lugar frío, se toma caliente para aumentar y potenciar el calor en el cuerpo.

Nuestro hervido siempre lleva hoja de naranjo. Para cuatro vasos usamos la mitad de una hoja. No buscamos darle un sabor intenso a naranja, sino aprovechar su capacidad para aumentar el calor, ya que esta planta es conocida por sus propiedades “calientes”. También se puede agregar otra planta aromática. Tradicionalmente usamos albahaca, toronjil, romero o cidrón para

beneficiar el sistema nervioso. Pero si se desea un efecto digestivo, se pueden añadir plantas refrescantes, como la menta o la yerbabuena. Esta bebida es muy buena. Cuando estamos fuera de nuestro territorio o del país, suelo decir: “El mundo se está perdiendo los valores mágicos y benéficos de la hoja de coca”. El hervido es especialmente útil en lugares fríos, como Europa, Estados Unidos o la Patagonia, ya que ayuda a generar calor en el cuerpo. Si se toma después de un día de trabajo físico o mental, hace que la mente y el cuerpo puedan descansar al llegar la noche. Por eso nuestros mayores decían que era bueno para el “azaramiento”. Esta bebida tradicional sigue viva en nuestra comunidad cultivadora ancestral de la hoja de coca. Está en nuestro diario vivir. La compartimos en reuniones nocturnas, mingas o cuando toca trasnochar en grupo.





DEFENDER LA FINCA TRADICIONAL ES DEFENDER LA VIDA MISMA

EL CORREDOR AFROALIMENTARIO DEL NORTE DEL CAUCA

En palabras de Anyela León, secretaria técnica del Comité por la Defensa del Territorio Norte Caucaño: “El Corredor Afroalimentario apuesta por resignificar la palabra ‘corredor’, distinto a los corredores del contrabando, del narcotráfico y de la violencia que tanto han resonado en el Cauca. Aquí, en cambio, se busca construir un corredor de vida, de biodiversidad, de sabores y saberes. Este corredor promueve la soberanía alimentaria, el turismo cultural y agroalimentario, circuitos cortos de comercialización, preservación de haceres y saberes, y caminos de colaboración, redes de apoyo, vías para las especies nativas y migratorias, así como senderos para la vida digna.

El Corredor Afroalimentario se gestó en 2018 en los municipios de la zona plana del norte del Cauca, a 18 kilómetros de Cali. Allí agoniza el bosque seco tropical, y, entre el paisaje hirviente de caña de azúcar, resiste la finca tradicional eco-nativa o la finca tradicional afrocaucana. Esta es una unidad agrícola familiar que se remonta a los años del cimarronaje y que se enfrenta al modelo desarrollista de la agroindustria a través de sistemas alimentarios propios.

Según Anyela León, el Corredor Afroalimentario es “la comprensión cultural de la soberanía alimentaria por parte de las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca, que juntan sistemas tradicionales de producción de alimentos, economías propias, saberes, cocina tradicional, música y danza, con la finca tradicional como medio de sustento”.

El Corredor Afroalimentario nace en el Comité de Defensa del Territorio Norte Caucaño, una plataforma de organizaciones que se articula en torno a la defensa territorial y de los medios de vida propios. En este comité convergen el Grupo Semillas, la Corporación Colombia Joven, la Red de Mujeres Defensoras del Territorio Norte Caucaño (Red Munorca), el Consejo Comunitario Quebrada Tabla y el Colectivo Sabor Ancestral.

El Corredor se proyecta como una estrategia de interconexión biocultural entre los ecosistemas, las especies y la finca tradicional, que alberga prácticas culturales, alimentarias y estéticas en siete municipios: Villa Rica, Puerto Tejada, Padi-lla, Guachené, Caloto, Miranda y Corinto.

Arely Collazos en El Renacer: refugio de semillas, 4ta Semana de la Finca Tradicional, septiembre de 2024.
Fotografía: Natalia Londoño Ortiz.





El fogón de leña.
Fotografía: Natalia
Londoño Ortiz.

Esta iniciativa enfrenta tres problemáticas: la expansión del monocultivo de caña de azúcar, que ocupa más del 50 % del territorio de cada municipio; la presencia de cultivos transgénicos de maíz y soya, que generan la pérdida de semillas criollas y nativas; y la minería de arcilla, con 1 200 hectáreas tituladas, donde se extrae arcilla para la construcción. Estas minas dejan hoyos de más de 40 metros de profundidad, que se llenan de agua de lluvia, alterando los niveles freáticos y contaminando los aljibes.

