

PROYECTO ALIMENTOS PARA LA MEMORIA





PROYECTO ALIMENTOS PARA LA MEMORIA

Narraciones de vida de víctimas
del conflicto armado
en el Valle del Cauca en torno a la comida

RECETARIO DE COCINA



La cultura
es de todos

Mincultura



COORDINACIÓN GENERAL Y LOGÍSTICA

Juan Carlos Escobar Rivera
Heidy Palomino Tovar

REDACCIÓN Y ENTREVISTAS

Iliana Gutiérrez P.

DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIÓN

Stephanye Duque S.

PRODUCCIÓN

Corporación para el Desarrollo Regional
Escuela Gastronómica del Sena CGTS

AGRADECIMIENTOS A PARTICIPANTES

María Betty Cuenca
Elida Montero
Eddis García
Luz Edilia Flórez
Rosa Pastora Medina
María Antonia Ullene
Milena Nazarit Valencia
Judith Casallas

Santiago de Cali, 2021



ÍNDICE

Presentación.....	9
María Betty Cuenca.....	13
Preparación: Postre de piña	
Elida Montero.....	15
Spaguettis a la bolognesa y agua de piña	
Adriana Mosquera y familia.....	17
Arroz frito con camarones	
Luz Edilia Flórez.....	19
Sopa campesina de maíz	
Rosa Pastora Medina.....	21
Salchipapas con arroz, perico y patacones	
María Antonia Ullune.....	23
Mazamorra de Victoria	
Milena Nazarit Valencia.....	25
Carne asada con ensalada de papa y arroz de leche	
Judith Casallas.....	27
Rollo de carne con espinacas	
Poesía.....	28



PRESENTACIÓN

Este proyecto, Alimentos para la memoria, nace de la convicción de que las palabras, las que se expresan y las que se reciben, ayudan a sanar. También, que otras formas de comunicación o expresión diferentes a la verbal o escrita, sirven igualmente para curar las heridas de las personas que sufren.

Entre estas otras formas de expresión o comunicación está la cocina, práctica habitual invisibilizada en medio de la rutina diaria, asignada tradicionalmente a la mujer, ligada a la subsistencia, a la cultura, a la historia, al territorio y que nos diferencia de los demás animales. La cocina es, asimismo, un canal de expresión de afectos, de experiencias, de saberes y recuerdos.

Es así como quisimos con este proyecto, y en especial este recetario, ligar la memoria histórica de los familiares de víctimas de desaparición forzada con la cocina, para que a través de un acto tan solidario y afectuoso como cocinar para otros, las víctimas pudieran compartir sus afectos y sus palabras, y a la vez, consumir dolores, sufrimientos y lágrimas convertidas alquímicamente en deliciosas sazones y viandas, que puedan alegrar, así sea pasajera y simbólicamente, los cuerpos y los corazones alrededor de la mesa. Porque reunidos, comiendo, somos familia, nadie está solo.



MARÍA BETTY CUENCA

EL PASO DE LOS AÑOS

En la última llamada que hizo Sergio Tulio Castro Ríos a su hermana le dijo que el ejército lo tenía amenazado de muerte y que le dejaba un teléfono para que se comunicara en ocho días, que si no respondía en ese tiempo era porque lo habían matado.

María Betty Cuenca Mendoza, nacida en Candelaria, Valle, hoy con 70 años, se enteró de la desaparición de su esposo cuando tenía 32. Tuvo un hijo de esta unión. Recuerda haberlo visto por última vez el 31 de julio de 1982.

Él trabajaba en Villavicencio como administrador de una finca ganadera. Nadie denunció por temor, pues esta zona del país ha sido siempre zona roja. Fue hasta el año 2015 que Betty hizo el denuncia, al enterarse que existía la ley de víctimas y el programa de búsqueda de personas desaparecidas. “Luego de 39 años en la angustia de poder saber algo, las esperanzas son remotas”, comenta, a pesar de que fue a todos los sitios correspondientes para hacer los trámites.

A pesar de tener el testimonio de la hermana con la llamada que le hizo, no hay manera de demostrarlo, porque en esa época no había las posibilidades tecnológicas que existen en la actualidad, por eso su proceso nunca evolucionó. Al volver a la fiscalía, donde le tomaron la declaración de justicia transicional, la juez le dijo que cada dos o tres meses debía elaborar un derecho de petición que hizo, hasta que inició la pandemia, porque después se complicó todo y cuando volvió a llamar la juez, siempre le contestan diferentes auxiliares que dan respuestas diversas para continuar con los trámites.

EL HOY

El postre de piña que Betty compartió en este recetario lo aprendió a preparar posteriormente a lo sucedido. Manifiesta que siempre que le gusta alguna comida que prueba, en algún lugar, lo prepara y comparte. “Sentí que este era el plato para esta ocasión. Porque en realidad lo que me preparó mi esposo cuando estaba embarazada, porque me dio anemia, fue un caldo de pollo con unas “papatós”, y yo con solo ver esas tajadas tan grandes no me daban ganas de comer”, expresa Betty mientras sonríe al recordarlo.

