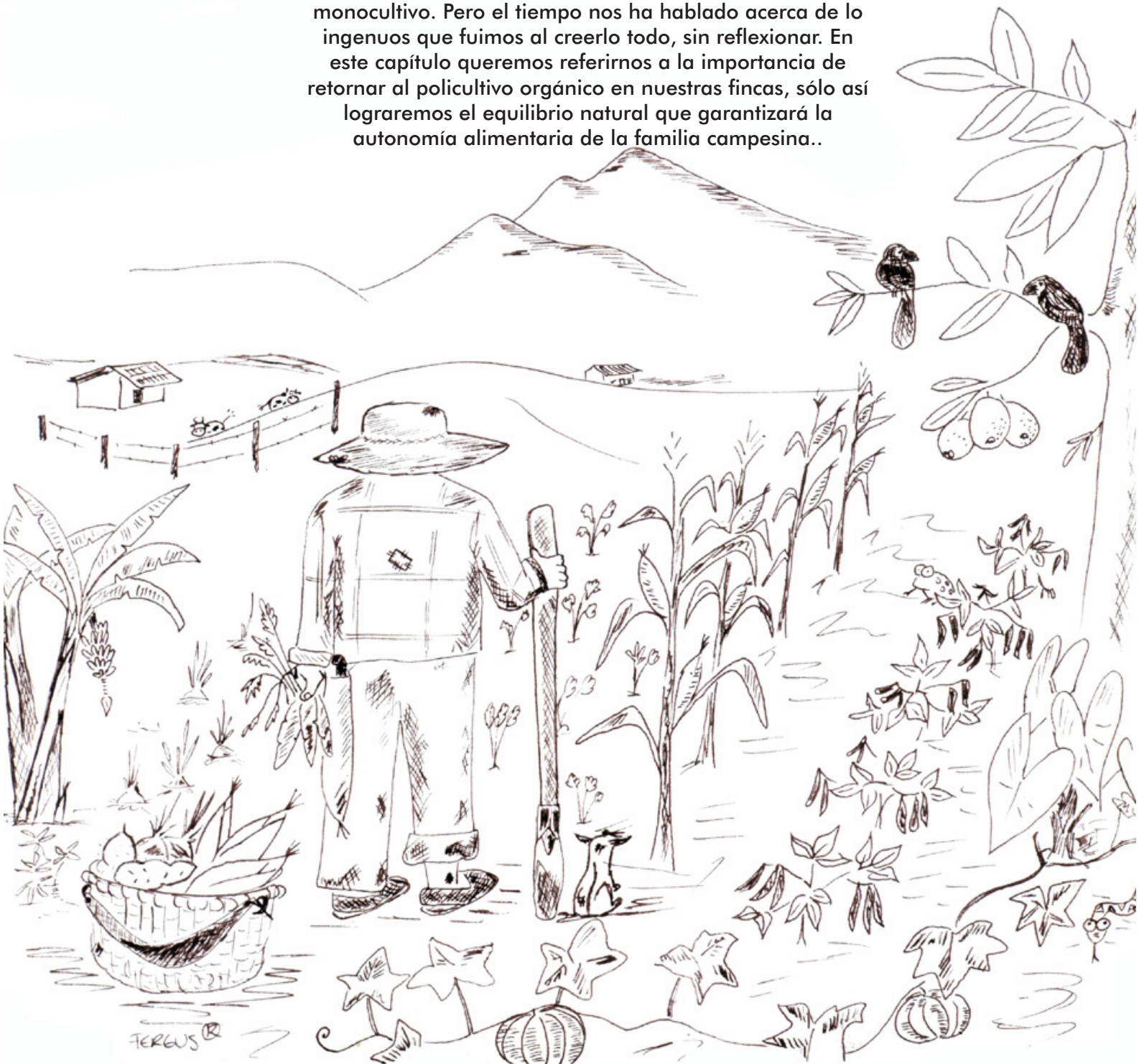


# Capítulo 2:

## Policultivos Orgánicos

### El Arcabuco

¿Qué es bonito, qué es bello, qué es estético, qué es feo?. Nos han dado una sola respuesta de tal forma que nuestro sentido del gusto responde más a las necesidades de otros, que a nuestras propias conclusiones. Nos dijeron que los campos eran bellos si estaban totalmente limpios, libres de maleza, de incómodos árboles .... y lo creímos, entonces nos pusimos a deforestar para practicar una agricultura de monocultivo. Pero el tiempo nos ha hablado acerca de lo ingenuos que fuimos al creerlo todo, sin reflexionar. En este capítulo queremos referirnos a la importancia de retornar al policultivo orgánico en nuestras fincas, sólo así lograremos el equilibrio natural que garantizará la autonomía alimentaria de la familia campesina..



# Compadre Tavo... Pensábamos que aquí se daba solo mora



**Gustavo Saavedra**  
**ASOMAKLENKE**  
*Vereda La Judía, Floridablanca*

Que bonita mañana, el cielo está azul sin una mancha de nube. El sol resplandeciente. Pinta buen día, justo el que necesitamos para el recorrido que vamos a hacer por esta vereda hasta llegar al sitio donde los quiero llevar... la parcelita de Cristóbal o mejor dicho la parcelota porque una vez estemos ahí, vamos a ver lo que puede hacer una persona cuando es capaz y decide romper costumbres perjudiciales que se imponen de generación en generación!.

Ya estamos listos, entonces arranquemos... Como pueden ver en esta parte que es calientica sólo encontramos cultivos de caña y tal cual lote de tabaco, y sigamos subiendo sólo hay café. Allí arriba no hay sino potreros. Ya casi llegamos, aquí es un poco frío y ya empezamos a ver el cultivo predominante de la zona... la morita. Si seguimos caminando en todo este lugar, lo único que veremos será sólo mora y tal cual palito de tomate.

¡Pero miren!, que cambio esto parece una despensa, que variedad de cultivos: maíz, granadilla, tomate de árbol... Una huerta grande, enorme, que belleza de zanahoria. Ah pero ahí está Cristóbal. "Hola Cristóbal, que belleza de finca. Nosotros pensábamos que aquí no se daba sino mora". Lo mismo pensaba yo - dijo Cristóbal. "Fueron muchos años dándole al cultivo de la mora, pero ahora último casi no produce. Tal vez la tierra ya está cansada, y las plagas y enfermedades van en aumento, sin contar los malos precios como para morirse de hambre. Por eso la razón de cambio, ya por lo menos puedo hablar de soberanía alimentaria".



