Culinaria casera ancestral

Mujeres afrodescendientes de Cerro Largo

UNFPA

CERRO LARGO
INTENDENCIA

Recetario ancestral de mujeres afrodescendientes de Cerro Largo

UNFPA

CERRO LARGO
INTENDENCIA

Índice

Presentación 7

Prólogo - Vanesa Vega 9

Presentación del Espacio Pro-Afro - Vanesa Vega 13

Mariela Sosa - Gallina con mazamorra 17

Catalina Godiño - Carne mechada con tocino 23

Gladys Martins - Arroz con leche 29

René Márquez - Chorizo 33

Ebelin Moreira - Queso de cerdo 39

Sandra Cardozo - Mazamorra dulce 45

Yudí Silvera - Queijada y Manicete 49

Berónica Mena - Pan casero 55

Glení Silvera - Arrollado de carne y Poroto con mazamorra 59

Rosario Pereira - Bizcochuelo 65

Mónica Sampayo - Milanesas ecológicas 69

Mariela Lucas - Dulce de membrillo 75

Laura Fernández - Croquetas de arroz 79

Vanesa Vega - Torta navideña 85

Karen Margareth Rodríguez - Ilustraciones originales tapa y contratapa 93

Recetario ancestral de mujeres afrodescendientes de Cerro Largo

Autoras: Mariela Sosa, Catalina Godiño, Gladys Martins, René Márquez, Ebelin Moreira, Sandra Cardozo, Yudí Silvera, Berónica Mena, Glení Silvera, Rosario Pereira, Mónica Sampayo, Mariela Lucas, Laura Fernández, Vanesa Vega y Karen Margareth Rodríguez. Con el apoyo de la Intendencia Departamental de Cerro Largo y la Oficina de UNFPA en Uruguay.

Equipo de consultoría responsable de entrevistas e informe final:
Maestra Yasmina Silva
Estudiante Lic. Trabajo Social Victoria Silvera

Apoyo técnico y revisión:

Sonia Gomez Suarez - Secretaría de Género, Dirección General de Gestión Social, Intendencia Departamental de Cerro Largo

Vanesa Vega Pereira - Espacio-Pro Afro, Secretaría de Género, Dirección General de Gestión Social, Intendencia Departamental de Cerro Largo

Juan José Meré - UNFPA

Diseño, diagramación y producción gráfica: Cebra Comunicación

Corrección de estilo: Nairí Aharonián Paraskevaídis

Cita sugerida:
Cocina casera ancestral. Mujeres afrodescendientes de Cerro Largo, Intendencia Departamental de Cerro Largo, Fondo de Población de las Naciones Unidas, Melo, 2023.

Fecha de publicación: Febrero de 2023 / ISBN: 978-92-95114-33-3

Los textos incluidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones del UNFPA, ni de su Junta Directiva y Estados miembros. Este documento es para distribución general. Se reservan los derechos de autoría a al Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA y se autorizan las reproducciones y traducciones siempre que se cite la fuente. Queda prohibido todo uso de esta obra, de sus reproducciones o de sus traducciones con fines comerciales. Sólo se permite la distribución gratuita, ya que la obra no tiene fines de lucro.

Presentación

Es con gran orgullo y satisfacción que la Secretaría de Género de la Dirección General de Gestión Social de la Intendencia Departamental de Cerro Largo, a través del Espacio Pro-Afro y de la Oficina del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en Uruguay, presenta la publicación *Culinaria casera ancestral* como fecundo resultado del trabajo conjunto desarrollado durante 2022 con las mujeres afrodescendientes del departamento, una inmensa tarea de escucha, de diálogo y de recopilación de comidas caseras ancestrales que generosamente las mujeres afro-arachanas le ofrecen a la sociedad uruguaya toda.

Sin embargo, no se trata de un simple recetario, sino de un conjunto único, intenso, profundo, y a la vez personal y colectivo, de relatos sentidos de vivencias, sabores, historias, aromas, afectos y familias indisolublemente asociadas a la preparación de las comidas y a las cotidianidades vitales de las catorce mujeres participantes de este. Por lo tanto, abuelas, madres, bisabuelas, mujeres luchadoras, resilientes, sostenedoras de familias y constructoras de futuros, aparecen como protagonistas de ese acto de amor en torno al cual se juntaban todos los integrantes de la familia, amigos y hasta vecinos. Son relatos que nos hablan de la dureza de los contextos sociales e históricos marcados por el racismo, la discriminación, los techos injustos —¡incluso de la esclavitud también!—, lo que pone aun más de relieve los esfuerzos mayoritarios de las ancestras para que sus hijas e hijos, nietas y nietos, sobrinas y sobrinos, ahijadas y ahijados, de sangre o de crianza, pudieran alcanzar otros horizontes y oportunidades de más dignidad, educación, trabajo e igualdad.

