

# LA AZOTEA DEL CONOCIMIENTO ANCESTRAL



## Alcaldía Mayor de Bogotá

Claudia López Hernández  
*Alcaldesa*

## Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte - SCR D

Nicolás Francisco Montero Domínguez  
*Secretario de Cultura*

Alejandro Franco Plata  
*Director - Asuntos Locales y Participación - DALP*

*Equipo Transformaciones Culturales  
para la Paz - DALP:*

Juan Nicolás Sánchez  
Gabriel Ortíz Van Meerbeke  
Christian Camilo Gil Moreno  
José Segundo Quinche Pérez

## Universidad Nacional de Colombia

Dolly Montoya Castaño  
*Rectora*

Carlos Eduardo Naranjo Quiceno  
*Decano Facultad de Artes, sede Bogotá*

Efraín Riaño Lesmes  
*Director Centro de Extensión Académica  
Facultad de Artes, sede Bogotá*

Luz Elizabeth Carrasco Torres  
*Directora de proyecto: Convenio N. 430 de 2021*

Natsumi Soto Kondo  
*Apoyo Programa de Interacción Social y Comunitaria*

Julián Camilo Ruíz Rueda  
*Apoyo Coordinación: Convenio N. 430 de 2021*

### *Formadores:*

Carolina Borrero Arciniegas  
Luisa Fernanda Castellanos Arcila  
Joyce Rivas Medina  
Mery Yolanda Sánchez Bocanegra  
Julián Enrique Santana Rodríguez

*Dibujo y diagramación:*  
Daniel Arango Quintero

### *Estudiantes auxiliares:*

Mariana Villa Fonseca  
Ana María Ardila Vásquez  
Sara Lizeth Díaz Montenegro  
Sebastián Ramón Joyas  
Samar Ayarid Torres Leal  
Valeria Camelo Chacón  
Sebastian Felipe Granada  
Angélica Dayana Marín López

# LA AZOTEA DEL CONOCIMIENTO ANCESTRAL

Esta cartilla es una muestra del conocimiento ancestral de la comunidad afro con asentamiento en el barrio Las Colinas, localidad Rafael Uribe Uribe en Bogotá. Son hombres y mujeres que en sus lugares de origen han visto sus vidas afectadas por el desplazamiento forzado y otras violencias. Su sabiduría natural en medicina, bebidas, gastronomía y otros saberes, construye vínculos y aporta en un acto de desprendimiento al permitirnos conocer su andar. Nos dicen de sus costumbres y maneras de afrontar los sucesos de la vida moderna. Así, en una labor humanística realizan procesos de encuentro y lazos de empoderamiento con otras culturas. Están en la parte alta de la ciudad, no en el costado, ni en la margen, ellos nos ven desde el reflejo del sol en la montaña, y nos dan razones para entender y poner en práctica otras maneras de pensar en una existencia llena de esperanza.

Mery Yolanda Sánchez

Carlos Alberto Angulo • Yasira Serna Martínez  
Rosa Edilma Córdoba • Guillermo Ibarquén  
Luz Angulo Angulo • Luz Dary Palacios  
Jhon Rentería • Jini Montaña  
Jairo Caicedo • Elsa Angulo





ROSA EDILMA  
CÓRDOBA SERNA

Nací el 29 de mayo de 1973 en Zaragoza, Bajo Cauca Antioqueño, cursé hasta 2º. de escuela. Llegué a Bogotá el 2 de diciembre de 2012.

#### LA VIDA EN ZARAGOZA

Vida excelente, es una zona minera, allá todo lo que se emprenda o se haga se vende. Mis padres tenían negocios de víveres, de ropa y se surtían a las familias de los mineros. En el corregimiento de Buenos Aires trabajé hasta los veinte años con un tío homeópata, Francisco Serna. Le ayudaba buscar las plantas, a preparar los purgantes. Él descubría las enfermedades a través de la lectura de la orina, es decir, era *el orinero*.

#### TRABAJO CON LA COMUNIDAD

Eso lo traigo en la sangre como desde el nacimiento. En 2002 hice parte de la Junta de Acción comunal de El Doce #2 y Naranjal La Torba y Naranjal El Puerto. Gracias a mis conocimientos de la medicina ancestral pudimos sacar muchos proyectos a flote. Son logros sostenidos y me siento orgullosa de haber trabajado con la comunidad de manera voluntaria. Por ejemplo, la familia guardabosque, que consistía en erradicar la coca y sembrar productos de pan coger.

#### LA AMENAZA

Gestionaba cosas de la comunidad, por ejemplo, la bienestarina, la leche de maná, que es leche en paquete para los niños, los juguitos. Como servicio humanitario no tenía remuneración, no me daba miedo hablar. Hacíamos brigadas de salud, pero hubo malos entendidos y pensaban que yo me estaba enriqueciendo y llegó el momento de la amenaza. Me hicieron preguntas y no respondí porque no conocía nada de lo que me estaban preguntando.

#### EL DESPLAZAMIENTO

En el mes de mayo del 2006 salí, fui desplazada. Salí de la vereda El Doce #2 al municipio de Zaragoza y llegué donde familiares. En el gabinete municipal me prestaron atención, fue un caso muy sonado y lamentado. Me propusieron que no me fuera, que ellos me apoyaban para esclarecer. Se esclareció, pero me tocaba salir por obligación, por mi vida y la de mis cuatro hijos. No había salido cuando ya me habían quitado todo, mina, motores de mina, draga y una tienda. Todo eso se perdió y hasta ese momento los profesores vivían en mi casa porque en la escuela no había vivienda.

Salí para el departamento de Sucre y ahí fui nuevamente desplazada.

#### LA PREMONICIÓN

Me acosté a la una y soñé que algo me había caído algo y que tenía candela. Todo el mundo decía: ¡esta prendida! y yo no veía a mi familia, ni a nadie. Salí corriendo y me menté a un pantano. Y sentí un ruido como de fritar.

Desde ese sueño empecé a irme del lugar, un año después fue la barbarie y se perdieron amigos y familiares.

## YA NO ERA UNA DESPLAZADA, ME SENTÍA UNA SOBREVIVIENTE

Llegué a Bogotá en 2012. He sido dos veces desplazada. Aquí nos ubicaron al *Alberque Solferino* por cuenta de la Unidad Nacional de Protección y el Ministerio del Interior. En ese momento tenía tres hijos, la otra se quedó con una tía en Sucre. El ministerio acoge a los que están en el momento de la salida. Pasó un mes y tomé la decisión de salir a trabajar, porque no me gustaba vivir así, que me dieran todo. Mi sueño era que mis hijos fueran universitarios o si no tecnólogos. Con mi hija empecé a trabajar en una pizzería en el Barrio Venecia. Nos pagaban \$50.000 a cada una. Después me llamaron de la Unidad de Protección, que tenía dos salarios y compré mi primera cama y clóset, ya no era una desplazada, me sentía una sobreviviente, porque ya tenía donde dormir. Trabajé cuatro meses en los semáforos, en restaurantes, en casas de familia. Me enfermé me dio crisis por el desplazamiento, pasaba enferma, soy alérgica al frío. Estas crisis por desplazamiento me causan mucha tristeza. Estuve en el Hospital San Blas en el Santa Clara y el Hospital de la Victoria, donde una Trabajadora Social que tenía una fundación me ayudó para que viviera en arriendo en el 20 de Julio.

