

CÓMO VOLVER AL RÍO



CÓMO VOLVER AL RÍO

Primera edición: 2025

© entre—ríos

Cómo volver al río es el resultado de los CONVITES DE RÍO (2024), una serie de cuatro encuentros culinarios ideados por entre—ríos con Alejandra Sarria Molano. Los *Convites de río* forman parte de RÍO BOGOTÁ, un proyecto iniciado por entre—ríos en 2023 que busca tejer una red de cuidadores de la cuenca y aportar a la difusión de una cultura de cuidado y reconexión con el río, sus humedales, páramo, bosques, plantas, animales, alimentos y comunidades. Los curadores de RÍO BOGOTÁ son Lisa Blackmore, Laura Giraldo Martínez, Diego Piñeros García y Juliana Steiner.

Para más información, visiten:
<http://entre-rios.net/rio-bogota>

Convites de río

Curaduría:
Lisa Blackmore, Laura Giraldo Martínez, Diego Piñeros García, Alejandra Sarria Molano y Juliana Steiner

Producción:
Alejandra Sarria Molano y Diego Piñeros García

Investigación culinaria:
Alejandra Sarria Molano

Diseño de menús y cocina:
Alejandra Sarria Molano y Manuela del Alma Rueda Tello

Asistencia en cocina:
Sandra Acero, Lina Santacruz, Samira Gómez, Lina Moreno, Juliana Valbuena, Gabriela Jaramillo, Paula Caucaí, Sandra Medina, Aude Gago, Santiago Rojas y Angélica Rojas

Colectivos aliados:
Somos Uno, Escuela de Pensamiento Ambiental y de la Paz Humedal El Charquito, Colegio Pablo VI, Fundación El Silbido de la Montaña y Espacio Odeón

Financiamiento:
University of Essex Impact Fund, con apoyo del proyecto River Commons, Universidad de Wageningen - INREF

Cómo volver al río

Edición:
Lisa Blackmore, Laura Giraldo Martínez y Alejandra Sarria Molano

Textos capítulos:
Equipo curatorial RÍO BOGOTÁ,
Paula Caucaí-Gómez, Juan García y Marcela Peñuela, Leyla Cárdenas, Sandra Medina, Alejandra Sarria Molano

Sistematización de transcripciones:
Carolina Neu

Edición de transcripciones:
Lisa Blackmore y Laura Giraldo Martínez

Ilustraciones:
Milena Camacho I Vermelha

Diseño:

**PIEDRA
TIJERA
PAPEL.**

Juan Pablo Fajardo
Laura Pérez
Andrea Infante

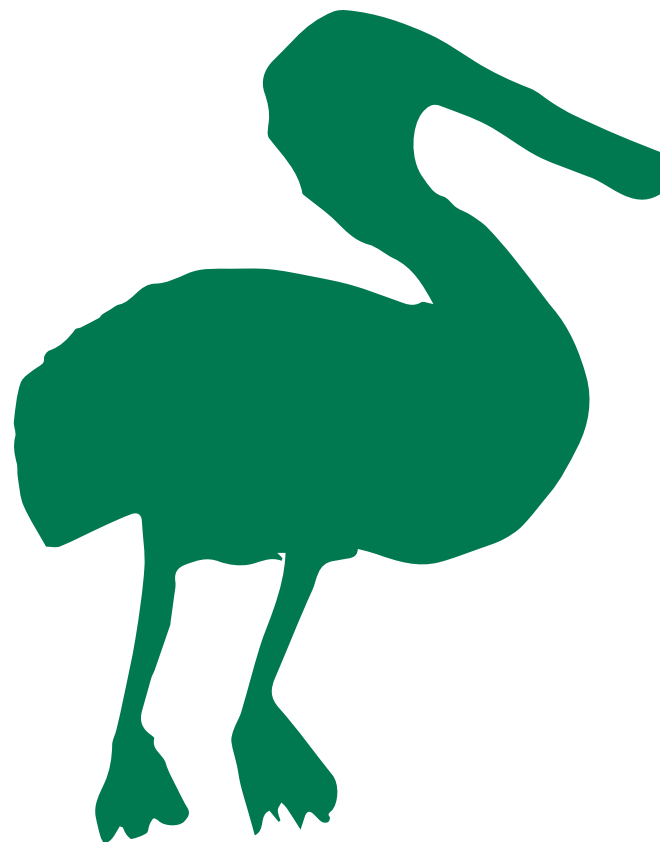
Imprenta: Torreblanca

Todos los derechos reservados
ISBN: 978-628-01-8983-3
Creative Commons CC BY-SA

Descarga esta publicación en:
entre-rios.net/volver

Cómo citar:
Lisa Blackmore, Laura Giraldo Martínez,
Alejandra Sarria Molano (eds).
Cómo volver al río. Bogotá: entre—ríos, 2025.

A Manuela del Alma que nos enseñó a rezar.



entre — ríos



CONTENIDOS

6 El río sobre la mesa,
entre—ríos | equipo
curatorial RÍO BOGOTÁ

52 Cocinar
otros mundos,
Alejandra Sarria Molano

58 Diálogos
entre comensales

12 Un recetario
afectivo,
Alejandra Sarria Molano

14 Vereda
Santa Rosa,
Suesca

20 Maíces, papas
y resistir,
Alejandra Sarria Molano

16 Todos somos guardianes
de estas aguas,
Leyla Cárdenas y Sandra
Medina, Fundación
El Silbido de la Montaña

24 Diálogos
entre comensales

26 Humedal
Tibabuyes,
Bogotá

28 Son posibles
otros mundos,
Juan García, Somos
Uno y Marcela Peñuela,
Humedal Jaboque

32 Herbáceas, tubérculos
dulces y humedales,
Alejandra Sarria Molano

36 Diálogos
entre comensales

38 El Charquito,
Soacha

40 Cuando nadaban en el río,
Paula Caucalí-Gómez, Escuela
de Pensamiento Ambiental y de
la Paz Humedal El Charquito

44 Cocineras,
memorias y aljibes,
Alejandra Sarria Molano

48 Diálogos
entre comensales

50 Espacio
Odeón,
Bogotá

62 Formas de volver al río,
comensales de los
Convites de río,
equipo curatorial
RÍO BOGOTÁ

CONVITES
DE RÍO



EL RÍO SOBRE LA MESA

ENTRE-RÍOS, EQUIPO CURATORIAL RÍO BOGOTÁ

Durante 2024, desde entre—ríos convocamos a cuidadores y cuidadoras del río Bogotá a compartir cuatro Convites de río. Nos juntamos en diferentes lugares de la cuenca alta y media: en la vereda Tenería en Suesca, en el Humedal Tibabuyes en Bogotá, en El Charquito en Soacha, y en el Espacio Odeón en Bogotá, para seguir evocando y tejiendo las redes que componen al río en la cotidianidad de su cuidado y defensa.

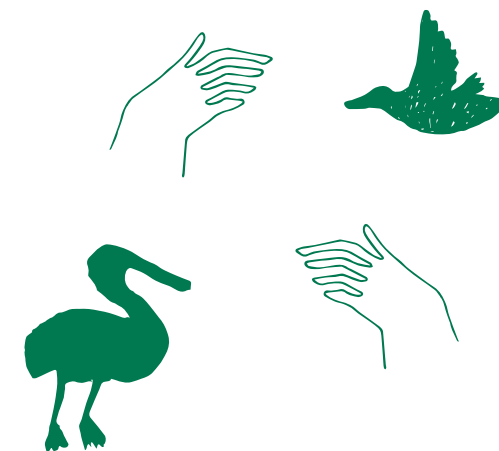
En cada punto, y en colaboración con diversos colectivos, iniciativas y acciones de cuidado y gobernanza, creamos un menú de río con alimentos que crecen en las huertas locales, que se sostienen gracias a recetas tradicionales que se han transmitido por generaciones. En esta red de colaboración, nos juntamos con la cocinera y curadora Alejandra Sarria, quien propuso una investigación culinaria basada en los alimentos de las huertas comunitarias y en las formas como la comida es eje de este tejido ribereño. Al equipo de cocina se sumó Manuela del Alma, quien originalmente iba a apoyar la elaboración de las preparaciones, pero que, como evoca Alejandra en los recetarios que se encuentran en cada capítulo, con su gran conocimiento y atención profunda al alimento se convirtió en co-creadora de todos los menús. Inspiradas en cada contexto, se fueron armando los platos de cada convite. En cada punto, nos encontramos para abrir el apetito, pero sobre todo para abrir el diálogo, buscando generar respuestas colaborativas sobre el

cuidado del río a partir de una agenda de preguntas planteadas por sus vecinos y los colectivos desde sus lugares específicos en la cuenca y las coyunturas más amplias que implica la interconexión aguas-arriba aguas-abajo en este territorio hidrosocial.

Imprimimos esas preguntas sobre los manteles para poner al río en el centro de la mesa. Las conversaciones alrededor de estos **manteles parlantes** —una metáfora que nombra el acto de comerse al río para así evocar sus memorias, problemáticas y posibilidades— nos permitieron activar, revivir y reafirmar nuestras conexiones con el río Bogotá. En cada convite, nos sentamos entre diversos colectivos y organizaciones sociales y comunitarias, actores institucionales, investigadores, veedores ambientales, y sectores privados, para juntos pensar y responder preguntas diversas, sobre las formas de protección ambiental, las relaciones ecosociales, cómo la educación y el arte nos conectan con el río, y las formas de organización social que fomentan esa relación. Así, los convites han creado una forma de reunir a diferentes actores comprometidos con la cuenca, abordar las diferencias y tensiones que existen entre modelos y definiciones de conservación, transición, restauración y gobernanza. Con esto, buscamos difundir una cultura de cuidado hacia el río, expandir la red de cuidadores a difentes escalas, proponer acciones para fortalecer estos procesos de cuidado y amplificar una cultura ciudadana ribereña.

Comiendo el río

En la cuenca alta del río, en la **vereda Santa Rosa, Suesca**, los anfitriones fueron el Colegio Pablo VI, el proyecto ATIBA radial, la Fundación El Silbido de la Montaña y el proyecto Manos a la Cuenca, una red de trabajo que se articula a



través de la soberanía alimentaria, la educación ambiental, la restauración agroecológica y la gobernanza comunitaria del territorio. El menú de río giró alrededor de los tubérculos de altura: los cubios amarillos y morados, ibias, habas y papas cultivadas en las montañas de Suesca fueron centrales en la mesa. Conversamos sobre los actores que intervienen en el cuidado del río, en las prácticas diarias que posibilitan la recuperación de la cuenca, y sobre el papel de la educación ambiental y comunitaria en el futuro de las aguas.

Desde Villapinzón, nos acompañaron representantes del Refugio de Guacheneque, el Acueducto de la vereda La Merced, intérpretes y guías del páramo de Guacheneque, representantes de Jóvenes por Villapinzón, la Fundación Al Verde Vivo, y la Reserva de la Sociedad Civil El Diluvio. De Suesca, se unieron miembros de la Fundación Mentes Verdes, la Red de Huertas de Suesca, estudiantes del colegio y vecinos del río en la zona. Desde otros lugares de la cuenca, se sumaron representantes de la Asociación de Usuarios de los Recursos Naturales Renovables y Defensa Ambiental de la Cuenca del Río Bogotá (Asurío), la Red Conejera y la defensa de la Reserva Thomas van

der Hammen, el Colectivo Ecologías de la Libertad, la Escuela de Pensamiento Ambiental y de Paz Humedal El Charquito, Taller Lispector, Fundación Riparia, ONGs, como Conservación Internacional, y otras investigadoras.

En el **Humedal Tibabuyes** creamos el menú en colaboración con Somos Uno, la Huerta de La Resiliencia, y LabSIT, el Laboratorios Sociales de Innovación para las Transiciones, quienes promueven la educación comunitaria que entrelaza el arte, la ciencia, la ancestralidad y la naturaleza como un hilo que invita a regenerar la humanidad. Cosechamos lechugas y encurtido de chuguas y rábanos sembrados al lado del humedal, preparamos los alimentos a fuego lento dentro de la huerta. Ahí nos sentamos para intercambiar visiones sobre la conservación de los humedales urbanos y del río, la salud de la vida que crece en la cuenca, la gestión de diversos actores para su cuidado, recuperación y restauración, y las múltiples dimensiones sociales, económicas, políticas,

ecológicas, biológicas cuya interacción constante hace del río un ser dinámico. En este convite la defensa de los humedales urbanos propuso también la conectividad de nuestras formas de vida entre los cerros, la ciudad, las aguas lluvia, las redes subterráneas y el río desde el llamado del colectivo que “tenemos que recordar que somos uno.”

Comimos el río junto con representantes de colectivos y organizaciones diversas, en una mesa que nutrió diálogos entre miembros de LabSIT, la Biblioteca el Gavilán Sabanero del barrio Casandra en Fontibón, el Humedal Hyntiba - Escritorio, el Colectivo Caicas, el Campamento Tibabuyes, la Red de Huertas de Engativá, el Proyecto Solar Punk, el Colectivo Ecologías de la Libertad, el Humedal El Salitre, Huertopía del río Fucha, el Bosque Santa Helena, los Paqueros Unidos, Canto al Agua, Cuidadores del Territorio de Cajicá, la Mesa Distrital de Humedales, Tinguazu, la Casa Periferia del Humedal Hyntiba, la Red Humedales Fontibón, Aguas de Bogotá, y la Fundación



Riparia. Del sector público nos acompañaron representantes de la Red Distrital de Bibliotecas Públicas (BibloRed), la Secretaría de Ambiente, el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca (CAR), y otros investigadores.

En **El Charquito**, Soacha, los anfitriones fueron la Escuela de Pensamiento Ambiental y de Paz Humedal El Charquito (EPAP), un colectivo intergeneracional de cuidadores y cuidadoras del humedal y del río Bogotá. Con la calabaza como protagonista del menú, las preguntas de los manteles evocaron las memorias y recuerdos familiares de este río que nos sigue congregando, incluso en su punto más contaminado. La pregunta de qué tan ribereños nos sentimos se entrelazó con las historias de vida de muchos que recuerdan pescar y sembrar en las riberas del río. El diálogo también abordó las diversas formas de cuidado de las microcuenas que hacen parte de esta red anfibia que teje el territorio. En este sentir se resaltó la importancia de trabajar desde las emociones, la esperanza, el arraigo al territorio como “una forma en la que oxigenamos nuestro pensamiento para oxigenar la sangre y las aguas que circulan por nuestro interior.”

Compartimos con nuestros anfitriones de la EPAP, y otros representantes de colectivos como Caminando el Territorio, Humedal el Burro, Aula Ambiental Agroecológica La Colmena de Sibaté, Estación de Escucha de Alta Montaña de Sibaté, Escuela Encantada de España, Diario Sonoro Latinoamericano y el proyecto de podcast Por las ramas, además de representantes de la administración local de El Charquito, e investigadoras universitarias. Culminamos el ciclo de encuentros en **Bogotá**, con el Espacio Odeón como anfitrión, donde realizamos el convite final. Nos reunimos cerca de 85 invitados para

compartir experiencias entre colectivos, veedores, artistas, investigadores, huerterxs y representaciones de instituciones públicas, que germinaron nuevos vínculos a lo largo de la cuenca. Además de los participantes que ya habían participado en los convites anteriores se sumaron otros, incluyendo Bazero Ambiental, Plogging Colombia, Mundo Común, y la veeduría del río Bogotá. Del distrito, llegaron representantes de las Escuelas Leo en la Ruralidad, el Instituto Distrital de Patrimonio Cultural (IDPC) y otras instituciones públicas o público-privadas y ONGs, como el Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, CoCrea, la Comisión de Agua y Biodiversidad del Senado de la República, la Red Nacional del Agua, la Corporación Dinamizadores Ambientales de Cali y la Fundación Gaia Amazonas. En esta gran mesa, se sumaron de La Silla Vacía, el Goethe Institut, Mercado Lourdes, el Centro de Pensamiento del río Magdalena de la Universidad Nacional, además de profesores y estudiantes de pregrado, investigadores de maestría y doctorado de diversas universidades nacionales y extranjeras.

