

Reflexiones en el camino del alimento

Escrito por: Lucas Posada
Cofundador de Cocina Intuitiva
lucasposada@gmail.com
Colombia



El camino del alimento es una pequeña gran historia que contamos en Cocina Intuitiva, un laboratorio de educación alimentaria en Medellín, Colombia. Esta historia comienza por el suelo, pasa por la semilla, la recolección, la cocina y por último regresa al inicio a través del compostaje. Este relato invita a las personas a reconocerse como naturaleza, a pensar y actuar en espiral, a aprender de ciclos ecológicos y entendernos como parte de ellos, donde nosotros también somos y seremos alimento. **SER naturaleza es quizás el mejor y más bonito reto al que puede y debe sumarse la comunidad del Food Design.**

Hace unos años mientras vivía en Australia comencé a desarrollar un interés por los alimentos de colores profundos y vistosos, para mi sorpresa, los maíces morados, las papas ratonas, el ají charapita, las uchuvas, frijoles multicolores y muchos más eran de origen Amerindio. **Vernos desde afuera hace que lo propio tome un valor exótico que a su vez llama a la reflexión: nuestro bajo sentido de pertenencia como Colombianos responde a una historia de guerra y separación heredada por los colonos.** La descolonización desde múltiples frentes es necesaria, y desde el alimento,

es posible. Así nace Cocina Intuitiva, con la intención de generar sentido de pertenencia por lo nuestro a partir de la fractura de las narrativas colonialistas.

A mi regreso a Colombia, y con la descolonización como reto, me encuentro con que las papitas moradas, los maíces azules y los ajíes de colores no están por ninguna parte. Dónde están nuestros alimentos nativos que veía en Australia? ¿Por qué no se encuentran fácilmente en su país de origen? ¿Será que ya no los cultivamos? ¿Quién podría aún cultivar estos alimentos? ¿En qué lugares del país podría encontrarlos? **Hacernos preguntas poderosas puede llevarnos lejos.** Este fue el caso mío y por un poco más de 2 años dediqué mi tiempo y ahorros a viajar por la Colombia profunda en búsqueda de estos alimentos olvidados. En cada lugar, entre leyendas y cuentos, se fueron tejiendo redes con cocineras portadoras de tradición, agricultoras diversas y de subsistencia, sabedoras y curanderas que con susurros develaron ante mí un inmenso patrimonio agroalimentario que supera mis expectativas. **Nuestros alimentos nativos, diversos y de libre polinización son cuidados por las agriculturas diversas, familiares, campesinas y comunitarias.**

Entender y reconocer esta realidad de la Colombia profunda me llevó a formularme una gran pregunta **¿Cómo podríamos reforzar nuestro sentido de pertenencia desde el patrimonio alimentario biocultural?** Esto inspiró nuestro propósito superior que hoy es el norte de todos los proyectos que desarrollamos en Cocina Intuitiva, desde la transformación alimentaria en la edad temprana, hasta nuestra

línea de condimentos de alta densidad nutricional con superalimentos desaprovechados como la Hoja de Yuca. Nuestro propósito superior es **“sembrar alimentos de verdad como la semilla de transformación para que desde la ciudad se fortalezcan modelos regenerativos en las agriculturas diversas, familiares, campesinas y comunitarias”**

Las agriculturas campesinas, familiares y comunitarias (ACFC) son un grupo de pequeños productores reconocido por la constitución Colombiana y que a nivel global se le denominan “smallholder farmers” y cuyo rol es vital en la sustentabilidad y resiliencia del sistema alimentario. Las ACFC producen el 70% del alimento ¹ (Wolfelson, 2013, p.29) y preservan el 95% de la agrobiodiversidad mundial ² (Agrowingculture, 2021) sin embargo solo ocupan el 8% de la tierra cultivable ³ (DtA Series, 2016). ¿Cómo es posible que la mayoría de los alimentos que consumimos vengan de un sector tan marginalizado? ¿De dónde proviene y hacia dónde va ese 30% de alimentos que no producen las ACFC? ¿Por qué la agricultura industrializada se nos ha presentado como la solución al hambre?

Para poder abordar estas preguntas me fue necesario conocer mejor la historia de la agricultura industrializada, la promesa de la revolución verde, la globalización y las políticas neoliberales. La globalización es una manera de conectarnos con el mundo, pero en su esencia es un proceso económico donde se desregulan las finanzas para que los bancos y corporaciones transnacionales entren en los mercados locales, con sus métodos extractivistas, sus ofertas de

consumo masivo y la transmutación del tejido social en los territorios, creando la noción de precariedad, escasez, división y pobreza. Su enfoque suele priorizar las ganancias, no las personas. La globalización es el negocio de obligar a los países del Sur Global a consumir desalimentos y homogeneizar su cultura para que se adapte a sus mercancías basadas en la extracción de nuestros recursos bioculturales que vendemos barato y luego se nos venden caro.