Estar en el grupo de apoyo de personas desaparecidas del CDR le ayudó a formarse como persona, a la vez que va construyendo una familia más unida que la propia, afirma Betty. También, le ayuda a fortalecer la confianza para dar el testimonio a otras personas que estén pasando por esta misma situación, para que denuncien y no se dejen vencer por el miedo. “Mi esposo tenía diez hermanos y ninguno reportó su desaparición por miedo”, concluye.

POSTRE DE PIÑA

INGREDIENTES

- 1 piña pequeña oro miel
- 2 cajas de gelatina sabor a piña
- 1 Lata mediana de leche condensada
- 500 ml de crema de leche
- 500 ml de leche
- 250 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

Pelar la piña, cortarla en cuadrados y ponerla a calar con azúcar y un poco de agua en un perol hasta que caramelice.

Mezclar la crema de leche, la leche y la leche condensada con el resto del azúcar; agregarle la gelatina en polvo de piña y revolver bien. Luego echarle los cubos de piña calada y poner la mezcla en un molde cuadrado o rectangular. Llevar a frío.

Después de 1 hora, sacar de la nevera y porcionar el postre y servirlo en un plato o copa.



ÉLIDA MONTERO



Y LA VIDA CONTINÚA

Los espaguetis a la bolofiesa era una comida especial para Miguel Ángel Martínez Montero, quien aprendió a prepararlos para los días que se reunía con Élide Montero, su madre, y en ocasiones también junto a su pareja. Lida, nombre como le gustó ser llamada, recuerda que de un día para otro Miguel llegó a compartir este plato que le gustaba mucho, y que ahora, en este recetario, ella lo recuerda y lo elabora por primera vez tal cual como su hijo lo hacía.

Miguel fue el único hijo de Lida; tenía 33 años cuando desapareció: el lunes 26 de noviembre del 2018 en la Avenida Roosevelt, de la ciudad de Cali. Él había llegado de trabajar con un amigo que abrió un local que vendía rines y llantas, ubicado en este lugar, y luego de dos meses se retiró de este trabajo porque no le alcanzaba el pago. Sin embargo, era una persona trabajadora y siempre tenía algo que hacer, por lo que lo llamaban para todo tipo de oficios.

Lida notó algo raro ese lunes, ya que desde las 9 de la mañana empezó a llamar y dejarle mensajes a su hijo, pero no contestaba y él siempre respondía. Luego, el celular sonaba apagado. Ella siguió con la búsqueda, contactando personas que lo conocían y yendo a lugares donde posiblemente lo podía encontrar, pero no logró ningún dato; solo la novia de Miguel le comentó que cuando él salió de la casa le dijo: “prepara sancocho que ya vengo, para que luego vayamos a donde mi mamá”. Ya el martes se dio cuenta que no había llegado a amanecer a la casa de su pareja y ese mismo día puso la denuncia a la fiscalía. En medio de la angustia se armó de fortaleza y lo buscó en hospitales, en la morgue y hasta la fecha no sabe qué fue lo que pasó. No volvieron a saber de Miguel.

COMPañÍA EN LA SOLEDAD

Con su desaparición, y luego de meses de encierro y depresión, Lida conoció el grupo de apoyo de víctimas de desaparición forzada del CDR, quienes han sido su soporte en los momentos más difíciles: “soy consciente que no soy solo yo la que está sufriendo este destrozamiento y esta soledad; sé que hay más mujeres que sienten este dolor. Porque este dolor solo lo sentimos las madres”.

Miguel para Lida era su soporte, le ayudaba con el mercado y a pagar el arriendo, le hacía regalos y siempre estaba pendiente de ella. Lida había dejado de trabajar con tanta intensidad porque su hijo la protegía para que ella no se enfermara, ya que trabajaba en un quiosco de comidas cerca a la casa y reciclaba con una carreta por la calle. Ahora, sin Miguel, ella continuó con su trabajo de recoger plástico y archivo para reciclar; también vende candelas y máquinas de afeitar en la calle.

SPAGHETTIS CON SALSA BOLOGNESA Y AGUA DE PINA

INGREDIENTES

- 1 libra de spaguettis
- 400 gramos de pasta de tomate
- 1 libra de cebolla
- 2 libras de carne molida de res
- Media libra de pimentón
- Media cabeza de ajo
- Media libra de zanahoria
- 2 tallos de apio
- 6 huevos
- Aceite
- Laurel, orégano, tomillo, sal y pimienta
- 500 gramos de cáscaras de piña
- Canela en rama y clavos de olor

PREPARACIÓN

Cocinar la pasta en agua caliente y con sal hasta que quede blanda.