¡Volvamos juntos!

Esta publicación es un abre bocas a las conversaciones que se dieron sobre las mesas de los convites y las que se registraron en sus manteles. Busca recrear el espíritu convivial de celebrar los alimentos del río y de encontrarnos entre ribereños, y a la vez ofrecer a sus lectores las recetas de los platos que se cocinaron para que en sus casas también puedan conectarse con la cuenca y comerse el río.

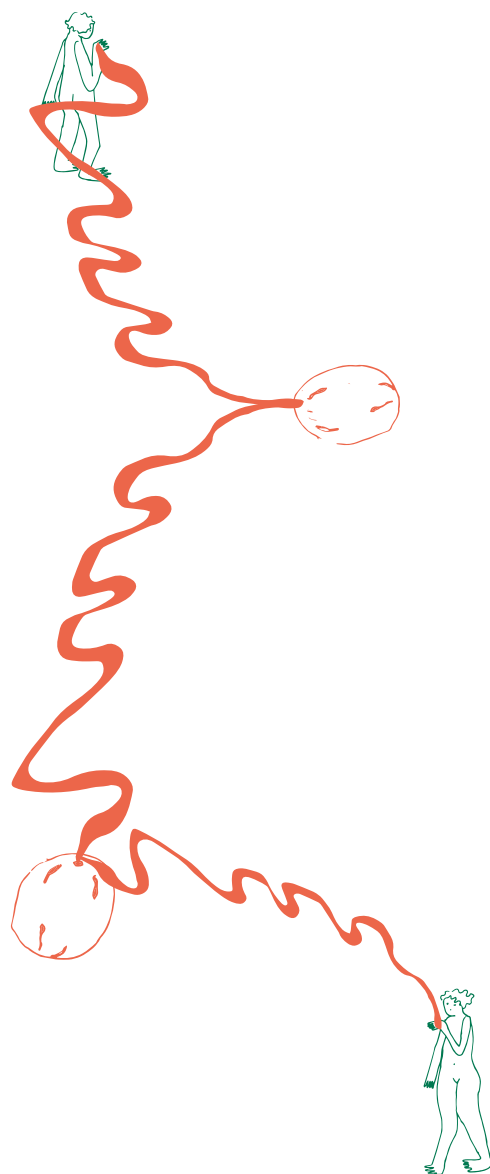
Los **manteles parlantes** son lienzos que nos permiten imaginar y construir; nos abren rutas para la acción ciudadana y cotidiana para hacernos solidarios con el

río y su futuro, sabiendo que este siempre está en construcción. **Cómo volver al río** surgió como una pregunta reiterada en todos los convites y sobre todo como una posibilidad para seguir encontrándonos con un río Bogotá más presente, más sano y digno, el río que soñamos. La respuesta a la pregunta de cómo volver a él no es apenas un regreso literal al río ni tampoco una añoranza por un río que no volverá, sino una invitación a un ejercicio de especulación constante y un hacer que une pasado, presente y futuro.

Volver permite ir trazando múltiples y crecientes acciones que desde el afecto, la solidaridad y el reconocimiento de nuestra interdependencia animan la reconexión ciudadana con el cauce —como causa colectiva y lugar común. Por eso, luego de pasearnos por los diferentes convites, a través de la digestión de un **Recetario afectivo** y de la evocación de las conversas que se dieron en cada punto, esta publicación cierra con otras recetas, ya no de alimentos, sino de las **Formas de volver al río** desde prácticas cotidianas en las que podemos, todas y todos, sentirnos ribereños y poner en práctica el cuidado que nos enseñan los colectivos comprometidos a la cuenca, quienes, más que volver, nunca se han ido de sus páramos, sus bosques, sus humedales, y sus riberas.

Conversar entre colectivos reafirma que la vuelta es juntos, pues frente a la pregunta por el tipo de organización, espacio o plataforma que podría generar acuerdos entre diferentes actores y animar la reconexión con el río, las propuestas fueron abundantes: banquetes, piquetes, aulas vivas, centros de pensamiento, espacios de cuidadores/cuidadoras, celebraciones y fiestas, exposiciones de arte, conciertos, tertulias, clubes de lectura, lectura en voz alta, cine foros, publicaciones comunitarias, intercambios culturales, mercados

campesinos, cocinas populares, juntas comunales, redes de huertas, espacios públicos urbanos y rurales, huertas urbanas, redes sociales, podcasts, guardianes del humedal... Opciones no nos faltan. La invitación que dejamos es sumarnos a esta vuelta al río ¡de todas las formas posibles!



UN RECETARIO AFECTIVO

ALEJANDRA SARRIA

*Comer es, sobre todo,
aprender a hablar
porque es comiendo
que conocerás
las voces de la tierra y
de la Tierra.*

Manuela del Alma Rueda Tello
"Ofrenda: la yuca - el rezo."
Podcast Radio Savia, 2024*.

Cocinar es una acción performativa que crea un mundo. Disponer el cuerpo a la alimentación de otros no solo es un acto de afecto y cuidado, sino que es también una manera de ofrecer un espacio en el que se tejen múltiples relaciones de sentido—sabor, olor, color, memoria, palabra, afecto, lugar. Preparar un plato, imaginar un universo de mezclas particular, es un ejercicio en el que aparecen todas las relaciones posibles de un territorio. Concebir y decidir entre las muchas combinaciones de ingredientes que pueden hablar de un lugar, de unas personas y de unas historias es materializar otro mundo posible. Eso buscamos hacer con los menús que compusieron los **Convites de río**: reimaginar, a través de la comida,

el mundo posible de un río que se ha dado por muerto pero que en realidad sigue vivo, y ubicar en el plato las imágenes de una vida que sigue siendo en los ingredientes que existen a lo largo de las cuencas del río Bogotá y que son cultivados y consumidos por las personas que habitamos sus riberas.

Hay muchas maneras de recorrer un río. Es posible navegarlo, caminar por sus orillas, seguir su trazo en un mapa, jugar a verlo de cerca y de lejos en una pantalla, describirlo o dibujarlo. Pero este recorrido que trazamos aquí se hace comiéndolo, entendiendo el río como un cuerpo ingerible y la ruta que lo recorre como una serie de ingredientes que dan cuenta de su vitalidad. Las recetas que componen este **Recetario afectivo** se construyeron a partir de un ejercicio de digestión colaborativo en el que nos encontramos con diferentes personas y colectivos vinculados a los **Convites de río** para pensar juntos en lo que se come hoy, en lo que se comía, en lo que se podría comer pero aún no se come y en lo que se siembra en las cuencas del río. Los recuerdos que atraviesan cada ingrediente dan cuenta de una memoria del río que está depositada en cada alimento que alguna vez fue digerido ahí. Ese proceso nos permitió imaginar platos-universos posibles de un río ingerible.

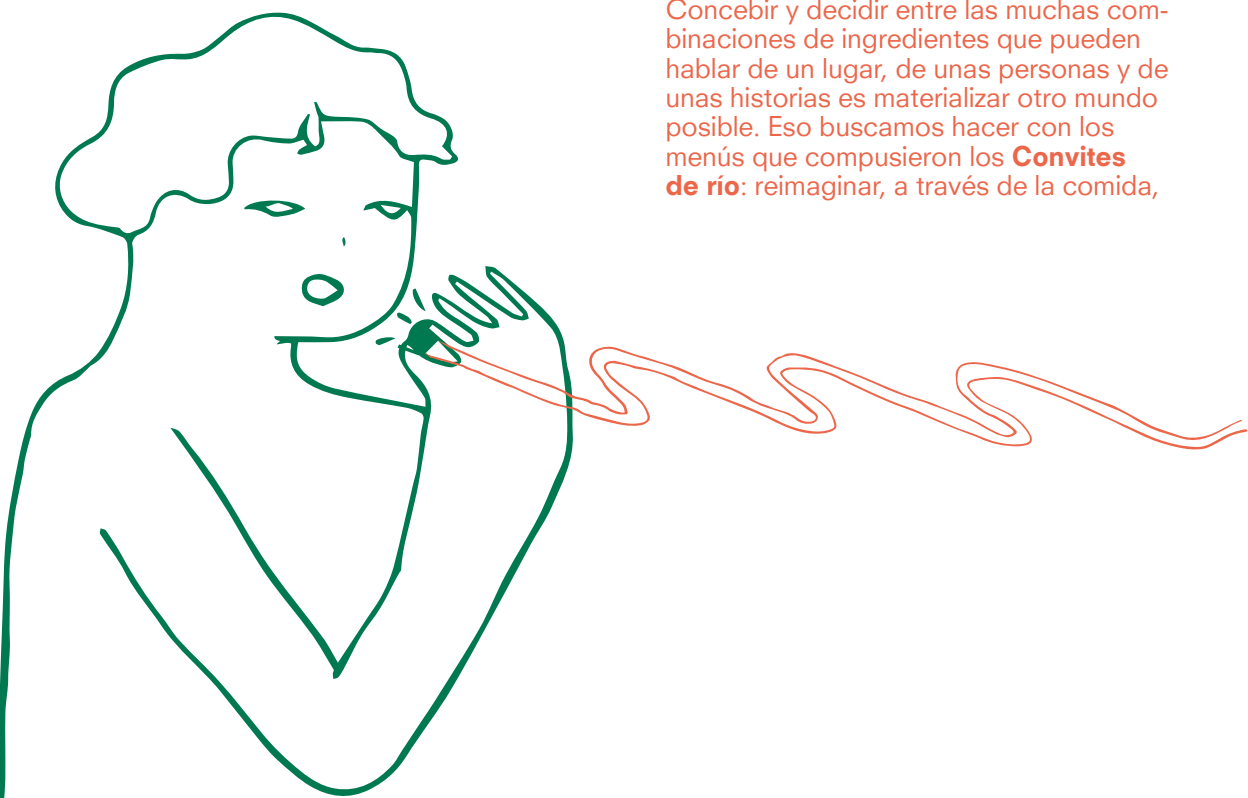
Concebir el río a través de una serie de platos y recetas construidas a varias manos y afectos es la manera más directa de aprehenderlo. No de estudiarlo, ni de investigar, ni de verlo como un cuerpo-otro, sino de incorporarlo en el sentido más literal de la palabra: comer el río es tomar ese cuerpo y hacerlo nuestro cuerpo. Decía Manuela del Alma, quien acompañó con amor y cuidado este proceso, que "comer es rezar" y, si es así, yo agregaría que cocinar es ofrecer las palabras que se dirán en ese rezo. Quizás, este ejercicio de recetario busca ser sobre todo eso: una plegaria al río, a su fuerza y a su vida, con la intención de que en el ejercicio de metabolización que transforma el alimento en energía se sigan cocinando todas las formas de lucha,

colectividad y resistencia que hacen estos platos posibles y que mantienen al río vivo.

En el capítulo que corresponde a cada uno de los puntos de la cuenca en los que se hicieron los convites encontrarán los menús de lo que se comió en ese encuentro y las recetas de algunos de los platos que compartimos en esa mesa. Le llamamos **Recetario afectivo** porque viene acompañado de algunas reflexiones sobre las relaciones que nos han vinculado en torno a esos alimentos y a las personas con las que los cocinamos y porque, ... más que recetas a la medida, son ejercicios de imaginación colectiva a los que esperamos ustedes aporten con su propia imaginación.

Les ofrecemos estas recetas como una forma de invitarlos a convertirse en río comiéndolo y, así, resistir con él y juntos.

*<https://www.radiosavia.com/podcast/t2e15/>



VEREDA SANTA ROSA, CITIO SILVA



TODOS SOMOS GUARDIANES DE ESTAS AGUAS

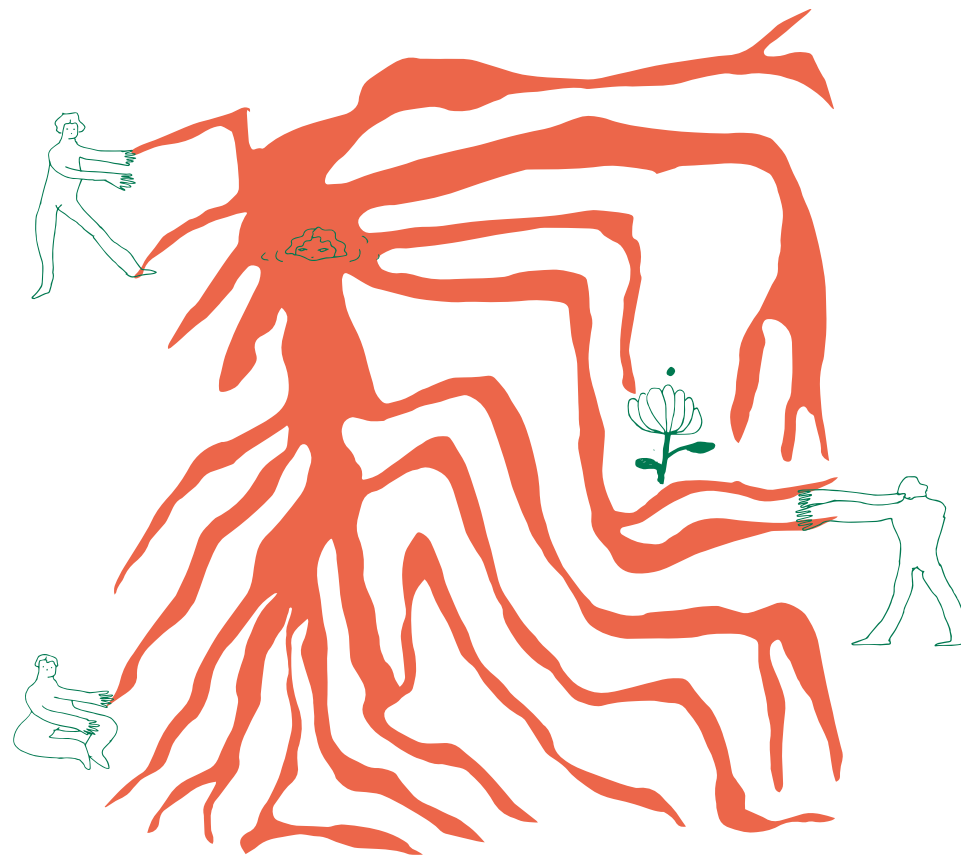
LEYLA CÁRDENAS
Y SANDRA MEDINA,
FUNDACIÓN
EL SILBIDO DE
LA MONTAÑA

Fundación El Silbido de la Montaña es una organización con más de diez años de experiencia en el desarrollo de proyectos de cultura y medio ambiente que contribuyen al bienestar de las personas y los ecosistemas, siendo generadora de dinámicas ambientales, socioculturales e individuales, a partir del manejo sostenible de sus recursos y, por ende, al desarrollo local de los municipios, a través de formulación, gestión e implementación de proyectos relacionados con la protección, recuperación, conservación, sostenibilidad, investigación y divulgación del patrimonio natural y cultural de los territorios.

Entre los pliegues verdes de la cordillera oriental, el río Bogotá dibuja su camino sinuoso abrazando territorios y memorias. No es solo un cauce de agua que alimenta la tierra; es el hilo conductor de historias, el testigo silencioso de generaciones que han crecido a su vera y ahora el protagonista de un encuentro singular culinario que florece en las tierras altas de Suesca. Poder comernos el río trasciende lo gastronómico para convertirse en un ritual de reconexión con la tierra que reúne a representantes de los diversos municipios que el río abraza en su trayecto.