## EL ENCUENTRO

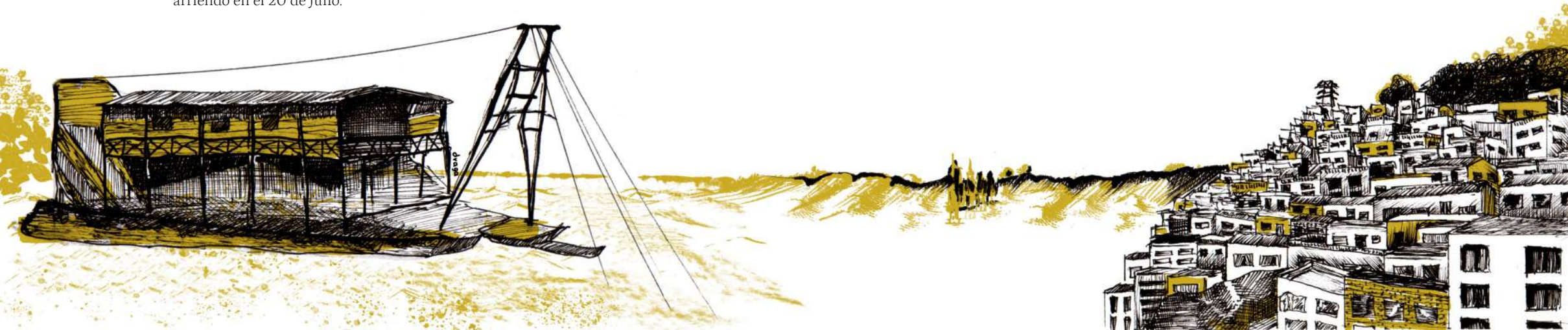
En 2013 o 2014, no recuerdo bien, había una marcha grande. Salí a La Caracas y un muchacho como de 14 años me miraba muy seguido y me dijo que yo de dónde era. “*Usted es la prima de mi mamá porque se parece mucho a ella, regáleme su teléfono y se lo llevo*”. Y la señora me llamó, y sí era mi prima. Entonces me fue a visitar y me vine a la casa de ella, cuando un viernes, me dio la sorpresa. “*Usted se va a vivir a Las Colinas*” y cuando llegué tenía organizado mi espacio, por aquí muy cerca. Estoy muy agradecida con Dios. He visto como mis hijos han podido avanzar, una terminó en profesional en ciencias de la información. Amo esta localidad el día que Dios me dé una casa quiero quedarme acá.

## LA MEMORIA

Me han llamado, que debo hacer un libro que tengo mucha historia. Que se necesita un libro de allá y otro de aquí. Ayer se estaban graduando y me llamaron, porque en todos murales está mi nombre. No hay memoria de nada

## EL QUILOMBO

Aquí en mi casa es el *Quilombo Obatalá*, donde almacenamos las plantas para la medicina ancestral, tenemos el botiquín o farmacia, atendemos a los enfermos. Viene siendo como el hospital. Se está gestionando un sitio que la alcaldía nos dé, pero no ha sido posible. Yo ofrecí el espacio para el Quilombo porque me gusta servir a la comunidad, los atiendo acá.



## RECETARIO

### AROMATIZACIÓN

Sirve para aromatizar, desestresar, purificar, sacar ratas, cucarachas e insectos. Se puede hacer en cualquier lugar, donde se requiera.

#### Ingredientes:

Romero, eucalipto, ruda, hojas de naranjo agrio, hojas de limón, sándalo, esencias de canela y limón.



#### Modo de cocción:

Se ponen a hervir pequeñas porciones de los ingredientes iniciales en agua, durante quince minutos y por último se le agregan las esencias.

Esta preparación se puede reutilizar agregando las esencias de nuevo.

### PARA LA PRESIÓN Y AZÚCAR ALTA

Avena en hojuelas, 3 cucharadas en un vaso de agua con diez gotas de limón y se toma.

Sirve para bajar de peso, si se toma por un mes, su resultado es excelente.

### PARA LA TENSIÓN O PRESIÓN.

Apio, ajo, manzanilla y diente de león.

Dos hojas de cada una y se hace una aromática y se toma en la mañana en ayunas.

### ROMPEQUISTE

Sirve para que desaparezca un tumor de mama, alcaliniza, limpia, purifica la sangre.

#### Ingredientes:

Un manojo de calanchoe, una cebolla cabezona blanca, grande, una manzana verde, cinco ramas de apio y media cabeza de ajo.

#### Modo de cocción:

Los ingredientes se cocinan en un litro de agua durante quince minutos. Se licúa, se cuela. Cuando esté frío se envasa en una botella de vidrio y se guarda debajo de la tierra o en la nevera.

#### Modo de consumir:

Se toma una copita en las mañanas, en ayunas todos los días durante uno o dos meses hasta que desaparezca el tumor.



### ANTI-VERRUGA

Aceite de moringa y zumo de limón.

#### Modo de uso:

Se aplica primero el zumo de limón sobre la verruga o la arruga y se masajea de forma circular con la yema de los dedos durante cinco minutos. Pasados diez minutos se unta el aceite de moringa y se masajea de nuevo. Esta aplicación se deja durante toda la noche y se realiza todos los días. Se lava al día siguiente y ahí sí se unta el bloqueador solar.

### SACA TOXINAS. PARA EL ÁCIDO ÚRICO

Cola de caballo, alcachofa y diente de león.

Tienen grandes propiedades y por eso eliminan líquidos, desinflan, sacan purinas. Las purinas (2) son cosas malas como la comida chatarra o químicos o residuos que se encuentran en las articulaciones y la sangre. La cola de caballo elimina el líquido, el diente de león es desinflamante y la alcachofa contiene muchas propiedades para desechar las purinas de la sangre.

Se pone a cocinar en un litro de agua una porción de cada ingrediente por ocho minutos. La porción es lo que coge con la punta de los dedos.

Se toma durante todo el día, esto produce ganas de orinar.

## JINI MONTAÑO

Soy de Buenaventura. Llegué a Bogotá hace 12 años y defendiendo los derechos de las mujeres migrantes víctimas del desplazamiento forzado. Tengo un hijo de 12 años que nació aquí. Trabajo en - PAPSIVI - Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas, con otras tres personas dedicadas a dar atención en salud por medio de la medicina ancestral.

Desde mi tierra vengo con mi medicina ancestral. Era mi abuela la que sabía. Allá la medicina ancestral se maneja naturalmente. Es que, si a alguien le duele la cabeza, o se le descompuso un pie, los tobillos, para limpiar la próstata o tiene lombrices, es con la medicina natural que atendemos lo que se vive en la vida cotidiana.

### LA MEDICINA ANCESTRAL:

Cuando llegué acá pensé que no podía poner en práctica mis conocimientos de medicina ancestral. Me encontré con unas compañeras, con Kari y Ana Iris. Entonces me metí a defender los derechos de las mujeres víctimas del desplazamiento forzado. Al trabajar con la alcaldía y con la comunidad me fui dando cuenta que podía poner en práctica la medicina ancestral. Es que a donde voy siempre llevo con mis botellas.

