

Revista
Latinoamericana
de Food Design
Año 2024
Número 5

LA FD

COMES LO QUE ERES

¡Contáctanos!

revistafooddesignlatam@gmail.com

publicacionescientificas.fadu.uba.ar/index.php/ReLaFDindex

comesloqueeres.org

Revista Latinoamericana de Food Design (ReLAFD)

Fundación: marzo 2020

Fecha de publicación: octubre 2024

Número 5

Sede administrativa: Núcleo Diseño y Alimentos, IEHu, FADU, Universidad de Buenos Aires, Ciudad Universitaria, Intendente Güiraldes 2160, Pabellón 3 CABA (C1428BGA) Argentina.

Sede operativa: Instituto Tecnológico Metropolitano, Medellín, Colombia.

Co-editada con la **Red Latinoamericana de Food Design**, EUCD, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

www.lafooddesign.org

La Revista Latinoamericana de Food Design no se responsabiliza por los contenidos y opiniones de los autores de esta publicación. La revista a veces publica artículos en otros idiomas, y espera poder incluir sus traducciones al español eventualmente.

Los contenidos y metadata de esta revista están bajo licencia de Acceso Abierto CC BY-NC-ND 2.5 AR Registro DNDA.



ISSN 2718- 6814

Equipo de trabajo

Editora en Jefa

Diana Urdinola Serna, Mgtr - Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia.

dianaurdinola@itm.edu.co

Editora invitada

Silvana Juri, PhD - Instituto SARAS, Montevideo, Uruguay / Centro de Resiliencia de Estocolmo (Universidad de Estocolmo), Suecia, silvana.juri@saras-institute.org

Co-editores y Coordinadores Consejo Científico y Cultural

Pedro Reissig, PhD - Universidad de Buenos Aires, Argentina, preissig@fadu.uba.ar

Andrés Sicard, PhD - Universidad Nacional de Colombia, asicardc@unal.edu.co

Consejo Científico y Cultural

Aarón Gómez, Mgtr - The New Gastronome Food Communication Agency & Magazine, UNISG, Pollenzo, Italia

Aguinaldo dos Santos, PhD - Universidad Federal de Paraná, Brasil

Carolina Gutierrez, PhD - Universidad Autónoma de Baja California, México

Damián Valles, Mgtr - Laboratorio de Innovación Cultural, México

Daniel Bergara, DI - EUCD, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

Erika Imbett Vargas, PhD - Instituto Tecnológico Metropolitano, Medellín, Colombia

Fabio Parasecoli, PhD - New York University, EE.UU

Filipe Costa, PhD - UNISINOS, Porto Alegre, Brasil

Luiz Mileck, Mgtr - Coletivo Alimentar, Curitiba, Brasil

Malena Pasin, DI - Universidad de Buenos Aires, Argentina

Mariana Eidler Mgtr - Elisava, Barcelona, España

Matilde Lombardi, DI - Cultura Food Design, Montevideo, Uruguay

Rick Schifferstein, PhD - TU Delft, Países Bajos

Rita Molinos, PhD - Universidad de Buenos Aires, Argentina

Pilar Fallas, Mgtr - Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos, Universidad de Costa Rica

Silvana Juri, PhD - Instituto SARAS, Montevideo, Uruguay

Sonia Massari, PhD - Sonia Massari, PhD - University of Pisa, ISIA Roma Design, FORK.

Equipo editorial y diagramación

Diana Urdinola Serna, Silvana Juri y Matilde Lombardi

Agradecimientos

La coordinación y realización de este volumen fue hecha posible por el apoyo del Centro de Resiliencia de Estocolmo, Suecia (con apoyo de la Fundación IKEA) y tras las contribuciones del diálogo generado entre los autores de los artículos y los revisores.

Agradecemos especialmente a los revisores ajenos al equipo editorial que participaron de este volumen:

[Daniel Alejandro García, Mgr](#) - Universidad Nacional de Quilmes, Argentina.

[Julia Rouet Leduc, PhD](#) - Centro de Resiliencia de Estocolmo, Suecia

[Maria Cristina Ascuntar Rivera, Mgr](#) - Universidad de Nariño, Colombia

[Ellen Gonzalez, Mgr](#) - Departamento de Artes e Design, PUC Rio, Brasil

Imágenes de este volumen

Las imágenes generales (tapa, c/tapa y secciones) de este número cinco de la revista nos acercan a los hongos, un reino tan bello como misterioso. La seta como fruto de una especie que no es ni planta, ni animal y que tiene tanta agencia en las funciones vitales y ciclos de la biosfera, y que se ha puesto en la mesa alimentaria como nueva frontera de investigación y creación. Siguiendo el espíritu de estos años acompañando a esta publicación con imágenes sutiles e inesperadas de alimentos vistos (literalmente) desde distintos enfoques visuales, estas imágenes pintan “paisajes” que nos invitan a seguir sorprendiéndonos con la inmensa belleza de la escena comestible.

[Matilde Lombardi](#), septiembre 2024

Índice

Editoriales:

13. Territorios gastronómicos: entramados que fomentan la custodia de la vida

Silvana Juri

31. Co-Custodias de los Territorios Alimentarios. Retos y Compromisos de todos los DyAs*

Andrés Sicard Correa

Investigación:

57. Típicos, tradicionales y locales: degustando sistemas alimentarios más sostenibles

Marina Vianna Ferreira, Mayra Jankowsky

84. Plantas Alimenticias Nativas No Convencionales, para la seguridad alimentaria en Colombia

Adriana Bolaños-Mora, Laura Díaz Zamudio

104. Sistemas Gastronómicos Territoriales: un modelo para el diseño de experiencias turísticas sostenibles

Daniel De Jesús Contreras

120. Las plazas de mercado de Bogotá: tensiones entre preservación e innovación desde el diseño invisible de servicios y experiencias