# La tecnología de punta nos esta matando

**Darío Basto**  
**Promotor agroecológico**  
**Vereda La Cuchilla, Lebrija**

Uno de los grandes problemas que tenemos que enfrentar las comunidades campesinas es la lucha contra plagas y enfermedades (hongos y bacterias) que son una de las causas de la baja productividad y rentabilidad de la actividad agropecuaria. La cantidad de estos problemas ha crecido demasiado en los últimos años, debido principalmente al uso de agrotóxicos (venenos) que han eliminado los enemigos naturales de los parásitos de los cultivos. Tenemos que buscar nuevas formas para combatir las plagas y las enfermedades, tenemos que devolver el equilibrio a la naturaleza. Reducir los costos para el agricultor y mejorar su sostenibilidad es una necesidad de primer orden, por eso lanzamos un S.O.S. a todos los campesinos para evitar la utilización de agrotóxicos.

Después de la segunda guerra mundial vino la revolución verde y se impulsó fuertemente la práctica del monocultivo, con semillas mejoradas, fertilización química y el uso de agrotóxicos y maquinaria, originando con ello cambios radicales en los sistemas productivos tradicionales, dañando de paso el medio ambiente y la estabilidad de los diversos agroecosistemas. Nos empeñamos en controlar a las plagas con químicos, pero entre más lo hacemos más se multiplican los problemas, y el campesino es el mayor perjudicado. Por lo tanto, nos toca recuperar una dinámica natural en los agroecosistemas para poder implementar prácticas que aseguren la salud de los cultivos.

En esencia, la diversidad del agroecosistema determina su estabilidad. Los organismos e insectos controladores requieren condiciones

mínimas ideales para su reproductividad, igualmente la salud del suelo determina la resistencia de las plantas, para esto se utilizan unos métodos como el manejo manual, cultural, botánico y ecológico de plagas y enfermedades.

Para las personas que tienen una visión agroecológica, como los líderes que abundan en la Provincia de Soto, tenemos experiencias y prácticas de cambio para tener el gusto de vivir por lo menos cien años.





# Mi Rastrojo

**Deyanira Mejía  
y Jorge Luis Ocasiones  
Vereda El Oso, Lebrija**

¿Qué quiere decir mi rastrojo? ¿Es acaso el resultado de dejar un lote o terreno sin tocar para nada, durante un periodo de un año o mucho más?

Hablando con un vecino de mi vereda, uno de esos que no creen en nada, tan sólo en lo que piensan y que su forma de manejar la finca es la única y valedera, me dijo como en "confianza", ¿usted qué diablos piensa hacer con esos palos de mandarina que no sirven para nada? Yo muy comedidamente y con una sonrisa, le comenté que esos palos no los tenía para producir frutas, sino para que le dieran sombra al lote, con el fin de preservar la poca humedad para que la gramínea de cobertura que había aparecido en el lote, creciera más rápido y lo cubriera bien, en vista de que el suelo de la finca es muy escaso en materia orgánica.

Hoy en día en ese lote, la vaca y el ternero tienen donde comer algo de mejor calidad, a cambio abonan la tierra bajo los mandarinos dando como resultado unas frutas gruesas y dulces; las que quedan altas son nuestras porque las bajas se las come la vaca y el ternero.

El vecino vino a hablar conmigo de nuevo y me preguntó si el pasto ya había crecido, le respondí afirmativamente con la cabeza.

Continuó preguntándome acerca de lo que podía hacer para sembrar pasto en un lote erosionado que tenía en su finca y cuyo interés era destinarlo a un ternero. Le dije que el pasto era el indicador de la recuperación de los suelos,



en la medida en que creciera sabría si se recuperaba la materia orgánica. Con ese reflexión mi vecino acababa de romper el esquema tradicional de sembrar y manejar cultivos, estaba rompiendo ese pensamiento que por cultura, costumbre o tradición implementaba en su finca.

Ese pensamiento de que la finca se ve bonita y ordenada si en un lote tenemos un solo cultivo es puro cuento. ¿Quién dijo que no se podía sembrar en un mismo lote dos o más variedades de cultivos diferentes?

Definitivamente, si nosotros los campesinos comprendemos y aplicamos en nuestra finca métodos como el manejo de policultivos, tendremos control de los insectos, de las plagas y enfermedades que se presenten. Olvidemos los químicos y no generemos más enfermedades. No saquemos a los insectos de su hábitat natural, los invasores somos nosotros.



# Las Espinas de Mora

**William Orlando Villamizar**  
**ASOCHARTA**  
**Vereda Centro Trincheras, Charta**

Las familias de agricultores de mora en el municipio de Charta nos encontramos reunidas y trabajando en la asociación ASOCHARTA, donde nuestras vidas transcurren en medio de las espinas y dulces frutos que produce esta planta.

No consideramos el cultivo de la mora en Charta como un monocultivo, porque las extensiones que hay en cultivo son pequeñas, como de un cuarto de hectárea por finca o parcela, además la mayoría de los cultivadores también están produciendo varios cultivos como frijol, alverja y otros frutales de clima frío, además poseen pequeña ganadería en donde producen carne y leche para poder subsistir en forma sostenible una familia.

La mora es un cultivo bondadoso y persistente, una planta de mora bien cuidada dura alrededor de treinta años produciendo frutos. Aunque el fin que se persigue en la Escuela Agroecológica no es tener un solo producto, sino tener muchas alternativas de cultivar, o sea tener productos de pancoger para alimentarse sanamente y si por si acaso sobra se comercializa.

En nuestra finca familiar de 8 hectáreas, se ha venido construyendo un sistema de producción agroecológica que consiste en varios componentes:

- Un bosque en conservación de 4 hectáreas en especies nativas (Siete Cueros, Encenillos, Arrayanes, Morcates, Peines, Yarumos) y donde también hemos reforestado con arboles de Aliso, Acacias, Pauche y Nogal.
- Producción de insumos orgánicos, como: compost, humus de lombriz, biofertilizantes, caldo bordelés, caldo sulfocálcico y aprovechamiento de estiércol y orines de todos los animales en la finca.
- En mora hay aproximadamente 800 plántulas, que a partir de un trabajo orgánico y tecnificado, hemos visto crecer la producción de 2,7 kilos/planta a 5,2 kilos/planta en 3 años. También hay cultivos en pequeña escala de tomate de árbol, lulo, y granadilla.
- Estamos reviviendo la huerta orgánica para la producción de nuestras propias hortalizas y tener una mejor nutrición familiar.
- En producción pecuaria se ha trabajado durante 10 años con el ganado normando con buenos resultados y premios en las ferias municipales. Tenemos también un cultivo artesanal de trucha Arco Iris, que alimentamos con lombriz y sangre cocida. Disfrutamos la cosecha de trucha para preparar platos típicos en semana santa y épocas de festividades!







# ¡Mi forma de resistir!

*Edgar Ortíz Marroquín*  
*Productor agroecológico*  
*Municipio de Concepción, Santander*

Amigo campesino y lector, quiero presentarle mi forma de resistir a los grandes problemas que se nos avecinan a los pequeños productores del campo con los tratados de libre comercio y las semillas transgénicas.