Voy con mis bebidas afrodisiacas, para limpiar la matriz, nivelar el periodo. Hay un vínculo con las mujeres y la medicina ancestral.

De Buenaventura me mandan el viche y preparo las botellas, vendo *arrechón*, *tumbacatre*, y cuando empecé a vender fueron acogidas por el público y me di cuenta de que podía manejarlo.

La gente toma esa botella curada y le va dando orinadera, le va sacando. El *curado* normal es bueno, como si fuera licor. El curado que preparo es medicinal es con plantas. Las botellas tienen propiedades para diferentes cosas, según para lo que sea. Y cada persona lo pide para lo que lo necesite.

Las personas de la mesa se van yendo, algunas compañeras ya se han ido porque se hicieron profesionales, van entrando otras. Ahora le estamos dando oportunidades a los jóvenes para que vaya viendo gente nueva que tome esto.



Hacemos la socialización voz a voz. Y si alguna persona blanca tiene una problemática, otra le dice: *Yo sé quién le puede ayudar* y uno le hace la preparación. Todo lo preparo en mi casa. Queremos que se conozca la cultura y su medicina ancestral. Entregamos lo que tenemos en los territorios y lo estamos articulando, trabajamos con algunas instituciones para dar a conocer la parte Afro a la gente de aquí. Hay una yerbatera en Santa Lucía, le proveo las botellas, ella las vende. Y se las proveo allá en Restrepo a otro señor. Ellos me llaman y me dicen que necesitan. Porque hay muchas personas, por ejemplo, las mujeres, algunas las necesitan.

Con las instituciones, cuando hay ferias, me convocan para que prepare el *arrechón*, que es lo más apetecido, porque es medicinal, es delicioso. Mi niño sabe hacer *arrechón*, siempre está conmigo cuando lo preparo y quiero enseñarle otras cosas para cuando yo me vaya de esta tierra y que le quede todo ese aprendizaje. Queremos dar a conocer la parte Afro, porque hay una parte *afrobogotana*, que son los niños nacidos aquí.

Las plantas me las mandan de Buenaventura porque hay unas que no se consiguen aquí. Cuando me mandan el viche me mandan mi atado de plantas. Por ejemplo, yo utilizo mucho una planta que se llama *la hierba de la virgen*. Es curativa, es una hoja normal verde, pero cuando se cocina el agua sale morada. Sirve para cualquier cosa. Para la diabetes, les baja la miel de azúcar, les baja la tensión. Les aplican insulina, le dan medicamento para eso. De hecho, yo tomo esa planta, porque tomo todo con dulce, tengo esa problemática, es como algo psicológico de uno que se mete esa idea. No me gusta tomar nada simple. Uno sabe que la azúcar es mala.

La *hierba de la virgen* se la doy a mi mamá que tiene 92 años, ella se toma su brebaje. Vive en Buenaventura, todavía camina, lava su ropa, los platos, no está decaída. Dicen que a esa edad les da Alzheimer, pero a ella no se olvida nada. Se sienta afuera de la casa y le llega su aire. Me reconoce cuando la visito y: *hay hija, llegó mi muchacha, la estaba esperando, me he estado acordando todos los días*. A todos les dice su nombre, a los nietos... A mí me da gripa a ella no. Se llama Alicia.

## EN BUENAVENTURA

Importante por lo que me tocó vivir, me encontré con esas compañeras con mi cuento en el barrio. En la parte de afuera de la casa tenía el negocio. La Quincalla, donde se juega dominó y naípe. Todas las mujeres llegaban a comprar, a charlar. Hacía diferentes cosas, comidas rápidas, como rapi bofe. La quincalla. Decían, que voy a hacer unos tamales.

En la Quincalla terminan tomando trago. Hartos hombres, las mujeres también llegan por el trago, y ellos les dicen: Vení a tomarse un trago. Las mujeres, que las sacaron del trabajo, que hagan unos tamales con masa, con gallina.

Se hacían tamales el fin de semana con costilla de cerdo, que no se parecen a los que venden aquí. Se promocionaba, se decía a los compañeros llegan los tamales ricos y en los cuadernos hacían la lista de todas personas, con el nombre y la cantidad y se hacen un poco más. Se avisaba que el sábado va a ver tamales, que allá en la esquina. Que va a ver una rumba y cuando la gente toma les gusta comer, venían por su tamal.

Pasteles, se hacían pasteles, aquí se llaman tortas. Así la gente se va ayudando, lo que quiero decir es que en las regiones la mujer es muy unida y conciliadora, una ayuda a la otra. Se hacían sus flanes. Se ayudan en los negocios, se vendía lodo lo que era rico, sí, como la salchipapa. Que aquí va a haber una rumba. Llegaban, que no he pagado los servicios y yo les decía, hacete unos flanes. Ellas llegaban ahí y les daba idea. Se planeaba que se hacía para que la otra considerara. Yo era un puente, que fulana necesita esa plata, hay que inventar algo.

Se ponía una olla bien grande con pata, hueso, se hacía un sancocho el sábado. La gente llegaba con su vasijita a comprar. Les decía, oye ponte una olla y vende el sancocho. Acá el tiempo no da y también acá las compañeras siempre se están tirando se pierde el concepto, por lo menos en la región no negamos un balde agua, un vaso de agua, quiero orinar, venga la llevó al baño y aquí no se puede hacer eso.

Buenaventura era de puertas abiertas y no robaban. No le van a robar lo que tenga encima de la mesa. Ahora hay rateros, roban los celulares, los pelados andan mal ahora. Eran escasos los muchachos que tenían vicio, se escondían. Vienen a la ciudad y ese liberalismo se lo llevan para allá.

## MALAS ENERGÍAS

Hago quiromancia para mí y mi familia y me hago las vainas, yo hago baños si en la casa está pesado, le hago limpieza, eso no brujería. Las plantas las dejo Dios también.

La mata de chucha crece grande, la gente la pone como decoración y la tiene espiritualmente, para que ayude, para que chupe esa mala energía. Creo que mucho en las plantas no es brujería, las plantas las dejó el Señor.