El sabor del río y la gastronomía local son protagonistas cuando se cocina con productos locales que narran la historia de un trabajo mancomunado y consciente. Aquí en Suesca, los cubios, herederos de la sabiduría ancestral, navegan junto a las rúas en una corriente de sabores olvidados.

La papa nativa, guardiana de la memoria andina, se encuentra con el maíz dorado en un abrazo nutritivo. Las habas y el papayuelo —dulce regalo de nuestros ancestros— completan esta paleta de sabores que es también paleta de colores, texturas y memorias.



Las manos de nuestros agricultores, sabias y laboriosas, han logrado implementar prácticas de cultivo que no solo son altamente productivas, sino también profundamente respetuosas con el agua, la tierra y los suelos que nutren nuestros alimentos. Estas prácticas reducen el impacto ambiental de la agricultura tradicional y fomentan un modelo sostenible que colabora con la preservación de bosques y paisajes naturales, así como con los hábitats de la vida silvestre. Además, al ser cultivados de forma limpia y adquiridos en unos circuitos cortos de comercialización que son producto de economías solidarias locales, llevan consigo una baja huella ecológica, generando así beneficios tanto ambientales como nutricionales para nuestras familias rurales.

Reunirnos en torno a una mesa elaborada con estos ingredientes es más que compartir una comida. Es crear un espacio de vida saludable y de reflexión sobre la importancia de convivir con un río que lucha por mantenerse vivo. La mesa que une a los actores locales en una gran familia recuerda que nuestras acciones y procesos son fundamentales para asegurar la sustentabilidad de nuestro territorio. El alimento compartido es la prueba de que otro mundo es posible, uno donde el río cante limpio entre las montañas, donde los alimentos sean medicina y no veneno, y donde las comunidades prosperen en armonía con la naturaleza. Cada plato es un recordatorio de nuestro compromiso con la vida. Cada

conversación compartida es un paso hacia la transformación que anhelamos.

Las preguntas que surgen entre sabores y saberes son como el agua misma. Fluyen, penetran, nutren el pensamiento. En un contexto donde las acciones individuales y comunitarias afectan directamente el medio ambiente, es vital identificar quién tiene la responsabilidad de proteger y mantener el río. Los gobiernos locales y nacionales, las organizaciones no gubernamentales, las comunidades, los agricultores y los ciudadanos comunes, todos tenemos un papel que desempeñar.

¿A quién le corresponde cuidar al río Bogotá? La respuesta resuena en el viento: todos somos guardianes de estas aguas. Desde el campesino que cuida la semilla hasta el estudiante que aprende sobre ecosistemas, desde el funcionario público que diseña políticas hasta el ciudadano que separa sus residuos, cada uno tiene un papel en la sustentabilidad.

¿Qué prácticas aportan a la recuperación de la cuenca del río Bogotá? Hay comunidades que han aprendido a leer el lenguaje del suelo, a escuchar al bosque, a respetar los ciclos del agua, comunidades que intentan convertir sus campos en laboratorios vivos donde las prácticas agrícolas demuestran que es posible producir sin destruir, cultivar sin contaminar, cosechar sin empobrecer. Estos esfuerzos individuales se suman y tienen un impacto significativo en la salud general del río. Sin embargo, aún es mucho el cauce que falta por recorrer para que los habitantes de la cuenca, tanto en la ciudad como en los campos adopten prácticas que respeten la

biodiversidad, minimicen su consumo, gestionen sistemas que recuperen el equilibrio ecológico, es decir, que se alíen con el río.

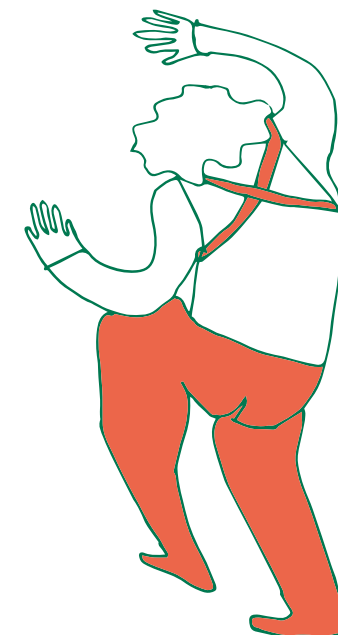
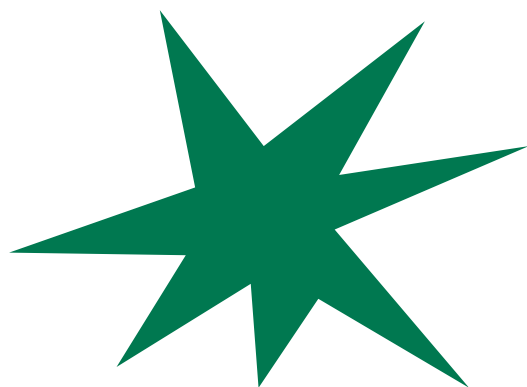
La educación emerge como un faro en este paisaje de transformación. En las aulas y en los campos, maestros y estudiantes tejen juntos una red de conocimientos que va más allá de los libros. Aprenden que el río no es solo un accidente geográfico, sino un ser vivo que respira, sufre y se regenera. Las instituciones educativas pueden influir enormemente en la conciencia y comportamiento de las futuras generaciones. Incluir en el currículo escolar temas sobre la importancia de los ecosistemas fluviales y cómo protegerlos puede empoderar a los estudiantes para que se conviertan en defensores activos de los ecosistemas que habitan. **Los programas educativos que combinan teoría con prácticas en campo, donde los estudiantes pueden participar directamente en actividades de conservación y de investigación, son especialmente efectivos. A través de la educación, se siembran las semillas del cambio que, con el tiempo, pueden crecer y aportar a un territorio más sustentable.**

Finalmente, está la cuestión del territorio y el socio-ecosistema. Definir el territorio que conforma nuestro socio-ecosistema implica reconocer las relaciones interdependientes que existen entre los diferentes componentes del ecosistema y las personas que viven en él. Este enfoque holístico es crucial para entender cómo las acciones humanas impactan el medio ambiente y viceversa.

El concepto de socio-ecosistema nos invita a ver más allá de los límites físicos del río y considerar cómo nuestras actividades diarias afectan la salud del ecosistema en su conjunto. Esto incluye no solo las prácticas agrícolas, sino también cómo gestionamos

nuestros desechos, el uso que hacemos de los recursos naturales y nuestras decisiones de consumo. Adoptar una perspectiva de socio-ecosistema significa trabajar de manera integrada y colaborativa para encontrar soluciones que beneficien tanto a la naturaleza como a las personas.

Juntarnos a través del alimento es un llamado a la reflexión y la acción. Cada pregunta planteada apunta a una responsabilidad compartida, a una invitación a mirar más allá de nuestro entorno inmediato y considerar el impacto más amplio de nuestras acciones. Cocinando y conversando juntos, el río Bogotá nos recuerda que somos parte de algo más grande que nosotros mismos. Somos herederos de una tradición milenaria y arquitectos de un futuro que aún está por escribirse. En cada bocado, en cada palabra compartida, en cada compromiso asumido, late la esperanza de un mañana donde el río vuelva a ser lo que fue: fuente de vida, espejo de nuestros sueños más profundos.





Como parte de su proceso de resistencia y protección de la cuenca alta del río Bogotá, la Fundación El Silbido de la Montaña ha trabajado en torno a la comida y a la soberanía alimentaria como ejercicio de autonomía y defensa del territorio. Eso ha significado una investigación cuidadosa de los diferentes alimentos que le son propios a estos territorios y una

experimentación en cuanto a lo que se puede hacer con ellos, lo que ha resultado en una serie de recetas que para este Convite quisimos revisar y adoptar. Esas recetas recogen ingredientes emblemáticos de esta cuenca, entre los que están los tubérculos y las frutas de altura que se enraizan unos y crecen otras en lo alto de estas montañas por las que baja el río.

MENÚ

Entrada

Arepuelas de maíz y quesito
♦ Chutney de papayuela

Plato fuerte

Plato frío de tubérculos de altura ♦ Aji de uchuvas ♦ Mayonesa de verbabuena

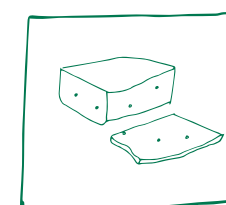
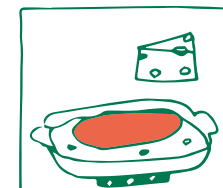
Postre

Torta de papa criolla ♦ Dulce de feijoa

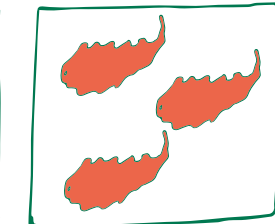
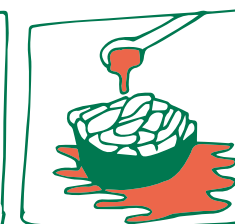
Cocineras:

Manuela del Alma,
Sandra Medina,
Aude Gago, Leyla
Cárdenas, Paula
Caucalí-Gómez,
Santiago Rojas

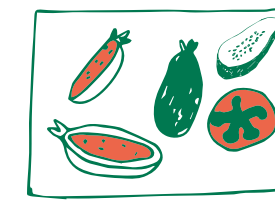
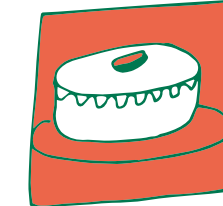
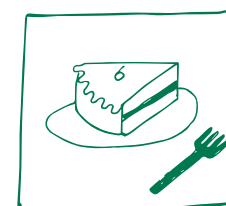
AREPUELAS DE QUESO Y CHUTNEY DE PAPAYUELA



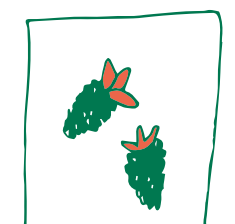
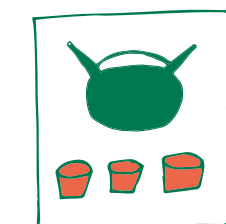
PLATO FRIO DE TUBÉRCULOS DE ALTURA



TORTA DE PAPA CRIOLLA CON DULCE DE FEJIOA



AGUA FRESCA DE HIERBAS Y MORAS



PLATO FRÍO DE TUBÉRCULOS DE ALTURA

Ingredientes:

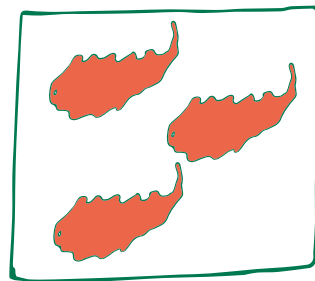
- Cubios amarillos
- Papas don Dario (papa pepina nativa)
- Rubas
- Orellanas
- Habas
- Zanahoria
- Acelga
- Sal
- Pimienta



Preparación:

Cortar los **cubios**¹ en rodajas, agregarles sal y pimienta y ponerlos en el horno hasta que doren. Cocinar las papas en agua con sal y luego pelarlas y cortarlas en rodajas. Hervir las **rubas**² en agua con sal. Agregar sal y pimienta a las orellanas y cocinarlas en el horno. Lavar y pelar las habas y cocinarlas en agua con sal. Aparte rallar la zanahoria y desmenuzar las acelgas. Revolverlo todo y agregar aderezo al gusto.

1 La preparación del convite en este punto del río empezó varios días antes con los recorridos por las diferentes huertas de la cuenca alta de las que se obtuvieron los tubérculos, el maíz, los hongos y las hojas. Aquí no hubo una gran “ida al mercado”, sino que fueron las mismas lógicas de red y comunidad que se han tejido por años con organizaciones como El Silbido de la Montaña y Manos a la Cuenca las que abastecieron la mesa.



2 También se llaman ullucos o chuguas y son de los tubérculos andinos más antiguos de toda América del Sur. Cada vez se producen menos porque no tienen “demanda” como dicen los preocupados por “los mercados”. Quizás porque no se conocen las múltiples formas en las que pueden ser preparados, porque al partirlos se sienten resbalosos y un poco babosos, pero los hay de decenas de colores y con ellos se pueden hacer encurtidos, cocidos, sopas, chips y purés. La insistencia en usar los tubérculos andinos en todos los convites no es gratuita, es una forma de darle lugar a la tradición culinaria de las montañas que antecede toda lógica de colonización y que por lo tanto representa la resistencia a la opresión de estas formas de hacer el mundo.



AREPUÉLAS DE MAÍZ Y QUESO

Ingredientes:

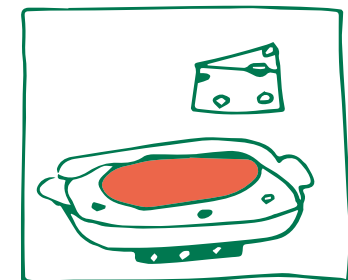
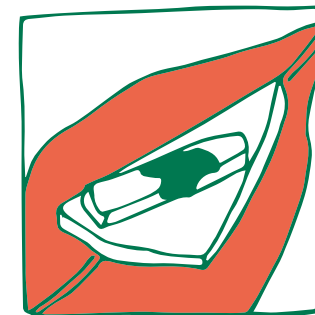
- Mazorca
- Queso campesino
- Leche
- Mantequilla
- Sal
- Panela



Preparación:

Desgranar la **mazorca**³, ojalá a varias manos. Licuar los granos de mazorca con un poquito de leche, mantequilla derretida, una pizca de sal y una de panela. A esa mezcla agregar el queso campesino rallado. Calentar una parrilla o sartén, poner un poco de mantequilla y poner una cucharada grande o pequeña de la masa, según el tamaño del que se quieran las arepuelas. Dejar cocinar primero por un lado y después por el otro hasta que estén doradas y ligeramente tostadas.

3 El Popol Vuh dice que venimos del maíz, que los dioses nos crearon de una masa blanca hecha de mazorca. Según eso habremos sido, entonces, una arepa y de una arepa venimos. Somos seres masa y seres maíz en sus decenas de especies no-infértiles, no mono-cultivadas que existen a lo largo de toda la cuenca del río. En la semilla no-transgénica de un maíz está el origen de la vida y en su paso de mazorca a masa, a tortilla, pupusa, arepa o tamal, está la vida haciéndose forma.



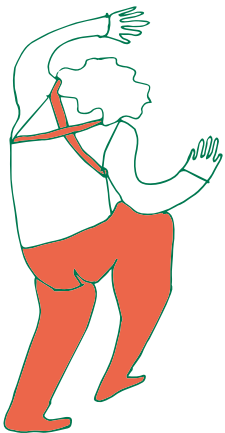
Diálogos entre comensales

¿A quién le corresponde el cuidado del río Bogotá?

“Estos espacios nos permiten tejer la cuenca, porque al final nos une el agua. Un cuerpo de agua que está vivo. Podemos aportar a luchar desde abajo, conectados en red, y entendiendo que hay múltiples formas de convivir con el agua: el agua no es la misma para un agricultor, que para un conservacionista, o al que le gustan los pájaros. Las aguas son diversas y se pueden tejer desde esa diferencia”.

“Lxs profes y la educación tienen un rol central en el cuidado de la cuenca, es ahí donde se empieza a sembrar la semilla de la resistencia. En este convite, por ejemplo, hay tres generaciones, están los más pequeños, los adultos y los adultos mayores. Eso nos da un poco de luz.”.

“Resaltamos la importancia de ponerle territorio a las aguas para entender las relaciones entre cuenca alta, media y baja. Y así entender el río más allá de la provisión de agua para Bogotá, sino en su conectividad que viene aguas-arriba, aguas-abajo”.



“Cuidar al río es también cuidar los procesos de defensa comunitaria y social que se organizan para cuidar el agua”.

¿Cómo participa la educación en la construcción de la sustentabilidad del río Bogotá?