La interrelación entre la agricultura industrializada, la globalización y la industria de la guerra se remonta a mediados del siglo 20, cuando terminado la segunda guerra mundial la industria que la potencia es trasladada al campo con el fin de rentabilizar su tecnología: Armas, venenos, maquinaria pesada, industria química de sintéticos y combustibles fósiles se convierten en paquetes tecnológicos que se empujan en países del Sur Global, quienes se ven obligados a someterse a unos acuerdos internacionales de libre comercio y que pone en riesgo su soberanía alimentaria ⁴ (Hurt, 2020). Como consecuencia, ocurre un desplazamiento de lo local para darle paso a este gigante opresivo enfocado en aumentar su rentabilidad por hectárea sin importarle crecer nutrición y bienestar, lo opuesto a las maneras locales y plurales, quienes se relacionan con su entorno y el aprovechamiento de sus recursos finitos.

La Revolución verde prometió erradicar el hambre y la pobreza con sus rendimientos y tecnologías, y trabaja en alianza con los gobiernos para subsidiar y crear su falso precio barato, externalizando todas sus repercusiones ecosociales y ocultando el real precio

de sus comestibles y biocombustibles. Aunque bajo este sistema alimentario industrial se logra producir grandes volúmenes de mercancía comestible para vender al mercado global, también se generan múltiples efectos secundarios negativos como la degradación masiva del suelo, agua y ecosistemas y locales; altas emisiones de gases efecto invernadero, pérdida de la biodiversidad, hambre, deficiencias de micronutrientes, obesidad y crecimiento de enfermedades no transmisibles, la desvirtuación de las formas de vida y erosión de la economías locales ⁵ (John & Babu, 2021).

El sistema alimentario industrializado produce alrededor del 30% del alimento a nivel mundial, pero es responsable del 75% de la destrucción ecológica del suelo, el agua y biodiversidad ⁶ (IPBES, 2018). La mayoría del alimento es aún cultivado por pequeños productores, parcelas familiares y comunitarias, quienes sin paquetes tecnológicos, subsidios ni tratados de comercio exterior, son quienes alimentan el mundo; y no solo eso, en ellas está el resguardo de semillas libres, adaptadas a nuestros climas, paladares y requerimientos nutricionales ⁷ (The World Bank, 2008). Estas agriculturas diversas basadas en principios agroecológicos y el Buen Vivir proponen un mirada al desarrollo diferente a la propuesta por el agronegocio y otros sectores que explotan los recursos naturales⁸ (Rosset, n.d.)

Esta agricultura diversa basada en la vida está en peligro. Si se pierden las semillas no habrá una alimentación variada y nutritiva, sino homogénea y tóxica. Cuenta Vandana Shiva -

líder ambientalista - que desde 1987 escucho a hombres blancos del “Cartel de Venenos” hablar sobre su nueva estrategia: *“nuestra nueva manera de hacer dinero de ahora en adelante es a través de organismos genéticamente modificados (OGMs) ya que es nuestra única manera de poder patentar las semillas y así cobrar por las regalías. Es a partir de las patentes de las semillas que vendrán nuestras ganancias futuras”*⁹ (Shiva, 2019).

Los OGMs y sus tecnologías comenzaron a ser comercializados en 1992, y desde entonces, se han utilizado como mecanismo de apropiación de semillas nativas alrededor del mundo. La vida no puede ser patentada, sin embargo, ante los acuerdos mundiales de comercio pueden patentarse las creaciones del hombre. Creer que por el simple hecho de insertar un gen en una semilla ya es suficiente para descartar el papel que tuvo la naturaleza en crear un sistema vivo, autoorganizado, inteligente, complejo y libre, y reclamarlo como propio sin tener en cuenta que estos sistemas coevolucionan en conjunto con las personas que replican su material genético, es una injusticia que afecta directamente nuestra soberanía alimentaria. El valor y la inteligencia de la naturaleza y de las agriculturas diversas es descartada a favor del mercado global y las ganancias. La biopiratería de nuestras semillas nativas es una nueva amenaza para todos y todo

Esto es importante para Colombia y Latinoamérica, ya que no somos ajenos a la agricultura de la guerra. Mecanismos internacionales como la UPOV - La Unión Internacional para la