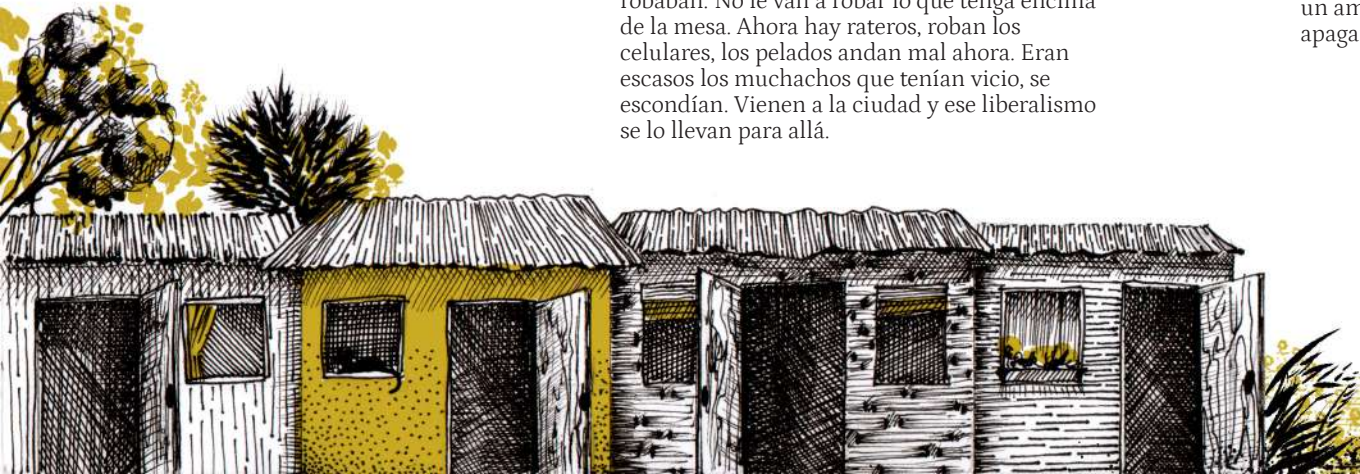
Me hago mis baños si yo veo que mi casa está cargada. Quemo eucalipto en mi casa, la rudita en florerito. Mi platón con fruta, me gusta tener frutas, traen armonía y buena energía. Uno es creyente, pero son cosas buenas. Yo creo en mis plantas. Eso no es brujería, Dios creó toda la naturaleza.

Se mantienen las costumbres de las regiones. Aquí hacen sahumero solo el 31 de diciembre. Nosotros lo hacemos con plantas cocidas y decimos. Se reza el Padre Nuestro, se dice, que salga el mal, que entre el bien. Así como decía Jesucristo en la puerta de Jerusalén. Cuando hay un ambiente tenso, la gente se tranquiliza y se van apagando las asperezas. Se purifica el aire.

La medicina ancestral encierra mucho contenido hay plantas que son requetebuenas que no se utilizan. Sucede que acá en Bogotá la manzanilla la tiene todo el mundo como una aromática. Es una planta común que tiene una cantidad de propiedades, es la principal que yo le echo a las botellas para limpiar, desinflamaba, Es bueno el té de manzanilla caliente. La manzanilla tiene hartas propiedades.

## HERMANDAD

Entre las mujeres es interesante la hermandad en las regiones. Por acá no se utiliza por el medio en que se vive allá. Lo poquito que usted consigue no se lo puede dar a otro. Esa compañera y yo sé que me va a colaborar, arroz y qué le doy a mis hijos. No ese sentido de hermandad no se puede. Si yo tengo un pan lo comparto. Aquí no hay sentido de hermandad, el que consigue no lo puede regalar.



## COVID 19

El achiote me sirvió para esta pandemia, nosotros ya lo utilizábamos para la carraspera antes de llegar el COVID.

A Jairo, le dio, lo aislamos y se le llevaban sus cosas allá. Cuando una persona está aislada hay peligro, hay que separarle todos los implementos, separarle sus trastes en que comen plato, jarra de agua, vaso parte. Toalla aparte. Y no se dejaba que se le acercaran, yo era lo que le atendía.

Todos los días le daba eso a Jairo, cociné la cascara de achiote, le eché eucalipto, clavo estrellado, limón, cascara de piña verde y un pedacito de panela. Lo tomaba caliente, lo arropaba y lo hacía sudar. En la noche le daba el brebajo, se quedaba dormido. La fiebre le iba bajando. Mucha gente que tenía COVID mejoró con eso.

Le llenaba la cama de matarratón y se lo cambiaba todos los días. En un platón ponía el matarratón al sol y con esa agua se bañaba. El matarratón, es medicinal para esos virus.

Le cambiaba las cobijas por la mañana y por la tarde le ponía otras. Tenía el pecho apretado, cerrado. Así quince días. Cuando la gente tiene COVID no lo deja dormir.

## PRODUCTOS ESTÉTICOS:

En la medicina ancestral preparamos para la estética. Se cocina la estopa de coco y se deja reposar esa agua, que sale un agua como rojiza y esa agua uno la embotella y le echa gotas de limón para que no se dañe, para que no se guarapee y eso le sirve para el pelo. A las mujeres blancas tiende a degradársele el pelo. Uno se echa su champú y luego coje un poquito y se empavona y se la deja un ratico. Sirve para nutrirse el cabello.

También hay una planta que se llama la *suelda consuelda* que nos ayuda a hidratar y a crecer el cabello. La linaza también la utilizamos para el cabello.

El romero no me gusta utilizarlo para el cabello porque allá tienen un dicho que el romero le aleja los hombres a uno. Lo utilizan para otras cosas, pero no para el cabello, eso dicen yo no sé, escuchaba eso. Pero sí sé que uno prepara champús y cremas con el romero.

Yo preparo una crema con las algas marinas que es muy buena para hidratar la piel y evitar el envejecimiento. El alga marina la exportan, es difícil de conseguirlas, hay que encargarlas. Antes las algas marinas se le enredaban en los canastos y uno la iba cogiendo. Ahora no, la mayoría de los productos estéticos los preparan con algas marinas. Las algas marinas tienen unos nutrientes increíbles. Yo preparaba una crema de alga marinas y cocinaba eso con otras cosas y daba como una crema, como gel y me aplicaba eso calentico y eso se templaba la cara que uno no se podía ni reír. Entonces por la mañana que uno se lavaba, se tocaba uno la piel y era una porcelana.

## PROVEEDORES:

Todos proveedores son diferentes. En Buenaventura muchas mujeres venden pescado, mariscos. A mí me traen la picha de tortuga, la picha cusumbí. El cusumbí es un animal como si fuera una rata, pero no es una rata, es como si fuera la guagua. El cusumbí se reproduce mucho, en el año hacen unas crías inmensas. La picha del cusumbi, que es afrodisiaco, se le echa a una botella que uno prepara curada. Los hombres toman esa botella y mantienen... Debe ser cierto porque yo tengo una botella curada de eso. Jairo les da a sus amigos su copita. Eso ayuda a fortalecer. Con el tiempo la actividad sexual de los hombres tiende a disminuirse un poco, según la región donde esté, por ejemplo, esta región, Bogotá es fría. Por ejemplo, Jairo es un hombre viejo, pero está bien sexualmente. Ese niño que tenemos Jairo lo vino a tener viejo, conmigo que también estoy vieja.

Yo utilizo la manteca de la zorra, porque es buenísima para muchas cosas.

La concha del armadillo es buena también.

Me puse a trabajar con las mujeres en eso. Yo he sido muy metida en Buenaventura en lo que no me importa. Cada región tiene sus cosas en Tumaco aletoso, le decimos corrinchozo que le gusta el bochinche. Las culturas cambian en cada región. Acá arrecheras le decimos a las mujeres, de la arrechera como brinca como salta y ellos cuando están bravos yo estoy piedra me dio una rabia cuando este me hizo tan cosa. Los venezolanos dicen tengo rabia, nosotros decimos tengo piedra.





## EL VICHE

El viche se saca de la caña de azúcar, lo sacan evaporado con alambique. Hay un aparato que fabrican los negros que se llama alambique. Es un aparato que lo hacen artesanal, de madera con unos platones. Es decir, ellos arman eso para que sea natural, nada de químicos.