Esta publicación tiene por lo tanto múltiples y ricos significados. Representa, en primer lugar, el sueño florecido de nuestra compañera Vanesa Vega, referente del Espacio Pro-Afro de la Intendencia, quien bregó sin descanso para poner en papel la preciosa tradición oral afro y para preservarla con la palabra escrita, tangible y digital, haciendo de la memoria una herramienta sin fronteras por la promoción, cumplimiento y protección de los derechos y los aportes de las mujeres afrodescendientes, las de Cerro Largo y las del Uruguay todo.

Esta publicación es también expresión de la voluntad y del compromiso compartido de la Intendencia Departamental de Cerro Largo y de la Oficina de

UNFPA en Uruguay por continuar trabajando en el diseño y la implementación de acciones, políticas y programas que aborden las múltiples desigualdades étnico-raciales, educativas, laborales, sanitarias —incluyendo la erradicación del racismo y la discriminación racial en todos los espacios de vida de las personas afrodescendientes—, situaciones aún existentes a pesar de los indudables avances jurídicos, normativos y programáticas que ha conocido y conoce el país.

A casi un año de la finalización del Decenio Internacional de las Personas Afrodescendientes, sigue vigente el triple objetivo de *reconocimiento, desarrollo y justicia*, un marco que debe impulsarnos a una amplia cooperación de actores públicos nacionales y departamentales, de la sociedad civil, de la academia y del sector privado. Una indispensable y amplia dinámica de trabajo conjunto orientado a remover barreras estructurales, simbólicas y actitudinales así como a generar oportunidades transformadoras que contribuyan a «no dejar a nadie atrás», como es la meta ética clave de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible. En ese sentido, esta publicación aspira a transformarse en un valor agregado estratégico para la efectiva inclusión laboral y social de las mujeres afrodescendientes en el mercado gastronómico local y nacional.

También a Mariela, Catalina, Gladys, René, Ebelin, Sandra, Yudí, Verónica, Yení, Rosario, Mónica, Mariela, Laura, Vanesa, mujeres emprendedoras y autoras de este recetario por compartir memorias afectivas que atesoran y quienes aún cuecen con sus manos para forjar entre otras cosas su autonomía económica. Y a Karen, ilustradora de emociones, y a Victoria y Yasmina, consultoras empáticas y rigurosas. A todo este grupo de mujeres nuestro especial reconocimiento y nuestro agradecimiento por este desafío cumplido, primer paso de un horizonte abierto de trabajo por la igualdad y la equidad étnico racial y los derechos de las y los afrodescendientes cualquiera sea la edad, el género, la condición social o el lugar de residencia. Es muy significativo para nosotros poder compartir este hermoso trabajo que permitirá a lectoras y lectores conectar aromas y sabores de la cocina afro ancestral con el alma y las vivencias de las mujeres autoras y, al mismo tiempo, reconstruir un poco más de nuestra historia y nuestra conciencia social.

Sonia Gomez
Secretaria de Género
Dirección General de Gestión Social
Intendencia Departamental de Cerro Largo

Juan José Meré
Asesor
Oficina de UNFPA en Uruguay

Prólogo

Hoy somos portadoras de historias, encargadas de visibilizar nuestras tradiciones culinarias a través del relato de recetas que debemos conservar al igual que experiencias y vivencias porque forman parte de nuestra construcción de identidad. Cada página de este libro cuenta una historia de diferentes familias afrodescendientes a través de una receta que nos permite transmitirles parte de nuestros hábitos y costumbres culinarias a las generaciones más jóvenes, fortaleciendo las redes de nuestra raíz ancestral.

La idea original responde a un homenaje a mi abuela materna Teodora, a esa mujer tan importante en mi vida que supo, desde su lugar y usando varias estrategias y sin tener idea de nuestros derechos, inculcarnos valores y principios e incentivar a sus nietos a llegar a más sin barreras que nos limitaran. Mi intención aquí es transmitirles a los más jóvenes de la familia historias de generaciones anteriores y rescatar nuestras tradiciones. Y es así, que gracias a esta idea surgió —a través de este proyecto— la publicación *Culinaria casera ancestral,* trabajo de recopilación de las tradiciones e identidad a partir de un recetario que une experiencia y saberes de las mujeres afrodescendientes por medio de lo culinario.

Para ello fueron seleccionadas catorce mujeres de diferentes ámbitos: mujeres de Melo y del medio rural pertenecientes al municipio de Cañas, de distintas edades —desde los veintidós hasta los cincuenta y ocho años—, que tienen en común los significativos relatos de cada bisabuela, abuela, tías, madres y hermanas que han forjado y fortalecido sus luchas cotidianas contra el racismo, siempre en la constante búsqueda de mejorar la calidad de vida de sus familias, así como también desde el compromiso con el *ser* mujeres afrodescendientes y de formar parte de un colectivo organizado.

Encontrarás aquí una recopilación del sentir, del pensar, de los saberes y las experiencias de mujeres con una marcada referencia del legado de sus antepasadas; de mujeres pertenecientes al Colectivo Ubuntu.