“El páramo, como metáfora de las emociones, es muy cambiante. Así también la lluvia, el viento, el sol, las plantas, los animales, y el cauce del río son dinámicos y se transforman cada día y en el tiempo”.

“La educación participa de experiencias vivenciales que nos permitan comprender nuestra conexión e interdependencia con todos los seres, seguidas de un proceso de reflexión profundo, que lleve a crear identidad y apropiación del territorio. Por eso es clave fomentar el conocimiento y amor por el territorio, para cuidar, conservar e inspirar a otros. Este sentido de pertenencia es cíclico: conocimiento y amor por el territorio generan más cuidado y conservación”.

“La emociones, las sensaciones, los dibujos, las ilustraciones, y lo visual aportan a entender la complejidad del río desde el arte, pues se aporta a la apropiación del territorio de otra forma”.

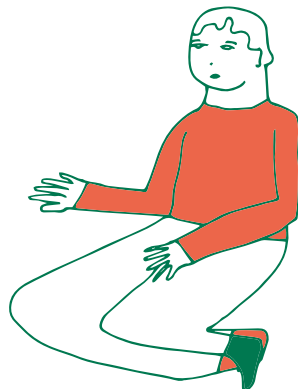
“Insistimos en la importancia de educar volviendo al origen y entendiendo el territorio. Caminando el territorio, mediante salidas pedagógicas, observar con los propios ojos, sentirlo y entender el origen, reconociendo la relación e impacto que tenemos en el río y en el entorno. Conociendo las huertas

y entendiendo la conexión de las huertas con el territorio donde están, la humedad, la calidad de la tierra”.

¿Qué prácticas tienen en sus predios que aporten a la recuperación de la cuenca?

“Sembramos el río al sembrar de alimentos y plantas nativas nuestro territorio con producción limpia: papayuela, maíz, papa, papa perla negra, caléndula, manzanilla, perejil e hinojo...y más”.

“La soberanía alimentaria es prácticamente soberanía en todo. Tanto el proceso de sembrar tus propios alimentos, como de hacer tus propios productos de uso cotidiano. Rescatar o volver a la soberanía alimentaria y al tiempo al desarrollo personal. Cuando tú eres consciente de ti mismo, te das cuenta que debes empezar a trabajar en tus prácticas. Y para trabajar en ti mismo y amarte como ser y como cuerpo, piensas en las consecuencias de los químicos que traen los alimentos y los productos de aseo que no nos hacen bien a nosotros mismos”.



¿Cuál es el territorio que demarca nuestro socioecosistema?

“Nuestro río tiene que ser un río limpio, conocerlo desde el nacimiento hasta su desembocadura en el río Magdalena. Para ser conscientes de la realidad, y de cómo las aguas están conectadas mediante el territorio, las cuencas, los alimentos, los acueductos”.

“Esos espacios de encuentro son importantes para echarle fuego al corazón. A lo que cada uno viene gestando y creando. A darnos ánimo. Para saber que hay otros mundos posibles. Para pensar que pese a las problemáticas, hay otras opciones, y todavía se puede resistir”.

“Reconocer de dónde venimos es clave para identificar visualmente y reconocer de dónde viene el agua, de dónde viene el río, porqué es importante el río. Tanto en el campo como en la ciudad”.

“Es necesario repensar la producción en masa que está destruyendo la naturaleza. Y en este proceso tratar de ser autosostenibles creando nuestros propios productos que usamos a diario. En la relación con nuestras aguas domésticas, aguas de cocina, aguas de baño, aguas de todo. Todas van a llegar a la cuenca, todas las aguas van a llegar al río. Esto aporta a minimizar nuestro impacto en el río, y ahí se está recuperando de alguna forma. Lo que hacemos es que el río o la misma naturaleza se recupere más rápido de lo que la podamos destruir”.

“Aprender, desaprender y reaprender que el río no es solo el cauce principal, sino son sus cuencas y microcuencas. El cuidado del río Bogotá también pasa por el cuidado de las cuencas más pequeñas,

pues todo se conecta en el territorio”.

“Históricamente vemos los ríos como fronteras político-sociales. Aquí, en el colegio, estamos frente al río Bogotá, a un lado la vereda Tenería y al otro la vereda Tausaquirá. Pero cuando lo vemos como un territorio socio-ecosistémico el río no podría ser una frontera. Si hablamos desde una perspectiva de cuenca es el mismo territorio del río en las dos veredas, porque si partimos del concepto de cuenca, estamos viendo que el río pasa por la mitad y hay una interacción entre todo lo que pasa en las partes altas que necesariamente va a tener un efecto en el curso del río. Usualmente entendemos el río como la trayectoria del cuerpo de agua, pero el cuerpo de agua casi que es una consecuencia de todo lo que pasa alrededor del río. Todo lo que hagan arriba desde la parte alta, o desde el alto del Sisga, necesariamente va a tener un impacto aquí en nuestro cuerpo de agua más cercano”.

“Las cuencas del río Bogotá, desde su nacimiento en Villapinzón hasta la desembocadura entre Ricaurte y Girardot, interactúan también con otras cuencas. Además hay micro cuencas que drenan a una cuenca principal que conforman la relación entre la parte alta, media y baja y su conexión con el río Magdalena”.

“Nuestro río tiene que seguir siendo un río limpio y que todo el mundo debemos conocer el río desde el nacimiento hasta su vertimiento en el río Magdalena. ¿Para qué? Para ser conscientes de su realidad, y la forma cómo la contaminación afecta la alimentación y formas de vida de los habitantes cuenca abajo. Esa

misma agua es la que sirve para acueductos de muchas poblaciones a través del río Magdalena, entonces definitivamente tenemos que buscar la posibilidad de limpiar el agua, desde las cañerías que salen de las casas”.

“Después de los años 90, sobre todo de los 2000 para acá, ha aumentado una sensibilización ambiental de los colectivos, en las pequeñas organizaciones sociales, como las que estamos aquí sentadas, y en las instituciones. Cuidar el río tiene que volverse una cultura masiva, en el sentido de la producción de alimentos limpios, el cuidado del agua, y la posibilidad de imaginar y aportar al futuro de la cuenca”.



HUMEDAL
TIBABUYES,

BOGOTÁ



SON POSIBLES OTROS MUNDOS

JUAN GARCÍA,
SOMOS UNO
MARCELA PEÑUELA,
LABSIT

Somos Uno es un colectivo que nació hace 10 años en los humedales y ríos de Bogotá, específicamente en la localidad de Engativá, con el propósito de brindar una educación comunitaria y emancipatoria en la naturaleza para la regeneración del ser humano y su profunda conexión con la vida.

LabSIT, Laboratorios Sociales de Innovación para las Transiciones, es un colectivo que genera espacios para la construcción crítica de conocimiento científico, tecnológico y habilidades artísticas y creativas a través de diálogos de saberes que fortalezcan procesos comunitarios para el conocimiento y cuidado de los territorios y la naturaleza.

El río y los humedales no son cosas, no son caños. Son seres vivos que siempre han estado presentes. Son la madre agua, origen y vida, la que día a día nos abraza en una ducha y nos refresca con un sorbo. La que nutre con alimento nuestros cuerpos, la que limpia prendas, pisos y platos, la que riega la huerta, los árboles, las aves y las sonrisas, y quien bajo la tierra abunda.

El río tiene su propio lenguaje, sabe de meandros y movimientos, y, aunque parezca quieto, camina paciente y recupera su curso.

El río nos cuenta historias. El búho sabanero volando en el meandro, mientras suena el viento y el canto de un toche, el sol iluminando la laguna, mientras el pato turrio se zambulle a las profundidades. Dos libélulas pasan volando por las sombrillitas de agua y se escucha el sonido del agua entre piedras y desembocaduras. Contemplar y sumergirnos en la naturaleza aliviará todos nuestros males, pues ella es curandera y medicina, ella sabe de cuidados: para los ojos la visión

del gavilán, para la respiración el Salto del Tequendama y la fragancia del lupinus y el borrachero, para la voz el canto en los monolitos de las monjitas bogotanas, para los pulmones más nogales, trompetos y cajetos, para los riñones más agua dulce, para el corazón una tingua azul, para la sangre un río libre, y para la mente depurar la contaminación.

Nada está separado, todo está interconectado, bebemos el río y el río tiene muchos cauces en nuestro cuerpo.

Empecemos de nuevo, como el agua que traen las nubes desde la selva, como la pureza que nace del páramo, como la niebla que cubre la sabana, como los innumerables brazos que pueden regocijar el llanto y liberar el dolor guardado... Queremos sanar y no seguir hiriendo.

Distintas visiones e imaginarios priman sobre el río Bogotá, visiones encontradas en un conflicto latente durante décadas, lejos de resolverse, que son producto de relaciones desiguales de poder y decisiones donde lo económico invisibiliza lo esencial —la vida.

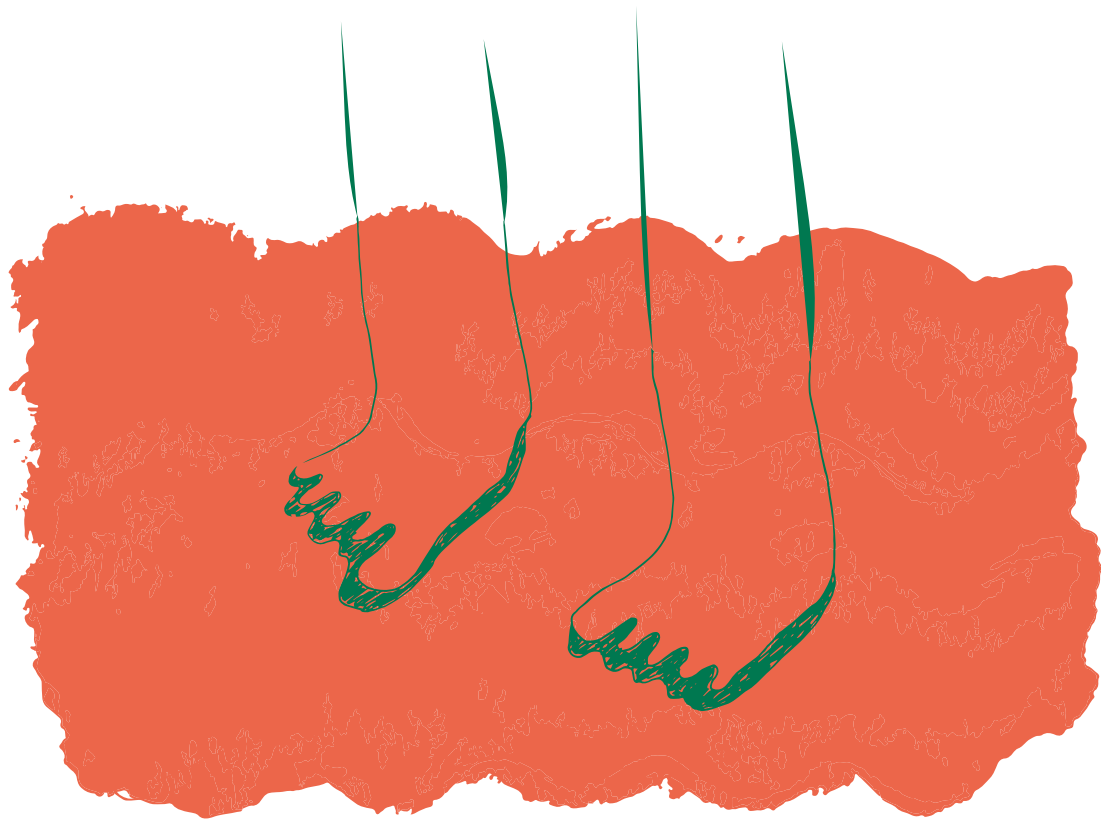
Para quienes ostentan el poder del Estado a través de las instituciones ambientales, el río Bogotá es un canal de agua para controlar. Una visión nefasta que ha conllevado a entorpecer los ciclos naturales de inundación de este ser que regresa a sus caminos cuando lo necesita. Así, a través de retroexcavadoras, modelaciones y decisiones orientadas por una perspectiva ingenieril y estéril de lo vivo, el río se ha profundizado, sus meandros y sitios naturales de paso se han fragmentado, y las chucuas (los humedales) asociadas a este gran ser de agua, han sido rellenas, con-

taminadas y adaptadas a una ciudad que se expande a costa de la vida y el agua.

Para nosotros el río es un espíritu vivo y resiliente, hábitat de muchos, entre lo humano y no humano, y parte de la naturaleza que es todo. Nos tildan de locos y revoltosos por pensar así, pero lo cierto es que volver a la madre tierra, volver a la raíz, no es de locos, sino de quienes escuchamos y sentimos la esencia vital de la vida.

Durante este camino, al encontrarnos con el río y las chucuas, al encontrarnos y conocernos entre nosotros, como colectivo, hemos ido develando lo simple, lo complejo, lo esencial y lo natural, entendiendo que somos parte de la intrincada red de la vida y que son posibles otros mundos, otras formas de relacionarnos con el resto de la naturaleza, más allá de la visión que reduce los espíritus del agua —ríos, lagunas, chucuas y otros— a meros espacios para el





crecimiento y desarrollo económico a través de modelos basados en el concreto. Una visión que mercantiliza la naturaleza y la reconfigura para satisfacer los placeres profundamente egoístas, disfrazados de progreso.

Es fundamental empezar una nueva relación con el agua para abrir el diálogo y la lectura de la naturaleza. Allí permanecen las memorias y significados, las constantes ofrendas, rituales, pensamientos y acciones de nuestros ancestros y ancestros que debemos saber traer al presente para aprender a vivir en armonía, reafirmando nuestra cultura e identidad, asumiendo la soberanía por la tierra, el agua y la biodiversidad.

Atrás quedó el río Bogotá, recurso mercantil, maltratado, contaminado y desconocido. Ya no es río Bogotá: es el río Funza. Ya no son humedales: son chucuas.

El cuidado colectivo del río Bogotá y sus chucuas implica dejar a un lado los prejuicios, los intereses egoístas, la perspectiva de que unos conocimientos son más que otros. Queda menos del uno por ciento del área original de las chucuas en la sabana de Bogotá y el río Bogotá es uno de los más contaminados en el mundo. Los espíritus de agua desaparecen ante nuestros ojos y lo que hacemos para remediarlo es muy poco.

Existe una sentencia judicial que desde el 2014 obliga la descontaminación del río

Bogotá y, con esto, la protección de las chucuas y otros espíritus o espacios del agua, asociados al gran río Bogotá. Sin embargo, el río sigue siendo contaminado y las chucuas transformadas a través de la inyección de toneladas de cemento, lo que desplaza especies, contamina el agua, y destruye la relación entre agua y suelo. Bajo eufemismos ambientales, como el macroproyecto de “corredores ambientales”, liderado por las entidades ambientales, se continúa profundizando un modelo devastador de la naturaleza al servicio del mercado, no de la vida.

Estamos ante un escenario donde se precisan decisiones de fondo que pongan en debate nuestra relación con el resto de la naturaleza, donde prime la vida —todas las formas de vida— por encima del modelo económico devastador de los paisajes y los territorios.

No se trata de proteger un río y nada más. Se trata de cuidarnos entre las distintas formas naturales que sustentan el entramado de lo vivo.

Ya no hay tiempo de cifras y cálculos. ¡Es hora de construir y decidir un acuerdo colectivo real donde el eje sea la vida!

Volver al río es tener acuerdos comunes, es respetar la vida en sí, con sus cambios, formas y ciclos. Es entender dónde estamos parados: entre ríos, chucuas y páramos, entre el croar de la rana y la flexibilidad del junco. Volver al humedal es el camino hacia nosotros mismos, no solo como individuos, sino como comunidad más humana, más natural.