Angell Sue Valencia Rodríguez

155. Co-diseñando entre territorios alimentarios: La yuca y las mujeres de la Amazonía colombiana en Bogotá

Camila Pacheco Bejarano, Genoveva López Cheicono

168. Elaboración del Sispolá a través de la tradición oral de maestras comideras

Paulina Ayvar Ramos, Susana del Carmen Bolom Martínez, Mariana Mendoza Espinosa

186. Pop-up food design research: A mobile university lab to explore situated knowledge and foster creativity about food

Cristian Campagnaro, Sara Ceraolo, Raffaele Passaro

Reflexión

216. Saber nutrirse del Monte: Experiencias sobre Alimentos y Nutrición en territorio Indígena Lhaka Honhat, Argentina

Malena Pasin, Catalina Agudin, Lorena Leonhardt

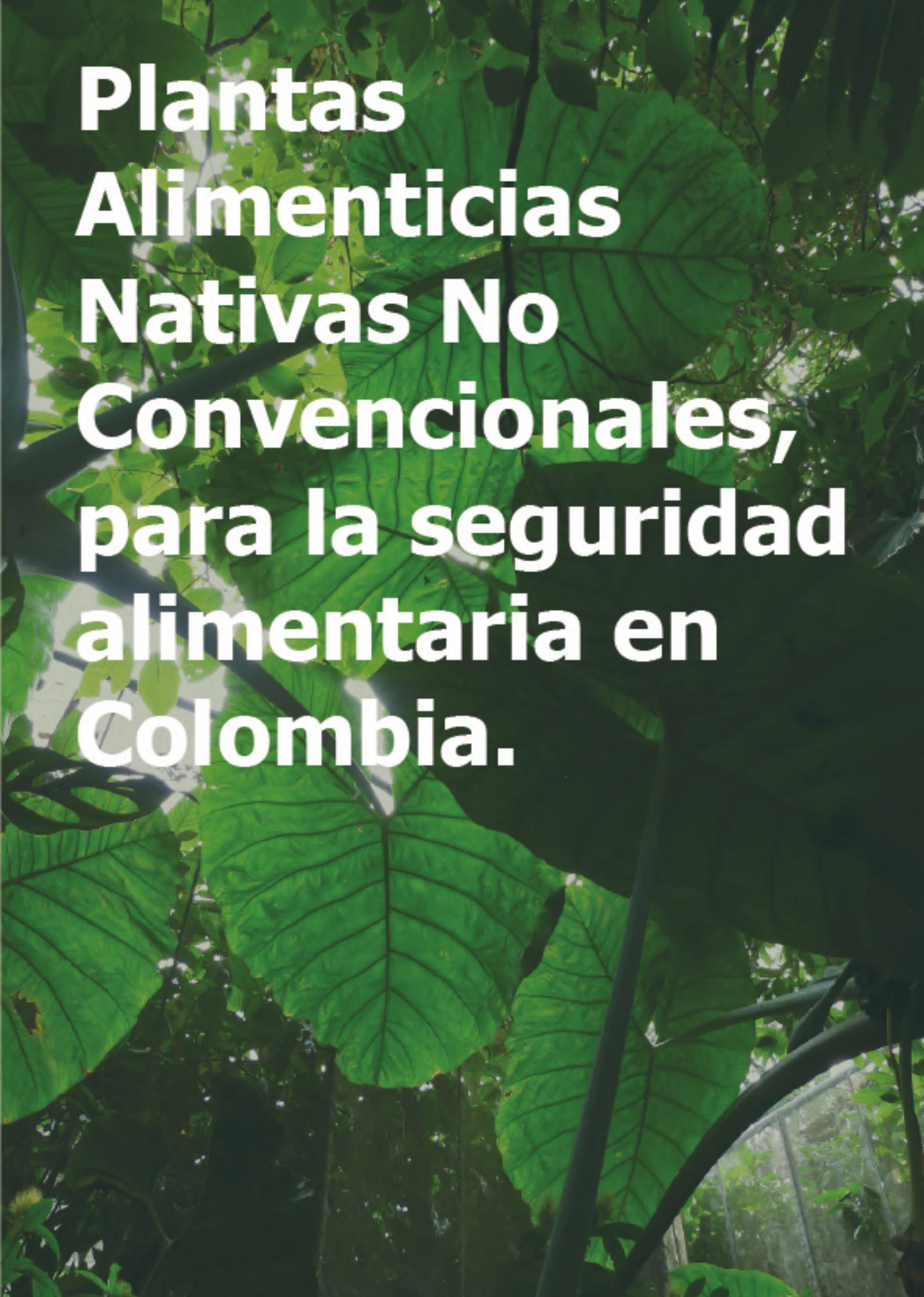
244. Sunday's lunch at nonni's: Thoughts on the foodscape of return

Pietro Pagella

259. The Land and Transversalities Between Food and Territory

Ellen Gonzalez

COMES LO QUE ERES



**Plantas
Alimenticias
Nativas No
Convencionales,
para la seguridad
alimentaria en
Colombia.**

Escrito por: Adriana Bolaños-Mora PhD,
Líder de proyecto, Jardín Botánico del
Quindío; Colombia,
adrianabmora@gmail.com.

Laura Díaz Zamudio, Joven investigadora,
Jardín Botánico del Quindío, Colombia;
lauracdiazamudio@gmail.com



Resumen

El presente trabajo describe, la experiencia de esta estancia posdoctoral todavía en proceso, en el marco de la Misión "Ciencia para la Paz" del Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación de Colombia, que pretende contribuir al segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible "Hambre Cero", condición que al no estar satisfecha es una causa importante de violencia y que fue abordada desde una perspectiva multidisciplinar. En la que, el Jardín Botánico del Quindío con sus 45 años de experiencia, junto con la participación de las mujeres de la Asociación del Mercado Campesino de Calarcá, y desde la perspectiva del Diseño, se vinculan para re-conocer por primera vez una docena de plantas ignoradas por gran parte de la población, pero de gran importancia alimenticia, en las que la educación será de gran importancia para lograr sus objetivos. Para lo cual se planteó: "codiseñar una maleta didáctica que fomente el conocimiento, el amor, la preparación y la tradición cultural del uso de las Plantas Alimenticias Nativas No Convencionales, en las familias afectadas por el hambre y la violencia en el departamento del Quindío". Esta propuesta se enfoca en la Apropiación Social del Conocimiento, que es un proceso intencionado que convoca a todos los actores sociales a participar de prácticas de intercambio, diálogo, análisis, reflexión y negociación para promover la comprensión e intervención de sus contextos. Y aunque el proyecto no ha concluido ha sido posible el re-conocimiento de cada una como eslabón importante en esta historia que se está escribiendo con relación a combatir el hambre.