Tengo una pequeña parcela en el municipio de Concepción en Santander. Una parcela muy rica en granzón para carreteras, si bien su capa vegetal es mínima con grandes esfuerzos hemos tratado de sacarle un beneficio. Es por esto que a continuación quiero compartir la experiencia que junto a mi familia tengo en la finca.

Aquí cualquier estiércol es valioso, para tal fin crío pollos semicriollos que los alimento con maíz, alimento concentrado y ruminaza, obteniendo como resultado carne y un abono útil para el pasto de corte de la vaca de leche, y para otros cultivos como fresa, morón y feijoa. Utilizo diferentes técnicas para el control biológico, entre ellas el cultivo de la fresa intercalada con cebolla, además empleo una gran variedad de fungicidas orgánicos y abonos orgánicos. También como iniciativa, procesamos vino de fresa y mora.

Los colinos de la mora los saco utilizando una máquina muy particular que acelera el procesamiento de germinación, además que incorpora nutrientes orgánicos. Esta máquina se produce mediante la germinación de un huevo, o sea que se llama "gallina". Sí, mi máquina es la gallinita criolla que se come las pepitas de la mora luego de que nosotros hacemos el jugo. Después nos damos la tarea de ir al gallinero, que no es otra cosa que un palo que les tenemos colgado debajo de un árbol para que duerman. Allí dentro del estiércol están germinadas muchas maticas de mora, las cuales empacamos luego en los conos de papel higiénico que otros desechan o no le encuentran utilidad, desde allí se transplantan al lote.



En relación al riego de los cultivos, utilizo un sistema de gravedad de un depósito de agua de 47 mil litros, utilizando riego por microaspersión con aspersores de 50 litros por hora cada uno. Además tenemos una pequeña instalación para conejos, de allí también se obtiene estiércol y orines que van directamente al foso de las lombrices que procesan todo hasta producir lombrinaza y lixiviado de lombriz, que es muy bueno como fertilizante.

También tengo una porqueriza para tres cerdos. De allí se obtienen lechoncitos y más estiércol, que gracias a Dios si lo utilizo. Con este estiércol alimento un sistema para la producción de gas metano, producido por un biodigestor. Inicialmente implementé un biodigestor convencional de plástico tubular, pero luego de mucha pensadera y ensayos implementé una nueva forma que me ha dado mejores resultados.

Mi biodigestor, es una forma muy económica y práctica que ayuda a reducir la utilización de leña, pues con este gas estoy cocinando parte de la alimentación de mi familia y lo estoy utilizando para la calefacción de los pollitos cuando están

pequeños. Ayuda también a prevenir la contaminación del medio ambiente por los efluentes de la producción porcina, convirtiéndose en un fertilizante muy bueno para pastos y caña forrajera. Por otra parte, el sólido del estiércol de los cerdos lo proceso con las lombrices californianas o rojas.

A través de la revista Despertar Campesino, quiero brindar mis conocimientos para que usted tenga la posibilidad de construir este biodigestor que implementé en mi finca, ya que como amigos, quienes trabajamos con agricultura sostenible debemos compartir los conocimientos, sobre todo con quienes nos encanta la agricultura limpia. Con el nuevo sistema, podemos producir más gas en un espacio corto y utilizando menos plástico. Cualquier inquietud pueden comunicarse con CENSAT Agua Viva, mi gran ayuda y colaborador.

Por último, quiero invitarlos a conservar o seguir conservando el medio ambiente, aportar para su preservación y consumir lo que es producido con insumos limpios, alimentos que no deterioran nuestra salud.





# Experiencia en Piña Orgánica



**Alveiro Zapata**  
**Promotor Agroecológico**  
**Vereda El Oso, Lebrija**

Era muy grande y azulita y de un momento a otro empezó a ponerse amarilla. Se me hizo raro porque yo la había abonado cada dos meses ... quién sabe si sería que de pronto no miré bien el tiempo de abonar y se me pasó tres meses, o me hizo falta cargarle la mano en abono, o será porque la tierra donde sembramos ya está acostumbrada al químico, o será que este terreno se demora en aceptar el abono orgánico.

Pues esto me lo dijo la doctora Hilda Gladys, porque yo le hice la pregunta, ¿qué necesito para mejorar?, - más técnica -, respondió. O que me investigue la tierra, o que me ayuden más para investigar cómo la manejo. A pesar de que la piña por ahora no es la ideal, yo no quiero dejar el abono orgánico ni lo que he aprendido.

Empecé con más o menos doce mil matas de piña orgánica, de las cuales nueve mil fueron sin quemar ni limpiar el terreno y las restantes sí. El resultado es que el primer lote va más mejor y la segunda va regular. Voy a hacer otro ensayo, dejo unos quinientos surcos para fumigar sólo con orgánicos, veamos que pasa, espero que funcione porque yo no quiero rendirme, quiero echar para arriba con mis estudios. ¿Y por qué rendirme, si todavía falta mucho más por aprender?. Apenas estamos empezando, todavía falta poner muchísimo en práctica.

Por eso, escribo sobre mi experiencia en una gira a la ciudad de Cali acompañado por el profesor Mario Mejía. En la finca de Jorge Hernández, ubicada en el corregimiento El Treinta (vía



antigua Cali – Buenaventura), aprendí muchas cosas, sobre todo de la piña orgánica, los cultivos asociados con frijol. Sacan dos o tres cosechas de frijol mientras sale la cosecha de piña.

También porque hay muchas diferencias, ellos tienen cinco años de experiencia de estar cultivando piña orgánica, la piña de allá es manzana. Allá le hacen zanjas de infiltración y siembras en curvas de nivel, y no desyerban con azadón sino con machete. En la producción de abonos orgánicos aprovechan lombrinaza, tierra de capote y producción de biopreparados con el uso de algunas plantas medicinales para el control de plagas y la adición de rocas con ceniza, por su contenido mineral.

Lo otro es que venden productos a buen precio en el mercado ecológico de Cali. En la piña nada más me di cuenta que un pipo, o sea una piña pequeña, la venden a mil pesos y a veces a más, mientras que a uno por aquí le toca venderlas a menor precio o regalarlas, o perderlas. Me gustó mucho la experiencia y la práctica de la gente así como el modo de ser, muy amables. La pasamos muy bien con Jorge Hernández, también le dejé mis propios saberes, porque le dejé las enseñanzas de las cocadas y los vinos!