Ecurrir y reservar. Cocinar también los huevos hasta que estén duros. Picar los vegetales de forma pequeña. Luego, poner a sofreír en un sartén con un poco de aceite la carne molida, revolviendo periódicamente para que no se formen grumos. Cuando ya se haya sofrido un poco, agregar el ajo picado, la cebolla y el pimentón en cubos y las especias y condimentos. Luego de que se hayan cocinado estas verduras, agregar la zanahoria rallada y el apio en cubos. Por último, echarle la pasta de tomate y un poco de caldo de verduras y dejar cocinar a fuego medio. Para terminar, mezclar los spaghetti cocinados con la salsa bolognesa y servir. Decorar con rodajas de huevo cocinado.

Para el agua de piña, poner a cocinar las cáscaras de la piña con clavo y canela, dejarlo hervir unos 20 minutos, luego colar y enfriar en nevera.





ADRIANA MOSQUERA Y FAMILIA

CONMEMORANDO EN FAMILIA

Era el año 1992 en la ciudad de Cali y las personas le llamaban “mano negra” a un grupo de ultra derecha que salía y desaparecía a los habitantes de calle, consumidores de droga y cuanta persona no cumpliera con los cánones establecidos por el sistema o las normas de moralidad pública. Adriana Mosquera Solís afirma que ellos fueron los que desaparecieron a su hermano Ismael Mosquera Solís, de 20 años, y que esa “mano negra” estaba integrada por miembros activos de la policía y civiles.

Ismael era consumidor de droga y salía mucho a la calle, pero vivía y dormía en la casa de su mamá. Él y Adriana fueron muy apegados porque eran los dos últimos hijos de la casa, y para toda la familia fue mayor el sufrimiento cuando el cinco de noviembre de 1993 lo desaparecieron, en el barrio Primitivo Crespo, en Cali. El suceso fue denunciado, Adriana fue a todas las instancias y en la Defensoría del Pueblo le dijeron que dejara el caso así. Ella poco a poco fue perdiendo las esperanzas de encontrar a su hermano por la cantidad de tropezos que se le venían presentando, “hasta las pruebas de ADN me las desaparecieron”, expresa ella. Eddis García Viáfara, esposo de Adriana, comenta que al verla tan mal quiso ayudarla para iniciar un proceso de aceptación a través de la medicina alternativa que él practica. También, hace siete años que está con el grupo de apoyo de personas desaparecidas del CDR y decidió reactivar la búsqueda de su ser querido.

Para este recetario, Eddis García quiso compartir un arroz frito; un plato del Pacífico que aprendió a hacer, y aunque él es de Santander de Quilichao y ha viajado por muchos lugares, le dio su toque personal para conmemorar no sólo la desaparición de su cuñado, sino a los seres queridos de las demás compañeras que estuvieron presentes en este espacio de encuentro para elaborar el recetario de la memoria.

ARROZ FRITO CON CAMARONES

INGREDIENTES

- 1 kilo de arroz
- Media libra de fideos cabello de ángel
- 1 kilo de camarones crudos
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias grandes
- 2 cebolla larga
- Media libra de habichuela
- Media libra de arveja
- 1 cabeza de ajo
- 1 litro de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 2 plátanos verdes grandes

PREPARACIÓN

Picar todas las verduras en cuadrados pequeños. Poner a sofreír el arroz con los fideos cabello de ángel y un poco de aceite, hasta que nacare o dore. Luego, echarle el agua al arroz y la sal para que se cocine.

Aparte, sofreír las verduras, empezando por la cebolla y el ajo, luego las demás. A este sofrito, agregarle los camarones crudos y dejar que cocinen solo unos minutos. Salpimentar.

Cuando ya estén listos el arroz con la pasta y los vegetales sofritos con los camarones, revolver y servir con tostada de plátano.



LUZ EDILIA FLÓREZ

LAS MANIFESTACIONES DEL DOLOR

Una sopa campesina, contada desde las generaciones de sus abuelas caucanas, es la receta que Luz Edilia Flórez compartió en este recetario para recordar a su hijo y hermano desaparecidos. Una tradición de comida que se compartía en familia y que evoca los mejores recuerdos de sus seres queridos.

José Ernesto Morán Flórez, de 21 años, fue desaparecido en el corregimiento de Potrerito, del municipio de Jamundí, el cinco de mayo del año 2002. Luz Edilia, luego de hacer la denuncia en la Fiscalía, empezó a recibir amenazas por parte del grupo armado de las Autodefensas de Colombia (AUC), que según ella, aún tiene presencia en esta zona del Valle del Cauca.

José Ernesto, en ese momento, vivía con la madre de Edilia, cuando lo llamaron de una avícola cerca a Jamundí y prefirió quedarse en casa de su mamá. Un día, él fue a bañarse con unos amigos y llegaron integrantes de las AUC a comentarles que necesitaban gente para trabajar con ellos; José les dijo que no estaba interesado por sus creencias cristianas. Al pasar los días, él le comentaba a su mamá que estos hombres se burlaban diciéndole “ahí va el loco con la Biblia”. Uno de los amigos de José le dijo que se tenían que ir porque los iban a matar por haber contado sobre la invitación que les hicieron. Este se fue para el Darién y fue asesinado en la misma semana que desaparecieron a José.