Protección de Obtenciones de Nuevas Variedades de Plantas - permite reclamar derechos de propiedad intelectual en más de 70 países miembros, incluyendo a Colombia¹⁰ (GRAIN, 2021). En el 2010 con la resolución 970 se le otorgan derechos y patentes al patrimonio de los pueblos. Se puede patentar una planta “mejorada” como un nuevo invento¹¹ (Dejusticia, 2013). A nivel mundial existen alrededor de 4.000 especies resilientes al cambio climático que han sido patentadas por transnacionales¹² (Shiva, 2018)

Con la resolución 464 de 2017 del gobierno de Colombia, donde se establece el plan nacional para el fomento y protección de la agricultura familiar, así como la propuesta de reforma rural integral del acuerdo de paz, se abre una oportunidad para integrar el sector privado y gobiernos para generar modelos de producción sostenible en las ACFC, y aunque en principio se muestra un avance con el reconocimiento de esta forma de agricultura alterna como un camino viable para Colombia, la vulnerabilidad de este sector hace necesario el involucramiento activo de los ciudadanos, quienes, todos los días, dibujamos paisajes y potenciamos economías con lo que comemos, o dejamos de comer.

Ante este panorama desolador la narrativa del Camino del Alimento nos recuerda que es posible vincularnos de una manera restaurativa desde múltiples frentes: el suelo y el agua, las semillas y la siembra, la germinación y la cosecha, la cocina y la transformación, los desperdicios y el compostaje, la economía y la política, la filosofía

y espiritualidad. Es así como desde Cocina Intuitiva hemos abordado, paso a paso, este gran reto local, regional y global. Nuestros programas y proyectos incluyen:

Transformación Alimentaria en la edad temprana:

Acompañamos familias y escuelas en los primeros 1000 días de vida, una ventana

crítica en el desarrollo inmunológico y hábitos alimentarios perdurables, donde desarrollamos recetas que responden a la vocación agrobiodiversa de Colombia y que incluyen alimentos funcionales para enfrentar las enfermedades metabólicas en los niños y niñas. Capacitamos a los equipos de cocina y ofrecemos charlas, talleres y acompañamiento a educadores, padres de familia y cuidadores.



Programa de transformación alimentaria - merienda La Paisita en preescolar aliado

Despensa Biodiversa

Gracias a nuestros viajes hemos conocido, desarrollado y fortalecido lazos solidarios con agriculturas diversas, buscando cómo aportar valor a sus alimentos de temporada y a sus esfuerzos de conservación y restauración. La despensa está compuesta por alimentos con propósito los cuales distribuimos a través de nuestra comunidad, red de aliados y CSA. También desarrollamos alimentos de alta densidad nutricional

para resaltar el sabor de los vegetales, frutas, nueces y semillas, con el propósito de invitar a las personas a que se reconecten con el acto de cocinar en familia y diversifiquen su alimentación. Creamos una línea de condimentos a base de ajonjolí agroecológico mezclado con superalimentos Colombianos como la hoja de yuca, un alimento con tanto hierro como la carne, rica en Vitamina B1, B2, C y tanta proteína como lentejas, frijoles y garbanzos, pero en su mayoría desperdiciada.



Despensa Biodiversa
Condimento de Flor de Jamaica, Aji yuquitania y Ajonjolí
Condimento de Hoja de Yuca y Ajonjolí



Despensa Biodiversa - educación sobre el potencial de la hoja de coca

Escuela de alimentación consciente:

Desarrollamos experiencias de aprendizaje en torno al Camino del Alimento, tanto para personas como empresas. Se abordan temas como: la alimentación basada en el planeta, el alimento como catalizador de culturas regenerativas, el forrajeo como reconexión con la naturaleza, los superalimentos de los abuelos, las plantas alimenticias no convencionales, la opresión del sistema alimentario industrializado, los desalimentos y la descolonización de la alimentación.

Estudio de Diseño de Comida

Esta área nació orgánicamente desde nuestra propia necesidad de diseñar experiencias y preparaciones con

alimentos nativos y de temporada, así mismo encontramos empresas de alimentos y restaurantes buscando incluir alimentos, muchas veces desconocidos por sus equipos de cocina y de difícil acceso. Hemos desarrollado salsas a base de tucupí y borjón para una cadena de Sushi, dictado capacitaciones en torno a la cocina sin desechos, conceptualizado y estandarizado menús para una empresa enfocada en alimentos funcionales, desarrollado líneas de productos terminados para consumir en casa, entre otros. Nuestro más nuevo proyecto en el estudio es el desarrollo de la línea de condimentos de alto valor nutricional para la despensa de Cocina Intuitiva. Aparte de la ya mencionada hoja de yuca, estamos trabajando con la hoja de coca, el chontaduro y el ají Yuquitania.