El guarapo, molemos las cañas en trapiche, primero hay que sacar ese jugo de la caña en el trapiche y luego es que se lleva al alambique para que salga el viche. El viche tiene la primera etapa que sale la flor del viche, se siente ese olor, porque cuando el viche es bueno huele a whisky, se huele bastante de lejos y el sabor es delicioso porque es de la flor, de lo primero que se saca.

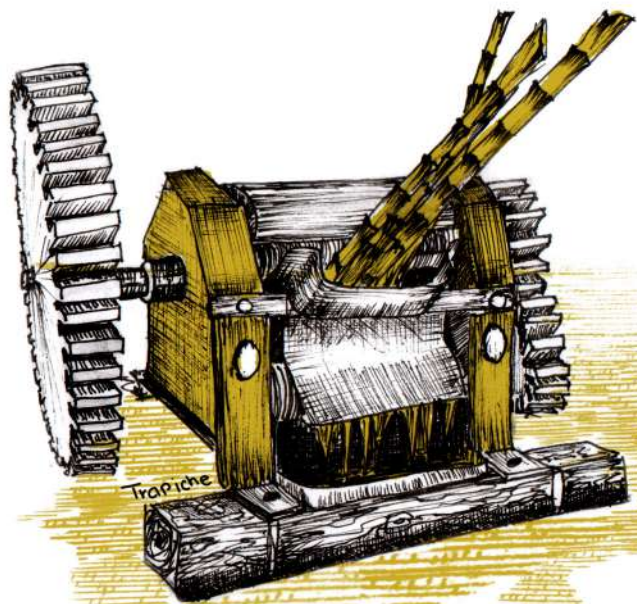
De ahí es que derivan los diferentes viches y se preparan diferentes cosas. El *arrechón* y el *curado* se preparan del viche. La materia prima de todas las bebidas afrodisiacas es el viche. Se le agregan plantas, bejucos, especies, de todo lo que uno sabe para que se vuelva una botella curada, según para lo que se vaya a utilizar.

Los negros somos de diferentes regiones. Esas botellas curadas tienen diferentes nombres. Todas son de plantas y de viche. Por ejemplo, la gente que es chocona las prepara con pipilongo, que es una planta que tiene muchas propiedades curativas. Nosotros los del Valle, yo soy del Valle del Cauca, Buenaventura, le decimos botella curada, porque se le echa una serie de plantas, bejucos, especies. Y la gente de Tumaco, hace también unas botellas curadas a su manera, con las plantas que ellos tienen. Las plantas se manejan variadamente. Hay unas regiones donde hay las mismas plantas, pero hay unas diferentes y que tienen otras propiedades para otras clases de medicina.

Se intercambian culturas y saberes. Por eso a los que hacemos remedios nos llamamos sabedores.

El encuentro con otros es enriquecedor, uno encuentra unas cosas que uno las conoce y ellos las utilizan para otras, y ellos también se aterran, porque dicen, nosotros la utilizamos para esto... Entonces se llega a conclusión que esa planta sirve para otras cosas.

Por ejemplo, yo miro el achiote lo usan para sacar el color para la comida, nosotros ponemos a cocinar la cáscara para hacer gárgaras cuando tenemos carraspera en la garganta. La cascara de achote se cocina con una pisquita de bicarbonato y limón, limpia la garganta. Se va la carraspera, es que la gente le tiene pereza las plantas, van a la farmacia una pastilla y paren de contar. La gente cuando tiene gripa va la droguería y chupe esta pasta y no les pasa la carraspera. Compran un antigripal para que les baje la carraspera. Con esta preparación se hacen tres, cuatro gárgaras y al otro día se amanece bien.



## GASTRONOMÍA:

Al Afro le gusta comer mucho marisco, el de acá no es lo mismo porque viene metido en esas neveras. Allá sacan los pescados del mar y los venden directamente. Se ve bonito, apetece verlo en las canoas, en los platones, en las bateas. Los negros son felices comiendo marisco, más que la carne y el pollo. De allá nos mandan la cava enhielada en los buses y vamos al terminal a recogerlo.

Cuando viajo traigo piangua, calamar, camarón, jaiba. La piangua es una concha, es rica, la sacan de los raizales en los manglares. La almeja es otra.

Allá se hace la cazuela de mariscos con leche de coco, que es fundamental. Quedan ricos también los sancochos.

Los negros les gusta comer más mariscos, que pollo y carne. También comemos el pescado ahumado, la papa china, el banano, el ñame.

## Modos de pesca:

Los barcos pesqueros, también salen grupos de pescadores en sus lanchas. Se pesca con trasmallo, con anzuelo. Hay distintas maneras de pescar, depende la parte donde vaya, ellos saben dónde hay cada cosa, y donde hay otra. Camarón, lisa, pateburro. Hay temporadas de cada variedad de pescados.

La papa china es un tubérculo grande, deliciosa. Hay que pelarla bien para que no quede con la cascara y se lava con agua caliente, tiene grandes propiedades. La papa china la exportan, en otros países se hace harina.

Alla tenemos pan comer, pan vivir. Con todo eso que tenemos en las regiones podemos comer y vivir. La rascadera. La pepapan, también es delicioso, muchas variedades. La pepapan.

Con pepapan se hace el dulce, dulce del papayo (cabello de ángel), Vino del *naidi*, vino que me toca subir a las ferias. Hago carajillo. Con *naidi* hacemos dulce. Dulce borrojó.

Las preparaciones se conservan en vasijas de barro.

El borrojó es medicinal, sirve para la erisipela, se pone el plasma hasta que se le va limpiando. Para el corazón, para los que tienen taquicardia. Con el borrojó hago arequipe o dulce. La ortiga, yo le echo a las botellas que preparo, sirve para la migraña.

A las botellas le echo ortiga, romero, vino blanco y otras cosas para la migraña. Se tapa y se guarda. Hay que dejar conservando unos dieciocho días por ahí escondidas. Se toma un poquito todos los días. Tiene que ser un vino especial, bueno, para que perdure.

Tenía una sobrina con migraña, nadie podía prender un bombillo, nadie podía hacer bulla, eso era un tormento, que no podían caminar duro, si alguien gritaba, que pusieran música. Se tomó tres botellas y con el tiempo le pasó.



## LUZ DARY PALACIOS

Mi nombre es Luz Dary Palacios, tengo 63 años, vengo del Chocó y hago parte de la organización Afros a futuro. Soy víctima de desplazamiento forzado.

### SANCOCHO TRIFÁSICO

*Ingredientes:*

Pollo Criollo, carne ahumada, carne de res, huevo, plátano, yuca, mazorca, cebolla, tomate, ajo, limón, chillangua, chirarán y sal al gusto.

Se empieza con la preparación de las carnes, en especial la del pollo criollo, al cual se lo pasa por candela, fuego, para quitarle el almizcle, después se lo lava con limón y este último proceso se vuelve a repetir.

El sancocho trifásico se hace a base de tres carnes que son pollo, carne de res y cerdo, esta preparación lleva todo lo que se le echa a un sancocho, tales como la cebolla, el tomate... Un punto fundamental en esta comida es el plátano ya que va a espesar la sopa sin necesidad de agregarle harina. El secreto está en cómo partir el plátano.