Fredy Gómez Valencia, hermano de crianza de Luz Edilia, al conocer sobre la desaparición de su sobrino, se contactó con un amigo quien le comentó que estaban buscando un mayordomo para la finca la Marranera, donde según ella, fue el lugar donde desaparecieron a su hijo. Fredy terminó trabajando ahí y en las tardes iba ella con su comadre a llevarle el almuerzo, y de paso, poder indagar sobre su hijo José Ernesto. En el año 2003 los integrantes de las AUC que estaban en la finca se llevaron a Fredy hacia otro lugar, para que cuando llegara su hermana con el almuerzo no lo encontrara. Ese día, como era de costumbre, llegó Luz Edilia con su comadre y notaron que no estaba Fredy, y al ver que el ambiente estaba extraño se quisieron ir, pero fueron acorraladas por siete hombres que exclamaron: “que empiece la fiesta”. Ellas intentaron correr, pero las tomaron a la fuerza y las violaron.

Edilia fue torturada, golpeada y violada hasta dejarla inconsciente, la tiraron a una acequia, afuera de la finca, y a su comadre la dejaron viva mientras las amenazaron. La amiga de Edilia fue en su búsqueda y logró que un taxista las llevara hasta su casa, donde se recuperó de sus heridas. Fredy, al enterarse de lo sucedido, quiso vengarse e insistió en seguir yendo a esa finca, pero lo tuvieron tres días torturándolo, para luego con el tiempo y varios sucesos, desaparecerlo. Edilia siguió recibiendo amenazas y estuvo viviendo en otras ciudades por esta persecución. Actualmente vive en Cali con su hija y nietos.

En el 2010, los paramilitares se atribuyeron la desaparición y asesinato de su hijo y le dijeron que “no lo buscaran porque lo picaron y arrojaron al Cauca”, y que Fredy está en una fosa común en Jamundí. A pesar de todo el sufrimiento vivido por Luz Edilia encontró una salida para sacar todo el dolor padecido a través de la escritura de poesías y de canciones. Una forma de convertir la pesadilla del pasado y la ausencia de su hijo en una expresión artística.

SOPA CAMPESINA DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 250 gramos de maíz amarillo trillado
- Media libra de papá guata
- Media libra de amarilla
- 250 gramos de zapallo
- 100 gramos de arvejas
- 250 gramos de frijoles
- 150 gramos de hojas de acelga
- 100 gramos de repollo
- Media libra de espinaca
- Media libra de cebolla larga
- Media libra de tomates
- Media cabeza de ajo
- 1 libra de hueso de cola de res
- Un manojo de cilantro

PREPARACIÓN

Sofreir el maíz amarillo trillado en un sartén con aceite durante algunos minutos. Luego, pasarlo por un molino hasta que forme una masa.

Aparte, cortar todas las verduras en cubos medianos o pequeños, y las

hojas en tiras finas. Poner a cocinar el hueso de res

con la cebolla y los ajos, cuando haya hervido

durante más de 40 minutos, sacar el hueso y

en el caldo terminar de cocinar el resto de

las verduras, incluyendo la papa cortada

en cubos.

Agregarle por último la masa de

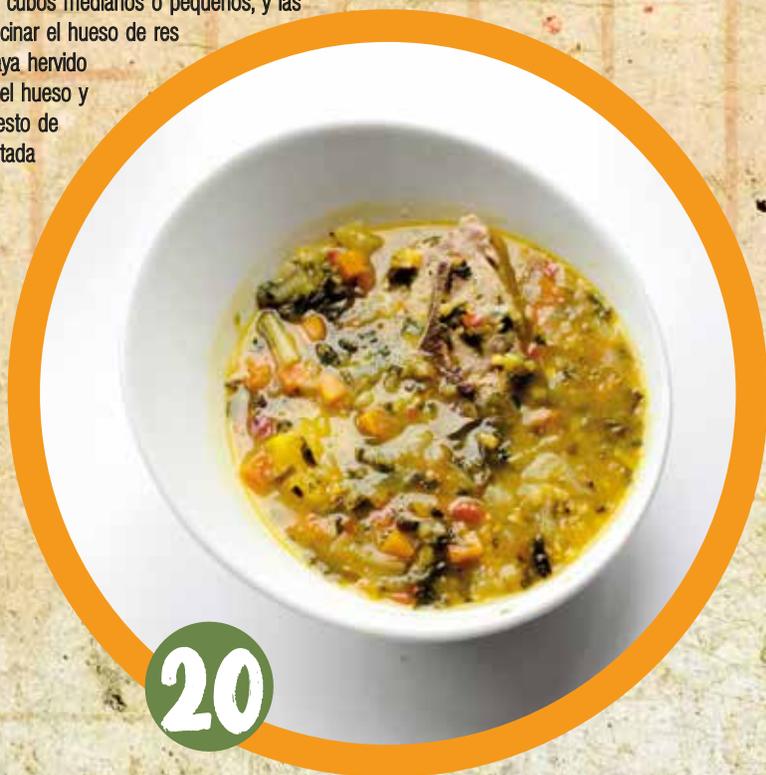
maíz tostada y de nuevo los

huesos de res. Dejar hervir unos

minutos mas y echarle cilantro

picado por encima al momento

de servir.