Desde pequeños nos han enseñado que a todo mayor se le respeta y que todo es sagrado. ¿Cómo no vamos a hacer respetar el agua si la envenenan, cementan y aca-

ban con sus cuerpos? ¿Cómo no la vamos a hacer respetar si la tratan como mercancía? ¿Cómo no hacerla respetar si ya no está el zambullidor andino y el cucarachero de pantano? ¿Cómo no la vamos a hacer respetar si la quieren controlar algunos pocos y solo para su beneficio?

Ella no es pública ni privada, hemos ampliado la mirada, es de todos y de nadie, es bien común y patrimonio de la humanidad. Tiene sus propias leyes y como un hilo que va tejiendo nos va uniendo para devolverle sus aguas puras y limpias, para lograr que el pez capitán, la guapucha y el capitanejo vuelvan también a nadar por la ciudad.

Somos tejido, comunidad y vamos labrando nuevas realidades. Otros mundos ya están sucediendo. Comprendemos que esta es la casa de muchos y conectados entre montañas, chucuas, huertas y pacas, vamos aumentando y respetando los lugares sagrados de quienes siempre han estado, liberándonos del mundo plástico, engañoso y endurecido, depurando los pensamientos y sentires limitantes, represados y obsoletos, permitiendo la vida crecer, florecer e interactuar. Almacenamos y captamos las nuevas energías y, sin darnos cuenta, empezamos a ser la comunidad anfibia, la memoria viva de las tribus que cuidan el río. Somos esas territorialidades divergentes que aumentan su capacidad de soñar e imaginar nuevas formas de habitar, hablar, conectar, accionar, reflexionar y escuchar la vida en colectivo.



La huerta del colectivo Somos Uno estaba frondosa el día que fuimos a visitarla porque por fin había pasado la sequía. Crecían toda clase de lechugas de hojas abiertas y grandes: mostaza, col rizada, mizuna. Herbáceas que se trepaban por los palos que habían puesto para direccionarlas, curubas que colgaban bajito, tomate de árbol, y maíz; ahí en la mitad de la ciudad, irrigado por la tierra pantanosa del humedal, había maíz. Después de ver esa abundancia que solo puede dar este

suelo que alguna vez fue laguna y que permanece humedecido por el río, Manuela, Angélica Rojas y yo decidimos hacer un menú que solamente tuviera ingredientes que se dieran en esa huerta y que pudiera hacer eco de los encuentros de resistencia que son habituales en ese espacio, pero que a la vez imaginara otra manera de acercarse y de preparar los alimentos que están siempre ahí.

MENÚ

Entrada

**Empanadas
veganas de
Consuelo Pérez**

♦ Aji de gulupa ♦
Aji de lulo

Plato fuerte

**Lasaña-tamal
de calabacín
rellena de cubios
y hongos en
salsa de tomates**

♦ Ensalada
de variedad
de lechugas
y encurtido
de chuguas y
rábanos ♦ Bebida
de hierbas
aromáticas y
pepino

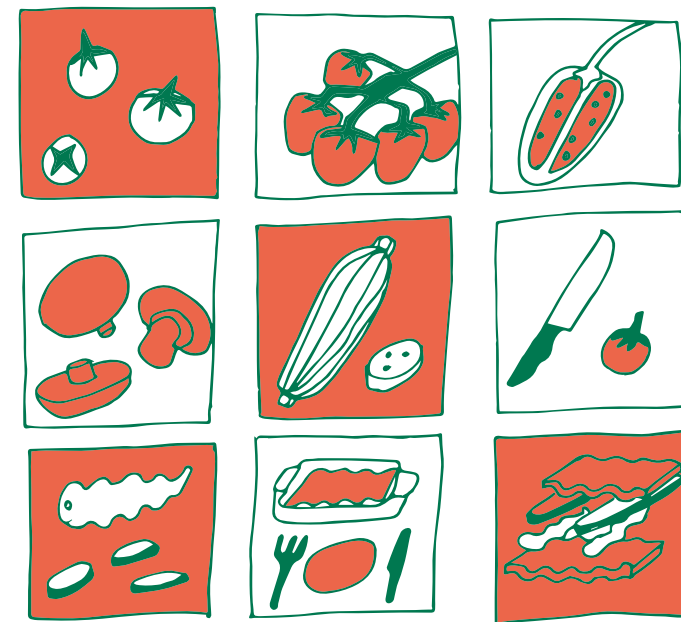
Postre

**Arepuela de maíz
con arequipe de
cubios y yogurt
de granadilla**

Cocineras:

Angélica Rojas,
Manuela del Alma
Rueda, Alejandra
Sarria Molano

LASAÑA DE CALABACÍN CUBIOS - HONGOS Y TOMATES

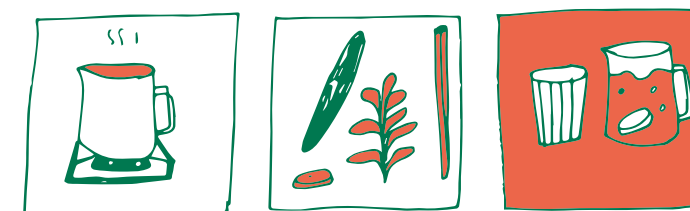


ENSALADA DE LECHUGAS

ENCURTIDO DE CHUGUAS Y RÁBANO



BEBIDA DE HIERBAS AROMÁTICAS Y PEPINO



LASAÑA-TAMAL DE CALABACÍN RELLENA DE RAGÚ DE CUBIOS Y HONGOS EN SALSA DE TOMATES

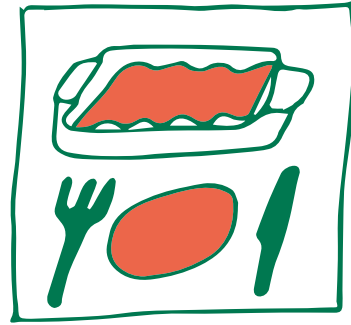
Ingredientes:

- Calabacín
- Cubios
- Shiitakes
- Cebolla cabezona
- Ajo
- Tomate chonto
- Tomate cherry
- Tomate de árbol rojo
- Laurel
- Orégano
- Albahaca
- Panela
- Queso campesino
- Hojas de plátano

Preparación:

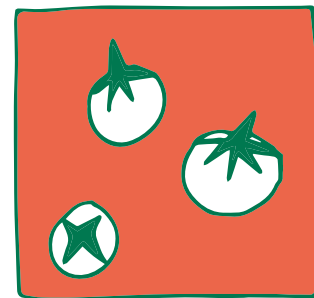
Para la salsa - extraer la pulpa del **tomate de árbol**⁴ para separarla de la cáscara, licuarlo y colarlo para eliminar sus pepas. Mientras tanto, en una olla honda, dorar la cebolla cabezona con el ajo, agregar los tomates chontos cortados en cuartos (con pepa y cáscara) dorarlo todo y echar los tomates cherry; una vez los tomates empiecen a sudar y deshacerse, incorporar los tomates de árbol licuados. Poner un par de hojas de laurel, unas ramas de orégano y panela en polvo. Esperar hasta que la salsa espese y condense un sabor entre los diferentes tomates, las hierbas y el dulce de la panela. Apagar el fuego y agregar la albahaca o el albahacón fresco, mezclarlo todo.

Para el relleno - partir los cubios en mitades por el lado más largo y dorarlos en aceite de oliva con sal y pimienta molida hasta que ablanden ligeramente. Quitarle los tallos a los hongos shiitake, mezclarlos con aceite de oliva y abundante sal y pimienta, ponerlos sobre una parrilla y al fuego de leña hasta que se cocinen y ablanden. Tomar los hongos cocinados y los cubios dorados, picarlos en pedacitos muy pequeños y revolverlos con la salsa de tomates.



4 El tomate de árbol es una de las frutas que más se da en la "Huerta la Resiliencia", es originario de Los Andes y por eso es muy común encontrarlo en diferentes climas a lo largo de Colombia; usualmente se usa para jugos y al principio a Angélica le pareció rara la idea de usarlos para una salsa de tomate de una lasaña, pero nos propusimos entender otras formas de usar este ingrediente, teniendo en cuenta que se da con más facilidad en la huerta que otros tomates y que eso es lo mismo que sucede en buena parte de la ciudad que enmarca al río Bogotá y en la que abundan los árboles de este tomate.

Para armar - tomar una hoja de plátano previamente limpiada y cortada al tamaño de una hoja carta, poner el **zucchini**⁵ ya cortado en delgadas láminas longitudinales, y previamente parrillado, y armar la lasaña. Una capa



de tres zucchinis, una capa de la mezcla de hongos, cubios y salsa; de nuevo, una capa de zucchinis, una capa de salsa y así hasta completar tres capas de cada cosa. Añadir queso campesino rallado y envolver. Agarrar los extremos de la hoja de plátano y unirlos, hacer dos dobleces hacia adentro hasta que quede bien apretado, doblar cada uno de los extremos (derecho e izquierdo) hacia abajo, formando un envuelto o tamal. Finalmente poner los lasaña-tamales sobre la parrilla en la **fogata de leña**⁶ y dejar cocinar hasta que se derrita el queso. Retirar de la llama, desenvolver y comer.

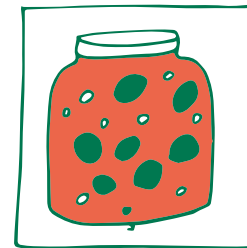
5 Las herbáceas se dan con mucha facilidad en las cuencas de los ríos y crecen como enredaderas. Juan nos explicaba que de las cosas que más abundan en la huerta son los zucchinis o el calabacín porque dentro del ecosistema de los humedales se entienden como plantas invasoras, justo por eso Angélica insistió en que era importante que le diéramos un lugar protagonista en este menú, para recalcar que toda planta es vida y potencial alimento.

6 El espacio en el que cocinamos es una huerta comunitaria en Engativá cercana al Humedal Tibabuyes, en este lugar se reúnen varios colectivo implicados en la defensa del río Bogotá, y especialmente de sus humedales, y cocinan, se reúnen y asamblean en torno al fuego, a la llama abierta del fogón de leña que es también símbolo e instrumento de la resistencia y la colectividad.

AREQUIPE DE CUBIOS

Ingredientes:

- Cubios
- Leche
- Azúcar
- Canela



Preparación:

Cocinar los **cubios**⁷ en agua con una ramita de canela hasta que ablanden completamente. Retirarlos del agua y licuarlos con leche. Llevarlos otra vez a fuego muy muy bajo junto al azúcar, revolver constantemente hasta que reduzcan a la mitad o hasta que la textura sea la deseada. Este paso final puede tardar hasta una hora. **Tenga paciencia**⁸. No suba el fuego.

7 Los cubios, junto con el maíz y alguna forma de amasijo, atraviesan todos los menús de los convites. Quizás porque son un símbolo de la potencia de los tubérculos andinos no solamente por su versatilidad y propiedades como alimento, sino por lo que representan en términos de la descolonización del comer. Del retorno a las posibilidades que ofrece el alimento que es originario de este territorio y con el que se cocina hace más de 10 mil años.

8 Esta receta es de Manuela del Alma quien originalmente iba a asistir los procesos de cocina, pero que con su gran conocimiento y atención profunda al alimento se convirtió en una co-creadora de todos los menús. Alquimista capaz de transformar los alimentos de maneras impensables, con la paciencia y el amor para convertir la dureza de un tubérculo en arequipe. Y sobre todo con la imaginación para convertir ese otro mundo imposible en posible.

Diálogos entre comensales

¿Cuál es la relación entre la salud del río, los humedales y la de sus comunidades?

“Tendemos a darle la espalda porque es más fácil. Es fuerte estar allá por los olores, los mosquitos, y por la tristeza y la preocupación”.

“El agua del propio cuerpo también se contamina y también sufre todo lo que sufrió el río. Pero al moverse –que nos mueve y que nosotros movemos– hace que tengamos que volver una y otra vez a la desembocadura”.

“El río y las chupkuas (humedales) son un camino hacia nosotros mismos y nosotros como comunidad. Acercarse al río y reconocerlo es un ejercicio de reconocerse uno mismo también porque nos obliga a mirar hacia adentro”.

“Si ahorita fuéramos al humedal, él está allá y está vivo. Hay naturaleza y es abundante. Y lo mismo nosotros; estamos aquí y estamos vivos. Pero yendo más a fondo, ni nosotros como sociedad estamos bien, ni el humedal está bien, a pesar de estar vivo. Entonces, ¿cómo hacemos para sanarnos?”.

“Hay algo muy poderoso del río y el agua y de sus escalas que nos hace pensar que el río se está moviendo todo el tiempo. No es un territorio estático sino un movimiento continuo que va transicionando entre páramo, bosque, ciudad... Este río conoce lo que nadie conoce, pues va entrando y pasando por todos los cultivos, por toda la Sabana, las rocas... El río está todo el tiempo empujándonos, llevándonos”.

“Ese ha sido uno de los retos que hemos tenido acá en Ciudadela para visibilizar el lugar. Es hacer que la gente habite. Habite, simplemente habite. Porque habitar es la primera forma de conocer, de aprender. Pero a la gente no le trajo, no le trajo a salir. La gente con dificultad conoce al vecino”.

¿Cuáles son los principales objetos de conservación de los humedales y el río Bogotá? ¿Qué se requiere para su conservación?

“El río ahí ya está repaila, es un lugar resucio. Ir a ver el río suena como un plan paila”.

“Una visión que hace que la contaminación persista es que el río solo fluye para abajo, entonces que se lleve la basura, que se lleve todo. Pero el agua no se mueve en un solo sentido, sino que desemboca y se devuelve a la parte alta. ¿Cómo hacer para que ese mensaje nos vuelva a llegar a la parte alta y a cada uno para que nutra movimientos que nos lleven a cuidar y volver al río?”.

“En tantos años que llevamos defendiendo y limpiando el Humedal Tibabuyes, siempre decimos que no solamente tenemos que limpiarlo de las basuras, los químicos o del chichí y el popó, sino de todas esas energías que ha venido

absorbiendo desde la colonización cuando esto era territorio muhysqa y todavía lo es. Son muchas cosas las que hay que sanar”.

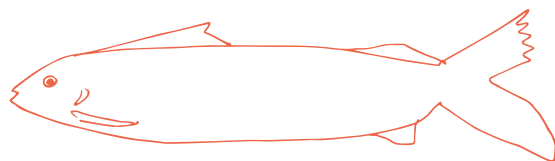
“Lo primordial es hacer que la gente vuelva a ver al río y al humedal, al bosque y a la misma huerta, como un ser igual. Y no solo entender que esté vivo, sino que usted depende de él y toda la vida que está alrededor. Somos él. Para eso, el arte es esencial”.

“Tenemos que recordar que somos uno, organizarnos y tener objetivos claros”.

“Es interesante disputarnos la narrativa de cómo es la ciudad y para quién y por qué. La idea no es que volvamos a un sistema de zanjales y camellones y aniquilemos la ciudad, sino que esas historias de los humedales nos permiten entender las cosas de otra manera y nos dan la posibilidad de inventarnos un futuro diferente”.

“Queremos políticas públicas que correspondan con los sistemas de creencias diversas, que den ese paso para conservar todo eso, viéndole el valor a lo que es esencial, mirando qué es lo que necesitamos, qué es lo esencial”.

¿De qué manera los distintos actores alrededor de la gestión de los humedales podríamos construir una visión o visiones articuladas frente



al cuidado y recuperación de los humedales y el río Bogotá?

“Es un reto gigante pensar en un acuerdo social donde confluyen diferentes puntos de vista, pero hacia allá debemos dirigirnos y eso también requiere cambios de narrativas. Hay que pensar los humedales, el río y todas las realidades que se integran alrededor de esta dimensión como una plataforma de conexión, de mucha conectividad”.