Esto fue lo que pude ver y conocer en las prácticas y experiencias en Cali con don Mario y con Jorge, ahora me falta poner en práctica todo eso para más adelante ver un buen resultado, porque como nos dicen “andando se hace camino y haciendo camino es ver para aprender”

Ahora quiero contarles lo que me han contado. De que hace como unos treinta años aquí en la vereda El Oso del municipio de Lebrija, la gente comía bien, sin químicos y no necesitaban echarle abono orgánico porque no lo necesitaban las plantas, la tierra era muy buena. Sin embargo, la tierra por este lado cambió hace más o menos veinticinco años para acá, porque yo llegué a esta vereda hace veintidós años y ya

usaban el químico. Yo entiendo que el monocultivo es que si sólo voy a sembrar yuca que sea sólo yuca, o plátano que sea sólo plátano, o piña que sea sólo piña, o si son cítricos que sean sólo cítricos.

¿Qué pasa si siembro piña con yuca, y plátano, y guayabos?, pues que sería un revoltijo y entonces ya no se llamaría monocultivo.

Yo si siembro todo en revoltijo, porque ya me acostumbré a sembrar en ese estilo, y me parece muy bien sembrar de esa forma. Yo viví en Caquetá a la edad de ocho años y recuerdo que consumíamos buena yuca y buen plátano, todo era natural y bueno. Viví también en Buenaventura y consumíamos buen producto, como yuca, plátano, bore, frijol y otros, sin necesidad de químicos.

Mi madre tenía muchos animales domésticos como gallinas, patos, cerdos, ganado, palomas, gallinetas y otros tantos. Consumíamos animales de monte y recuerdo que vivíamos muy bien, con buena salud, no nos dolía ni una muela. Y ahora pregúnteme cómo es la vida ahora. La vida de ahora es muy diferente a la de los años cuarenta, pues cuando uno se enfermaba era muy distinto, no había contaminación. Hoy en día la contaminación está en los cultivos, en los ríos, el aire está contaminado, los insectos también están contaminados. Todos esos venenos que compramos para fumigar son muy costosos. Por eso yo me quedo con la piña y con el abono orgánico.

Bueno, no es más por ahora, se despide el escritor Alveiro Zapata y mi esposa Margarita a la que quiero mucho. Me despido de los compañeros de la Escuela Agroecológica, así como de todos los periodistas y profesoras y profesores que me brindaron estas enseñanzas. Si se me quedó alguien sin nombrar les pido que me disculpen, de pronto hasta yo mismo me quedé sin nombrar.



# El mundo de los Insectos



**Entrevista a:**  
**Eliécer Santamaría**  
**Experto en insectos polinizadores**

**- ¿Cómo es el mundo de los insectos para usted?**

Estudiar a los insectos es algo muy placentero, hermoso, bonito y enriquecedor, todos los días se conoce y aprende algo nuevo. Para no ir muy lejos, esta tarde le estuve mostrando a un amigo la forma como la Mantis Religiosa captura a su víctima con el propósito de alimentarse, con una precisión extraordinaria que ningún humano podría lograr. Pudimos observar cómo ella se ubica frente al insecto que se acerca, corrige su posición y de un momento a otro lanza sus brazos o manos que están llenas de sierras y aguijones. El insecto no puede escapar, lo lleva a su boca y empieza a comérselo. Le mostraba también, a contraluz, los trozos de insecto que iban pasando por el esófago de la Mantis, se alcanzaban ver a simple vista, muy interesante. Le mostraba también la camada que una Mantis nos dejó hace como quince días en la casa, se trata de un depósito de no menos de treinta huevos que estamos esperando a que nazcan para hacerles seguimiento y así conocer más de su vida.

**- ¿Cuál es el beneficio de los insectos, por qué existen?**

Los insectos son seres vivos que forman parte de la naturaleza. Ellos conviven con nosotros compartiendo prácticamente el mismo hábitat e interfieren en nuestra vida de una u otra forma. Yo diría que en su mayoría, los insectos son benéficos. Incluso, son alimento para los seres humanos pero por los cambios culturales se está olvidando su potencial culinario. Entonces preferimos comer otro tipo de alimento, por ejemplo una hamburguesa y una coca cola y no un puñado de hormigas culonas o de gusanos chiles que consumían nuestros antepasados, o grillos, o las larvas de mariposas como las consumen en México y en África. Los insectos también son muy importantes en el control biológico para la agricultura.

**- ¿Por qué se presentan los problemas de las plagas en los cultivos?**

Dentro del grupo de los insectos, encontramos muchos llamados “plagas” porque hacen daño a nuestros cultivos, porque consumen la savia o el follaje de las plantas o porque perforan los frutos,



o también porque transmiten enfermedades de una planta a otra, pero dentro del grupo de los insectos existen también algunos que controlan esas plagas. El problema viene cuando hay un desequilibrio en el ecosistema, particularmente cuando sembramos monocultivos. Al tratar de destruir o erradicar una especie de plaga, la gente comúnmente usa productos químicos o insecticidas. Estos insecticidas son tóxicos y no son selectivos. Es decir matan no sólo a las plagas, sino que eliminan también a los insectos controladores y a todos los insectos que se pongan en su camino, como los insectos polinizadores.

Al destruir los enemigos naturales de los parásitos, se presentan el desequilibrio y al siguiente año, en temporada de cosecha, los “insectos plagas” no tienen quien los controle. Ellos poseen también mecanismos para elevar su población, se vuelven más resistentes frente a los productos químicos y se reproducen rápidamente.

Cuando hay una alta presencia de insectos benéficos en los cultivos es porque los agricultores aplican muy pocos químicos. En las fincas donde el manejo es orgánico el número de insectos benéficos aumenta. El que sea plaga no quiere decir que tengamos autorización para matarlos, ellos son a su vez el alimento de otras especies mayores como el puercoespín, el armadillo, los zorros, los sapos y ranas, los pájaros, y de otros insectos. Controlados de esta manera nunca serán plaga.



### - ¿Qué tipo de insectos benéficos podemos identificar en la región?

Podemos mencionar algunos controladores biológicos en nuestro medio, por ejemplo en la vereda La Judía de Floridablanca se observan controladores como las avispas, generalmente del género polistes, como las patiamarillas, ellas controlan los insectos plaga que consumen follaje como las larvas de mariposas, el gusano de la col y otros tantos. Estas avispas buscan la larva dentro de la planta, cuando la encuentran la matan y hacen con ella una bola que transportan hasta su nido como alimento.

Los insectos al igual que los pájaros, tienen colores llamativos con los cuales atraen a su pareja, o los usan para espantar a los depredadores; cumplen un papel muy importante en la naturaleza al contribuir en la fertilización de las flores, los más importantes polinizadores son las abejas, desde luego hay otros insectos que también pueden hacer polinización como las mariposas, los abejorros y algunas avispas.

## INVESTIGACIÓN SOBRE INSECTOS POLINIZADORES

Eliécer Santamaría y su hijo Andrés, forman parte de un grupo de investigadores santandereanos quienes ha encontrado una variedad de abejas silvestres con potenciales excelentes en la polinización de cultivos. Estas abejas polinizadoras que ayudan al traspaso del polen de flor en flor, son fieles socios de los agricultores en la producción de frutas y hortalizas. Dentro esta investigación, se estudiaron los distintos hábitos y formas de cría de estos insectos criollos.