Palabras clave: Plantas Alimenticias Nativas No Convencionales, Apropiación Social del Conocimiento, Seguridad alimentaria, Participación de la mujer.

Resumo

Este trabalho descreve a experiência ainda em andamento de uma estância pós-doutoral no âmbito da Missão "Ciência para a Paz" do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação da Colômbia, que visa contribuir para o segundo Objetivo de Desenvolvimento Sustentável, "Fome Zero". Esta condição, quando não satisfeita, é uma causa significativa de violência e foi abordada a partir de uma perspectiva multidisciplinar. O Jardim Botânico do Quindío, com seus 45 anos de experiência, junto com a participação das mulheres da Associação do Mercado de Agricultores de Calarcá e a partir da perspectiva do Design, estão envolvidos no reconhecimento, pela primeira vez, de uma dúzia de plantas ignoradas por grande parte da população, mas de grande importância alimentar, onde a educação será crucial para alcançar seus objetivos. Propôs-se "co-design de uma maleta didática que promova o conhecimento, o amor, a preparação e a tradição cultural do uso das Plantas Alimentícias Nativas Não Convencionais nas famílias afetadas pela fome e violência no departamento do Quindío". Esta proposta se concentra na Apropriação Social do Conhecimento, um processo intencional que convoca todos os atores sociais a participar de práticas de intercâmbio, diálogo, análise, reflexão e negociação para promover a compreensão e a intervenção em seus contextos. E, embora o projeto ainda não tenha sido concluído, foi possível reconhecer a importância de cada participante como um elo crucial nesta história que está sendo escrita em relação ao combate à fome.

Palavras-chave: Plantas Alimentícias Nativas Não Convencionais, Apropriação Social do Conhecimento, Segurança Alimentar, Participação Feminina.

Abstract

This paper describes the ongoing experience of a postdoctoral stay within the framework of the "Science for Peace" Mission from the Ministry of Science, Technology, and Innovation of Colombia. This mission aims to contribute to the second Sustainable Development Goal, "Zero Hunger," a condition that, when unmet, is a significant cause of violence. This issue has been addressed from a multidisciplinary perspective. The Quindío Botanical Garden, with its 45 years of experience, in collaboration with the women of the Calarcá Farmers' Market Association and from the perspective of Design, has undertaken the task of recognizing for the first time a dozen plants largely ignored by the population but of great nutritional importance. Education will be crucial to achieving their objectives. The proposal is to "co-design an educational kit that promotes knowledge, appreciation, preparation, and cultural tradition of using Non-Conventional Native Food Plants in families affected by hunger and violence in the department of Quindío." This initiative focuses on the Social Appropriation of Knowledge, an intentional process that involves all social actors in practices of exchange, dialogue, analysis, reflection, and negotiation to promote understanding and intervention in their contexts. Although the project has not yet concluded, it has been possible to recognize the importance of each participant as a crucial link in this ongoing story related to combating hunger.

Key words: Non-Conventional Native Food Plants, Social Appropriation of Knowledge, Food Security, Women's Participation.

Introducción

La problemática del hambre o inseguridad alimentaria es una causa significativa de violencia en muchas regiones de Colombia. La falta de acceso a los alimentos nutritivos y la acogida de los productos ultra procesados crea efectos en la salud física y mental, que pueden derivar en desnutrición. En el Quindío, muchas familias viven en condiciones de pobreza y violencia, lo cual agrava la inseguridad alimentaria. Según datos recientes del Departamento Administrativo Nacional de Estadística -DANE-, expone que la prevalencia de inseguridad alimentaria del Quindío pasó de moderada 17,3% en 2022 a grave 24,5% en 2023. Así mismo el Quindío ocupa el tercer puesto entre los departamentos que en el año 2023 tuvieron mayor tasa de desocupación luego del Chocó (18,2%) y La Guajira (14,5%) Quindío (13,7%) (La República, 2024). Así mismo, el departamento de Quindío, con aproximadamente 1,845 km², es el segundo más pequeños de los departamentos. A pesar de su tamaño, alberga una considerable diversidad de flora, estimándose que tiene alrededor de 3,000 especies de plantas, lo que representa una parte significativa de la biodiversidad vegetal del país.

Gran parte de estas plantas tienen propiedades alimenticias y nutritivas, d allí la importancia en la conservación de

la biodiversidad y su potencial para enriquecer y diversificar la dieta y en efecto promover la soberanía alimentaria en el territorio colombiano.

El territorio colombiano más allá de la superficie terrestre debe ser visto, como escenario para resaltar y rescatar las actividades humanas, abarcando tanto elementos materiales como inmateriales, como en este caso la gastronomía que conforma la diversidad de los colombianos.

Ciencia para la Paz

Cuando el Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación lanza la Convocatoria Programa Orquídeas, Mujeres en la ciencia: Agentes para la Paz, hace fijar la mirada en el reto “Poner fin a todas las formas de violencia en Colombia”, desde el cual surge la oportunidad de juntar no sólo esfuerzos, sino compartir un mismo sentir desde diferentes perspectivas, para trabajar en lo que consideramos es una forma de violencia: el hambre.

De acuerdo con Kinupp y Lorenzi (2021), en el mundo hay aproximadamente 300.000 especies de plantas de las cuales se estima que 30.000 de ellas es decir el 10% de la biodiversidad estimada del mundo tiene partes comestibles, de las cuales 7.000 han sido cultivadas y cosechadas para alimento.

El biólogo brasileño Valdely Ferreira Kinupp, acuñó la sigla PANC derivada de plantas alimenticias no convencionales, como actualmente se conocen al conjunto de plantas que poseen una o más partes que pueden ser utilizadas directamente para la alimentación humana (raíces, tubérculos, bulbos, hojas, brotes, flores, frutos, etc.) pero que por falta de información desconocemos y que además, son consideradas como no convencionales ya que poco o nada de ellas se encuentra en los mercados (Kinupp y Lorenzi, 2021).

Estas plantas, que han sido históricamente subestimadas o pasadas por alto en la dieta humana, presentan un potencial significativo para diversificar la oferta alimenticia, así como aumentar la resiliencia de los ecosistemas alimentarios y promover la conservación de la biodiversidad.