### SOPA DE QUESO COSTEÑO

*Ingredientes:*

Zumo de coco, papa, pasta, queso, atún en lata y verduras.

Se prepara una sopa con papa y verduras de preferencia, en donde se le agrega el atún junto al zumo de coco. Cuando la papa esté se le agrega el queso, cuando la sopa esté lista. Este plato se acompaña con arroz

### COCADILLA

*Ingredientes:*

Coco y azúcar.

Hay diferentes tipos de cocadillas, algunas son con piña, otras de arequipe y también hay de leche.

Se enciende el fogón y en una olla se le va agregando la leche, después azúcar, la cual se la deja diluir, encima se le pone el coco y se mueve hasta que llegue al punto. Después se sirve en una bandeja de tabla y se corta.

### PESCADO CON QUESO

*Ingredientes:*

Pescado frito, papa, queso y guiso.

Al pescado frito se le hace un guiso y luego se lo suda con papa y se le agrega un toque de queso por encima y queda delicioso.

Otras comidas de la región

Arroz de camarón, cucas, cortaditos de leche, entre otros.



## LUZ ANGULO ANGULO

Soy Luz Angulo Angulo, tengo 53 años. Salí de Barbacoas, Nariño, por problemas del conflicto armado. Hago parte de la *Fundación Black sombra*.

### FUNDACIÓN BLACK SOMBRA

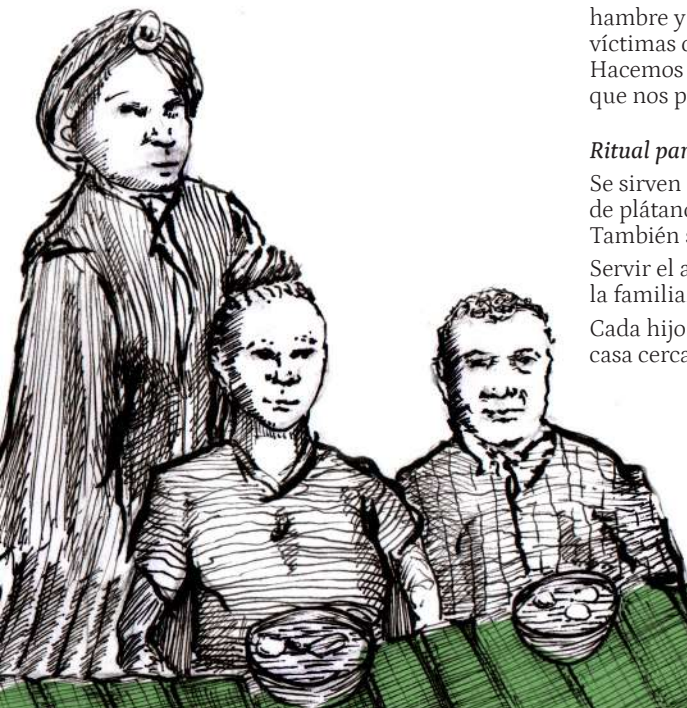
La Fundación Black Sombra, es una fundación sin ánimo de lucro con la gestionamos para mitigar el hambre y buscar oportunidades para las familias víctimas del conflicto armado que llegan a Bogotá. Hacemos gestiones con instituciones y empresas que nos puedan colaborar.

#### *Ritual para comer:*

Se sirven los montoncitos de comida en una hoja de plátano, uno para cada miembro de la familia. También se sirve en totumo.

Servir el alimento es un ritual del convivir y reunir la familia. Todo se trataba de unidad.

Cada hijo que iba creciendo y se casaba hacía su casa cerca a la de sus padres.



### PUSANDAO

La base son las tres carnes: carne serrana (carne seca), pollo y res o carne de algún otro animal. Lleva plátano y yuca.

El éxito del Pusandao son las plantas: chillangua y el chirarán. Algunos le echan queso y huevo. La planta que más se usa en Barbacoas es la chillangua.

La chillangua, en Bogotá se conoce como la albahaca.

El Poleo, es una mata muy parecida a la menta, pero la hoja es pequeña y redonda, esta planta se consigue en Bogotá

Para medir la cantidad, se tantea con la mano cuánto hay que echar a la olla y chamblucu.

Chambucu es echar o tirar algo a un recipiente con agua.

El toque secreto para la preparación del Pusandao es el amor.



## ELSA ANGULO

Soy Elsa Angulo, tengo 60 años, soy de Barbacoas, Nariño y mi motivo de venir a la capital es que soy víctima de desplazamiento forzado. Pertenezco a la Fundación Black sombra.

### ENCOCADO DE RATÓN DE MONTE

*Ingredientes:*

Coco, cebolla larga, tomate, ajo, limón, chillangua, chirarán, sazónador al gusto con achiote, sal al gusto y ratón de monte.

Se conoce como ratón de monte y se encuentra en las zonas rurales o ambientes con espesa vegetación. La preparación de este roedor empieza con una laboriosa limpieza en donde se quitan las entrañas o despojos y posterior a esto se lo ahúma en un fogón quitando así toda su vellosidad. El siguiente paso es lavarlo y luego sancocharlo para quitar impurezas del fogón tales como olor a humo o zonas negras. Después se adoba con limón y sal.

Este lo pone al cocinar con la segunda agua del coco y todos los aliños, (cebolla, tomate, ajo). Además del sazonar de preferencia, se le agregan las hojas de chiraran y chillangua y sal al gusto. Antes de apagar la preparación, unos 5 minutos aproximadamente, se le agrega la primera agua del coco. Se recomienda para estos últimos minutos dejar medio abierta la olla para que el coco no se vaya a cortar.

### PANELA DE COCO

*Ingredientes:*

Caña de azúcar, canela y coco

Para este alimento es necesario tener una herramienta para moler la caña como el trapiche. Una vez salga el jugo de caña se pone a cocinar y se deja que seque. Es necesario que durante este paso una persona se tiene que encargar de mover la olla para que la panela no se queme y quede homogénea. Una vez que la preparación esté espesa se le agrega el coco rallado entero, y zumo de coco. Muchas veces se suele rallar el coco con la concha de piangua (1). Antes que la preparación se solidifique se pasa a moldes con el correspondiente tamaño de una panela promedio.

### AGUA DE PANELA CON LIMONCILLO

En una olla se agrega agua y panela y una vez que esta hierba se procede a ponerle hojas aromáticas tales como, limoncillo, menta, poleo, etc.

### ARROZ CON COCO

*Ingredientes*

Coco, arroz, aceite y sal.

Se empieza con la preparación del coco, una vez que este se parte se procede a retirar la pulpa con un raspador de coco o una concha de piangua. Posterior a esto la pulpa se pone a licuar con un poco de agua. La primera cernida se le denomina primera agua y se reserva. Repetimos el proceso dando como resultado la segunda agua que es mucha más clarita e insípida. Se procede a poner el arroz, pero esta vez agregándole la primera agua del coco. El arroz quedará con el dulce sabor a coco.

### TAPAO CON BANANO VERDE

*Ingredientes*

Banano verde, pescado fresco o salado, cebolla larga, chillangua, chirarán y hoja de plátano.