Leerás historias de hijas y de nietas de quitanderas; de descendientes de personas que fueron esclavizadas; de lavanderas, limpiadoras, cocineras; de quienes fueron educadas y criadas por familias no biológicas, pero que mantenemos vivo el legado, las costumbres y las tradiciones culinarias de nuestras ancestras.

Nuestra identidad, memoria y tradiciones, así como los valores adquiridos de nuestros mayores, hacen que podamos reproducir historias, enseñanzas y vivencias significativas para cada una de las protagonistas del libro y que dejaron huellas que trascienden y al mismo tiempo visibilizan los relatos transmitidos de generación en generación, *de boca en boca*, pero sin registros escritos. Así, desde nuestro lugar, transmitimos nuestra esencia, fortaleciendo nuestra identidad a partir del rescate de la memoria oral con testimonios de referentes del colectivo, con relatos que solo se encuentran en la memoria viva de quienes están hoy. Por eso es tiempo de escribir nuestras memorias, de registrar el relato oral de esas recetas que pasaron de generación en generación en nuestras familias.

Nuestro recetario se basa en la experiencia de compartir momentos de mucha sabiduría de las mujeres al elaborar con amor sus exquisitas preparaciones para sus familias; sabiduría colectiva que se constituye en memoria que orienta a las nuevas generaciones y que provee de conocimientos y de experiencias de vida tal y como fueron contados por nuestras abuelas.

Es importante recordar que toda receta de abuela no tiene medidas ni mucho menos proporciones, que la incorporación de los ingredientes era más o menos *a ojo* y que muchas veces la medida era en la palma de la mano, aunque todo quedaba exquisito, porque se cocinaba con mucho amor. El hecho de que los conocimientos de las preparaciones fueran pasando de forma oral, sin un relato escrito, ha contribuido a que parte de nuestras tradiciones se hayan perdido, por lo que tratamos —desde nuestro lugar— de contribuir a la memoria de nuestro colectivo a través de los conocimientos y las experiencias en la cocina tradicional y ancestral.

En lo que respecta a mi experiencia culinaria particular, puedo decir que crecí viendo a las mujeres de mi familia trabajar en la quinta, criar a sus

animales y elaborar siempre sus alimentos caseros y dejar instaurado ese concepto de que lo casero tenía un lugar importante en nuestra culinaria.

Y todos estos hábitos y costumbres que adquirí los replico de la misma manera con mis sobrinos. En casa siempre se elaboraban dulces y conservas, así como con la leche proveniente de campaña se hacían quesos, manteca casera y postres que recuerdo que eran una delicia.

Nos enseñaron a través de relatos formas de alimentación de otras épocas en las que todo se utilizaba y en las que las estrategias de reutilización eran muy variadas. Así, con la faena se hacían embutidos y charque; se usaban muchísimo el hígado y el mondongo, y las achuras se transformaban en tripas rellenas utilizando mucho los verdeos de la quinta junto con otros ingredientes. Así, también, las patas de vaca tenían usos culinario y cosméticos, ya que se extraía también aceite de pata, que era muy bueno para el cabello, y con la cabeza de las reses se elaboraban caldos muy ricos que, según la abuela, servían para reforzar nuestro organismo y proporcionarnos energía. A su vez, la grasa se derretía y se usaba en las tortas fritas o en pasteles, y el chicharrón se incluía en alguna masa de pan casero para el mate de la tarde. Recuerdo también las exquisitas sopas de menudos de pollo con arroz que reponían energías y fortificaban el cuerpo, sabores que nunca más volví a disfrutar.

Se comía rico y abundante, y cada preparación, por ser fuente de energía, servía para soportar las largas jornadas de trabajo, según los relatos.

Todas estas elaboraciones y sus recetas venían acompañadas de muchas historias que quedaron guardadas en nuestra memoria. Y así el conocimiento de nuestras referencias del pasado está presente aquí en cada receta, en cada relato, generando lazos imborrables y continuando con nuestro legado para los más jóvenes en lo que significan nuestras tradiciones culinarias, para que estas les permitan conectar con nuestras raíces.

No seríamos estas mujeres de hoy sin las que vinieron antes. Estamos conectadas con nuestra esencia con nuestra ancestralidad a través de cada vivencia y experiencia familiar. Es así que nuestra motivación inicial es la receta y es a través de ella que invitamos a quienes nos lean a conocer nuestras tradiciones y las historias que nos evocan a nuestros antepasados.

Gracias a este trabajo tan importante para cada una de nosotras pudimos generar un espacio de conexión que nos permitió conocer historias, crear vínculos y despertar emociones, así como identificarnos con las vivencias de las protagonistas de este recetario.

Somos mujeres resilientes que existimos y resistimos, orgullosas de honrar a nuestros antepasados. Estamos conectadas a través de nuestro linaje ancestral que nos ayuda a sanar, a curar heridas del pasado y, a partir de nuestros aprendizajes ancestrales, a agradecer a todas aquellas que vinieron antes, mujeres con una fuerza increíble que nos potenciaron a cada una dejándonos un gran legado, que les debemos transmitir a las generaciones venideras.