“Es muy difícil entablar un diálogo sabiendo que el poder está tan desigualmente repartido en la toma de decisiones, en la representatividad institucional en ciertos espacios. Tener un diálogo más de igual a igual requiere de mucha empatía”.

“Necesitamos mucha empatía. Llegar a un acuerdo también es entender que tengo puntos no negociables, pero que también para llegar ahí hay que ceder y entender la postura del otro.”

“No estamos tan lejos de tener una visión compartida entre activistas. Tal vez hemos fallado en reconocernos como actores y reconocer la historia que tenemos, porque en esta mesa la mayoría nos conocemos hace años. Compartimos visiones aunque en algunas cosas tengamos que discutir y quizás estamos a punto de sentarnos a ver si conviene una visión articulada.”



“Es muy importante señalar a los responsables de la contaminación porque sabemos quiénes son”.

“Antes de ir a una institución que está como regulada protegiendo el medio ambiente yo confío más en una huerta de vecinos que hace cosas de verdad”.

¿Cómo entendemos los humedales y el río Bogotá desde una dimensión ecológica, social, cultural, económica y política?

“Tenemos que pensar en acciones articuladas del cuidado y de la recuperación del tejido social y las relaciones políticas y económicas que conviven alrededor de estos ecosistemas, en su inmediatez física y geográfica e incluso más allá de eso.”

“Necesitamos una mirada ecológica y sistémica que entienda los humedales en términos de sus funciones de salud física y mental, y de lo sagrado. Necesitamos que se armonicen y regulen esas relaciones cuando entran en desbalance.”

“Hay personas pensando en el agua en las instituciones, el consejo y los ministerios. Cada vez están convocando más personas de distintos ámbitos ecológicos, sociales, culturales, económicos, y cada vez más esas personas van a retroalimentar sus propios contextos con esos diálogos. De pronto estamos esperando que los cambios sean supremamente veloces pero no lo son. La consigna es no detenerse y perseverar.”

“El río no se detiene. Y no vamos a dejarlo, ni el camino que estamos andando. Hay que darle con todo.”

“Cuando protestamos por la ampliación del PTAR Salitre, iban a desaparecer este humedal. Decían que era uno de los basureros que existían antes de que estuviera Doña Juana. Hicimos un tremendo ritual en la laguna sagrada de Teusacá y dijimos: ‘Confiamos en que no vas a desaparecer, que vamos a seguir viviendo y que vamos a seguir viendo tus aguas, tus animales, absolutamente todo.’ Hubo movilizaciones y apoyo de muchos parches, y fue tanta la presión que tuvieron que cambiar los planos y por eso este humedal todavía existe hoy.”

Si el río y los humedales hablaran en palabras, ¿qué nos dirían?

“¡Libérenme!”

“Retomemos las formas ancestrales de cultivo”

“¡Volvamos a encontrarnos!”

“No soy solamente un recurso”

“No nos conocemos”

“¿Dónde están los peces?”
“Se ha perdido la ancestralidad del río.”

“Seamos aves vigilantes de nuestro territorio.”

“¡Vamos por los derechos del río!”

“¿Puedes llegar a quererme?”

EL CHARQUITO,

SOLO EN
SUCHARA



CUANDO NADABAN EN EL RÍO

PAULA CAUCALÍ-
GÓMEZ, ESCUELA
DE PENSAMIENTO
AMBIENTAL Y DE
PAZ HUMEDAL EL
CHARQUITO [EPAP]

La **EPAP** es una organización comunitaria que nace en el 2018 en la vereda El Charquito, cuenca media del río Bogotá, con el objetivo de cuidar la vida a partir de acciones comunitarias y educación ambiental.

Antes de nacer el río ya hacía parte de mi historia. Mis ancestras se bañaron en él, comieron en él, lavaron en él, cocinaron en él, criaron en él, crecieron en él... Cuando nací, ya nadie se podía bañar en él, ni comer en él, ni lavar en él, ni cocinar en él, ni criar en él, ni crecer en él...

Xuacha (Soacha) es un territorio indígena en el que habitaron los Mhuysqas y nombraron estas tierras como la Ciudad del Sol o la Ciudad del Dios Varón. Los humedales y los ríos siempre fueron los lugares predilectos para sus construcciones, y los vestigios arqueológicos que hoy encontramos —como los pictogramas, la alfarería y la orfebrería— nos muestran la estrecha relación entre la naturaleza y su cultura anfibia. Una de las historias que más me gusta es la de los rituales de ofrenda al río, en los cuales se cuenta que, desde el punto más alto del Salto del Tequendama, entregaban al agua sus más preciados tesoros a manera de agradecimiento por las cosechas.

Como mujer rural habitante de la cuenca media del río Bogotá, durante muchos años no me interesé por comprender las diferentes circunstancias que habían llevado a mi río a ser como lo conozco. En mi adolescencia me sentía avergonzada por habitar un río “muerto,” un río al que todos le dieron la espalda, un río con olores pútridos, un río que no es azul, un río lleno de espuma blanca, un río negro, un río con el que no me sentía identificada, un río que no sentía mío, un río que no me representaba, un río con el que no estaba

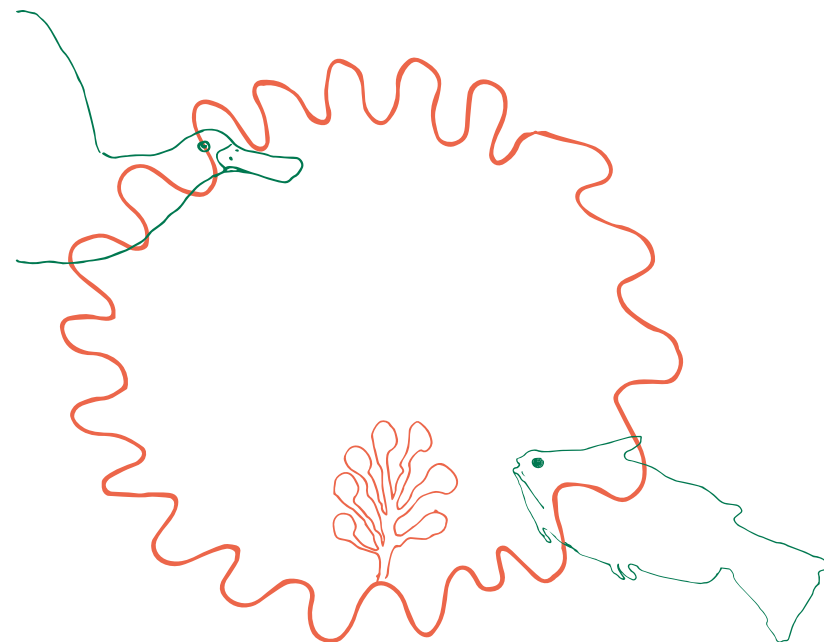
conectada. El tiempo pasó y las preguntas llegaron: **¿Por qué mi río no es azul? ¿Por qué en mi río no hay peces? ¿Por qué en mi río no puedo bañarme? ¿Por qué mi río huele mal? ¿Qué puedo hacer para cambiar esto? ¿Cómo le enseño a las personas de mi vereda sobre los problemas del río? ¿Cómo me puedo reconciliar con el río? ¿Cómo me puedo reconectar con el río?**

En las historias de mi abuela siempre estaban presentes las anécdotas en el río. Cuando lavaban y la fuerte corriente arrastraba las prendas, el jabón o las piedras. Cuando pescaban y el pez capitán era parte de la dieta cotidiana de mi familia. Cuando recogían el agua en garrafones y los montaban a los burros para poder subir hasta la casa y llenar la gran alberca, que siempre pensé que sería una buena idea usarla como piscina, ¡pero nunca me dejaron! Cuando jugaban y nadaban en el río. Cuando veían el tabaco del Mohán encendido a orillas del Salto del Tequendama. O simplemente cuando el río era el lugar de encuentro de las mujeres, las niñas y los niños de la vereda.

Estas historias siempre me generaron algo de nostalgia. Cada vez que mi abuela con voz temblorosa contaba estas historias, en sus ojos se veía la tristeza, la desesperanza y la resignación frente a la situación actual del que fue algún día un lugar lleno de magia, vida y alegría.

Hace poco conocí el archivo fotográfico de Gumerindo Cuéllar. Ahí reposan las imágenes que mi abuela me describía en sus historias, los paseos de olla en el río, la gente bañándose en él, los pescadores, las carreras de veleros en el Muña, la construcción de la hidroeléctrica, el ferrocarril del sur pasando a un lado... Mientras veía estas imágenes en mi cabeza estaba la voz de mi abuela y pensé en lo feliz que la hubiera hecho ver estas fotos. Me transportaron en el tiempo y me hicieron pensar en lo que pareciera una utopía —poder volver a vivir el río en el que mi abuela vivió, sentir la corriente de agua, ver a los peces nadar, navegar en el río, sentirlo parte de mí y ser parte de él.

Desde el año 2018 hago parte de la Escuela de Pensamiento Ambiental y de Paz Humedal El Charquito en la que realizamos procesos de educación ambiental





comunitaria para el cuidado de todas las formas de vida. A partir de esta labor colectiva de cuidado son muchas las acciones concretas que hemos realizado para volver al río, conservando y generando espacios en los que se promueven conciencias críticas frente a las dinámicas antropocéntricas que ponen la humanidad en el centro de todo, y se promueve la migración a una postura biocéntrica. Entender la vida en todas sus formas como lo primordial permite transformar cómo pensamos y actuamos, llevándonos a habitar el territorio de otras formas, a comprenderlo como sistema complejo, a interpretar las conexiones que parecen invisibles e impensables, pero que desde el origen de la vida se han acomodado a la perfección para coexistir.

La educación ambiental en contexto nos permite reconocer los territorios y aprender sobre las dinámicas y conexiones ecosistémicas que hacen posible la vida. **Los cuerpos de agua siempre han sido columna vertebral para el desarrollo social, económico, geopolítico y cultural de las comunidades humanas, pero también son elementos fundamentales para el desarrollo de todas las formas de vida.** El impacto que como especie generamos también puede ser positivo. Desde la visión sistémica de la vida podemos tomar decisiones conscientes sobre los impactos de nuestras acciones frente al bienestar de los ecosistemas. Podemos entender que el río Bogotá no es solo su cauce principal, sino sus cuencas y microcuencas, lo que sale por la cañería de nuestras casas, lo

que consumimos, los árboles de su ronda, las aves, las industrias, las decisiones de las entidades gubernamentales, así como también lo somos los y las ribereñas que habitamos la cuenca.

¿Cómo volver al río? Lo primero es cambiar el discurso de un “río muerto,” entender al río como un río que resiste, que es resiliente, un sistema lótico que hace su mejor esfuerzo para limpiarse y que, a pesar de tanto, continúa brindándonos servicios ecosistémicos. Lo segundo es reconocernos como ribereñas y ribereños, sabernos parte del río que también es parte nuestra. Lo tercero es hablar de él, escribir sobre él, crear con él.

Desde los procesos de educación ambiental comunitaria para el cuidado de la vida que desarrollamos en la Escuela de Pensamiento Ambiental y de Paz Humedal El Charquito, generamos espacios de debate en los que nos cuestionamos sobre las relaciones e interacciones ecosistémicas entre los diversos factores bióticos (vivos) y abióticos (no vivos). El agua como eje central para la vida siempre está en el pensamiento y actuar de las y los habitantes de la región.

A partir de diferentes procesos de manejo y control de especies invasoras y reforestación con especies nativas, hemos logrado hasta ahora intervenir aproximadamente el cuarenta por ciento del Humedal El Charquito, retirando en más de una hectárea el retamo liso y espinoso que reseca y acidifica el suelo, y reemplazándolo por especies nativas. Con esto, vemos un cambio físico en las características hídricas del ecosistema: estamos sembrando agua que vuelve limpia al campo.

Palabrear sobre el río y traerlo a nuestros círculos de tejido, a los talleres de ilustraciones, a las mingas y demás

espacios de encuentro comunitario es una forma de volver al río reconociéndolo como red de vida. Volver es también reconocer que el agua que cuidamos en el humedal se conecta con el cauce principal del río y contribuye a darle un aliento.

Aprendemos así que la vida resiste y que a pesar de la contaminación del río son muchos los organismos que habitan su cauce. Tenemos que aprender sobre la historia de nuestro territorio, saber que el tiempo de su contaminación es sólo una pequeña parte de la historia de este importante afluente y que hay otros futuros posibles, otras formas de relacionarnos con el ecosistema y que todas y todos podemos ser cuidadoras y cuidadores de la vida.



Mientras comíamos envueltos de maíz, chocolate y queso en una mesa redonda junto a Johanna, Rosita, Aleida, Yanira y Paula—algunas de las mujeres que pertenecen a la Escuela de Pensamiento Ambiental y de la Paz Humedal El Charquito—, pensamos en lo que tenía sentido como menú para ese punto. Esa reflexión empezó como un listado obvio de ingredientes que podíamos encontrar en las huertas cercanas a la ribera del río y se fue convirtiendo en una conversación sobre la

memoria. Sobre eso que era posible hacer en el río, comer del río y las formas en las que ha cambiado la vida junto a él. Como suele pasar, la convivialidad de la mesa y esa instancia de la memoria que se manifiesta en el gusto, abrió un portal hacia otros tiempos para pensar no solamente en un menú de recetas que podíamos hacer con los ingredientes disponibles, sino también en hacer un puente con los recuerdos de cada una de las cocineras allí sentadas.

MENÚ

Entrada

Cocido de calabaza y cerdo

♦ Ají de curuba ♦
Ají de uchuva

Plato fuerte

Tamales de masa de papa criolla, calabaza y maíz porva rellenos de gallina y cerdo

♦ Encurtido de cubios ♦ Ají de tomate de árbol
♦ Ensalada de hojas de la huerta de Rosita y vinagreta de uchuvras

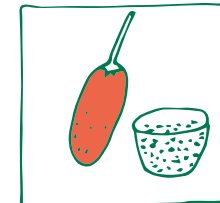
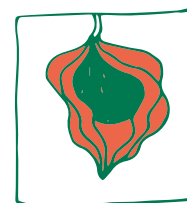
Postre

Torta de calabaza

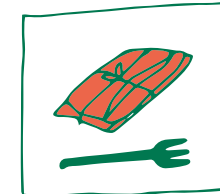
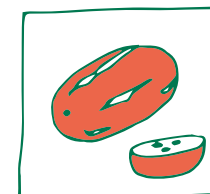
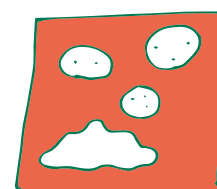
♦ Dulce de moras
♦ Mermelada de ají rocoto

Cocineras: Aleyda Amaya, Paula Caucali-Gómez, Johanna Gómez, Luz Marina González, Rosa Ruíz, Lina Santacruz, Alejandra Sarria Molano

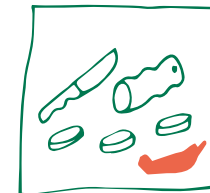
COCIDO DE CALABAZA Y CERDO



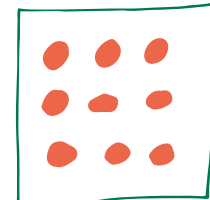
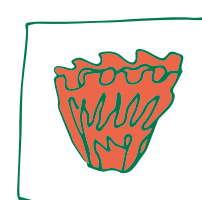
TAMALES DE PAPA CRIOLLA CALABAZA Y MAÍZ PORVA



ENCURTIDO DE CUBIOS Y AJÍ DE TOMATE DE ÁRBOL



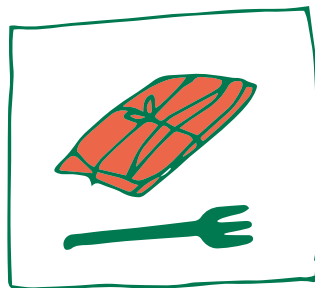
ENSALADA DE HORTALIZAS



TAMAL DE MASA DE CALABAZA, PAPA CRIOLLA Y MAÍZ RELLENO DE GALLINA Y CERDO

Ingredientes:

- Calabaza blanca
- Papa criolla
- Harina de maíz porva
- Costilla de cerdo
- Gallina despresada
- Tomate chonto
- Cebolla cabezona
- Cebolla larga
- Ajo
- Comino
- Aceite vegetal
- Hojas de plátano
- Panela
- Zanahoria



Preparación:

Para el relleno - en una olla poner las costillas de cerdo con sal, unos dientes de ajo, unos tallos de cebolla, cilantro y agua hasta cubrir las. Poner al fuego hasta que estén completamente cocinadas. En otra olla poner la gallina ya despresada con los mismos ingredientes y dejar hervir hasta que todas las presas estén cocidas. Reservar ambos caldos para la masa.