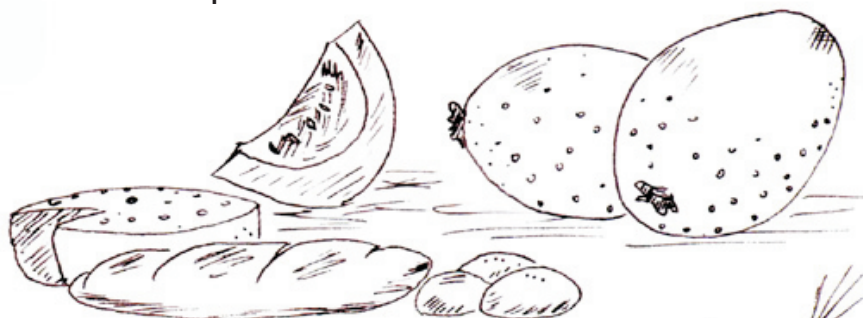
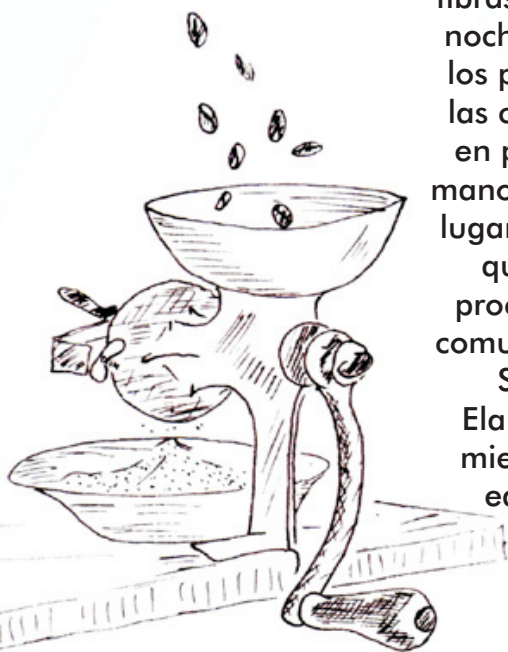
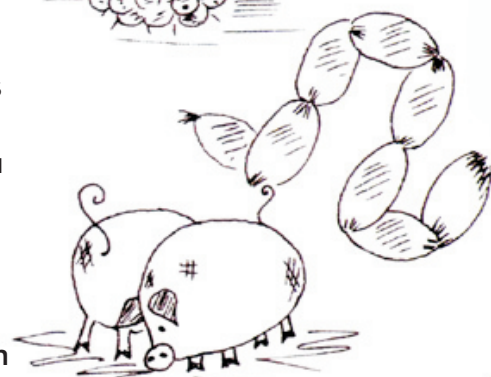


# Capítulo 3:

## Procesamiento Comunitario de Alimentos

### Manos que transforman

El maíz en harina, en tortas, en arepas; la leche en quesos, en cuajada, en yogur; las frutas en dulces, en conservas, en vinos; las plantas en medicina, en empaques; las fibras en canastos, en mochilas; el día en la noche, las adversidades en oportunidades, los problemas en afectos. Así es la vida de las comunidades campesinas involucradas en procesos agroecológicos, que con sus manos están transformando el mundo en un lugar hermoso y suficiente. En este capítulo queremos resaltar las experiencias de procesamiento artesanal de alimentos en comunidades campesinas de la Provincia de Soto, junto a un delicioso recetario. Elaborado con poca sal y endulzado con miel y panela, en este texto encuentra el equilibrio necesario. ¡Buen provecho!





# Compadre Tavo... Del campo a la mesa

**Gustavo Saavedra**  
**ASOMAKLENKE**  
**Vereda La Judía, Floridablanca**

Son las nueve de la mañana, el repique de los campanas en la torre de la iglesia avisa que la misa va a comenzar. De prisa me encamino hacia el lugar de donde provienen las voces del viejo metal. Al pasar por el parque me detuve junto a un grupo de personas, su alegría y optimismo me hizo detener.

Las mujeres desempacaban, acomodaban cajas, botellas y paquetes, no pude resistir la curiosidad y les pregunté: “¿qué hacen por aquí vecinas?”. Una señora de mirada y sonrisa dulce, como los cortados de leche, me dijo que se trataba de una exposición de productos agroecológicos, “lo que usted ve aquí –afirmó la mujer- es parte del proceso que llevamos este puñado de hombres y mujeres que unidos estamos buscando un mejor nivel de vida, no sólo para nuestras familias, sino también para las comunidades de las que somos parte. Aproveche y dese una vueltica para que conozca no sólo la cantidad de productos, sino también el pensamiento de los hermanos productores”.

Con curiosidad seguí su consejo y empecé el recorrido por entre montañas de coloridos productos: yogures, quesos, pan integral, chorizos, café y chocolate empacados en cascarón de plátano. De todo había, ¡válgame dios!

En otro estante, el ambiente estaba perfumado con el rico olor a conservas y cocadas, los vinos de naranja, mora y mandarina invitaban a saborearlos. Ya terminado el recorrido, encontré el lugar para alebrestar la mente y alejar y alegrar el espíritu con la bebida sagrada de los dioses, de nuestros antepasados, me refiero a la chicha. Había de todos los colores y sabores: de corozo, maíz, ahuyama, zanahoria y chontaduro, cogí una totuma y de una me atravesé la primera cusca.

En menos de nada se pasó el tiempo, la verdad no fui a misa pero sé que mi diosito me va a perdonar porque me quedé contemplando las maravillas que hacen con sus manos las campesinas y sus familias, en las fábricas de comida que son sus casitas.



# El tiempo da la razón

**Alveiro Zapata**  
**Promotor Agroecológico**  
**Vereda El Oso, Lebrija**

La Escuela Agroecológica me ha servido demasiado. Recuerdo que muchos de mis vecinos, amigos y familiares, me decían que para qué iba por allá a perder el tiempo, pero no eran todos, otros se dieron cuenta que sí estoy haciendo algo bueno. Más que todo los que me molestaban eran amigos porque la familia vive muy lejos, unos en Cúcuta, otros en Cali, Buga, Tulúa, Buenaventura, Bogotá, Pereira, Roldanillo, Cartago.

Ahora les voy a contar un poco de lo que yo y mi señora hacemos con la piña: cocadas, vino, también saco vino de las cáscaras de piña, y dulces. También sé que puedo hacer mermelada y tortas, pero no las hago porque no tengo la receta a la mano, también sé hacer yogur y muchas cosas. Eso es lo poco que he aprendido en la Escuela Agroecológica. También con la hoja de piña se hacen telares y muchas otras cosas, pero no las escribo ahora, será en otra ocasión porque hay que darle la oportunidad a otros compañeros de la Escuela.