Siempre hay una historia que contar detrás de cada plato, que nos inspira a más cada vez que lo elaboramos. En la cocina se encuentran nuestras vivencias, recuerdos, texturas y el amor que se vuelca en la elaboración de nuestros platos, que contienen el amor de nuestra familia. Y así, debemos saber siempre combinar los sabores para lograr un balance perfecto, con el ingrediente principal de toda receta casera, que es el amor. Con él todo sabe mejor…

Es por esto que la receta es una invitación a conectar con nuestros antepasados, a conocer nuestras vivencias, que reafirman nuestro sentido de pertenencia rescatando nuestra identidad, memoria y tradiciones mediante las enseñanzas y vivencias de nuestras abuelas, mientras mantenemos vivos sus legados.

ALEXANDRA VANESA VEGA PEREIRA

Referente Espacio Pro-Afro
Secretaría de Género
Dirección General de Gestión Social
Intendencia Departamental de Cerro Largo

Presentación del Espacio Pro-Afro de Secretaría de Género

Dirección General de Gestión Social
Intendencia Departamental de Cerro Largo

El Espacio Pro-Afro se creó en el marco del trabajo de la Intendencia de Cerro Largo con la Oficina de Planeamiento y Presupuesto (OPP) en 2016 y forma parte de un subproyecto de la Dirección de Gestión Social-Secretaría de Género. Desde este espacio se ha construido un conjunto importante de iniciativas locales que apuntan a la promoción de acciones públicas que beneficien a la población afrodescendiente.

El espacio tiene como objetivo la articulación de las acciones públicas que lleva adelante la Intendencia de Cerro Largo con las definiciones de política dirigidas a la población afro/negra del departamento, en el marco de la Dirección General de Gestión Social. Estas se basan en la articulación de políticas públicas como las de acceso a la vivienda, de actividades sociales de participación, de promoción del emprendedurismo, de cumplimiento de las normas nacionales como la Ley 19.122 (de Acciones Afirmativas para Población Afrodescendiente), la Ley 18.059 (Día Nacional del Candombe, la Cultura Afrouruguaya y la Equidad Racial) y la Ley 17.817 (Lucha contra el Racismo, la Xenofobia y toda otra forma de Discriminación) y la construcción de normas locales para el combate del racismo, para la promoción de derechos y para la protección de actividades de matriz afro en el departamento.

Responde a un conjunto de recomendaciones de política pública de mediano plazo que promueven la equidad socioeconómica, productiva y política entre los ciudadanos afro-uruguayos y el resto de la población, buscando contribuir con el cumplimiento de los compromisos asumidos en el marco de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), conectando las propuestas del Plan Nacional de Equidad Racial y Afrodescendencia (2019-2022) del Consejo de Equidad Racial del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) y con la Estrategia Nacional de Desarrollo Uruguay 2050.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) y los datos del censo de 2011, en Cerro Largo el 11 % de la población es afrodescendiente, lo que lo posiciona como el tercer departamento con mayor proporción de población afrodescendiente en el país, después de Rivera y Artigas. Sin embargo, es el sexto departamento con mayor cantidad de población negra después de Montevideo, Canelones, Salto, Rivera y Artigas.

En este sentido, las líneas desarrolladas desde el espacio son:

- Fortalecimiento de la sociedad civil: promoción de la Ley 19.122, mediante la que se busca garantizar el acceso al empleo y promover los derechos de las personas afrodescendientes.

- Articulación y coordinación con actores de la Administración central, así como también a nivel local y binacional.

- Construcción de un conjunto de iniciativas locales que apunten a acciones públicas que beneficien a la población afrodescendiente y que generen importantes oportunidades vinculadas al desarrollo productivo y económico con una perspectiva étnico-racial y de género.

- Implementación y desarrollo de un programa de apoyo extracurricular focalizado en la población joven afrodescendiente: promoción del Sistema Nacional de Becas de Educación Media de Apoyo Económico, así como también dar seguimiento al trabajo del año escolar anterior con ayuda para la postulación a estas becas, durante entre enero y marzo.

- Continuidad del Proyecto de Primera Experiencia Laboral con la organización de talleres con adolescentes de todo el departamento en su preparación para postularse como becarios, mediante un trabajo coordinado con el Área de Orientación e Inserción Laboral del Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU). Establecimiento de un nexo para el acceso a los jóvenes radicados en Montevideo por estudios universitarios para su ingreso al Programa de Primera Experiencia Laboral para jóvenes que provienen de contexto vulnerable del Instituto Nacional de la Juventud (INJU) del MIDES.

- Asesoramiento y apoyo al colectivo afrodescendiente para sus postulaciones a llamados laborales públicos y privados, así como para su participación en llamados a programas laborales del gobierno local y del MIDES.