Escuela de alimentación consciente - exploración del valor nutricional de los germinados



Escuela de alimentación consciente - Vacaciones Regenerativas. curso virtual para niños y niñas



Escuela de alimentación consciente - ejercicio de mapeo de sabores

Programa de activismo alimentario:

Nutrimos y cuidamos una comunidad donde compartimos experiencias e invitamos a la revolución y a re-existir desde nuestros hábitos alimentarios. Investigamos e invitamos al consumo de alimentos locales, resguardamos, sembramos y compartimos semillas nativas y de libre polinización. Hacemos alianzas con empresas privadas y públicas para crear espacios ciudadanos de intercambio cultural en torno a la consciencia. Creamos y compartimos recetas con alimentos de temporada, apoyamos y construimos redes de agricultura soportada por la comunidad (CSA). Diseñamos contenido audiovisual en torno a la alimentación y las culturas regenerativas.

Las experiencias cosechadas del trabajo en estas áreas me han invitado a entender el alimento como un acto político desde el cual podemos organizarnos y gestionar mejor nuestro hogar común. El alimento es una gran red que sustenta la vida y es desde sus interrelaciones que podemos hacernos preguntas cada vez mejores, unas preguntas tan poderosas que no tengan respuestas y cuyo objetivo no sea alcanzar un destino, sino la de vivir las preguntas mientras caminamos todos juntos por el camino del alimento.

Para terminar este apartado de ideas y posturas personales, me parece pertinente y sensato tomar prestadas otras narrativas que nos ayuden a nutrir ese llamado a la reflexión, a la consciencia y al actuar.



Programa de activismo alimentario - lab sensorial de patrimonio agroalimentario Colombiano

¿Qué hiciste cuando lo supiste?

Traducción al Español del poema "Hieroglyphic Stairway" de Drew Dellinger¹² (Dellinger, n.d.)

Son las 3:23 de la mañana y estoy despierto porque mis tataranietos no me dejan dormir. Mis tataranietos me preguntan en sueños

¿Qué hiciste mientras saqueaban el planeta?

¿Qué hiciste cuando la Tierra se estaba desmoronando?

Seguramente hiciste algo

¿Cuándo las estaciones empezaron a fallar?

Seguramente hiciste algo

¿Cuándo los mamíferos, reptiles y pájaros estaban muriendo?

¿Seguro hiciste algo?

¿Llenaste las calles de protestas cuando fue robada la democracia?

¿Qué hiciste cuando lo supiste?

Bibliografía:

- Natural Resources Management and Environment Department Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2013). Coping with the food and agriculture challenge: Smallholders' agenda. http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/sustainability_pathways/docs/Coping_with_food_and_agriculture_challenge_Smallholder_s_agenda_Final.pdf
- Agrowingculture. (2021). Supporting farmers to reshape the food system. <https://www.agrowingculture.org/who-grows-your-food/>

- The Small-Scale Farmer and Agricultural Biodiversity Dialogue to Action Series (DtA Series). (2016). Quno.Org. <https://quno.org/sites/default/files/resources/The%20Small-Scale%20Farmer%20and%20Agricultural%20Biodiversity%20Dialogue%20to%20Action%20Series.pdf>
- Hurt, R. (2020). The Green Revolution in the Global South: Science, Politics, and Unintended Consequences. The University of Alabama Press.
- John, D. A., & Babu, G. R. (2021). Lessons From the Aftermaths of Green Revolution on Food System and Health. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 5. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.644559>.
- IPBES. (2018). IPBES land degradation environmental damage report. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/science/article/ipbes-land-degradation-environmental-damage-report-spd>
- The World Bank. (2008). Indigenous peoples defend earth's biodiversity—but they're in danger. <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/can-indigenous-land-stewardship-protect-biodiversity-#:~:text=Recent%20research%20demonstrates%20that%20while,percent%20of%20the%20global%20biodiversity>
- Rosset, P. M. (n.d.). La Via Campesina y Agroecología. <https://www.viacampesina.org/>

www.viacampesina.org/. <https://www.viacampesina.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2013/05/ES-09.pdf>

- Shiva, V. (2019). Oneness vs the 1%: Shattering Illusions, Seeding Freedom. New Internationalist.
- GRAIN. (2021). UPOV el gran robo de las semillas - GRAIN. Semillas de Identidad. <https://www.semillasdeidentidad.org/es/videos/upov-el-gran-robo-de-las-semillas-grain>
- Dejusticia. (2013). The 970 and the future of seeds. <https://www.dejusticia.org/en/the-970-and-the-future-of-seeds/>
- Shiva, V. (2018). Origin: The Corporate War on Nature and Culture. Natraj Publishers.
- Dellinger, D. (n.d.). Hieroglyphic Stairway. Alliance for Sustainable Communities. <https://www.sustainlv.org/what-did-you-do/>