Como dice Anyela León, “recuperar el territorio es un tema cultural” y requiere de múltiples esfuerzos. Para el comité y para Anyela, la cultura y el territorio son lo mismo y están íntimamente imbricados en las comunidades. En los matrimonios, funerales, celebraciones, mercados, la mano cambiada o el intercambio de trabajo o bienes sin utilizar dinero, se vive la cultura negra, se expresan las cocinas tradicionales, donde destacan los frutos y los sabores de la finca. Allí mismo suenan la música, los cantos, los violines caucanos, el torbellino caucano y la fuga, que acompañan la danza y las estéticas propias que se trenzan en las manos de las peinadoras. Por eso, “defender la finca tradicional es defender la vida misma” (Anyela León, septiembre de 2024).

PRINCIPALES LOGROS DEL CORREDOR AFROALIMENTARIO

- ★ La creación de la Red de Custodios y Custodias de Semillas Criollas y Nativas, integrada por 18 finqueros y finqueras tradicionales.
- ★ Dos casas de semillas comunitarias llamadas El refugio de la agrobiodiversidad y El renacer.
- ★ Ocho grupos de ahorro autogestionado, un vivero comunitario de frutales nativos de la finca tradicional y dos mercados afroalimentarios en Perico Negro y Villa Rica.
- ★ La Escuela Itinerante Casilda Cundumí, donde se promueven investigaciones propias y procesos de educación comunitaria en los diferentes municipios en torno a la defensa del territorio y las semillas.



Para más información:

Facebook: Grupo Semillas, Sabor Ancestral Villa Rica, RedMunorca, CCJ.
Documentales: “En nombre del progreso” - Corporación Colombia Joven (CCJ) - YouTube
“Se robaron mi tierra y no me di cuenta” - Corporación Colombia Joven (CCJ) - YouTube
Instagram: @gruposemillascol @saborancestral @asoredmunorca @ccquebradatabla @ccjorg

Referencias:

Infografía Corredor Afroalimentario – Grupo Semillas
Entrevista a Anyela León - Septiembre de 2024



COLECTIVO SABOR ANCESTRAL

El Colectivo Sabor Ancestral es una iniciativa que busca rescatar la soberanía alimentaria y promover la alimentación saludable a través de la recuperación de recetas ancestrales, semillas nativas y el cuidado de la tierra. Realizan espacios intergeneracionales como laboratorios gastronómicos, creación de huertas comunitarias, intercambio de semillas y encuentros de sabedoras ancestrales.

RECETARIO SABOR ANCESTRAL

María Johanny Rengifo.
Fotografía de Natalia
Londoño Ortiz.

Sancocho de arrascadera y pipilongo

Sabedora: María Johanny Rengifo

Soy María Johanna Rengifo, una mujer campesina afro de la vereda Aguazul, en Villa Rica, Cauca. Hago parte del Colectivo Sabor Ancestral, soy madre de tres hijos, tengo seis nietos y actualmente tengo pareja. El sancocho es una receta que heredé de mi abuela y de mi mamá. Al igual que el sancocho de plátano, el toque secreto está en sazonar bien, dejarlo en el fogón de leña y permitir que el humo impregne un poco el sancocho. Una de mis expectativas es seguir aprendiendo de este colectivo.

Ingredientes para 6 personas:

- 10 pipilongos: árbol conocido como un tipo de pimienta en forma de vaina, picante, dicen que tiene propiedades afrodisíacas y medicinales.
- 8 bananos verdes
- 6 huesitos de espinazo o cogote de cerdo
- 6 huesitos de espinazo o cogote de res
- 10 patas de pollo
- 1 libra (500 g) o 4 arrascaderas: tubérculo de clima tropical; se come cocinada, seca o en jugo.
- 3 papas guatas
- 5 papas amarillas
- 1 libra (500 g) de yuca
- Medio zapallo
- 3 cebollas largas
- 1 cucharada de tomillo picado
- 1 cucharada de orégano picado

- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 cucharada de ajo rallado
- 1 atado de cilantro cimarrón amarrado
- 1 cucharada de poleo picado

Instrucciones:

- Ponemos una olla con agua al fogón, agregamos sal al gusto.
- Añadimos las hierbas (ajo rallado, orégano y tomillo).
- Incorporamos los huesos de res y cerdo, lavados y salados de un día para otro.
- Pelamos el banano verde, la arrascadera, la yuca y las papas, y las cortamos en trozos.
- Agregamos las verduras junto con 2 cebollas largas enteras y el atado de cilantro cimarrón.
- Añadimos el pipilongo molido y sin vena, y una cucharada de jengibre rallado.
- Agregamos el pollo previamente lavado y dejamos cocinar hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada.
- Añadimos una cucharada de poleo picado, cilantro y una cebolla larga picada.
- Retiramos el manojo de cilantro cimarrón y las cebollas largas.
- Acompañar con arroz y ensalada.



~~~~~  
Mujeres de  
Sabor Ancestral.  
Fotografía de  
Natalia Londoño.



## Papas Chorriadas

**Sabedora:** *Nayibe Víafora*

Mi nombre es Nayibe Víafora. Soy una mujer afrodescendiente de la vereda Agua Azul, Villa Rica, norte del Cauca. Soy ama de casa, tengo tres hijas, cuatro nietos y vivo con mi esposo. Quisiera tener un terreno donde sembrar mis hortalizas sin químicos y con abono orgánico para cocinar y condimentar mis platos. Esta receta es tradicional del norte del Cauca.

**Ingredientes para 5 personas:**

- 8 papas grandes
- 2 cebollas largas
- 2 cebollas cabezonas
- 3 tomates grandes
- 1 pimentón mediano
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Orégano
- Media cucharada de achiote o cúrcuma
- 10 patas de pollo (opcional)
- 4 cucharadas de harina de trigo

**Instrucciones:**

- Limpiamos las papas sin quitarles la cáscara.
- Cocinamos las papas hasta que estén blandas.
- Retiramos las papas y las pelamos.
- Aparte, picamos finamente la cebolla larga y cabezona, el tomate, pimentón y el ajo.
- Sofreímos los vegetales picados y añadimos sal al gusto hasta lograr una consistencia de salsa.
- Vertemos la salsa sobre las papas cocidas.

**Para las patas de pollo (opcional):**

- Mezclamos la harina con sal, pimienta, achiote o cúrcuma y agua.
- Lavamos las patas de pollo con agua y limón, y las cocinamos.

## Huevos con Poleo

**Sabedora:** *María Mireida Víafora*

Mi nombre es María Mireida Víafora, soy una mujer campesina afrodescendiente de la zona rural de Villa Rica, Cauca, vereda Agua Azul. Tengo siete hijos y doce nietos. Junto a mis compañeras del colectivo estamos rescatando la comida de nuestros ancestros; así es como mi madre y mi abuela nos enseñaron a hacer el huevo con poleo:

**Ingredientes para 4 personas:**

- 6 huevos (si es posible criollos)
- Un manojo de poleo: planta aromática con usos culinarios y medicinales.
- 1 cebolla larga
- 1 tomate grande
- Sal y pimienta

**Instrucciones:**

- Picamos finamente la cebolla, el tomate y el poleo.
- Sofreímos la cebolla y el tomate.
- Del manojo de poleo, cortamos la raíz y picamos finamente dos cucharadas de poleo, que añadimos al sofrito.
- Agregamos los huevos previamente batidos.
- Salpimentamos al gusto.
- Acompañar con patacones fritos, chocolate o arroz.



**Para más información:**

Red PaPaz: <https://tulideras.redpapaz.org/colectivo-sabor-ancestral/627/>  
Revista Zona Afro: <https://www.facebook.com/share/p/hsfVTxiPQpmTMEhG/?mibextid=WC7FNe>  
Instagram: @saborancestral  
Facebook: Sabor Ancestral Villa Rica





# LECTURAS QUE TEJEN HISTORIAS:

## LIBROS Y COMUNIDADES

**U**n libro no es solo un libro. En su texto *El arte nuevo de hacer libros*, Ulises Carrión, artista y escritor mexicano, expresa que “un libro no es un estuche de palabras”, más bien, “un libro es una secuencia de espacios”. De la misma manera que mirar un canasto es imaginar las manos que lo tejieron, la palma de la que se fabricaron las fibras que lo componen y el territorio desde el que viene para llegar a nuestras manos, podemos leer los libros más allá de las palabras e interpretar todos los oficios que confluyen en ellos, todas las manos que hacen posible su existencia. Sostener un libro es sostener todas las manos que lo hicieron posible. Ya lo dice el poeta norteamericano Walt Whitman en su poema “¡Hasta pronto!”: “Camarada, esto no es un libro. Quien toque esto, toca a un hombre”. Así, los libros son la encrucijada de oficios que los hacen posibles y, del mismo modo, a veces son lentes que nos permiten interpretar las comunidades y las realidades que nos rodean para entender quiénes están detrás de ellos, quiénes las hacen posibles.