A mi muchos me decían: ¡eso no sea bobo, debe quemar para poder sembrar piña, métale candela al monte!, me decían unos, otros me decían que: ¡eso no se ponga a hacer esos abonos, eso no va a coger piña con esos abonos, lo que pasa es que se va a enfermar, o mínimo a

intoxicar!. A pesar de sus rabiosos comentarios, yo decía para mis adentros: “más locos están ellos que yo”, y ahora, al ver los resultados, han caído en la cuenta de que no era como ellos creían.

“Triunfamos”, le dije a mi mujer.





# Manos que transforman



## **Benito Supelano** **Promotor Agroecológico - Matanza**

El procesamiento artesanal de alimentos no es algo nuevo, sabemos que desde antes de Cristo los viñadores transformaban la uva en vino, la harina en pan. Esta costumbre se repite a diario y a lo largo de toda la historia, tanto que cada campesino está desarrollando el proceso artesanal en su vida cotidiana, procesando no sólo alimentos, sino también muchos materiales que nos ayudan a embellecer y dar prestigio a la persona que labora en el campo.

Se le conoce como procesamiento artesanal a aquel proceso que tiene tecnología sencilla, y no usa ninguna clase de materia o producto químico o tóxico. Este proceso artesanal proviene del campesino por su condición de observador, de ser una persona responsable que cuida su salud y la de los que lo rodean, sin

preocuparse en intereses económicos que son los que dañan la consistencia y el alma de todo ser humano.

Para el campesino su propia vida es un proceso artesanal: como preservante emplea mucha paciencia con un toque de carisma, los aditivos especiales son el amor que deposita ante el campo y su comunidad; esta es una receta que toma tiempo hacerla, se necesitan muchas horas de amasamiento, de conocimiento de culturas. Es fácil conocer el punto, porque el aroma se expande por todos lados; la conciencia y honradez que purifican su esencia majestuosa, siguiendo su camino, atragantado del amor que lo arrebató con el pasar de los años.

El procesamiento artesanal de alimentos es algo que se maneja muy bien en las comunidades campesinas que están unidas, ya que entre ellas funciona mejor el trueque o intercambio de

alimentos ya procesados. Surge de la necesidad del campesino de hacer algo con los excedentes de la producción, que se estaban perdiendo, por lo que las familias campesinas comienzan a trabajar unidas para procesar esos productos en quesos, en vino, en lácteos, en cobijas y en cuanto cosa necesitan.

Son procesos que para ser posibles se necesita de una sola máquina: las manos campesinas, que emplean equipos adecuados como ollas, envases de vidrio, molinos manuales, barriles de barro y de madera con lo que se consiguen las mejores fermentaciones para vinos de fruta (mandarina, piña, naranja, mora).

El procesamiento artesanal de alimentos se ha venido, no tanto como perdiendo, pero sí dando un vuelco por causa del modernismo que se le ofrece al joven campesino mediante los medios de comunicación, que le hacen perder la capacidad de asombro ante la realidad que se vive a diario en este planeta. Le dicen que debe irse a la metrópoli, y se va, dejando a su padre con mucho conocimiento ancestral, pero sin un hijo cercano a quien dárselo. Al joven le dicen por la televisión, la radio, la prensa, que la proyección de la vida debe ser situada sobre una capa de cemento y rascacielos, que allí está el dinero y la felicidad. Pero nunca se le dice que los mejores profesores son los padres, que la universidad es la vida y que el mejor aire está en el campo.

Cuando los padres campesinos no son conscientes sobre la situación de sus hijos, estos se crían con miedos y temores, y entonces fácilmente las comunicaciones le cambian el modo de pensar y de ver. El muchacho sale del campo dizque a superarse. El padre pierde dos manos que colaboraban en el procesamiento de sus productos, dejando decaer el proceso que



llevaban por años, al perder su ciclo se tiene que depender de los demás (de la tienda, de los agrotóxicos), eso es lo que los medios quieren, que dependamos del mercado de afuera.

Los padres son capaces de educar a sus hijos, deben hacerlo, qué buena era la vida de los abuelos que comían, se vestían como querían, sin contarle a nadie, conservando su privacidad. Hoy nos toca estar alardeando, vestarnos como ellos quieren, la alimentación es a base de hormonas, comidas sintéticas y alimentos light. ¿Será que perder la salud por conseguir dinero es bienestar, para después gastar el dinero para recuperar la salud?



# Ventajas del procesamiento de alimentos

**Claudia Lozada**  
**Asoc. de Mujeres Campesinas**  
**Vereda Pinchote, Piedecuesta**



**1. Economía en el hogar.** Me llamaron a pertenecer a la Escuela Agroecológica de Promotores Campesinos y de ahí he adquirido muchos conocimientos, he aprendido también a manufacturar muchos alimentos que constituyen una gran economía para el hogar.

**2. Integración comunitaria.** Es importante que toda la comunidad se integre a las actividades a realizar, solo así lograremos el bienestar de la comunidad en general. Trabajando unidos se logran los objetivos o metas que se deseen.

**3. Que ha cambiado en mi vida.** Siento que me he enriquecido en conocimientos, en experiencia, de igual manera en la vida social he tenido la oportunidad de compartir con muchas personas interesantes de otros municipios y aprender de ellos. Y al mismo tiempo siento que he aportado mis conocimientos en algunas labores.

Porque me he dado la oportunidad de aprovechar nuestras experiencias y saberes, y al mismo tiempo recibimos enseñanzas muy valiosas que nos ayudan a crecer en conocimientos para el desarrollo de nuestras actividades, y así lograr un mejor futuro. En las

capacitaciones o talleres de la Escuela Agroecológica nos han hablado de mirar al pasado, de cuidar la salud con alimentos sin químicos o transgénicos.

Por ejemplo, los talleres que más he puesto en práctica son los de procesamiento artesanal de alimentos, con preparación natural y sin uso de conservantes. Nos hablan de higiene personal y la de los productos y utensilios que vayamos a

utilizar. He aprendido a elaborar vinos, bocadillos, compotas, pulpas, cocadas, arequipe, frutas en almibar. Lastimosamente los talleres son de corto tiempo, pero si se pone en práctica aprende uno mucho y saca buen provecho.

Es muy importante, porque como decía anteriormente, en mi familia estamos comiendo lo que se está produciendo, y también hago refrigerios para la escuela veredal de Pinchote. Alimentos sanos, sin químicos. Y si una se siente bien, se puede formar como una pequeña microempresa en casa. Todo esto causa mucha curiosidad entre amigos, entre vecinos y familiares.