ROSA PASTORA MEDINA

SUS RECUERDOS QUEDARON EN EL CAMPO

“Recuerdo cuando bajaba a lavar al río Telembí, con mis dos hijos, que se me llevaron, ellos cogían el balde y decían “vamos a lavar”. No me podían ver que yo fuera sola; el uno cogía un pantalón y el otro una cobija y nos poníamos a lavar”, cuenta Rosa Pastora Medina al evocar un recuerdo bonito de sus dos hijos desaparecidos, cuando vivían en Barbacoas, Narifío.

Hace nueve años que Rosa Pastora y su familia se desplazaron a Cali luego de la desaparición de sus dos hijos: José Alexander Cortés Medina de 19 años y Segundo Leonel Quiñones Medina de 22 años, reclutados por la antigua guerrilla de las FARC. En este recetario ella los recuerda a través de su comida favorita: arroz, huevo, patacones y salchipapa, un plato que ellos disfrutaban al almuerzo y a la cena, ya que nunca les gustó desayunar. “Como vivíamos en el campo, no había una comida especial, pero esa era la que les gustaba”, expresa Rosa Pastora. Ella era madre comunitaria en Barbacoas; pero desde que está en Cali no lo puede hacer ya que, para continuar con dicho trabajo, necesita una casa con todos los requerimientos exigidos por el ICBF.

Su primer hijo desaparecido fue Segundo Leonel Quiñones, quien tuvo una novia y se fue a vivir con ella y un día cuando salió a trabajar se lo llevó el grupo de las FARC que habitaba en la zona. Rosa Pastora lo vio por última vez un 20 de septiembre, cuando estaban en las fiestas de la vereda. No colocaron la denuncia del suceso por temor, como era costumbre para los habitantes de la zona en esos casos; solo lo hicieron cinco años después cuando se llevaron a su otro hijo, José Alexander, “estaba en la sala con unos familiares y ese grupo lo llamó y lo agarraron a la fuerza, para luego llevárselo delante de todos. Nadie hizo nada porque ellos eran muchos”, comenta Rosa Pastora.

Ese día, en la tarde, ella y su familia subieron a la vereda a preguntar por él, gritando hacia la montaña, porque sabían que el grupo armado lo tenía. Luego, uno de los compañeros de José que estuvo ahí le contó a Rosa Pastora que su hijo escuchaba sus gritos, mientras tenía los ojos vendados y lo tenían arrodillado.

El grupo no le dio respuesta y al siguiente día fue su esposo a preguntar, lo encañonaron y le dijeron que se tenía que ir porque si no, lo mataban. Rosa Pastora con su familia, escondidos, hicieron la denuncia y abandonaron su casa con todas las cosas; ellos nunca regresaron. La Policía y el ejército los sacaron hasta Tumaco, y de allí hasta Cali. A través de la Cruz Roja los llevaron a un hogar de paso donde estuvieron cuatro meses y después buscaron una casa en Ciudad Córdoba donde actualmente viven.

Sus hijos ya están mayores y todos viven en la casa con ella: “a mí me da miedo que mis hijos se me vayan, porque pienso que se me van a perder o desaparecer”; “el señor me mandó un nieto – me lo dijo en oración– yo pensaba que eran mis hijos que iban a volver, pero llegó mi nieto y lo recibí con mucho amor”.

Hasta la fecha no ha recibido noticias de sus dos hijos por parte de ninguna entidad después de la denuncia. Ahora, Rosa Pastora frecuenta el grupo de apoyo a víctimas de desaparición forzada del CDR, que le permite olvidarse de su vida diaria y se recrea con otras mujeres que están sintiendo y pasando por la misma situación que ella: “hay que sacar ese dolor porque si uno no lo saca, uno se enferma”.

SALCHIPAPAS CON ARROZ, PERICO Y PATACONES

INGREDIENTES

- 1 metro y medio de Salchicha
- 2 kilos de Papa blanca
- 1 y media libra Arroz
- 12 Huevos
- 5 plátanos pintones
- 1 libra de Cebolla larga
- 2 libras Tomate
- Salsa rosada
- 1 litro de Aceite
- 1 Panela

PREPARACIÓN

Cortar la salchicha en trozos longitudinales, alargados, para que rinda más. Pelar la papa y cortarla en cubos medianos, dejarla en agua.

Picar la cebolla larga y el tomate, sofreír en aceite con un poco de sal y comino. Dejar la salsa cocinando por varios minutos y luego agregarle los huevos, revolver, hasta formar el perico.