### SALAESTRECHA

SALAestrecha, en Pereira, es un espacio cultural dedicado a la creación, investigación y difusión de teatro y artes vivas. Es el hogar de la Muestra del Libro Autogestionado - MULA, un espacio dedicado a imaginar el libro más allá de los modelos productivos y los circuitos distributivos tradicionales.

Fotografía: Cortesía SALAestrecha  
Contacto: <https://www.instagram.com/salaestrecha/>



**EN ESTA SECCIÓN, EL EQUIPO DE LA REVISTA FARO SELECCIONA Y RECOMIENDA LIBROS QUE REVELAN ESOS CRUCES DE MANOS QUE HACEN POSIBLES LOS PROCESOS, PRODUCTOS Y CIRCUITOS DE LAS ECONOMÍAS POPULARES.**

### EL ANDARIEGO. RELATOS CAFETEROS CARLOS OSPINA MARULANDA

Este libro de crónicas, escrito por Carlos Ospina Marulanda entre 2016 y 2018, y reeditado por el sello Hambre de Cultura —editorial especializada en libros relacionados con la cultura gastronómica colombiana— en 2023, recoge las historias de las y los caficultores colombianos desde el departamento de Nariño hasta el Magdalena.

Fotografía: Hambre de Cultura  
Contacto: <https://www.hambredecultura.com/> / <https://www.instagram.com/hambredecultura/>



### TODOSE PODEMOS CANTAR JAIRO OJEDA

Con una nueva grabación discográfica de las canciones más conocidas del cantautor colombiano Jairo Ojeda, se presenta este nuevo libro, bellamente ilustrado por Olga Cuéllar, que transmite mediante la canción el derecho fundamental que todos tenemos de cantar y contar. El libro presenta personajes y situaciones que han acompañado a generaciones de niños colombianos por más de cinco décadas.

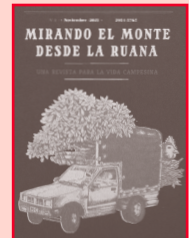
Fotografía: Fundación y Editorial Mulato  
Contacto: <https://tiendateatral.com/> / <https://www.instagram.com/tiendateatral/>



### MIRANDO EL MONTE DESDE LA RUANA

El Nº 2 de la revista *Mirando el monte desde la ruana* está centrado en aspectos del abastecimiento alimentario de los mercados campesinos que se hacen periódicamente en Bogotá y Guasca. ¿De dónde vienen y qué tienen para decirnos? En este magazín ilustrado podrán encontrar estas respuestas y otros apuntes de la vida campesina.

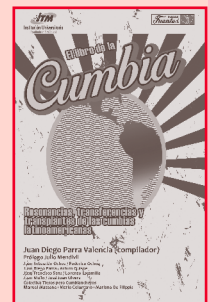
Fotografía: Alejandro Sepúlveda  
Contacto: [https://www.instagram.com/simbionte\\_proyectos/](https://www.instagram.com/simbionte_proyectos/)



### EL LIBRO DE LA CUMBIA ITM Y DISCOS FUENTES

La cumbia no es solo un género musical. Es una forma de habitar el cuerpo desde la sonoridad y el ritmo, una forma de reconocerse en el espacio y el tiempo, una manera de concebirse desde un ethos social. Por eso, la cumbia es Latinoamérica, y Latinoamérica es cumbia. Este libro nos habla de eso. Recorrer los caminos de la cumbia es recorrer los territorios donde nace, se transforma y se escucha. Estos caminos muestran alimentos, cultivos y saberes populares.

Fotografía: Valeria Vallejo Castro y Juan Diego Parra  
Contacto: <https://discosfuentes.com.co/> / <https://www.instagram.com/discosfuentes/>





# RAÍCES DE SABIDURÍA: CULTURA, MODA, TRADICIÓN Y COMUNIDAD EN EL PACÍFICO NARIÑENSE

En Tumaco, 60 artesanas, artistas, costureros, ebanistas, fotógrafas, diseñadores gráficos, joyeros, maestros y sabedoras del Pacífico nariñense se reúnen en torno al Programa Raíz. Esta iniciativa de la Dirección de Estrategia, Desarrollo y Emprendimiento del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes conecta moda, cultura y economía, fortaleciendo territorios locales para preservar su riqueza cultural y saberes ancestrales. Desde la costura hasta la creación artística, impulsa la sostenibilidad del ecosistema de la moda y refuerza la identidad afrocolombiana. Harold Tenorio Quiñones, antropólogo, fundador de la agrupación Plu con Pla, nacido en Tumaco y maestro textil del Programa Raíz, comparte una reflexión sobre este programa y su significado territorial.