Teniendo en cuenta que este proyecto surge dentro del contexto del Jardín Botánico del Quindío que tiene como objetivo primordial, conservar la biota nativa, se quiso preservar la sigla PANC de Kinupp, sin embargo, se le adiciona una ene de Nativas, de ahí que nos referimos a ellas como Plantas Alimenticias Nativas No Convencionales (en adelante PANNC), dándole un enfoque exclusivo y que a su vez sirve de filtro de inclusión y exclusión de plantas en esta investigación.

Es así como surge la pregunta: ¿Cómo afrontar el hambre a través de la apropiación social del conocimiento sobre la biodiversidad nativa y sus usos potencialmente alimenticios por las familias afectadas en el departamento del Quindío? Se tuvieron en cuenta solamente, tres causas directamente relacionadas para la propuesta de este proyecto: La pérdida de la diversidad biológica nativa en la que se resalta el cambio climático por causas humanas y por su desconocimiento.

La baja demanda de los productos “no convencionales” lo que lleva a un agrandamiento de la brecha entre el campo y la ciudad y la falta de producción en los espacios en que viven las familias campesinas. El desconocimiento de la flora nativa debido a la ausencia de educación, la falta de divulgación sea esta por medio de materiales didácticos o por la pérdida de la tradición oral.

Lo que en efecto genera: La inequidad, promoviendo un cambio de vocación en la mujer y violencia de género. La poca oferta de productos hechos con la biodiversidad nativa, generando una estandarización de la oferta y, en consecuencia, elevando los costos de los alimentos, así mismo esa poca oferta conlleva a la pérdida de la tradición cultural recibida de nuestros ancestros por medio de recetas y saberes culinarios. El aumento del consumo de productos ultra procesados, acarreado no solo la desnutrición, sino también generando un

sin número de enfermedades que pudieran prevenirse de ser otro el panorama.

Así que, para lograr nuestro objetivo, invitamos a formar parte de este proyecto a las mujeres del Mercado Campesino de Calarcá, ciudad en la que está ubicado el Jardín Botánico, y proyectamos una serie de encuentros co-lab-oratorios para ellas. El objetivo principal de esta estancia posdoctoral es: codiseñar una maleta didáctica que fomente el conocimiento, el amor, la preparación y la tradición cultural del uso de las Plantas Alimenticias Nativas No Convencionales, en las familias afectadas por el hambre y la violencia en el departamento del Quindío, contribuyendo así a la seguridad alimentaria y reducción de la violencia en la región.

El rol del Jardín Botánico del Quindío

Como se mencionó anteriormente, el Jardín Botánico del Quindío juega un papel crucial en la identificación y promoción de las PANNC. Y fue gracias a ellos que se pudieron elegir para este proyecto, la siguiente docena de PANNC:



Imagen 1. AMARANTO *Amaranthus hypochondriacus* L.



Imagen 2. ARAZÁ *Eugenia stipitata* McVaugh



Imagen 3. BORE *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott



Imagen 4. CHACHAFRUTO *Erythrina edulis* Triana ex Micheli



Imagen 5. COCA *Erythroxylum coca* Lam.



Imagen 6. COROZO *Aiphanes horrida* (Jacq.) Burret



Imagen 7. GUADUA *Guadua angustifolia* Kunth.



Imagen 8. MARACUBA *Passiflora alata* Curtis.



Imagen 9. NOPAL *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.



Imagen 10. PACAYA *Chamaedorea tepejilote* Liebm.



Imagen 11. PRINGAMOSA *Urera baccifera* (L.) Gaudich. ex Wedd.



Imagen 12. YACÓN *Smallanthus sonchifolius* (Poepp y Endl.) H. Robinson.

Esta lista además de ser exclusiva de plantas nativas colombianas también tuvo en cuenta factores como la facilidad para acceder a la planta, propiedades alimenticias, facilidad de cultivo entre otras. A lo largo de nuestros co-lab-

oratorios, hemos trabajado para facilitar el re-conocimiento de las PANNC, la exploración de recetas y la reflexión alrededor de lo que implica activar y mantener este ecosistema alimentario.

El rol de las mujeres del Mercado campesino de Calarcá

Como el Jardín Botánico se encuentra en la ciudad de Calarcá, se quería que el proyecto impactara el contexto, de ahí que el mercado campesino de Calarcá fuera el elegido como un posible aliado. Este grupo lo conforman actualmente 28 asociados y se reúnen desde el año 2016 el primer sábado de cada mes, en el parque principal de la ciudad.

Teniendo en cuenta que, la convocatoria del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación estaba dirigida exclusivamente a mujeres, y al considerar el mercado campesino, enfocamos nuestra atención en ellas. La participación de las mujeres de la Asociación del Mercado Campesino de Calarcá ha sido fundamental para el desarrollo del proyecto. Aunque no estuvieron involucradas en la etapa de formulación, desde el inicio han participado activamente. Su vinculación ha sido voluntaria, lo que ha permitido una participación libre y espontánea.

Principalmente se quería conocer qué estaba ocurriendo en el territorio a

nivel alimenticio, y como este grupo de mujeres productoras y transformadoras son un eslabón muy importante en este proceso de dar a conocer alternativas alimenticias a su comunidad.



Imagen 13. Invitación a las mujeres

En el mes de octubre del año 2023 se les hizo la invitación para involucrarse en el proyecto que inició un mes después, y a pesar de que se registraron voluntariamente casi 25 mujeres, al final fueron 18 mujeres las que nos acompañaron en el desarrollo del proyecto.

El rol del Diseño

Desde la perspectiva del Diseño uno de los objetivos de este proyecto, es la co-creación de una maleta didáctica

PANNC. De acuerdo con Bolaños-Mora (2021), una maleta didáctica es un conjunto organizado de propuestas didácticas flexibles, que, dependiendo del contexto de uso, el público objetivo, el tiempo, etc. permiten su adaptación y están destinadas para facilitar el proceso de aprendizaje del usuario sobre un tema claramente delimitado. La característica fundamental de toda maleta didáctica es que contiene objetos y documentos cargados de historia, que son fuentes de datos, ya sean reproducciones de piezas u objetos originales preparados para la exposición, estudio y manipulación por parte de los usuarios. El contenido debe estar acondicionado para que pueda almacenarse y transportarse en una maleta, caja o morral, por lo tanto, es portátil e itinerante. Su naturaleza de préstamo y uso continuo genera un efecto multiplicador haciendo que el contenido que carga (determinado aspecto de una cultura) llegue a muchas personas, para el estudio y el conocimiento de la historia humana. Este material deberá ser atractivo y útil para que la comunidad quindiana pueda realmente re-conocer y además apropiarse de estas PANNC para incluirlas en su dieta diaria.