En una olla se pone como primera capa el banano verde, posterior a eso el pescado fresco y luego más banano y se tapa con una hoja de plátano. Claro está la preparación debe contener agua y sal al gusto.



**ARRECHÓN:** Estas bebidas con mayor reconocimiento en el tema sexual son: el Arrechón, que se prepara con tres leches: condensada, descremada y en polvo; su receta también contiene, Nuez Moscada, Clavos, Canela, Kola Granulada, Maní, Chontaduro y Borojón.

Tomado de: [https://www.cali.gov.co/cultura/publicaciones/41279/los\\_secretos\\_de\\_las\\_bebidas\\_del\\_pacifico/](https://www.cali.gov.co/cultura/publicaciones/41279/los_secretos_de_las_bebidas_del_pacifico/)

**BALSAMINA:** Planta perenne originaria del Perú, de la familia de las balsamináceas, con tallo ramoso como de medio metro de altura, hojas gruesas, alternas y lanceoladas, flores amarillas y fruto redondo que, estando maduro, arroja con fuerza la semilla en cuanto se lo toca. Se emplea en medicina como vulneraria.

Tomado de Diccionario de la Real Academia Española.

**CALANCHOE:** Planta perenne, cuyo origen geográfico aún es desconocido. Fue presentada en América por su fácil cultivo

y resistencia, fomentando sus plantaciones también por sus propiedades medicinales. Es conocida popularmente como oreja de burro, colombiana, kalanchoe, hojerilla, hoja del aire, espinazo del diablo, yerba de la bruja, siempre viva, ojaransín, dulcamara o planta de goethe.

**CHILLANGUA:** *Eryngium foetidum*, llamada popularmente cilantro, cilantro habanero, cilantrón, chillangua, cilantro o culantro coyote, recaó (Puerto Rico), alcapate (El Salvador) y (México) o sachaculantrol (Amazonia Peruana) en varios países de América para distinguirla de la más tradicional *Coriandrum sativum*, es una hierba comestible tropical perenne y anual de la familia Apiaceae. Es nativa de América tropical donde crece de forma silvestre, pero se cultiva en todo el mundo tropical. Es utilizada como condimento por su olor y sabor característico, muy semejante al *Coriandrum*

*sativum* o cilantro europeo, pero más fuerte y de hojas significativamente más duras.

Tomado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Eryngium\\_foetidum](https://es.wikipedia.org/wiki/Eryngium_foetidum)

**CHIRARÁN:** *Ocimum basilicum*, llamada popularmente albahaca, alhábega o basilico, es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de las regiones tropicales de África central y el sudeste asiático, la cual se cultiva desde hace milenios.

**CONSUELDIA:** (*Symphytum officinale*) Planta medicinal de propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes recomendada en uso externo para tratar fracturas menores de las articulaciones, artritis, esguinces y otros traumatismos.

Tomado de: <https://aleph.org.mx/que-es-suelda-con-suelda-y-para-que-sirve>

**CUSUMBÍ:** Mamífero carnívoro.

**GUAGUA:** Roedor.

**HERBA DE LA VIRGEN:** Nombre común de la planta *Loeselia mexicana*; o *Micromeria graeca*. El nombre común de la planta *Micromeria graeca*.

Tomado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Hierba\\_de\\_la\\_virgen](https://es.wikipedia.org/wiki/Hierba_de_la_virgen)

**PAPSIVI:** El Programa de Atención Psicosocial y Salud Integral a Víctimas (PAPSIVI), hace parte del Plan Nacional para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas dando respuesta a las medidas de rehabilitación en el marco de la reparación integral a las víctimas del conflicto armado en Colombia (Ley 1448 de 2011, Artículo 137). Este Programa es implementado por el Gobierno Nacional, a través del Ministerio de la Salud y Protección Social y comenzó en las zonas con mayor presencia de víctimas.

Tomado de: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Victimas/Paginas/papsivi.aspx>

**PIANGUA:** Es una de las especies de conchas dominantes en el ecosistema de los manglares.

**PURINA:** Uno de los dos compuestos químicos que las células usan para elaborar los elementos fundamentales del ADN y el ARN. La adenina y la guanina son ejemplos de purinas. Las purinas también se encuentran en las carnes y los productos derivados. Se descomponen en el cuerpo para formar el ácido úrico, que de despiden con la orina. Las concentraciones altas de ácido úrico en el cuerpo pueden causar gota.

Tomado de: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/purina>

Del al. Purin, y este der. del lat. purus 'puro'.

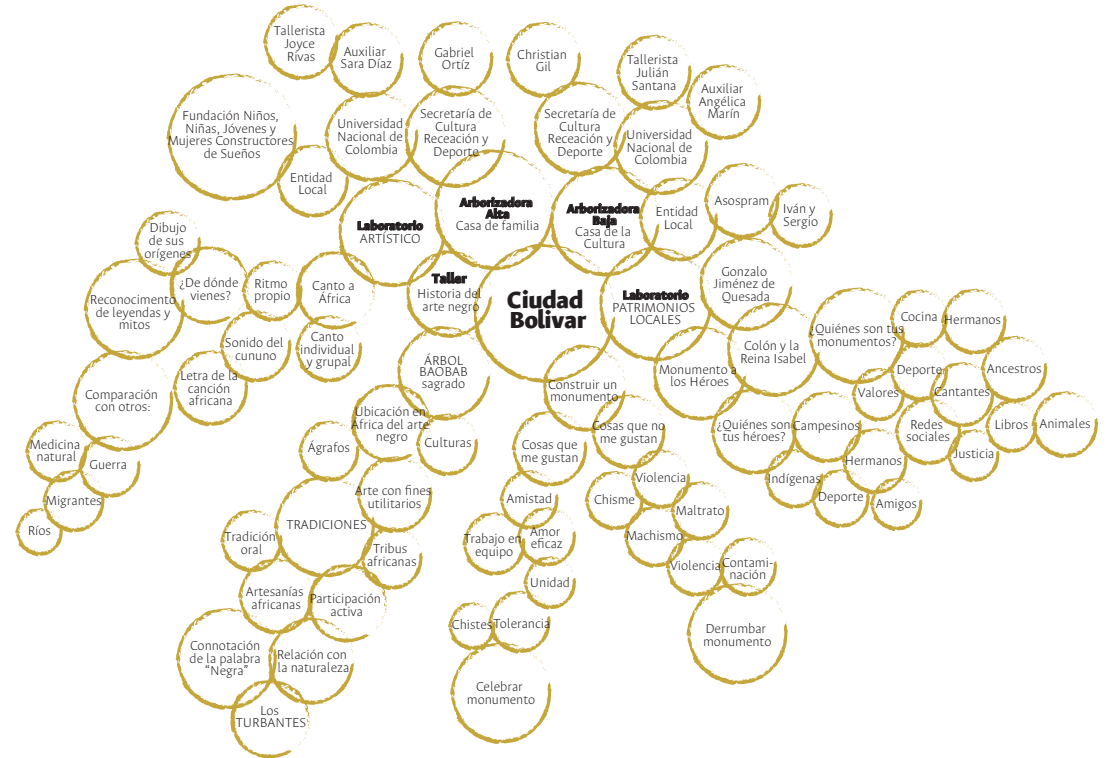
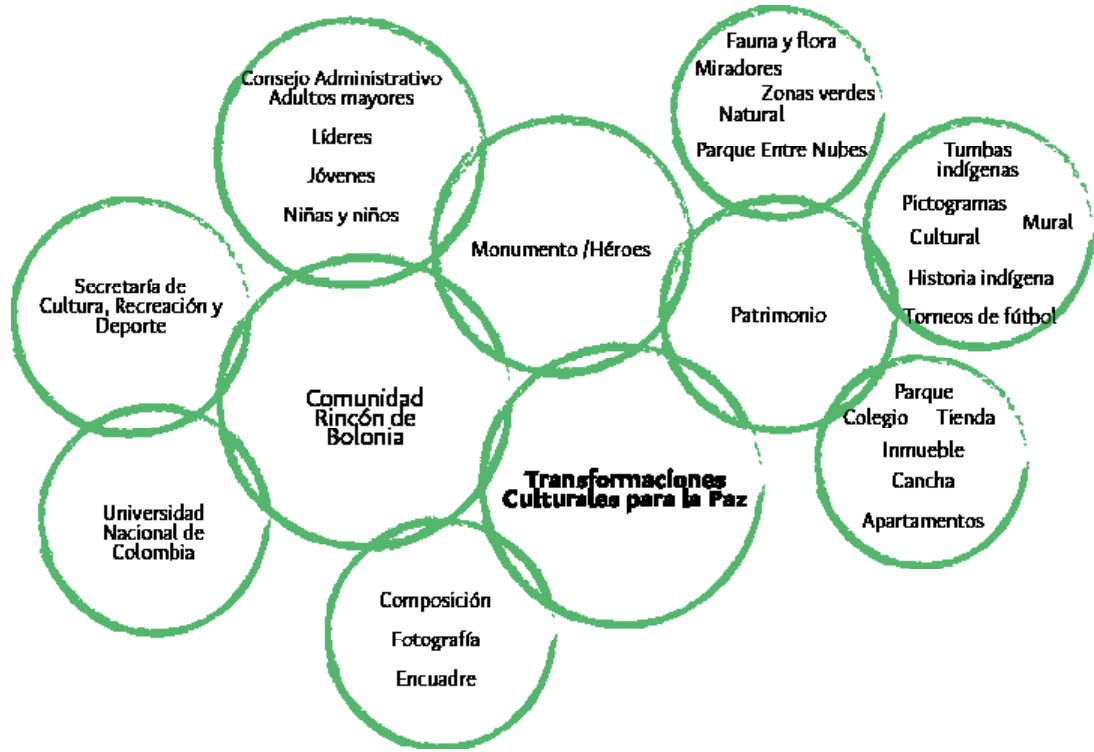
1. f. Bioquím. Base nitrogenada formada por dos anillos heterocíclicos.