- Continuidad al proceso de formación e intercambio en los diferentes Proyectos de Extensión entre Unipampa (Yaguarón) y UFRGS (Porto Alegre) con el Espacio Escuela Africanamente (Porto Alegre) y en las diferentes tecnicaturas en Uniftec polo Melo y en Caxías do Sul a través de becas de la Intendencia de Cerro Largo.

- Promoción de la participación y la postulación para los premios Amanda Rorra —principal galardón a la trayectoria, trabajo y reconocimiento de los aportes a la comunidad de las mujeres afrodescendientes—. Participación de mujeres en diferentes actividades ese día con debates organizados desde el Área de Afrodescendencia del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) del MIDES que finalizan con la entrega de premios (y que han premiado a mujeres de Melo entre 2016 y 2022).

- Participación activa con mujeres del colectivo en diferentes fechas con movimientos locales y nacionales: actividades del Día de la Mujer con participación de la marcha del 8M, del Mes de la Afrodescendencia, de la marcha y de las actividades del Mes de la Diversidad, del Mes de la Lucha contra la Violencia de Género; de actividades en el marco de las campañas «Noviazgos Libres de Violencia» y del Día Nacional del Candombe y de la Cultura Afrouruguaya y la Equidad Racial.

- Promoción de salud e inclusión social del colectivo de mujeres y jóvenes, así como de acceso a la vivienda, para lo que se crea por iniciativa del espacio una cooperativa de viviendas por ayuda mutua, cuyo proyecto de construcción ya está consolidado y cuenta con el terreno para quince familias, en su mayoría afrodescendientes.

- Fortalecimiento de la participación de las mujeres afrodescendientes en la vida pública y privada del departamento mediante iniciativas que les permitan acceder a mejores mecanismos de empleabilidad, promoción y defensa de derechos como el fortalecimiento del capital humano.

- Creación y formalización del Grupo de Mujeres Afroemprendedoras, pertenecientes al Colectivo Ubuntu de Cerro Largo (de mujeres de Melo y del Municipio de Cañas). Se comienza a apoyar al grupo de afroemprendedoras. Teniendo en cuenta las dificultades de acceso al mercado laboral para este grupo específico de mujeres, han surgido emprendimientos gastronómicos, artesanales, de tejido, costura, diseño, confecciones en cuero, pintura, estética integral, confección de ropa y accesorios, trenzado, etc. Asimismo, se lo ha formalizado como un colectivo hace un poco más de dos años, durante los que se ha logrado demostrar que las mujeres negras son capaces de organizarse y hacer grandes transformaciones en sus entornos de convivencia.

- Promoción y visibilización del aporte a la cultura a través de diversas actividades y talleres con la comunidad, con énfasis en los proyectos e iniciativas de aspectos vinculados al reconocimiento de la identidad cultural y a la igualdad de género.

- Desarrollo de un trabajo conjunto entre el UNFPA y la intendencia, contribuyendo a las acciones por los derechos de las personas afrodescendientes con una consultoría para la recopilación de las tradiciones e identidad a partir de un recetario con las experiencias y los saberes de las mujeres afrodescendientes a través de lo culinario.

Referente del Espacio Pro-Afro
ALEXANDRA VANESA VEGA PEREIRA

Mariela Sosa

Mariela Sosa tiene 52 años. Es la menor de 8 hermanos. Es jefa de hogar y vive junto a su esposo y a su hijo de 24 años. Respecto a su educación, logró terminar la primaria, pero a la hora de empezar el liceo los usos y las costumbres del momento y la sobreprotección de su familia coartaron sus posibilidades, al no impulsarla a continuar sus estudios. Aun así, más adelante, luego de ser trabajadora por unos cuantos años, sus ganas de aprender y de progresar la llevaron a hacer varios cursos, como corte y confección, turismo, cocina profesional con repostería, y, especialmente sobre este último cuenta con la satisfacción de haber obtenido su título de Comis.

Mariela se define con firmeza como una luchadora de la vida y nos comenta que todo le ha costado siempre mucho. Su trayecto de vida ha sido cuesta arriba y su actitud ante esa adversidad es lo que la caracteriza: *«Me catalogo como una luchadora que nunca se rindió y que nunca se va a rendir. No está en mi naturaleza rendirme. No nací para rendirme, nací para luchar y pelearla»*. Nos cuenta sobre un momento particular de su vida, cuando un poquito de harina y de azúcar, dos huevos y principalmente sus manos creativas le permitieron sacar adelante a su familia vendiendo bizcochuelos en la feria.