Metodología

Según el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de Colombia. (2020) la Apropiación Social del

Conocimiento (en adelante ASC), que es un proceso intencionado que convoca a todos los actores sociales a participar de prácticas de intercambio, diálogo, análisis, reflexión y negociación para promover la comprensión e intervención de sus contextos.

Está fundamentada en cinco principios:

. **Reconocimiento del contexto:** se refiere a las prácticas de identificación e interpretación de las realidades locales, sus características, sus formas de interacción y convivencia, así como los intereses, problemas y necesidades de los ciudadanos. Que busquen alternativas orientadas al mejoramiento de las condiciones de vida, con propuestas pertinentes, oportunas, respetuosas y éticas.

. **Participación ciudadana:** para la toma de decisiones, negociación, colaboración, comunicación y gobernanza en asuntos de interés común. Reconociendo la diversidad de saberes y conocimientos que pueden interactuar y aportar a la construcción de comprensiones compartidas.

. **Diálogo de saberes:** es el encuentro entre ciudadanos para intercambiar, mediar y discutir acerca de distintos temas y situaciones de interés. En condiciones de equidad, respeto y valoración de la diferencia; lo que propicia el aprendizaje, el fortalecimiento de capacidades y la construcción de nuevas relaciones

entre los actores y los saberes y conocimientos.

. **Transformación:** es un proceso de cambio, resultado de la participación, diálogo y encuentro con otros a partir del uso y generación de saberes y conocimientos científico-tecnológicos. Es importante garantizar la construcción de relaciones horizontales y reconocer los impactos y resultado del trabajo colaborativo entre diversos actores.

. **Reflexión crítica:** es el análisis continuo que hacen los ciudadanos de las prácticas cotidianas, las situaciones y las experiencias en las que participan y las condiciones en las que se presentan. Este principio tiene el propósito de contribuir al desarrollo de nuevas formas de intervención de la realidad para el beneficio colectivo y el fomento del pensamiento crítico. Esta propuesta se pensó para la ASC, de allí que se proyectaran 5 encuentros co-lab-oratorios, cada uno está relacionado a los verbos incluidos en el nombre del proyecto: conocer, amar, preparar y usar las PANNC, para codiseñar la maleta didáctica. Los encuentros se realizaron el tercer viernes de cada mes impar en las instalaciones del Jardín y tenían una duración de 3 horas en la jornada de la tarde.

Encuentros co-lab-oratorios

Conocer las PANNC: en este primer encuentro estaba planteado dar a

conocer el concepto PANNC y el listado de plantas que se incluirían en este estudio, sin embargo, algunos detalles que no se consideraron empezaron a salir a flote como, por ejemplo: las mujeres participantes al igual que el Jardín Botánico del Quindío están en Calarcá, pero muchas no habían ido nunca al Jardín por causa del costo de la entrada y por ende no lo reconocen como un espacio para todos. En ese primer encuentro aprovechamos para hacer un recorrido por sus instalaciones y fue muy gratificante para ellas. De la lista de plantas, en su mayoría ellas las reconocían, mas no sabían de su potencial alimenticio.

Amar la PANNC: en este segundo encuentro estaba planeado hablar sobre la ecología y la morfología de las PANNC para que ellas pudieran en su territorio re-conocerlas. Para ello hicimos una especie de herbario en la que incluimos un tipo de ficha informativa por cada una de las PANNC, por ejemplo, cómo reconocer la planta, cómo cultivarla, sus usos, partes comestibles, etcétera. Posterior a ello pusimos a consideración este material a expertos en el área de botánica y su retroalimentación nos llevaba en esencia a pensar más en nuestro usuario ya que a pesar de ser un tema científico, no era conveniente ser muy técnico en el lenguaje usado ya que no sería atractivo y útil para un grupo no especializado. Se hicieron

algunas modificaciones en el orden de los encuentros, así que le correspondió en tercer lugar a

Co-diseñar la maleta PANNC: este tercer encuentro se adelantó por decirlo de alguna manera por motivos logísticos, pero al planearlo percibimos que había sido el mejor momento para hacerlo. Había hasta ese momento una sensación generalizada entre las mujeres, de que estaban “haciendo un curso”.



Imagen 14. Conocer las PANNC.

Parecía irrelevante en un principio, pero la realidad era que no les estábamos reforzando la idea que ellas y nosotras éramos cocreadoras, que los encuentros eran entre “pares”. Ellas seguían yendo a “recibir” y aunque aportaban al conocimiento con sus experiencias de vida, no le daban el suficiente valor a sus aportes y nosotros no se los hacíamos explícito. Este encuentro, requirió de 2 encuentros más, el 3.1 y el 3.2. Fue un trabajo que no se tenía planeado, pero que se hizo de este modo para lograr que las mujeres se empoderaran de su papel, al interior del proyecto.



Imagen 15. Amar las PANNC.

De ellos vale destacar, el compartir del encuentro 3, en el que las invitamos con antelación a preparar y llevar para compartir en el refrigerio, una receta hecha por ellas –ojalá con alguna PANNC. Lo que evidenciamos es que hay alimentos que las mujeres participantes del proyecto conocen y transforman desde hace tanto tiempo, que se cree que son nativos de Colombia y no lo son, como sucede con la “cidra papa” *Sechium edule* nativa de México, que es muy usada en recetas de la región.

En el encuentro 3.1 resaltamos la actividad que hicimos de la cinta de Moebius donde juntas escribíamos, por un lado de la cinta, los aspectos positivos, y por el otro lado de la cinta los aspectos negativos del proyecto y

también de cada una de nosotras en el proyecto.



Imagen 16. compartir PANNC.

Esto llevó a posteriormente darnos cuenta de que no podemos desligar “lo bueno de lo malo”, ni en el proyecto, ni

de nosotras, porque en esencia somos un todo.