# Beneficios para la nutrición de los productos agroecológicos

## Fundaexpresión-Escuela Agroecológica

Contrario a lo que se cree, el hambre y la desnutrición en nuestra población se presentan por no solo la deficiencia de proteínas y calorías, sino también por la falencia de nutrientes vitales (vitaminas y minerales) que el organismo humano debe ingerir cada día para mantenerse saludable. La falta de diversidad en la dieta y la tendencia de comer productos de comida rápida son causas de esta “hambre oculta”.

Según un estudio realizado por la Escuela Agroecológica y Fundaexpresión, con el apoyo técnico del Centro de Investigación en Ciencia y Tecnología de Alimentos de la Universidad Industrial de Santander y el Programa Fomipyme, se puede dar cuenta de la calidad y el contenido mineral de 19 alimentos elaborados por los cultivadores orgánicos. Donde fue posible, se compararon los productos agroecológicos con un equivalente producto comercial de supermercado. Entre los resultados más significativos, encontramos:

- El pan de breva, lleva contenido de hierro, que no fue encontrado en el producto comercial.
- La torta de ahuyama es 4 veces más rica en calcio y tiene mayor contenido de hierro que el producto comercial.
- El chocolate ecológico es un producto mucho más saludable, pues además de tener mayor contenido de calcio, hierro y zinc, tiene una proporción licor de cacao – azúcar de 1 : 2,5 contra una relación de 1 : 4,3 del producto comercial.
- Las cocadas de piña, así como el yogur de piña, llevan una composición de calcio importante, cercano al 100 mg/100g del producto.
- Los chorizos no presentaron contenido de harina adicionada a los embutidos, contrario al producto comercial.
- Los vinos de frutas (mora, piña, naranja y

mandarina), así como la chicha de corozo tienen un nivel de alcohol aceptable según la norma, además aportan minerales.

Este estudio es de vital importancia para cualquier consumidor que tenga deseos de adquirir productos que beneficien su salud y nutrición, además de conservar el medio ambiente y ayudar a la economía campesina local.





# Con sabor y nombre de campo



**Fernando Salazar**  
**ASOMAKLENKE**  
*Vereda Helechales, Floridablanca*

A muchos paladares la comida típica colombiana le ha resultado atractiva, no solo por los frutos que incluye en su preparación, sino también por su color, por su aroma, su sabor, que le confieren a cada plato el inconfundible sello de “Hecho en Colombia”.

El origen de algunos platos fueron “accidentes” ocurridos en lejanos lugares del mundo, por ejemplo, las famosas papas a la francesa resultaron de la caída accidental de una papa cortada en trocitos en un recipiente que contenía aceite caliente, dispuesto para otro fin, probablemente carne, esto ocurrió en París (Francia), la receta se popularizó y cruzó las fronteras. Hoy existen empresas dedicadas exclusivamente a cortar y empacar papas listas para cocinar, a raíz de la demanda que tiene este producto en grandes y pequeños restaurantes a nivel mundial.

Preocupante resulta que desconozcamos cómo y cuándo se dio origen a nuestros exquisitos platos típicos y a sus divertidos y exóticos nombres.

Cuál habrá sido la inspiración de nombres como: mute, coscojas, chanfaina, patacones, ajiaco, cuchuco, mazamorra, pepitoria, morcillas, ayacos, tamal, caspiroleta, ruyas y changua, siendo estos lo más familiares en la cocina santandereana.

Debemos aprender a dar valor a la historia y la tradición porque nuestra gastronomía propia ha llegado a convertirse en motivo de vergüenza para los más jóvenes, una generación que aprendió muy rápido a hacer “click” y a navegar en internet, pero que no sabe del sabor y la preparación del mute, del olor de las ruyas, de la changua.

Hoy mismo podríamos intentar rescatar la receta tradicional y, por qué no, atrevernos a crear nuevos y nutritivos platos.

# Recetario Campesino

## **CONEJO A LA CRIOLLA**

*Esperanza Delgado*

*Vereda La Judía, Floridablanca*

Ingredientes: 1 conejo despresado, 2 cebollas cabezonas picadas, 2 tomates grandes (picados y pelados), 3 ajos molidos, 3 papas cocidas, 1 taza de maní tostado, ají, sal y pimienta al gusto.

Preparación: Muela el maní y remoje en agua. Caliente el aceite en una sartén, fría los tomates junto al ajo y al ají. Agregue sal y pimienta. Agregue la carne de conejo y las papas picadas en cubos, deje hervir por algunos minutos. Agregue el maní y cocine a fuego lento hasta que espese la salsa. Buen provecho.

Nota: La carne de conejo es más rica en proteínas y en sales minerales que otras carnes, con un mínimo contenido de grasa (3 – 4%), por esta razón es aconsejado en dietas para contrarrestar efectos de colesterol y ácido úrico.

## **CARNE VEGETARIANA**

*María Isabel Traslaviña*

*Vereda Planadas, Piedecuesta*

El incremento de enfermedades tales como el colesterol, triglicéridos, la hipoglicemia, entre otras, nos llevan a una gran necesidad de aprender a preparar alimentos vegetarianos de la manera más sencilla y saludable, con un buen balance nutricional.

Para preparar glúten deshidratado:

Ingredientes: - 1 kilo de harina de trigo, 2 pocillos de agua.

Preparación: Agregar poco a poco el agua e ir amasando fuertemente hasta formar una masa homogénea y manejable, dejar reposar por ½ hora. Luego lavar con abundante agua hasta que salga el agua clara, quedando la masa compacta sin almidones.



Para preparar carne vegetariana:

Ingredientes: 2 dientes de ajo, 1 ramita de cebolla larga, 1 cebolla cabeza roja mediana, 1 pimentón pequeño, 2 ramitas de tomillo, 3 cucharadas de ajonjolí tostado y sal al gusto.

Preparación: Se pelan y se lavan los ingredientes (menos el tomillo y el ajonjolí tostado) y se cortan en trozos. Luego los molidos con el gluten, el tomillo y el ajonjolí. Después, se amasa agregándole sal al gusto. Se deja en reposo en una vasija hasta el otro día. La masa se asa en un tiesto a fuego lento y se tapa por 10 minutos, luego lo volteamos y lo dejamos por otros 5 minutos. O para mayor facilidad lo podemos hornear por 20 minutos a fuego lento. Se puede usar como carne vegetal para acompañar sopas, arroz, frijoles o lo que usted quiera.