La confección de vestidos para una hija, una nieta recién nacida, o simplemente la preservación de la tradición familiar en el pueblo minero de Barbacoas han sido los motivos que iniciaron en los oficios a quienes hoy forman parte del Programa Raíz. Ya sea en la modistería o en la joyería, muchas de estas personas llevan más de dos décadas dedicadas al servicio de sus comunidades.

Históricamente y hasta el día de hoy, la concepción de lo negro ha cargado una connotación negativa, asociada a aquello percibido como feo o desagradable. Las ideas de belleza, buen gusto y buen vestir han pertenecido y siguen perteneciendo a la clase dominante. Al menos en este lado del mundo, los pueblos negros e indígenas nunca fueron invitados a esta conversación.

Las condiciones socioeconómicas en las que han vivido los pueblos negros e indígenas han sido un factor determinante que ha limitado su acceso a productos considerados lujosos, como ciertos tipos de accesorios o ropas. Además, la naturaleza de sus labores —ya sea en el campo, la minería o la pesca—, ha influido en la selección de prendas funcionales, que priorizan la comodidad y durabilidad sobre el uso de otros tipos de prendas.

Fotografías de las y los participantes del Programa Raíz  
Ecosistema de la Moda- Pacífico Nariñense. Área de  
creación de imagen.







Sin embargo, dichas limitaciones no han sido un impedimento para que estas personas, desde sus condiciones socioeconómicas, diseñen, transformen y resignifiquen, con los elementos que tienen a su disposición. Son las y los artífices de la transformación de lo que antes fueron ropas de esclavizados: grandes faldas y trapos que cubrían sus cabezas han pasado a ser trajes coloridos y turbantes que enaltecen la africanía de estos pueblos. El oro recogido en las minas, que en otros tiempos se destinaba a comprar la libertad de alguno de sus miembros, hoy se convierte en filigrana, simbolizando estatus y libertad.

El trabajo invaluable de estas y estos creadores, quienes por generaciones han resaltado la belleza de sus comunidades y de su gente invisibilizada, es lo que se exalta en el Proyecto Raíz. Al mantener la relación estética con el continente africano, con la sencillez, el uso del color, texturas, tintes y fibras naturales, este proyecto busca dar valor y reconocimiento a esta gran labor en las regiones.

Las imágenes capturan la dedicación y el orgullo de estas comunidades: un grupo de mujeres inmersas en una charla sobre técnicas ancestrales, una diseñadora que cose con precisión, los productos que nacen de estas manos expertas, y las clases de fotografía que convierten a las participantes del programa en sus propias modelos.



**Para más información:<**

**Página web**

<https://escuelatallertumaco.org/>

**Instagram**

@yeyeproducciones

@escuelatallertumaco

**Créditos de las fotos:**

participantes del  
Programa Raíz en el área  
de creación de imagen.



# ECONOMÍAS QUE PROTEGEN EL TERRITORIO Y CUIDAN LA VIDA:

## HORIZONTES DE SENTIDO DEL TURISMO COMUNITARIO

**E**ste texto reúne las voces de Alirio Torcuato, Melvino Izquierdo, Manuel Romero y Divino Dasilva en el Resguardo Coco Viejo, en Puerto Inírida-Guainía, y Edgar Jay, del pueblo raizal de Providencia y miembro de la Federación de Pescadores Artesanales I-Fish. Desde sus territorialidades transfronterizas, se pone el acento en los sentidos culturales del turismo como una posibilidad de encuentro e intercambio cultural, y como expresión de las economías populares y las vidas comunitarias. Lejos de ser un negocio estrictamente asociado al consumo, el turismo cobra sentido en tanto afianza relaciones, vínculos, aprendizajes, experiencias y conocimientos sobre los lugares y sus gentes. Las experiencias de turismo se entienden en relación con la historia de los pueblos, los saberes y el cuidado del territorio como parte de los conocimientos históricos de sus pobladores, situando los relatos en las dinámicas propias del ordenamiento social y las memorias vivas y presentes en los territorios.

La apertura a las dinámicas del turismo se piensa desde la añoranza del encuentro entre gentes populares y no como un asunto tan solo posible para quienes tienen poder adquisitivo para viajar; se concibe como una oportunidad para el diálogo de saberes entre los universos de lo popular, enfatizando que esto implica determinación para la democratización del turismo, para que sea realmente una opción sin exclusiones.