Al hacer un círculo entre todas, hombro a hombro, se generó una cadena de eslabones, donde al moverse alguna de su sitio, “rompía la cadena”. Así reflexionamos que juntas podemos hacer más que de manera individual, pero que cada una teníamos mucho por aportar.



Imagen 17. Cinta de Moebius.

En otra actividad del encuentro 3.2 “Salvemos el Eco-sistema PANNC”, por medio de roles quisimos reflexionar sobre qué papel jugaba cada una y su importancia en la cadena de valor. Para ello nos inventamos 4 roles principales:

Las guerreras de la tierra quienes representaban las productoras de materias primas--cabe aclarar que no todas las mujeres del mercado campesino poseen tierras para sembrar.

Las maestras de la sazón quienes representaban a las transformadoras de materias primas.

Las principiantes del mercadeo quienes representaban a las comercializadoras; y finalmente,

Los analfabetas de las PANNC que representaban a los consumidores finales que somos en esencia todos. Para definir este rol, nos basamos en Kinupp y Lorenzi (2021), quienes los llaman “analfabetos botánicos” a todos los que no sabemos “leer” lo que la naturaleza nos proporciona.

En esta dinámica se distribuían los roles al azar por grupos pequeños y se discutía en cada uno sobre los pros y los contras de cada rol, sin importar si era el que mejor representaba a cada mujer.



Imagen 18. Salvemos el Eco-sistema PANNC.

Esta decisión fué para que posteriormente en la socialización, se pudieran posicionar en el rol que cada una representaba en la vida real, y considerar cómo ponerse en los zapatos de los otros le permitía tener una mejor perspectiva del eco-sistema PANNC.

Así cerramos 3 encuentros destinados a fortalecer el equipo humano en lo relacionado a la importancia de la presencia de cada una de las mujeres en el proyecto, como también la relevancia de todas para forjar y fortalecer la cadena de valor nuestro eco-sistema PANNC.

Usar las PANNC

En este encuentro, reflexionamos sobre cómo es el sistema alimentario a nivel mundial, su imponente influencia en lo que llevamos a la mesa. Se hizo una actividad llamada “hiladera de la memoria” en la que se quería que las mujeres recordaran cómo era su relación con el alimento, cuando eran pequeñas. Todas expresaban la importancia del contacto con la naturaleza en su época, cada una tenía platos favoritos que sus madres y abuelas cocinaban para ellas, frutas que cogían directamente de los árboles, hiervas que curaban todo malestar.



Imagen 19. Usar las PANNC.

También se hizo una sensibilización de los sentidos. La actividad consistió en tener un plato con cada una de las PANNC usadas en el proyecto, preparada para comer, pero sin adicionarle ni sal ni azúcar; y al lado, un plato con otro alimento que usáramos más en la dieta diaria, pero muy parecida a la PANNC.

Transformar las PANNC

En este encuentro hicimos lo que no habíamos podido hacer antes... cocinar juntas. El Jardín Botánico no cuenta con cocina y definitivamente fue un encuentro maravilloso en el que todas hablábamos un mismo idioma, fue maravilloso. Aquí no había instrucciones, sólo era tener algo entre manos, que con certeza se volvería un delicioso plato.



Imagen 20. Transformar las PANNC.

Un tema que fue recurrente desde la mitad del proyecto fue empezar a hablar de las recetas que cada una tenía relacionadas con las PANNC. Sin embargo, no es un tema fácil de dar por concluido por decirlo de algún modo. La experiencia nos llevó a evidenciar varios panoramas, entre ellos se destacan, las mujeres que prefieren no hacer parte del recetario, con tal de no compartir sus recetas.

Las mujeres que transforman con facilidad materias primas, son creativas a la hora de proponer recetas nuevas, sin embargo, no manejan recetas, su quehacer es a prueba y error y no acostumbran a anotar cantidades y proporciones. Pasar todo ese saber al papel, no es tan fácil cuando quieres que otros puedan replicar las preparaciones sólo con la ayuda del recetario PANNC. Unificar términos como “atados”, “manejo”, entre otros, lleva una tarea mayor cuando lo que es prioritario es mantener al máximo la

originalidad de la receta proporcionada por la autora.

Adaptar recetas que las mujeres hacen con frecuencia, pero que contengan por lo menos una PANNC, implicó de parte de ellas un ejercicio de reconocer las materias primas y pensar en qué recetas se podrían acondicionar estas.



Imagen 21. Tamal de chachafruto.

Algunas preparaciones con PANNC

El recetario que se tiene dentro de los productos de este proyecto, no está listo aún, sin embargo, sí se tiene una lista de platos que son los que van a presentar el próximo 21 de septiembre en el Primer Festival Gastronómico PANNC, algunas de ellas:

El chachafruto, por ejemplo, es una materia prima que además de todas sus propiedades alimenticias, es muy versátil a la hora de cocinar. Se pueden preparar recetas dulces o saladas; entre

las dulces destacamos: arequipe de chachafruto, batido de chachafruto. De las recetas saladas con esta planta, se preparó: estofado de chachafruto, tamal de chachafruto, arepas de chachafruto.

La experiencia de transformar las PANNC además de convocarnos, eran tema de diálogo, pues cada una de las participantes de este proyecto, tenía algún tip o consejo basado en la propia experiencia, por ejemplo con el chachafruto, que si se preparaba con cáscara o sin ella, salían a relucir comentarios como: “la cáscara siempre tiene nutrientes” o, “es mejor pelar el chachafruto después de cocinado” o, “es mucho mejor cocinarlo con cáscara y congelarlo, ya congelado es mucho más fácil quitarle la cáscara”. Lo que evidenciaba su experiencia transformando algunas PANNC.

Otras recetas con PANNC que tomaron relevancia a lo largo del proyecto, fueron las arepas con guadua, ya que Colombia tiene gran variedad de arepas, pero por ser una región de producción de guadua para la construcción, era llamativo para las personas externas al proyecto, que se hicieran arepas con guadua.

Otra receta que ha sido llamativa tanto para el proyecto como para personas ajenas a este, fue la “cocadua” o cocada de guadua, receta que la líder de proyecto (primer autora), desde su

visión como diseñadora, proyectó a partir de su relación con la materia prima del brote de guadua:



Imagen 22. Arepas con guadua.