Aparte, cocinar el arroz con el agua, la sal y el aceite.

Poner en un perol grande el litro de aceite vegetal y calentar. Cuando ya haya alcanzado una temperatura alta, freír la salchicha y luego la papa. Escurrir en papel absorbente.

También, cortar los plátanos pintones y freírlos en aceite.

Cuando hayan dorado, sacarlos y aplastarlo en un plástico hasta formar los patacones. Freír de nuevo.

Server en el plato el arroz, el perico, la salchipapa y los patacones. Acompañar con salsa rosada.



MARÍA ANTONIA ULLUNE

EL MIEDO VENCE

María Antonia Ullune nació en la vereda San Rafael del municipio de Morales, Cauca; ella vivía en la finca de su madre junto a su familia. Se dedicaba a los oficios del campo hasta que un 31 de octubre del año 2000, cuando María no estaba en casa, llegó una tropa de la antigua guerrilla de las FARC y reclutó a su hija menor, Dolly Janeth Cruz Ullune, de 14 años.

“No denuncié por miedo porque mi hijo mayor estaba prestando servicio y temía represalias contra él y mi familia, pues aún vivíamos en la finca con mi mamá. Me sentía entre la espada y la pared”. María denunció solo hasta el año 2017, al sentirse contrariada con la vida pues ya habían matado a su hijo; de Dolly no volvió a saber nada y su mamá había fallecido. Sentía que algo la estaba castigando y no sabía por qué.

En este recetario, María Antonia recuerda una de las comidas preferidas de su hija: “arroz calientico, con huevo frito y patacón” allá se cocinaba con leña y era el favorito de Dolly para el desayuno o para el almuerzo; prefería cambiar un sancocho o lo que hicieran en el día solo para probar esta preparación que le hacía su mamá. A ella no le gustaba estar en la cocina, “como era la ñaña de la abuela, no le exigían hacer de comer” comenta María, pero si se la pasaba en la huerta y recolectando café, también le gustaba jugar fútbol. Sin embargo, María Antonia recordó otra preparación más especial para este recetario: la mazamorra de Victoria, que no podía faltar cuando estaban reunidos en familia.

Después del suceso María Antonia se desplazó a Cali y no regresó nunca más a Morales. Sus tres hijos ahora tienen cada uno sus hogares y ella convive con el recuerdo de Dolly. Ahora, frecuenta el grupo de apoyo de personas víctimas de desaparición del CDR, y a través de él, ha aprendido a conocer sus derechos y la importancia de no callar nunca más. También, se dan ánimo entre ellas, tienen quien las escuchen cuando están bajas de ánimo y comparten momentos. “Conocer otras historias diferentes, y tal vez peores a las que uno ha vivido, hace que uno se sienta reflexivo ante la situación propia”, expresa María Antonia.

Esperanzas

En el 2017 cuando estaba haciendo los trámites de su caso, un integrante de Médicos sin fronteras le comentó que tratara de ver los videos que había en YouTube de las FARC y en la web; ella le comentó a una de sus hijas que le ayudara y un día, la hija la llamó y le dijo que entre los videos del 2008 que vio le pareció reconocer a dos muchachas que se parecían a Dolly, María Antonia vio los videos e inmediatamente reconoció a su hija, lloró desconsoladamente y pensó que para esa época ella tendría unos 24 años.

Antes del Paro Nacional, la Fiscalía le volvió a tomar declaraciones por la desaparición de Dolly y aún continúa el trámite. “Yo lo que quiero saber es la verdad, si está viva o muerta. A veces quisiera saber que está bien y decirle cuánto la quiero, cuánto la amo y cuánto la he extrañado, y otra vez solo quiero saber la verdad”.

MAZAMORRA DE VICTORIA

INGREDIENTES

- 1 Victoria mediana
- 1 Panela
- 200 gramos de Arroz
- 2 litros de leche
- Clavo y canela al gusto

PREPARACIÓN

Pelar la Victoria, abrirla a la mitad y desmenuzarla con la mano, dejando las semillas en la preparación si son verdes o blancas y sacándolas si en cambio, ya están negras.

Poner a cocinar en una olla honda la victoria desmenuzada en la leche con la panela quebrada en pedazos, el clavo, la canela. Vigilar la preparación para que la leche no se suba y se riegue.

Cuando ya haya hervido el dulce durante veinte minutos, agregar el arroz previamente lavado a la olla y dejar cocinando media hora más.

Cuando ya haya espesado un poco la preparación y tomado un color entre abano y café, apagar y dejar enfriar. Servir frío o caliente en vaso.



MILENA NAZARIT VALENCIA

SILOÉ, A TRAVÉS DE LA VENTANA

“A mi hijo siempre le encantó bailar como Michael Jackson, y le gustaba estar delgado para bailar como él; por eso me pedía que le preparara la carne sin un gordito, y su vaso de arroz de leche”, es uno de los recuerdos de Milena Nazarith Valencia cuando se le pregunta por la comida favorita de su hijo, Deyber Orlando Nazarith Valencia, quien tenía 14 años cuando lo desaparecieron en la Comuna 20 del sector de Siloé, Cali, el 27 de junio del año 2017.