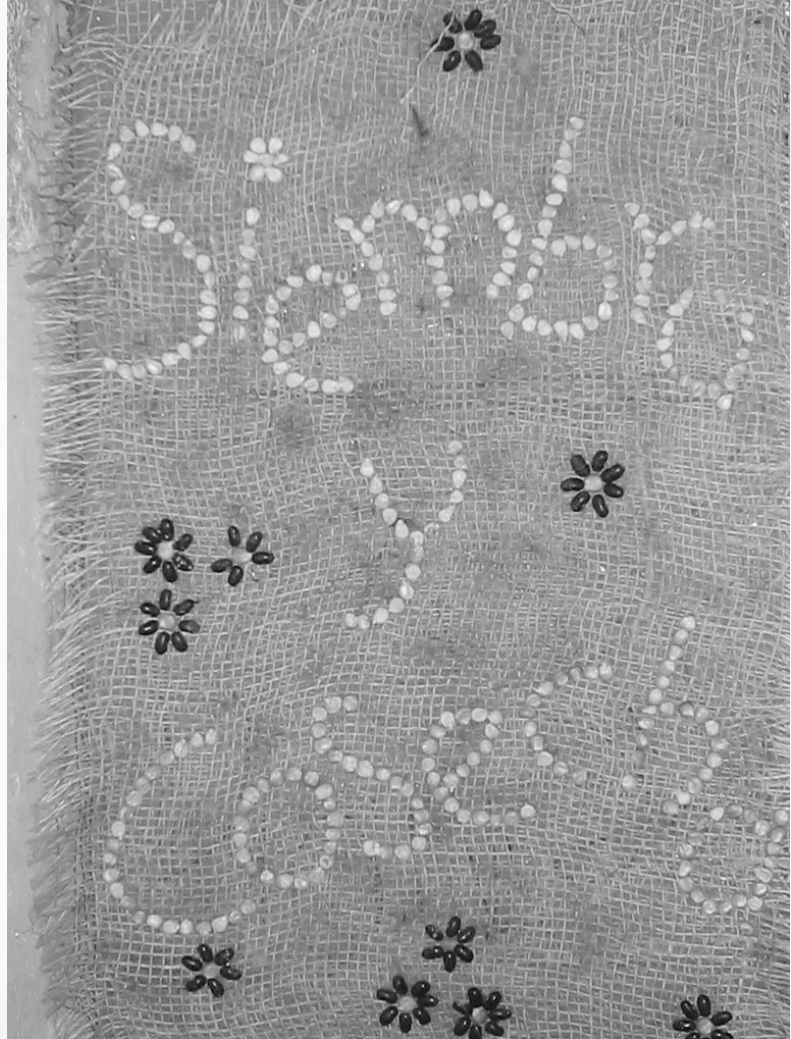
### **COLADA DE SAGÚ**

*Tomado de cartilla de recetas campesinas,  
Instituto Mayor Campesino (Buga - Valle)*

Ingredientes: Panela, clavos, canela, harina de sagú.

Preparación: Por cada botella de leche o agua se le agrega una cucharada de harina de sagú. Primero, se coloca la leche o el agua a hervir, se le agrega la panela al gusto. La harina se deslié en un poco de leche fría y se deposita lentamente en la leche o agua caliente, revolviéndola para que no se pegue. Se sirve con galletas.

Nota: El sagú (arrurruz) es un recurso campesino olvidado, se puede sembrar en el patio de la casa y le gusta la humedad. Para sacar la harina se lava bien los huevos, se raya o se muele y se cuela. Luego se pone al sol para que se seque y se empaca cuando ya esté bien seca. El almidón de sagú es un alimento rico en hierro y muy fácil de digerir para los niños.



### **TORTA DE AHUYAMA**

*Esperanza Delgado  
Vereda La Judía, Floridablanca*

Ingredientes: 1 libra de ahuyama, 1 libra de harina de trigo, 6 huevos, 200 gramos de azúcar, 1 libra de mantequilla, ½ taza de jugo de naranja, 3 cucharaditas de polvo de hornear.

Preparación: Se baten las claras y las yemas por separado, a punto de nieve. A parte, se bate la mantequilla con el azúcar por 10 minutos. Se cierne la harina con el polvo de hornear, luego se va revolviendo y agregando el azúcar batida con la mantequilla, los huevos, la ahuyama (hecha puré previamente). Por último, se agrega el jugo de naranja. Todo se vierte en un molde engrasado y enharinado, se lleva al horno por 40 minutos. El punto es que cuando se meta el cuchillo salga limpio. Se desmolda y se deja reposar.



## **ENSALADA DULCE DE CIDRA**

*Tomado de cartilla de recetas campesinas,  
Instituto Mayor Campesino (Buga - Valle)*

Ingredientes: 1 cidra grande, piña en almíbar, pasas, crema de leche, coco rayado.

Preparación: Se raya la cidra cruda. Se toman las piñas, se pelan y se cortan en cuadritos y se preparan en almíbar de azúcar. Ya frío, se le agrega a la cidra con el coco rayado, las pasas y la crema de leche y se mezcla. Se puede servir con galletas.

Nota: La cidra papa o chayote (*sechium edule*) es una enredadera de hojas anchas que produce frutos abundantes todo el año. El agua de cidra se utiliza como diurético en tratamiento para adelgazar. Es regulador de las actividades del corazón, fuente de vitamina C, de proteínas y carbohidratos.

## **ESPONJADOS EN HOJA DE BIJAO**

*Elda Castellanos*

*Vereda Las Amarillas, Piedecuesta*

Ingredientes: 1 libra de harina de trigo, 7 huevos, ½ libra de mantequilla, 1 libra de azúcar (o un poco menos), vino y uvas pasas si se desea.

Preparación: Se mezcla la mantequilla con el azúcar, se bate hasta que de una mezcla suave. La harina se pasa por un colador, se le añade un poquito de polvo de hornear. Cuando está bien batida la mantequilla con el azúcar, se añaden los huevos sin dejar de batir y luego se le agrega la harina hasta llegar a un punto de suavidad. Se empacan en un cuadrado de hoja de bijao, se echa una cucharada grande de la mezcla. Se le colocan uvas pasas al envolver. La envoltura debe quedar suelta para que la masa tenga espacio de crecer, o sea que esponjen. Se cocinan al vapor por espacio de 40 minutos, que no le caiga ni una gota de agua, usted debe ingeniarle una forma para que eso no ocurra porque se dañan. Esta receta la escribo con mucho amor para el que la quiera.



## **TORTA DE BELLOTA DE PLÁTANO**

*Tomado de cartilla de recetas campesinas,  
Instituto Mayor Campesino (Buga - Valle)*

Ingredientes: Bellota, cebolla larga, tomate, harina de trigo, aceite, sal al gusto.

Preparación: De la bellota del plátano se sacan los platanitos o deditos y se ponen a hervir, se les saca el agua y se ponen nuevamente a hervir, este proceso de cambiar el agua se hace 3 o 4 veces. Luego se escurren y se muelen. Aparte se prepara el guiso con la cebolla, el tomate, la sal y aliños si se quiere y se le agrega a la bellota molida. Se le va agregando la harina de trigo hasta que quede una masa suave y se fríe en aceite bien caliente.