“Cuando fuimos a cortar brotes de guadua, me llamó la atención el sonido crujiente de la guadua tierna al partirse, me recordó a la yuca. A la vez, ver su pulpa blanca y jugosa, me recordó al interior de un coco fresco. Ya en casa con el brote de guadua y pensando en qué preparar, fusioné esas dos sensaciones de la yuca y el coco y se me ocurrió que si rayaba la guadua como coco, podría hacer cocadas de guadua y así fue, la materia prima de la guadua es tan versátil que se puede adaptar a los ingredientes que la circundan, en este caso el coco. Con un 20% de coco en la receta, el 80% restante de guadua, esta se apropia de

su sabor, logrando lo que yo llamé “cocadua”.”

Así también, tuvimos PANNC con las que poca o ninguna experiencia transformadora se tenía, como por ejemplo la pacaya. Que es muy conocida y usada en países como Guatemala, pero en Colombia no se conoce como planta alimenticia, aunque sea nativa.



Imagen 23. Pacaya cocinada.

Al prepararla, nos basamos en recetas de YouTube y una de las características de la planta es que es amarga. Creemos que el paladar es diverso y puede ser que en Guatemala sea más común lo

amargo en las preparaciones. Para todas nosotras es una tarea seguir intentando transformar la pacaya para aprovechar esta planta.

Algunas consideraciones

Con respecto a las 12 PANNC con las que se trabajó a lo largo del proyecto, tuvimos algunas que eran reconocidas, por verlas en los mercados campesinos, o porque ya las habían probado, como, por ejemplo: la maracuba, el arazá, el chachafruto. No obstante, plantas como la Pacaya, a pesar de ser nativa y darse muy bien en el contexto geográfico del Quindío, no era conocida por ninguna. Aún hoy seguimos intentando recetas, y reconociendo las características de esta planta tan usada en países como Guatemala y México, pero tan amarga para el paladar colombiano.

Plantas como la coca, fue llamativa para ellas, por un lado, porque la conocían, pero en un contexto totalmente desvirtuado del tráfico de estupefacientes. La coca en el contexto colombiano tiene tan mala fama, que no deja ver su potencial alimenticio. Personalmente les hice todos los refrigerios de los encuentros y cuando les preparé arepas con coca, la mayoría creía que al comerla tendría algún efecto alucinógeno, cuando la verdad es que la planta tiene efectos estimulantes suaves, que incluyen la reducción de la fatiga y el hambre.

Otra planta que no tiene buena fama es la pringamosa, ya que cuando le hablas no sólo a las mujeres del proyecto, sino a la comunidad de Calarcá, todos hacen referencia, de que la planta era usada por sus padres para castigarlos cuando pequeños. Entonces pensar que además de urticante, puede comerse, es algo que impacta a la mayoría de la gente.

Otra planta que llamó la atención de las participantes fue la guadua, material que es muy conocido por sus propiedades en la construcción en la región, pero que no la tenían como alimento.

Otra PANNC que nos generó polémica fue el *Xanthosoma sagittifolium* el cual nombramos en este proyecto como bore; sin embargo, aquí en Colombia se conoce por muchos otros nombres como: malanga, papa china, mafafa, taro, entre otros. Esta planta además algunas mujeres creían que era una planta africana e introducida en Colombia, pero que la realidad es que los africanos han introducido esta planta perenne entre sus plantas alimenticias y en la actualidad, aunque Cuba es el mayor productor a nivel mundial, en África, la producción de *Xanthosoma sagittifolium* es esencial para la seguridad alimentaria en varias comunidades, especialmente en áreas donde otros cultivos pueden ser menos viables.

En definitiva, encontrar alternativas diferentes a las convencionales a la hora de alimentarnos no es tarea fácil cuando tenemos arraigados ciertos platos tradicionales que mal o bien los preparamos y satisfacen nuestro apetito. Adicional a ello no conocemos otras alternativas lo que implica que dependamos de lo que conocemos. En consecuencia, estamos convencidas que la educación y la comunicación son de vital importancia a la hora de querer erradicar el hambre en Colombia.

Hasta el momento, la comunidad ha mostrado una gran receptividad hacia el proyecto. Sin embargo, si lo que queremos es la apropiación por parte de nuestro público objetivo, proyectos como este requieren de continuidad para afianzar conceptos y prácticas que propendan a cambiar los hábitos alimenticios de los ciudadanos. Las mujeres participantes del proyecto están preparadas para convertirse en embajadoras de la seguridad alimentaria en sus comunidades, promoviendo el uso de las doce PANNC autónomamente o con la ayuda de la maleta didáctica. La maleta didáctica PANNC contiene una guía de las 12 PANNC (cómo reconocer la planta, cómo cultivarla, qué partes de la planta son comestibles, etc.), un recetario PANNC elaborado con recetas de todas las participantes del

proyecto, con al menos 3 recetas por cada planta, entre otros.

La maleta, quedará bajo la administración del Jardín Botánico del Quindío, el uso de ellas (son 5 maletas iguales), va a depender de la administración que le dé esta entidad. Uno de sus potenciales usos es: que las mujeres del mercado que participaron del proyecto, podrán llevar la maleta por ejemplo a ferias y festivales de la región en los que ellas consideren que pueda ser esta, un soporte para mostrar la relevancia de los productos que ellas transforman.

Otro usos dentro del Jardín: es en las eco-pedagogías que hace, podrá poner en uso la maleta con niños y jóvenes de la región que visitan a lo largo del año este espacio. También podrán pedir prestada tanto profesores o promotores culturales que deseen usarla en colegios o diferentes comunidades. En definitiva, está en el Jardín Botánico la responsabilidad de poner en circulación este material, así como actualizarlo en la medida que se investiguen otras PANNC a lo largo del tiempo.

El proyecto tiene el potencial de ser replicado en otras regiones de Colombia y el mundo. Ideas como la maleta didáctica puede adaptarse a diferentes contextos y comunidades. La combinación de conocimientos locales, conocimientos científicos, diseño innovador y colaboración

comunitaria puede transformar la calidad de vida de las personas.