En la actualidad, multiplica su tiempo, ya que trabaja como empleada doméstica para una familia desde hace diez años, acompañando la crianza de sus hijos. Lleva toda una vida trabajando: *«Yo siempre trabajé igual, desde los quince años no paro […], porque me gusta y no sé estar sin hacer nada»*. Así, sin parar, llega a su casa, donde continúa la jornada laboral, aunque la vive como su momento de *relax*, porque hace lo que más le gusta: *«la cocina es algo que a mí me encanta.Yo cocinando me transformo. Puedo estar muy cansada, pero cocinando no siento el cansancio. Yo voy para la cocina y ese es mi mundo»*. Elabora viandas de comida casera y postres por encargo, y los pedidos no le llegan solo de los clientes, sino que generalmente también se encarga de cocinar para su familia, pues no deja a nadie pisar el lugar sagrado que para ella es su cocina: *«Soy muy especial en la cocina, no me gusta que metan la mano en la olla»*. Sueña con tener su propio negocio donde desarrollar su pasión por cocinar: una pastelería y café.

Historia de la receta

La cocina en general, los sabores y los aromas son para Mariela como una máquina del tiempo que la transporta a su niñez. Atesora los tiempos en

que tenía a toda su familia reunida, a sus padres y a sus hermanos, que eran chicos. Recuerda y valora que hayan sido tiempos de mucho sacrificio, pero también momentos lindos, felices.

La receta de *gallina con mazamorra* le recuerda especialmente lo ingenioso que había que ser en aquellos tiempos. Es impensable en la actualidad llegar a descifrar que para ablandar la carne de la gallina hay que darle de tomar una medida de caña: *«era ciencia que tenían antes»*. Mariela se siente encantada con todo lo que vivió, porque logró ver la creatividad que tenían en ese momento para resolver las diferentes situaciones con lo poco —o mucho— que tenían a su alcance y cómo prácticamente todo lo que se usaba y se consumía provenía de su propia chacra.

El día que se hacía gallina con mazamorra era un momento lindo y feliz que representa compartir. Incluso se acercaban los vecinos, porque *«hacer una gallina vieja con mazamorra era una cosa, todo un evento. Aunque nadie quería hacer la tarea de prepararla, todos querían comerla»*. Además, comenta que su madre tenía una mano muy especial para esa comida: «*Son cosas que como que te transportan a ese lugar, a ese momento que fue feliz. La cocina por lo general te lleva a recordar cosas lindas, porque uno se reúne para comer. Te lleva a recordar todo lo bueno que significó eso, compartir. Es una cosa muy linda*».

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 gallina vieja
- ½ kg de mazamorra
- 2 cebollas grandes
- 1 morrón rojo grande
- ½ cabeza de ajo
- Sal a gusto
- Cebollita de verdeo
- 10 ml de caña (1 medida)

Preparación

Lavar la mazamorra y dejarla en un recipiente en remojo con el doble de volumen de agua que de mazamorra por aproximadamente doce horas. Es recomendable que sea de un día para el otro.

Poner la mazamorra en la olla donde se va a cocinar con agua fría, encender el fuego bajo y cocinarla cuidándola para no dejar que se seque. Si se evapora el agua y no se ve agua por sobre la mazamorra, hay que ir agregándole agua fría para no dejarla perder caldo. Este paso de la cocción lleva alrededor de cincuenta minutos. El punto de cocción se alcanza cuando la mazamorra se ablanda y comienza a tomar un color pálido.

La gallina se puede preparar en el momento o desde el día anterior. Para la preparación es necesario darle de beber una medida de caña a la gallina que se elija para luego faenarla, limpiarla y cortarla en sus diferentes partes (alitas, muslos, pescuezo).

Aparte, se pican la cebolla, el morrón y el ajo en cuadraditos bien chiquitos. Luego se pone a precalentar una sartén con un chorrito de aceite y se van añadiendo los ingredientes de a uno: primero la cebolla —y se salta—, después el morrón —y se salta junto con la cebolla— y por último se agrega la gallina cortada en trozos y se mezcla todo. Cuando seque esta especie de tuco, se le agrega el ajo y se mezcla de nuevo para agregarle después, con un cucharón, un poco del caldo caliente de la mazamorra que se está cocinando. Se mezcla y se vuelca este salteado a la olla con la mazamorra.

Se cocina por unos minutos más toda la preparación, observando que la carne de la gallina se desprenda de los huesos. Se prueba la mazamorra: si está lo suficientemente blanda y la cantidad de caldo es de alrededor de tres dedos por encima de lo sólido, está pronta. Entonces se apaga el fuego. Ya con el fuego apagado, se pica un puñado de cebollita de verdeo y se le agrega por encima sin revolver. Se deja reposar unos pocos minutos más y luego se sirve.

Secretos

- Darle de tomar una medida de caña a la gallina antes de faenarla
- Elegir una gallina vieja, porque *«gallina vieja da buen caldo»*

Catalina Godiño

Catalina Godiño es una mujer casada de 57 años de edad, tiene tres hijos y tuvo una hija que falleció siendo muy pequeña. A su vez, es abuela de cuatro nietos. Lleva adelante la jefatura del gran hogar que construyó, donde vive con su esposo, una de sus hijas, su yerno y dos de sus nietos. Consiguió estudiar hasta sexto año de primaria y luego se dedicó por muchos años a trabajar como empleada doméstica. Actualmente se está tomando el descanso que su salud le exige para dedicarse a cuidar de sí misma.