Tomado del Diccionario de la Lengua Española

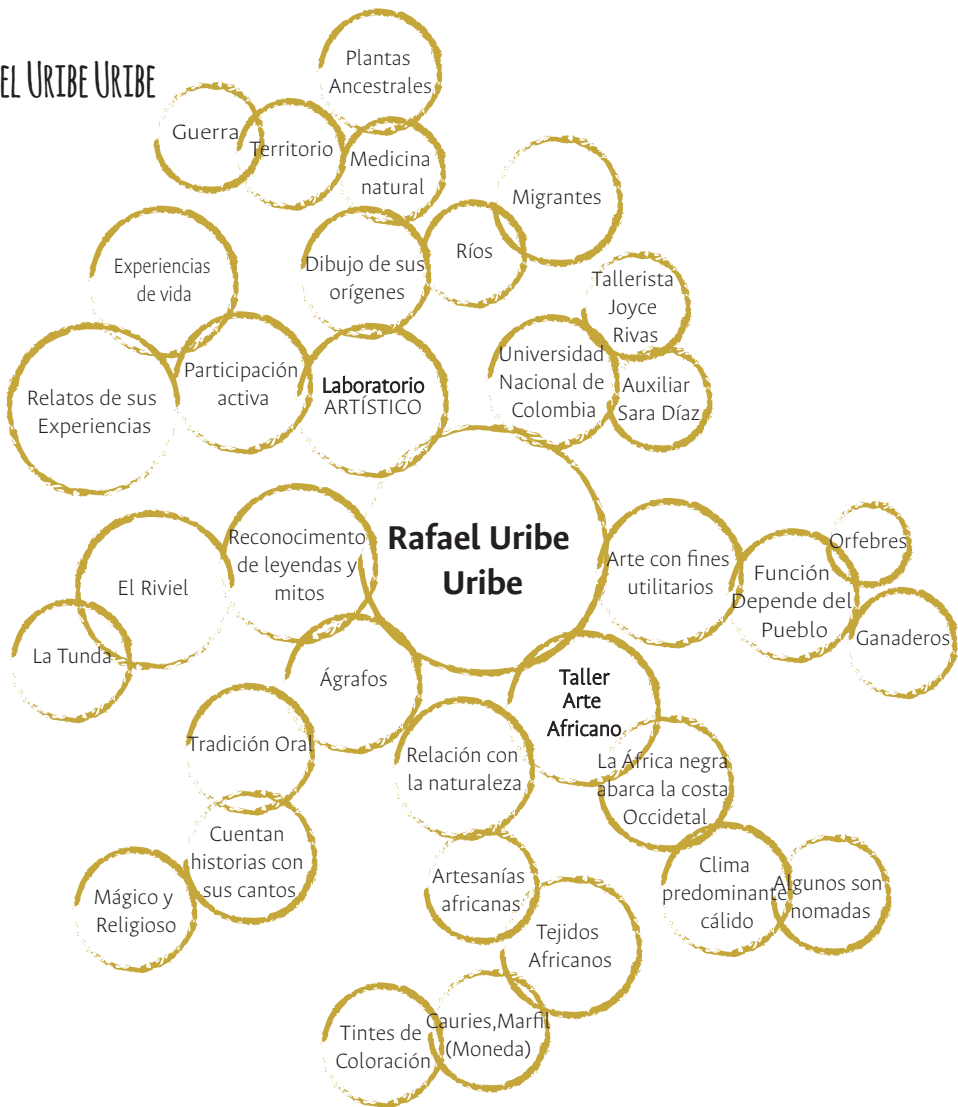
**TUMBACATRE:** Bebida afrodisiaca que se obtiene a partir de la mezcla del viche con chontaduro y borojón. También se usa como potenciador sexual. Tomado de: <https://www.semana.com/agenda/articulo/viche-arrechon-tumbacatre-una-breve-guia-a-las-bebidas-tradicionales-del-pacifico/77143/>

**VIVA:** *Plasmodium vivax* es uno de los parásitos causantes de la más frecuentes y extensamente distribuida forma de malaria benigna. Es una de las cuatro especies del parásito que causa la infección en humanos. No es tan virulenta o mortal como lo es *Plasmodium falciparum*, la más letal de las cuatro. *P. vivax* se transmite por la hembra del mosquito *Anopheles*.

Tomado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Plasmodium\\_vivax](https://es.wikipedia.org/wiki/Plasmodium_vivax)



# RAFAEL URIBE URIBE



# BOSA







# PUENTE ARANDA



# USAQUÉN