Para la masa - Pelar la **calabaza**⁹, hervirla y remover las pepas. Aparte, hervir la papa hasta que empiece a soltar la cáscara pero sin que ablande demasiado, retirar el agua y dejar enfriar. Mientras tanto, agregar la harina de maíz porva al fondo de caldo sobrante de la gallina y el cerdo y cocinar hasta que la mezcla hierva y quede espesa. En un recipiente de tamaño suficiente mezclar dos partes de papa criolla por una de calabaza y media de maíz porva. Hacer un hogao convencional

dorando ajo, cebolla cabezona, cebolla larga y tomate picado con comino, sal y un poco de panela; cuando el hogao esté bien cocinado y tenga poco líquido agregarlo a la mezcla de papa, calabaza y maíz. Mezclarlo todo hasta que se convierta en una masa más o menos homogénea, con una textura similar a la de un puré de papa. Agregar aceite vegetal hasta que la masa se vea ligeramente brillante y poner sal al gusto.

Para armar - tomar una hoja de plátano previamente limpiada y cortada al tamaño de una hoja carta, untar ligeramente con un poco de aceite vegetal, poner alrededor de una cucharada soper grande de masa, un pedazo de costilla, una presa de pollo y una rodaja de zanahoria por cada tamal. Agarrar los extremos de la hoja de plátano y unirlos, hacer dos dobleces hacia adentro hasta que quede bien apretado, doblar cada uno de los extremos (de-



recho e izquierdo) hacia abajo, formando un envuelto o tamal.

Para cocinar - en una olla honda y ancha poner unos dos centímetros de agua, hacer una cama con hojas de plátano y poner ahí los **tamales**¹⁰ haciendo una espiral en la manera de disponerlos para que quepa la mayor cantidad posible. Tapar la olla y dejar que los tamales se cocinen al vapor. Cuando su casa huele toda a tamal, ya están.

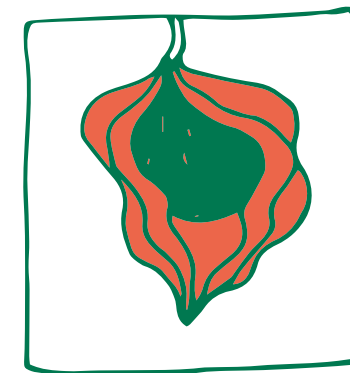
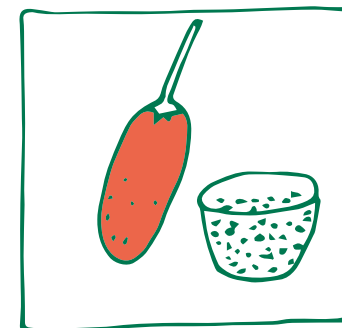
9 En El Charquito, como en los humedales, la calabaza blanca parece crecer por todas partes; es por eso que este menú se concentró en usar la calabaza en todas las formas posibles. Sin embargo, en este caso se trataba de un asunto de evocación, la calabaza es una habitante de la ribera de este río como cada una de estas mujeres cocineras, y en la conversación apareció como un detonante que las llevó a los recuerdos del río de sus abuelas y de sus madres, un río de aljibes en el que las mujeres recogían el agua para sus casas y un lavadero común en el que se encontraban a conversar.

10 El tamal aparece a lo largo de todas las conversaciones de la cuenca y en cada punto tiene una forma distinta de prepararse, como en toda América. Nos recorre y atraviesa el tamal en todos nuestros ríos y montañas. En El Charquito la receta del tamal de calabaza es la enseñanza de las abuelas, las mismas que recogían agua en los aljibes y lavaban en el río.

AJÍ DE CURUBA

Ingredientes:

- Curuba
- Cebolla cabezona morada
- Panela
- Cilantro
- Vinagre
- Ají chivato
- Ají rocoto



Preparación:

Extraer la pulpa de la **curuba**¹¹ y licuar la mitad de esa pulpa. Mezclar la parte licuada con la no licuada, agregar la cebolla y el cilantro picados, un poco de agua, vinagre, panela en polvo, ají chivato y ají rocoto picados y mezclar todo. Agregar más ají según su gusto por el picante.

11 La huerta de Rosita Ruiz, una de las lideresas de la EPAP, es un enclave en una red de resistencias que aparecen de formas aparentemente sutiles. Aquí la defensa del territorio es también la defensa de una autonomía sobre el alimentarse y alimentar a la comunidad que la rodea, la experiencia que cultiva Rosita en esta huerta es la de una variedad de tecnologías de siembra que le permiten convertir cualquier bolsa en una acelga, y una botella de coca cola en colrizada, gestos sencillos que representan la lucha por una soberanía y una dignidad alimentaria. Allí las curubas cuelgan por todos lados y se comen frescas.

Diálogos entre comensales

¿Cuáles son las historias que nos unen y entrelazan con y en torno al río?

“Yo nací allá abajo en el río. Íbamos al remolino a coger juguetes. ¡Qué peligro! Cada vez que el agua del remolino se movía, yo sacaba los juguetes a la orilla. Tenía caballitos, carritos y todo eso. Nosotros, como no teníamos juguetes, esos eran nuestros juguetes”.

“Mi familia alcanzó a sembrar en la orilla del río. Sembraban papa amarilla, cilantro, hortalizas y todo se daba. Sacaban el agua del río y rociaban, y con eso tenían con qué comer. Cogían buenas canecadas de pescado para llevar alimento a las casas cuando el río estaba limpio”.

“Las señoras colocaban en el río Bogotá una piedra. Y en esa piedra era que lavaban la ropa en el río. Entonces el río proveía cuando era limpio”.

“La gente de Bogotá fue la que contaminó el río. Ahí bajaban tarros de avena y todo eso que las empresas no consumían, lo echaban al río. Nosotros íbamos y sacábamos y comíamos porque en la casa nunca se compraba una leche en polvo, porque no había. Además, esas latas aguantan un remolino, aguantan las piedras. Nosotros bajamos al remolino a cogerlas. Una vez hasta bajaron pollos y nosotros sacamos unos talegos con pollos”.

“Cuando el río empezó a traer cosas, nos metíamos al río a sacar los balones. Hoy día ya no se puede. Allá abajo de Canoas había un fuentecito y nosotros nos atravesábamos

por allá pero ahora pusieron una puerta ahí: ya esto es de la empresa de energía y ya nosotros no podemos estar pasando por ahí. Ahí nos quedó nuestro río”.

“Mi abuela se bañó en el río, pescó en el río, lavó en el río y tenía una relación muy estrecha con el río. Y no fue hace tanto. El río no está contaminado de toda la vida y esa historia de mi abuela me hace pensar mucho en que el río todavía se puede salvar. No hay que dar por sentado que es un río muerto”.

¿Qué es ser del río y quiénes son los seres del río?

“Los seres del río somos todas y todos, y también las vacas, peces, ratas, calabazas, zancudos, los pájaros toche, pájaro rojo, pájaro azul, los colibríes y las flores”.

“Del río sacábamos la arena para construir todas las casas de aquí. La secaban y con burros subían. Acá la mayoría de las casas están construidas con arena del río”.

“Nosotros no teníamos que pedir permiso. Simplemente bajábamos y pasábamos el río, jugábamos en el río”.

“Ahora prácticamente ni siquiera el ganado lo dejamos tomar agua del río porque ya viene contaminada. Se veía puro río ya sucio. Ya no se hervía. Se fue acabando el río lento, lento. Se fue acabando. Ya no es lo mismo”.

“¿Por qué nos sentimos tan conectados con el río? Pues porque hace como 50 años nuestra niñez era pasar por

entre el río, corriendo, para un lado, para el otro. Los primeros de enero, era la olla al otro lado del río, hacer los piquetes. Todo eso extraña uno porque desde que el río está contaminado nos prohibieron eso por las infecciones. Ya no podemos meter ni los pies”.

¿Qué tan ribereño y qué tan parte del río me siento?

“Todos acá crecimos hacia un río. Pero no nos sentimos ribereños”.

“Nosotros somos de acá del río, pero tenemos la percepción de un río cochino y contaminado que huele a feo. Es una visión negativa, pero no nos han enseñado otra”.

“Nunca me sentí ribereña, pese a que vivía muy cerca al río. Tengo un río acá y ni siquiera puedo ir con mis amigas al río, no me puedo ni bañar en el río. Y yo veía que en las películas que los niños van y juegan al río, se divierten en el río, y yo decía, ¿nosotros por qué no podemos hacer eso?”.

“Ya no hay ningún lugar en El Charquito donde se puede acceder al río”.

“¿Cómo hago para llegar al río si hay una barrera física? Y cuando también hay una barrera que se ha creado entre la población y entre el río, y que por eso estamos viendo el río como algo externo”.

“A la gente no le interesa porque el río es como algo externo,

algo que no nos pertenece, algo que está allá afuera que no nos cumple”.

¿Qué cuencas y microcuencas conocemos y, desde esas, qué estamos aportándole al río?

“En El Charquito somos orgullosos de nuestra microcuenca. En eso la pasamos nosotros, cuidando nuestra microcuenca del humedal. Le dedicamos mucho tiempo a cuidar esa quebradita, ese hilito de agua que para nosotros es un orgullo haberlo encontrado. Nos gusta pasar el tiempo allá sembrando, viendo crecer los árboles y viendo las especies nuevas que han traído, las aves que han llegado”.

“Cuando empezamos a venir al humedal y a recoger basura, acá la gente se reía de nosotros, entonces decían que éramos ‘las viejas desocupadas’. Nadie le daba un valor real, pero ahorita la gente sí se ha dado cuenta que valió la pena todo este trabajo de sembrar arbolitos, reforestar, sacar especies invasivas. Ya la gente también está viendo el humedal y lo reconoce. Esa es la parte que satisface a uno, porque hicimos algo loco al principio, pero que ahorita sí vale la pena”.

“El río Soacha es el elemento natural que organiza el territorio de Soacha y es afluente del Bogotá. Políticamente, tenemos un problema serio, porque lo están canalizando y se convirtió en la alcantarilla de un municipio con más de un millón de habitantes. Está totalmente descuidado. No hay la voluntad política para recuperarlo, sino para ocultarlo y ‘dejemos que ya no se vea el problema’”.

¿Cómo estar en y con el río, y cómo volver a él?

“Estar en el río es conectarnos con las formas de las aguas que viajan y dan vida, empezando por nuestros propios cuerpos, y luego conectando con todas las formas y ciclos de las aguas del territorio. Estas aguas del río Bogotá alguna vez fueron otras y en otro momento se volverán a transformar, conectándose en los alimentos, como las aguas que se toman las vacas en el páramo de Sibaté y que nos dan el queso, la cuajada y mantequilla para hacer esta torta”.

“Quienes vivimos alrededor del río, no somos precisamente la población que nos podemos trasladar. Le guardemos o no amor al territorio, nos toca vivir acá. Muchas veces tampoco podemos vender, porque también los predios están desvalorizados; nadie quiere comprar aquí en el río Bogotá.”

“El sentido, la esperanza y el arraigo al territorio se restauran un poco a partir de todas estas iniciativas de juntarnos. Es una forma de oxigenar nuestro pensamiento, la sangre y las aguas que circulan por nuestro interior. No hay nada mejor que una sociedad

esperanzada, que tenga la capacidad de generar procesos creativos, innovadores, y arriesgados también. Pero para eso se necesitan mentes y cuerpos sanos, así que una forma de limpiar el río es limpiándolo y trabajándolo desde nosotros”.

“Mi tía tenía hortalizas y sacaba agua del río para echarle a la montaña. Esto suena como pasado, pero nosotros regamos nuestra chagra madre dentro del humedal con la quebrada que es parte de la cuenca. Y eso también es muy bonito, una forma de seguir sembrando, no directamente en el río, pero sí cuidando un humedal y usando agua limpia para regar. Así el río nos está uniendo hoy, porque estas historias que nos unen no solo son las del pasado”.

“El río nos escucha, pero quizás nosotros no escuchamos al río. Entonces la invitación es a escucharlo, a oírlo. Y aquí dice, ‘sí, soy río’”.



ESPACIO
ODEON,
PARTI





En los otros convites que cocinamos juntas, Manuela del Alma y yo, siempre nos preguntamos cómo íbamos a hacer este último, por un tiempo pensamos que la mejor opción era tomar una receta de cada encuentro y construir con eso un menú que representara cada una de las cuencas. Sin embargo, cuando llegamos al momento de construir el menú las dos sentimos la necesidad de entender este recorrido que habíamos hecho de otro modo. Más que pensar en las cuencas como puntos separados a lo largo del río,

pensamos que este último convite podría ser como el fluir del río que lleva y trae información entre una cuenca y otra; que con los ingredientes de los diferentes puntos podíamos imaginar nuevas cuencas, que en esos platos podíamos ofrecer los mundos posibles de un río que es y ha sido muchos otros. Decidimos convertir este menú no en una repetición de lo que ya habíamos hecho, sino en una forma de pensar en cada plato como un pequeño punto de fuga: un lugar desde el que a través de la cocina y el compartir de la comida podríamos

especular nuevos futuros para el río. Performar nuevas vidas y co-habitaciones de ingredientes y de seres, que podíamos pensar en un menú micelar que conectara muchos mundos desde abajo del lodo de las aguas del río Bogotá.

Quisimos cocinar líneas de fuga hacia otras combinaciones y formas de trabajar con los alimentos que les permitiera estirarse y expandirse; cada plato un nuevo territorio, la creación de un mundo, otro río.