La experiencia ha demostrado que un enfoque interdisciplinario y participativo es esencial para abordar problemas complejos como la inseguridad alimentaria. Escuchar a las mujeres del mercado que hicieron parte del proyecto hablar de sus productos PANNC y cómo han tenido estos acogida en las diferentes ferias y mercados en los que participan además del de Calarcá, para nosotras es una evidencia de cómo el conocimiento abre puertas y empodera.

Las mujeres del proyecto nos han manifestado su sentimiento de gratitud por haber hecho parte de este proyecto. Esto podría parecer obvio, pero más allá de lo obvio, ya nos preguntan algunos hombres, si se va a abrir una versión 2 del proyecto y si vamos a incluirlos a ellos.

No obstante, las PANNC enfrentan varios desafíos para hacer parte de los sistemas alimenticios contemporáneos, por la falta de conocimiento científico sobre su valor nutricional, sus propiedades culinarias y beneficios para la salud humana, además la percepción y las barreras culturales pueden ser obstáculo para la adopción y consumo.

Referencias

Bolaños Mora, A. (2021). Nem novo, nem meu, mas valioso: diretrizes para o projeto de maletas didáticas sob a óptica do design de serviços com base na avaliação da experiência do usuário (Tesis doctoral). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/223279>

Duarte, N. (2023). Guía de plantas alimenticias no convencionales en el Chocó Andino (PANC) - Volumen 2. Proyecto RestaurAcción en el Bosque Modelo Chocó Andino, Fundación Imaymana, Gobierno de Canadá.

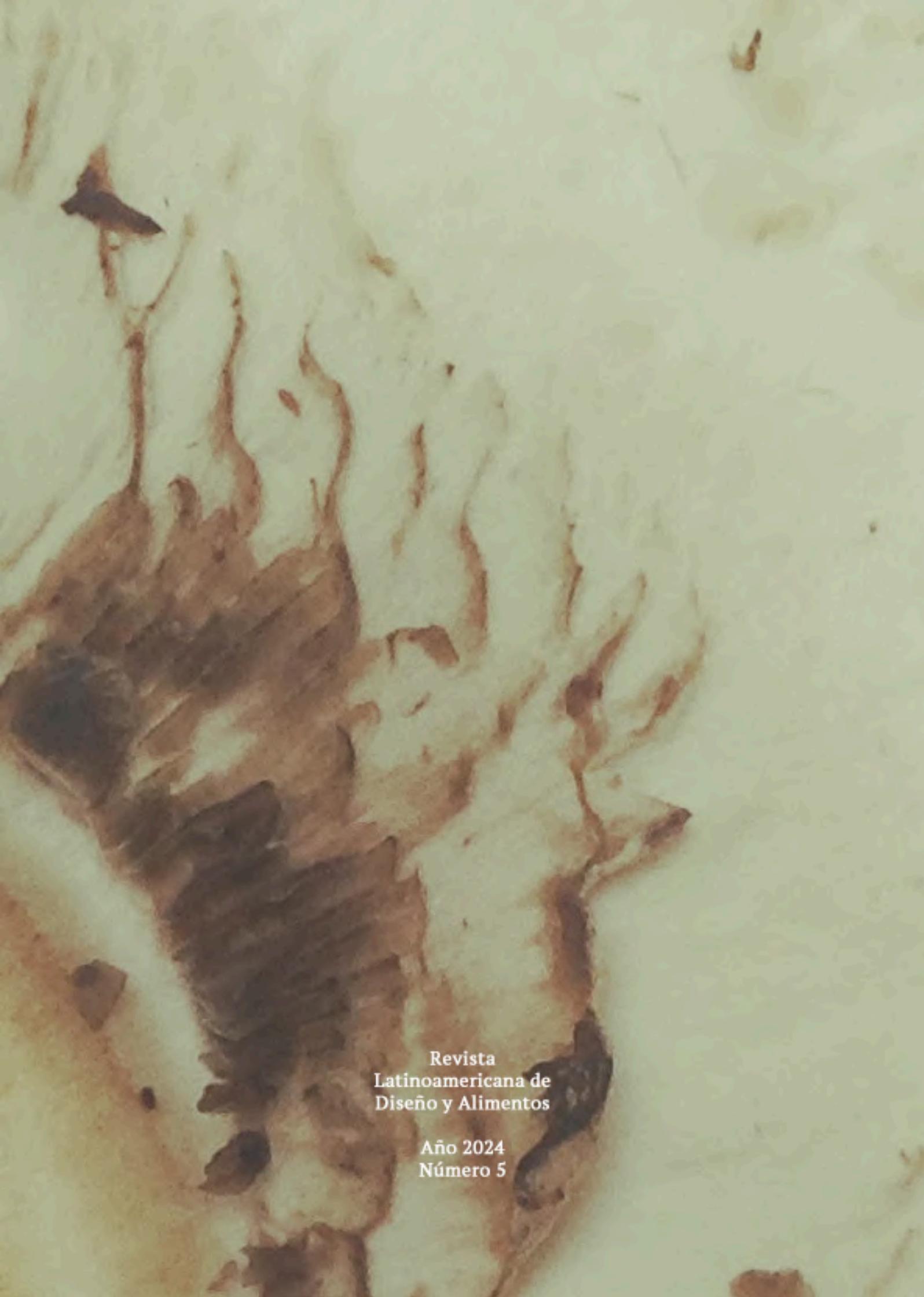
La República. (2024, mayo 27). Vichada y Quindío, con la mayor inseguridad alimentaria en 2023. La República.
<https://www.larepublica.co/economia/vichada-y-quindio-con-la-mayor-inseguridad-alimentaria-en-2023-3868149>

Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de Colombia. (2020). Política pública de apropiación social del conocimiento.
https://minciencias.gov.co/sites/default/files/politica_publica_de_apropiacion_social_del_conocimiento.pdf

Kinupp, V. F., & Lorenzi, H. (2021). Plantas Alimenticias Não Convencionais (PANC) no Brasil: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas (2ª ed.). Nova Odessa, SP: Plantarum.

Orihuela, M. (2019). Territorio: un vocablo, múltiples significados. AREA, 25(1), pp. 1-16.
https://www.area.fadu.uba.ar/wp-content/uploads/AREA2501/2501_orihuela.pdf

COMES LO QUE ERES



Revista
Latinoamericana de
Diseño y Alimentos

Año 2024
Número 5