### RESGUARDO COCO VIEJO, PUERTO INÍRIDA-GUAINÍA

Alirio Torcuato, Melvino Izquierdo, Manuel Romero y Divino Dasilva

Nosotros somos amazónicos de la selva. Hacia abajo están los territorios de sabana y morichales. Aquí es pura selva.

Por eso nos llamamos montañeros; somos hombres naturaleza: vivimos con la naturaleza y la naturaleza vive con nosotros. El pueblo curripaco se extiende hacia Venezuela y Brasil, nuestro territorio es Colombia, Venezuela y Brasil, por eso nuestra ley dice que el indio no tiene fronteras. Cuando no había límites de países, los ancestros andaban tranquilos y la comunicación era en los ríos y los mercados. De aquí llevaban las artesanías a río Negro y también intercambiaban por perros cazadores, cerbatanas, rayadores de yuca o cernidores. Los nombres de los sitios sagrados están en lengua curripaco. Aquí, el Guaviare le cae al río Inírida, el Inírida al río Atabapo y el Atabapo al Orinoco. Estos territorios son compartidos entre puivanes, curripacos, guahibos, piapocos y piarovas; unos vinieron del Orinoco, otros de la sabana y otros del Vaupés y del Guaviare. Nuestro sistema tradicional de conocimiento acerca de la conservación de la diversidad biológica se está perdiendo; es necesario hacer un programa de escuela tradicional. Nuestra historia está en los petroglifos, que son historias reales y sagradas. Aquí decimos que hay que conservar: siempre hemos sido conservacionistas de la Amazonía colombiana desde hace miles de años, desde nuestro origen. El turismo comunitario debe ser coherente con nuestro plan de vida, así como para conservar nuestra cultura, respetando los acuerdos sociales sobre el ordenamiento, manejo y gestión del territorio. Aquí hay sociedades completamente organizadas, pero la legislación no las tiene en cuenta porque no está basada en un modelo etnológico; la gente tiene ordenado su territorio y la verdadera función pública pasa por reconocer esos lenguajes que no son los de las leyes que se hacen en Bogotá. Las pedagogías deben canalizar propuestas culturales de

las regiones hacia los centros administrativos del país. Primero debemos organizarnos como comunidad y ver si estamos interesados en el turismo. Ver cómo se trabaja y para qué se reúnen los recursos para las necesidades sociales. Los ingresos deben dirigirse a organizar mejor nuestra comunidad, no queremos que vengan a dejar plástico y latas de cerveza; es mejor que vengan a conocer en los tepuyes nuestras historias.

### PUEBLO RAIZAL DE PROVIDENCIA

Edgar Jay, pueblo raizal de Providencia, Federación de Pescadores Artesanales, IFISH

Queremos un turismo que nos reconozca como pueblo, con todas nuestras diferencias, que son las que hacen rica y deliciosa la humanidad, nuestra diversidad. La riqueza está ahí, en la diversidad. La nación raizal, todos los componentes de la nación raizal en diáspora por el Caribe y por el mundo, es una nación significativa, dispersa en varias jurisdicciones del Caribe. Queremos un turismo que reconozca la importancia de la reserva mundial transfronteriza; establecer un plan de integración que permita exaltar nuevamente la importancia de todas las cosmovisiones, de todas las perspectivas y de lo que se deriva de ellas. El arte popular, que ha sido reducido a “artesanía”, pero que es arte, y que es parte de las expresiones culturales presentes en la economía popular y en la interacción de los visitantes y turistas, debe alcanzar estos niveles. Queremos democratizar el turismo, darles oportunidades a los pueblos hermanos, a las comunidades étnicas ancestrales, a la gente de los barrios populares para visitar un territorio como el nuestro y no manejar el cuento elitista de que necesitamos que vengan a gastar dinero. Las riquezas de la humanidad no pueden ser de exclusivo goce de los ricos. Por eso defendemos el territorio étnico.