MENÚ

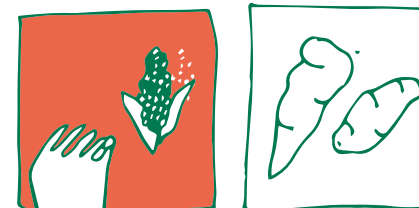
Amasadito
Arepuelas de maíz y arepuelas de cubios con chutney de zucchini y hummus de habas

Fresquito
Aguachile de guatila y chuguas con chips de arracacha

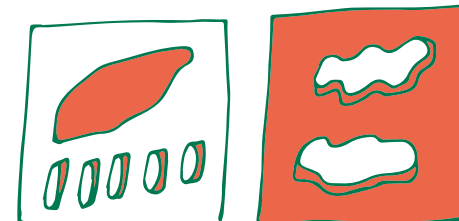
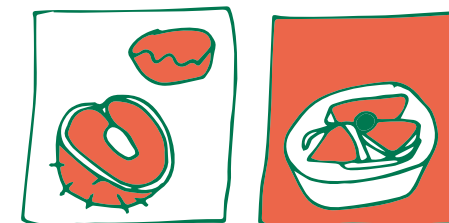
Calientito
Caldo "miso" de guascas y mazorca con acelga, frijol verde y queso campesino acompañado de maíz tostado y mojo de hierbas

Cocineras:
Sandra Acero, Lina Moreno, Manuela del Alma Rueda, Lina Santacruz, Alejandra Sarria Molano, Juliana Valbuena

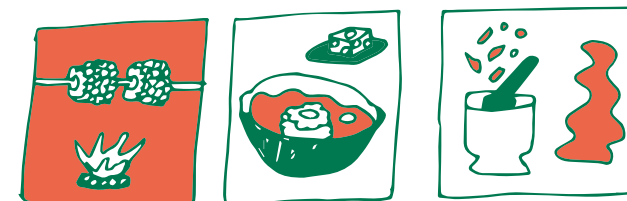
AREPUELA DE MAÍZ
AREPUELA DE CUBIOS



AGUACHILE DE GUATILA



CALDO MISO DE GUASCAS



Calientito

Trio de mini tamalitos

♦ de masa de papa criolla y relleno de shiitakes en barbecue de tomate rojo de árbol

♦ de masa de calabaza blanca y relleno de pollo en salsita de cacao picante

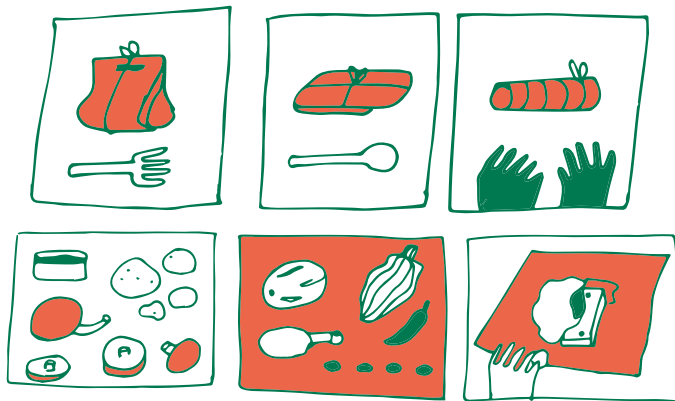
♦ de masa de papa criolla y relleno de calabaza blanca, tomates secos, mojo de hierbas y queso campesino

♦ Ají de gulupa
♦ Ají de curuba
♦ Ají de tomate de árbol amarillo
♦ Yogurt de menta

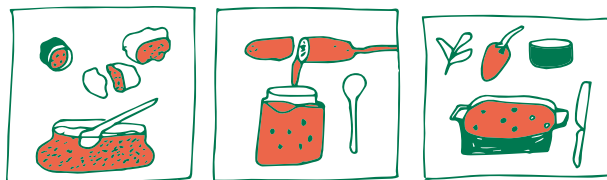
Dulcecito

Torta de chocolate ahumado de feijoa

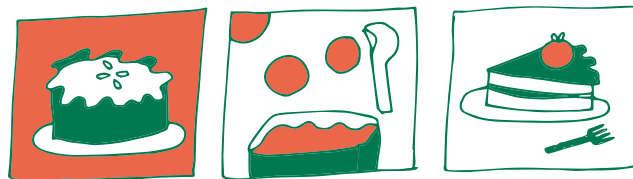
TRIO DE MINI TAMALETOS



AJÍ DE GULUPA, CURUBA Y TOMATE DE ÁRBOL



TORTA DE CHOCOLATE CON HELADO DE FEJEOA



AGUA DE LULO Y LIMONARIA AROMATICA DE GRANADILLA Y YERBABUENA



AGUACHILE DE GUATILA Y CHUGUAS CON CHIPS DE ARRACACHA

Ingredientes:

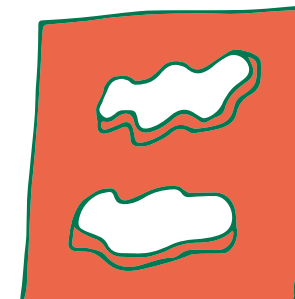
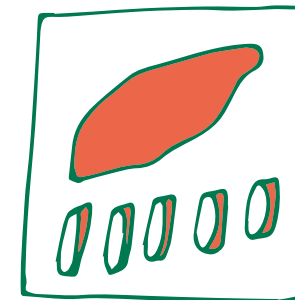
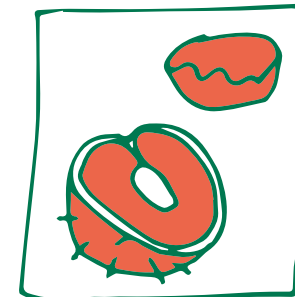
- Guatila
- Chuguas
- Ají rocoto
- Limón
- Vinagre
- Panela
- Cebolla cabezona morada
- Cilantro
- Naranja
- Aceite vegetal
- Sal

Preparación:

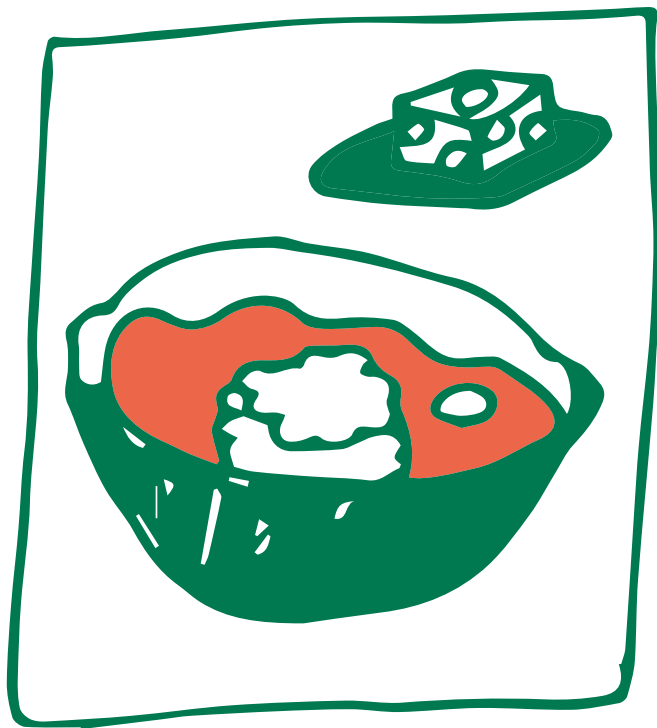
Para el aguachile - Lavar las chuguas, partirlas en rodajas muy finas y remojarlas bajo un flujo de agua para eliminar su baba. Ponerlas en un recipiente de vidrio con vinagre, panela, limón, agua y naranja, dejarlas encurtir por al menos 12 horas. Pelar y partir la guatila en triángulos muy delgados y dejarla remojando en agua con sal. Cortar la cebolla en julianas delgadas. En una licuadora poner abundante cilantro, el jugo de varios limones, ajíes rocotos, un chorro de vinagre, sal, y licuar. Qué tan ácido y qué tan picante depende de su gusto. Mezclar las chuguas (sin líquido), la guatila y la cebolla en un recipiente y a eso agregar la mezcla de limón, cilantro y picante. Revolver muy bien y dejar que los ingredientes se mezclen.

Para los chips - Pelar la arracacha y deslizarla por una mandolina para tener láminas largas y muy finas. Cuando el aceite esté bien caliente poner ahí las láminas de arracacha y dejarlas en fritura profunda hasta que estén doradas y crocantes. No las deje quemar.

Servir el aguachile acompañado con las láminas de arracacha.



CALDO "MISO" DE GUASCAS Y MAZORCA CON ACELGA, FRIJOL VERDE Y QUESO CAMPESINO ACOMPAÑADO DE MAÍZ TOSTADO Y MOJO DE ORTIGA



Ingredientes:

- **Guascas**¹²
- Mazorca
- Frijol verde
- Acelga
- Queso campesino
- Maíz tostado
- Ortiga
- Ajo
- Aceite de oliva
- Miso
- Tucupí
- Sal

¹² Es una maleza, o lo que los mexicanos llaman un "quelite", hierbas silvestres que pueden crecer casi en cualquier parte, de esas que se cuelan por entre las grietas que se abren en el concreto en los huecos de las calles de la ciudad. Aquí quisimos pensar en esa potencia del forrajeo como la insistencia por encontrar vida y reproducirla como alimento en cualquier parte, algo muy cercano a pensar en cómo comerse un río que supuestamente está muerto: en sus intersticios, en la vida que se cuela por el concreto o por la contaminación o por la espuma. Bueno, y también queríamos experimentar con el sabor del ajíaco.

Preparación:

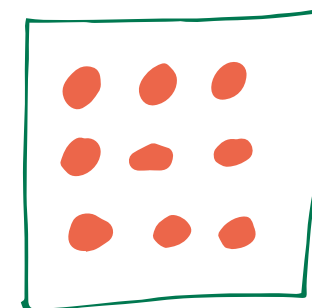
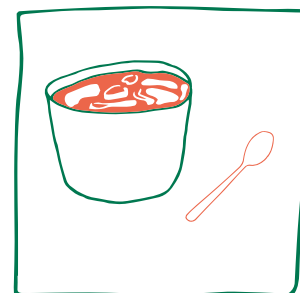
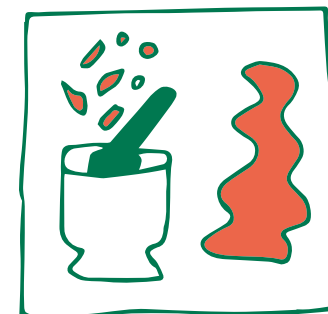
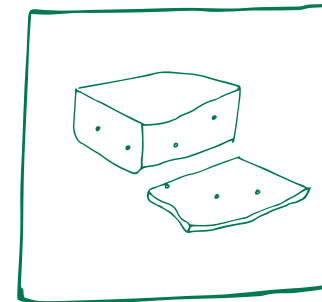
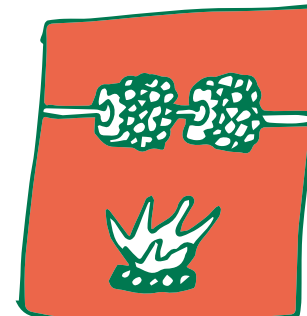
Para el caldo - en una olla profunda poner a hervir en abundante agua las mazorcas partidas en tercios o cuartos, la mitad de las guascas y el frijol verde. Cuando las mazorcas estén cerca de estar tiernas agregar también un poco de maíz desgranado y la otra mitad de las guascas. Una vez todos los ingredientes estén tiernos y cocinados, retirar del fuego y agregar el miso y el tucupí hasta que el caldo cambie ligeramente de color hacia un tono más marrón. Aparte, cortar las acelgas en tiras y el queso campesino en cubitos.

Para el mojo - lavar bien la ortiga con guantes y asegurarse de retirar los pelos urticantes, ponerla directamente en el agua hirviendo y dejar que se cocine ahí por varios minutos. Retirla del fuego y pasarla a un tazón con agua helada. Ponerla en un mortero con aceite, el ajo y la sal y espicharla hasta que forme una pasta, pasar esa pasta a un recipiente, poner más aceite y revolver todo bien hasta que tenga la textura de un líquido verde espeso.

Servir en un tazón las acelgas y el queso y verter sobre ellos el caldo con sus diferentes elementos, encima poner el maíz

tostado y un chorrito de mojo de **ortiga**¹³.

¹³ Manuela habla de la forma de magia o de tecnología que hay en hacer comestible algo que antes no lo era. En atender a un cuerpo en todas sus dimensiones hasta llegar al punto en el que podemos interactuar plenamente con él. Es una bella representación de esta búsqueda de comerse el río, el río que no se puede comer: recorrerlo, poner atención, detenerse, observarlo y escucharlo hasta hacerlo comestible.



Diálogos entre comensales

¿Cómo se come un río? ¿A qué sabe un río?

“El río sabe a montaña
La montaña sabe a tierra
La tierra sabe a tubérculos
Los tubérculos saben a sopa
de mi abuela
Las sopas de mi abuela saben
a memoria
La memoria sabe a frío
del páramo
El frío del páramo sabe a agua
que se vuelve río”.

“Sabe a colores. Sabe a abundancia.
Sabe a chicha.
Sabe a compartir”.

“¡Comamos el río!
Está delicioso”.

“Somos lo que nos comemos,
una geografía
de emociones”.

“El río se come en familia, con amigos, en hoja de plátano, en totumo, en pocillos esmaltados, en la sombra de un árbol sembrado en la orilla del río ... y con algo de mosquitos”.

¿Qué es ser ribereño para ti?

“¡Sancochoooooo!
Y paseos de olla”.

“Ser responsable con nubes, agua, bosque, plantas, ganadería, cultivos, animales”.

“Es ser un ciudadano del río, que vive, da y recibe del río”.

“Volver al río caminando la montaña”.

“Volver a sembrar”.

“Reconocer al río”

“Descontaminar al río”.

“No es tan obvio si no nombro ni veo el río, pero ser ribereño es pertenecer a una cuenca”.

“Los bogotanos somos ribereños, somos gentes de río”.

¿Cómo volver al río? ¿Qué actividades te imaginas a futuro en el río?

“Río como lugar de encuentro
Río como espacio pedagógico, aula viva

Todos/as conociendo y cuidando el río

Quiero nadar en el río
Documentales del río
Acciones de cuidado que le dan energía, rituales participativos a lo largo del año”.

“Salidas pedagógicas, aprendizaje en torno a un pasado pero con enfoque ambiental”.

“Sembrar árboles nativos, árboles frutales para mantener a los pajaritos. Retirar plantas invasoras para mantener vivos los humedales”.

“Articulación con colegios para invitar a portadores de saberes sobre preparaciones culinarias para cocinar con padres, niños, profes y rescatar esas recetas que vuelven a circular en nuestras mesas y demandan esos cultivos de cubios, chuguas, habas, hibus, y todos esos productos que tienden a desaparecer porque si no hay quien los sepa cocinar rico, no se asegura su cultivo”.

“Orientado por los habitantes que conocen el territorio y nos lo pueden presentar como un ecosistema amplio que desborda la noción de agua y se expande a aves, frutos, medicinas, recetas, cantos, croares.”

¿Cómo los distintos actores podríamos construir una visión o visiones articuladas de recuperación de los humedales y el río Bogotá?

“Cambiando narrativas, manejo de residuos urbanos, políticas públicas, prácticas culturales locales, culturas de cuidado, comunidades anfibias, gente patas de agua, sabernos parte del ritmo del agua”.

“Recorrerlo, venciendo el olvido, devolverle la gente al río, sembrando palabra dulce en los corazones de los niños, decidir un destino común para los ríos”.

“Escuchar historias y experiencias que fomentan unión y trabajo en equipo entre organizaciones y colectivos”.

“Cambio de visiones institucionalizadas,

naturaleza = objeto (visión antropocéntrica)”.

“Leviatanes...
Construcción PTAR
Canalización de ríos
Dragones
Embalses, represas
Volteo de tierras
Río sin árboles”.

“El convite nos invitó, nos reunió, nos tejió en muchas palabras, en un solo corazón”.



Los **Convites de Río** pusieron sobre la mesa diversas preguntas sobre el río, las relaciones con la cuenca y los retos que implican su cuidado y restauración. Atravesando cada una de esas preguntas, y las conversaciones que provocaron, latía la pregunta: ¿cómo se vuelve al río?

No todos los habitantes de la cuenca se sienten ribereños y quizás solo pocos tienen una relación directa con el río. Por esa razón, afinamos el oído para decantar de los diálogos de cada convite acciones proactivas para sentirse ribereño desde cualquier punto de la cuenca.

Al igual que los ingredientes de los platos servidos, aquí hay otra receta para crear conexiones y experiencias. Y, claro, como cualquier receta, está susceptible a ajustes, adiciones, enmiendas, y a seguir creciendo con la retroalimentación de quienes lo ponen en acción. ¡Vuelvan al río y nos cuentan cómo les va!