Ese martes se levantó como a las 10 de la mañana y su hermana Mayerly lo molestó porque no había madrugado. Ese día, faltando poco para las 6 de la tarde, Milena le dijo que tenía lista la ropa para que la lavara; porque se les había dañado la lavadora, él le dijo: “yo no voy a lavar ropa ahora”. Se bañó, se colocó una camiseta oscura y una pantaloneta verde del Cali que su mamá le había regalado: “mi hija y yo somos americanas y él era el único caleño ah”; también se puso unas zapatillas Adidas que se había estrenado hace poco. Luego, se quedó inmóvil por un momento y se puso a mirar por la ventana la loma de Siloé, enfrente de su casa, mientras Mayerly estaba trapeando, y luego empezó a pisarle el piso, “pasaba pa ☒ allá y pa ☒ acá, como si estuviera ansioso, comenta Milena. Después le dijo a su mamá: “deme un abrazo y un beso”, y ella le dijo: “te pones a pisar y luego venís a buscar que besos y abrazos”. Salió a la calle y al rato llegó con un cereal en la mano que le había regalado su amigo Camilo, “sacó leche, se lo comió, volvió a salir y no lo volvimos a ver”.

Milena recuerda a su hijo como un joven inquieto “muy loro”, iba de un lugar a otro y era conocido por todo lado ya que no tenía problemas con nadie. Se caracterizaba por ser humilde, cariñoso y educado. Le gustó siempre bailar e ingresaba a cuanto grupo tenía la oportunidad, hasta alcanzó a bailar con Los diablitos de Siloé. Orlando andaba con un muchacho que le decían el mono y Milena recuerda que antes del suceso, su hijo le expresó: “el martes me voy madrugado con el mono a donde el hermano, que tiene un taller de mecánica y allá me van a enseñar bien el oficio y me van a dar comida y de todo”.

La zozobra

A pocas horas de no saber de Orlando, Milena en medio de la angustia, empezó a averiguar por su paradero, las personas del barrio le dijeron que en la otra cuadra lo habían visto con su papá, quien lo dejó en la moto hasta un sector del barrio que le llaman la vuelta del diablo y luego él se fue por las gradas hacía abajo. Otros dicen que había dicho que iba para donde su amigo, el mono, porque la mamá estaba cumpliendo años, pero nunca estuvo allí. Otro amigo de él cuenta que lo vio en una moto pasar. Son varias las versiones, pero ninguna sin un rastro concreto o algo que ayude a determinar un lugar donde haya ido. A las 11:30 de la noche Milena le avisó a la Policía y en los siguientes días los vecinos y personas del barrio recorrieron el barrio buscándolo.

La denuncia está en la fiscalía y en la Cruz Roja Internacional; pero la Unidad de Búsqueda de Personas Desaparecidas no le recibió el caso porque no estaba dentro del contexto del conflicto armado. Otro de los momentos difíciles para Milena fue hacer la prueba de ADN, ya que no se sentía con las fuerzas para realizarla; fue una policía del Gaula quien la animó a hacerlo porque se podría agilizar la búsqueda.

Hasta la fecha no se sabe nada de Orlando, no la volvieron a llamar y Milena continúa buscando pistas en el barrio con la esperanza de volverlo a ver: “no veo la hora de que me den noticias y saber dónde está para esperarlo y prepararle su carne y lo que le gusta; siempre tengo su vaso inmenso en la cocina que me lo recuerda”.

INGREDIENTES

- 1 kilo y medio de carne de res de cadera
- 1 libra de arroz
- 1 kilo de papa blanca
- 250 gramos de mayonesa
- 150 gramos de arvejas
- 2 zanahorias medianas
- 2 litros de leche
- 1 libra de azúcar
- Media libra de mantequilla
- Canela y clavo
- Medio litro de crema de leche
- 1 manojo de cilantro

PREPARACIÓN

Filetear la carne de forma muy delgada y sazonar con sal, pimienta, tomillo, ajo y cebolla. Reservar.

Pelar la papa y cortarla en cubos medianos, cocinarlos en agua caliente con sal. Cuando ya esté cocinada la papa, sin que se deshaga, colarla y pasarla por agua fría para que pare su cocción.

Pelar la zanahoria y cortarla en cubos, cocinarla en agua caliente hasta que ablande, al igual que las arvejas.

Cocinar el arroz en agua. Cuando haya ablandado, colar el arroz y cocinarlo de nuevo con la leche, el azúcar, los clavos y la canela por 20 minutos. Después, agregarle la mantequilla, y por último, la crema de leche y dejar cocinando 20 minutos más hasta espese y dé el punto.