Cuenta que en su niñez no vivió carencias económicas sino maltrato, racismo y discriminación por parte de la familia que la crió y de la sociedad en general. Con el fallecimiento de su madre a sus tres años, Catalina fue criada por su madrina, quien no era afrodescendiente, lo que tiene gran importancia para un hecho que marcó la vida de Catalina. Ella recuerda una situación de discriminación muy común en esa época, pero a la que hasta entonces no había sido expuesta: en ese momento tendría alrededor de ocho años. Sucedió que su madrina, como mujer blanca socia del Centro Unión Obrero de Melo, la envió a asistir a un baile infantil que allí se realizaba. Catalina se preparó junto a sus amigas (blancas), pero al llegar a la entrada del baile a todas sus amigas les permitieron ingresar y a ella no, que, sin entender el motivo, se entristeció muchísimo. Este momento la marcó profundamente, tanto que durante mucho tiempo no pasó ni cerca de ese lugar. Incluso muchos años después, aún reconociendo lo mucho que se ha avanzado en cuanto a la igualdad de derechos y al combate a la discriminación, no quería que sus hijas entraran allí por miedo a que les sucediera lo mismo que a ella.

Sin embargo, a pesar de lo que pasó, Catalina logró salir de ese hogar donde si bien contaba con todo lo material necesario para vivir y crecer, no recibía el amor y la calidez que toda niña y niño, toda persona, necesita. Destaca el papel de su padrino, al que recuerda como una buena persona de quien sí recibió un buen trato. Por otra parte, ella misma logró construir una gran familia desde el sacrificio, porque de ese hogar con todas las comodidades se fue a una vivienda muy precaria, siendo madre de adolescente, sin un sustento económico seguro, aunque desde entonces el amor nunca faltó en su hogar. Logró construir una familia fuerte, unida, con vínculos respetuosos y con hijos que la ven con admiración.

«Actualmente pasaron los años y me siento cómoda, bien. Ahora estoy con mi familia, mis nietos, mis hijos y mis yernos, todos muy bien. Me siento cómoda, rodeada, y eso lo disfruto mucho. Me siento muy feliz de estar con ellos.»

Historia de la receta

Pensar en una receta le trae recuerdos de la parte más linda de su niñez, cuando todo se obtenía de la chacra y los productos estaban a mano. Toda la materia prima provenía de la tierra, de lo que allí se producía, nada era comprado. Además se aprovechaba todo, principalmente la carne. Del cerdo se usaba todo, hasta la sangre para hacer morcilla, no se desperdiciaba nada. Con la leche que se ordeñaba sucedía algo similar: se usaba para infinidad de preparaciones, en especial para postres como el boniato con leche, el arroz con leche, el dulce de leche casero…

Desde niña veía a su madrina cocinar y la ayudaba todo el tiempo. De ahí proviene el aprendizaje de esta receta, que su madrina elaboraba los domingos. A su vez, tiene muy presente la imagen de la mesa entera con todo hecho casero y en abundancia en cuanto a la variedad y cantidad que se servía en cada plato.

«Elegí esta receta porque es algo diferente. Recuerdo siempre estar con la mesa llena. Creo que los momentos lindos hasta hoy son cuando uno está unido ahí cocinando, disfrutando con la familia, y en ese momento existía mi padrino y yo estaba bien porque era un momento lindo.»

Ingredientes

- 1 kg de pulpa de vaca
- ¼ kg de tocino
- 2 cebollas
- 1 morrón verde
- 2 tomates
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebollita de verdeo
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de caldo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de orégano
- 1 sobrecito de sazón sabor carne
- Sal a gusto

Preparación

Cortar la carne en cubos de aproximadamente 5 cm y practicarles un corte en el centro como para rellenarlos. Cortar el tocino en trozos pequeños y colocar trocitos de tocino dentro de cada trozo de carne.

Precalentar una olla con aceite, colocar dentro de ella los trozos de carne rellena y sellarlos con la cocción por todos sus lados. Agregar el caldo y cocinar hasta que la carne esté tierna.

Picar todos los demás ingredientes en cubos pequeños, precalentar una sartén con aceite e ir saltando ahí primero la cebolla, luego el puerro, el morrón, el ajo y el tomate. Condimentar esta preparación y agregarla a la olla que contiene la carne cocida.

Cocinar por cinco minutos más para que se integren los sabores, apagar el fuego y dejar reposar unos minutos con la olla tapada.

Servir con arroz blanco.

Secretos

- Añadirle sazón de carne
- Cocinar a fuego lento

Gladys Martins

Gladys Martins es una mujer emprendedora de 55 años de edad que lleva un apellido con historia. Nos cuenta que su apellido llegó a la familia a través de su bisabuela, quien fue esclava en una estancia cuando los esclavos debían llevar el apellido de la familia a la que servían. Su abuela nació en esa estancia y allí le fue impuesto el apellido que luego les heredaría a sus hijos, a quienes crió sola sustentándose principalmente con su trabajo como lavandera.