## NOFAKO – GUAINÍA

Nace en el municipio de Inírida como una empresa comprometida con la creación de oportunidades de negocio mediante la conservación, la educación ambiental y el turismo especializado. Nos dedicamos a fomentar espacios que permitan a los jóvenes desarrollar e implementar proyectos de vida sostenibles en sus territorios. Buscamos no solo impulsar el crecimiento económico, sino también contribuir al bienestar de las comunidades locales y al cuidado del entorno natural.

### Contacto:

En Instagram y Facebook: @nofakoguainia

## MELODY LIVINGSTON – PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA

El Pico, la montaña más alta de Providencia, ofrece una experiencia de senderismo y conexión íntima con la naturaleza y la historia de la isla. A 369 metros sobre el nivel del mar, la caminata tiene una duración aproximada de cuatro horas. Además de albergar diversas especies de fauna y flora, el Pico ha sido históricamente la principal fuente de agua para las comunidades de Casa Baja, Sur Oeste y Agua Manza, las cuales se abastecían de su cisterna, aún visible durante la caminata. El senderismo en el Pico también es una inmersión en las historias y mitologías de la isla. La propuesta de Melody destaca por el conocimiento y pasión de las historias

con las que enriquece el trayecto, además de la impresionante vista desde la cima, donde se puede admirar todo Providencia, parte de Santa Catalina, el arrecife, el mar de los siete colores, la represa municipal y el aeropuerto.

### Contacto:

Melody Livingston - 310 8399342

## ELVINA WEBSTER, “BIG MAMA” – PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA

Elvina Webster, mejor conocida como “Big Mama”, es cocinera y un ícono de la gastronomía local de Providencia y Santa Catalina. Ofrece una experiencia gastronómica única que permite a los turistas sumergirse en los sabores, texturas y aromas de la cocina tradicional isleña, desde la captura de los ingredientes hasta la preparación y presentación de cada plato. Una de las experiencias más destacadas que ofrece es la Ruta del Cangrejo Negro, en la que guía a las y los participantes en el proceso “del monte al plato”. Las y los visitantes aprenden a recolectar, limpiar y preparar el cangrejo negro en una variedad de presentaciones tradicionales, como la sopa y el arroz

**EN ESTA SECCIÓN, EL EQUIPO DE LA REVISTA FARO SELECCIONA Y RECOMIENDA 4 EXPERIENCIAS DE TURISMO COMUNITARIO QUE OFRECEN ESTAS OPORTUNIDADES DE INTERCAMBIO CULTURAL. ESTAS INICIATIVAS NO SOLO PROMUEVEN EL DISFRUTE DE LOS PAISAJES Y LA CULTURA LOCAL, SINO QUE TAMBIÉN REAFIRMAN LA SOBERANÍA CULTURAL Y EL COMPROMISO CON LA PRESERVACIÓN DE LOS ECOSISTEMAS Y LAS COMUNIDADES.**

de cangrejo y el cangrejo al ajillo, entre otras. A través de este recorrido, no solo se disfruta de la gastronomía, sino que se entiende la historia y el arte detrás de cada receta.

Ubicada en la isla de Santa Catalina, Big Mama es promotora del legado culinario de su tierra y está siempre dispuesta a compartir su conocimiento y amor por la cocina nativa.

### Contacto:

Elvina Webster - +57 318 5647315

## SENDERO A SANTA CATALINA Y LA CABEZA DE MORGAN

El senderismo hacia la Cabeza de Morgan ha sido modificado tras el paso del huracán, lo que ha transformado los caminos tradicionales. Ahora las caminatas se realizan en lancha, permitiendo disfrutar de un recorrido completo por los parques naturales de la zona, como cayo Tres Hermanos y cayo Cangrejo. El tour comienza en el Puente de los Enamorados, durante la navegación, las y los guías relatan la historia de Santa Catalina. Uno de los momentos más destacados es la visita a los cañones de Morgan, que se encuentran en perfecto estado en Santa Catalina, justo encima de la famosa Cueva de Morgan. El tour culmina con la vista de la icónica Cabeza de Morgan, una formación rocosa que, vista desde la lancha, parece una cabeza perfectamente esculpida, con ojos, nariz y orejas que se distinguen desde el perfil.