Asar la carne en un poco de aceite hasta que quede bien hecha y servir. Mezclar la papa cocinada en cubos con la mayonesa, la zanahoria y las arvejas. Picar cilantro y poner encima de la ensalada al momento de servir.

CARNE ASADA CON ENSALADA DE PAPA Y ARROZ DE LECHE





JUDITH CASALLAS

La comida de Navidad era un acto de celebración y regocijo familiar para doña Judith Esther Casallas. Ella, con su esposo y sus tres hijas, se reunían alrededor de la mesa a degustar varios platos que doña Judith compraba, ya que por su trabajo no tenía mucho tiempo para cocinar; sin embargo, lo que no podía faltar en Navidad era la carne en rollo, la preferida de su hija Mary Johanna López Casallas.

Mary desapareció, junto a su pareja José Didier Duque, el 7 de octubre de 2007 en inmediaciones de Pueblo Pance, a los pies del Parque Nacional Natural Farallones. Desde entonces, la vida de Judith se partió en dos y comenzó un suplicio, un purgatorio y una pena muy honda que no ha cesado, aunque sí ha menguado un poco y la deja vivir con mejor salud que antes.

Han sido 14 años que no ha dejado de buscarla, de preguntar ni de hablar de ella ni un solo instante. Aún se despierta muy temprano, de madrugada, para dejarle mensajes en las emisoras locales y nacionales a su “niña bella”, como la llama. Recorrió muchas veces los Farallones, sola o acompañada, siguiendo su rastro, se rodeó de otros familiares de desaparecidos como los diputados o Ingrid Betancurt que le prometieron ayudarla, pero todo ha sido en vano, se han ido olvidando de ella.

Ha sobrevivido a dos operaciones de válvulas cardíacas, la desaparición y su búsqueda le ha provocado dos infartos, alteraciones del azúcar, la tiroides, la presión, los nervios, entre muchas otras dolencias. También a las extorsiones. Afirma que la angustia de no saber cómo está su hija ni qué pasó con ella ha hecho que descuide su salud física y mental, su apariencia, hasta su hogar. Por eso entiende, de alguna forma, porqué su esposo abandonó el hogar hace más de 7 años, y porqué sus otras hijas le han reprochado que se acuerden y se preocupen de ellas y sus nietas, que también son su familia, “en algún sentido yo los justifico porque mucha gente pierde la batalla y la esperanza. Nosotros como mamás somos las únicas que no desfallecemos”. Ahora, Judith comparte mucho más tiempo con sus hijas y sus nietos, aún no deja de buscar a su hija pero ya puede vivir más tranquila. En estas épocas de Navidad recuerda que a su hija Mary le gustaba guardar a escondidas una buena porción de carne en rollo y ensalada de papa para comer después a sus anchas. En este diciembre, y ya que aprendió a preparar esta comida en el Taller del Sena, la va a preparar, como un homenaje a ella y a su familia, que aún se mantiene unida.

ROLLO DE CARNE CON ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res molida
- 3 huevos
- 1 taza de pan molido
- Ajo en polvo, sal y pimienta
- Media libra de jamón
- Media libra de queso doblecrema o mozzarella tajado
- Media libra de espinaca
- 1 libra de tocineta

PREPARACIÓN

Sazonar la carne con la sal, la pimienta y el ajo en polvo, agregarle los huevos batidos previamente y el pan molido.

Disponer la carne en una fuente, sobre papel aluminio y engrasar. Debajo de la carne, poner las tiras de tocineta, y en el centro, las lonjas de jamón y de queso, así como la espinaca.

Envolver en forma de rollo la carne, atarlo con piola para que no se desarme ni abra. Llevar el rollo a horno precalentado, a 180 grados durante 20 minutos. Luego sacarlo y quitarle el papel aluminio, devolverlo al horno para que dore y se termine de cocinar en su interior.

Sacar y dejar enfriar, luego partir en rodajas, con cuidado para que no se desarme.







POEMA AL RÍO CAUCA

Río Cauca tú qué recorres todo el Valle
Y llevas en tus aguas tantos desaparecidos.
Dime ¿cómo haces con tanto dolor?
Ya sé porqué te desbordas: es que ya no puedes con tanto dolor
de esas madres, Sé que esas lágrimas aumentan tu caudal
y hacen que te desbordes, no puedes con tanto dolor..
Calma, calma, bravucón, calma tanto enojo, hoy te veo hermoso,
majestuoso porque sé que por tus aguas corre la sangre de
mi hijo y muchos desaparecidos, Por eso tus aguas son turbias.
Río Cauca cómo quisiera verte transparente para entrar en tus aguas
y buscar esos tesoros perdidos..
Pero tú eres tan hermoso que no los devuelves al campo, con
amor, cuando riegas nuestros cañaduzales,
cuando riegas los arrozales, cuando haces que florezcan campos
frutales Ay, ay, qué bello, ay devuelves nuestros desaparecidos, con
amor..

Luz Edilia Flórez