### Prestadores de servicios turísticos:

Israel Livingston - +57 315 6771671

Scheidner Huffington - +57 318 2021603



## CLASIFICADOS DE ECONOMÍAS POPULARES

### HAYU-GUAS

**Instagram:** @Hayugas\_

Cultivo diversificado de hoja de coca y productos derivados como harina de hoja de coca, galletas, tortas, cancha-rina, té de coca y cocina tradicional en hoja de coca.

**Contacto:** José Herney Ruíz -  
hayugas@hotmail.com - 3215209851  
**Ubicación:** Lerma, Bolívar, Cauca.

### EXPOINDÍGENAS

**Instagram:** @expoindigenas

Productos elaborados a base de hoja de coca, como aromáticas, harina de coca, chocococa, mezcla andina (maca, chontaduro, borojó y hoja de coca), mambe y productos medicinales: jabón de coca, pomada de coca, esencia de coca, labial de coca y aceite de coca.

**Contacto:** Luz Amalia Acuña -  
expoindigenas1@hotmail.com - 3112183616  
**Ubicación:** Punto de distribución en Bogotá.  
Trabajan con la comunidad Toez del Cauca.

### AGROARTE

**Instagram:** @agroarte\_artesanias

Prendas teñidas con pigmentos de hoja de coca como chales, bufandas, vestidos, ruanas, kimonos, cinturones, ponchos, guayaberas, blusas, pañoletas, accesorios (pulseras, aretes, gargantillas) y bolsos. También tapices, cuadros y tela para diseñadores.

**Contacto:** Anyi Ballesteros -  
agroarte2012@gmail.com - 3126887992  
**Ubicación:** El Tambo, Cauca.

### GLASROSH

**Instagram:** @glas\_rosh

Cosmética capilar a base de hoja de coca, incluyendo acondicionadores, shampoo, termoprotectores y tónico capilar.

**Contacto:** María Gladys Guzmán -  
magla06266@hotmail.com - 3122784995  
**Ubicación:** Suárez, Cauca, Vereda Betulia.

### ASOCIACIÓN MUJERES INNOVADORAS DE CASCAJAL

Productos tejidos con fibras naturales como bolsos, monederos, abanicos, tapetes, individuales, cestos organizadores de todos los tamaños, sombreros, viseras y canastos para mercar.

**Contacto:** Norelis Jiménez García - norelis.jimenez@hotmail.com - 3145480329  
**Ubicación:** Magangué, Bolívar.

### MEMORIAS COLOMBIA

**Instagram:** @memoriascolombia

Emprendimientos de firmantes de paz, organizaciones sociales y sobrevivientes del conflicto armado en Colombia que hoy son emprendedores de paz. Ofrecen alimentos, bebidas, arte, literatura, turismo, confección, cosméticos, lugares de memoria, oficios y servicios.

**Contacto:** Paola Carvajal -  
memoriascolombiafundacion@gmail.com - 3112121294  
**Ubicación:** Tienda en Bogotá, Calle 10 #4-10

### JUNTANZA FOGONES AL PARQUE

Artesanías como bisutería en fique, pedrería, maderas, totumos, porcelanocrón, productos ecocrecibles, mochilas, crochet y macramé.

**Contacto:** María Eugenia Artunduaga Taborda -  
fogonesalparque@gmail.com - 3124205949  
**Ubicación:** Barrancabermeja, Santander.

### ARTE CON TOTUMO

Productos elaborados en totumo para decoración del hogar y utensilios de cocina.

**Contacto:** Diana Lucía Isaza Valencia -  
laprofedid@hotmail.com - 3202963510  
**Ubicación:** Cantagallo, Bolívar.

### FEDERACIÓN DE PESCADORES ARTESANALES Y AMBIENTALES DEL DEPARTAMENTO DEL CESAR

Productos tejidos en crochet, macramé y fibras naturales (palma de cera, palma de sará). Ofrecen trajes de baño, blusas, vestidos de bautizo, balacas, aretes, zapatos de bebé, ajuar de bebés, chalecos, mochilas, manteles, tendidos para camas, bolsos de todos los tamaños, flores, bisutería en crochet y mostacilla, hamacas, mecedoras, sillas de descanso, bolsos para celulares, cuadros, cortinas, portavasos, correas, estuches; además de muñecos de Navidad, maquetas, peluches, guadua tallada y lapiceras en bambú. También tejido de atarrayas.

**Contacto:** Libia Ester Arciniegas Liñán -  
tripoli150174@gmail.com - 3014579729  
**Ubicación:** La Gloria, Cesar.