Al igual que su abuela, Gladys se define como una madre muy luchadora y orgullosa. Logró estudiar hasta ciclo básico y se destaca como modista, oficio que aprendió desde muy pequeña con su madre. En su taller se observan algunas fotos de sus creaciones: ha vestido a todas las edades para las más diversas ocasiones.

Es madre jefa de hogar, tiene una hija y dos hijos. Vive en la actualidad con el menor de ellos. Cuenta con satisfacción que los más grandes ya son recibidos, reivindicando que no fue fácil, sino que han sido logros producto de mucho esfuerzo. El estudio de sus hijos fue a base de mucho sacrificio.

Nos comenta que pasó muchas veces noches enteras trabajando en la máquina de coser, que los fines de semana les enviaba las encomiendas con comida. Siempre luchando para que estudien lo que deseen, sin ser forzados a nada, muy orgullosa relata que a ellos les gustaba estudiar y que siempre tuvieron su apoyo: *«Los hice saber que podían ser lo que quisieran, que eran tan iguales como los demás. Siempre traté de que ellos no se sintieran menos, como yo me sentía».*

En este sentido, recuerda que su situación como joven y estudiante fue muy diferente, porque se sintió muy afectada por la discriminación que había en ese momento. Incluso la actitud de sus padres que sostenían pensamientos como que *«al liceo no, porque al liceo iban solamente los ricos»* o *«una profesión no, porque no. Un negro, ni pensar de ser médico, ni pensar de ser esto»*. Sin embargo, ya de más adulta y con sus hijos, Gladys fue desarrollando su propia forma de pensar al respecto y, lo que no es menor, logró transmitirles el derecho a la igualdad a sus hijos, apoyando sus sueños y trabajando por cumplirlos. Hoy es madre de una doctora que estudió y se recibió en Cuba y su hijo es ingeniero,

Historia de la receta

La receta que eligió para compartir le trae recuerdos de su niñez, cuando podía observar a su madre cocinar. Era uno de los postres característicos que se preparaban en su casa: el arroz con leche, una receta a la que, cuando la comenzó a preparar por su cuenta, le fue dando su toque personal.

Actualmente la prepara a demanda de sus sobrinos, quienes cuando la visitan en Melo no se van sin probar una vez más el arroz con leche de la tía. Otros mimados por el postre familiar son sus hijos. Gladys confiesa que es el postre que más les gusta, tanto que no llegan a esperar que se enfríe para degustarlo.

Ingredientes

- 1 litro de leche
- ¾ taza de arroz
- 1 huevo
- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla

Preparación

Poner a hervir a fuego medio la leche con el arroz y revolver cada tanto hasta que se cocine el arroz. Mientras tanto, batir el huevo con el azúcar hasta que la mezcla aumente y quede de un color más claro y con una textura esponjosa.

Cuando está pronto el arroz y disminuyó la leche, y mientras aún está el fuego encendido, agregar el huevo batido con azúcar y mezclar bien. Esperar a que levante hervor, entonces toda la preparación queda espesa, como una crema, en ese punto apagar el fuego. Por último, agregar la vainilla y mezclar.

Secreto

- Prestarle atención a la cocción del arroz, revolviendo cada tanto para que quede espeso y no se pegue.

René Márquez

Ignacia René Marquez Cortés tiene 51 años. Su familia está compuesta por su hijo de 24 años, que es militar, y por su cuñada de veinte años, estudiante de educación física, a la que considera su hija por haberla criado desde sus 4 años. René nació en Las Toscas de Caraguatá, en el departamento de Tacuarembó, y a sus tres años, tras el fallecimiento de su madre, su padre decidió darlos a ella y a sus cerca de ocho hermanos a diferentes familias, y desde entonces fue criada por la familia Pintos Dos Santos. El padre biológico de René era contrabandista a caballo, domador y tropero. La vida en el campo con las distancias y los precarios medios de transporte y comunicación hicieron difícil mantener el vínculo con su padre y con sus hermanos biológicos, e incluso aún hoy a algunos de ellos no los conoce.

Con respecto a la educación, René nos cuenta que su madre de crianza le impartía clases en casa: *«A la escuela no me mandaron porque quedaba muy lejos y había bañados. Era la única mujer y bueno […] eran todas dificultades»*. Esta forma de educación fue muy dura para ella al perder el contacto con otros niños. Tenía unas pocas amigas que veía muy dificilmente y además su madre era muy estricta con sus tareas. Aun así, René agradece la crianza que tuvo y lo que ha logrado en su vida: «*Estoy orgullosa de todo lo que he aprendido, para haberme criado en campaña, con mis padres que nunca me explicaban nada. Me crié sola sin contacto con otros niños, todo era gente mayor»*.

Ya de mayor, a sus 21 años se mudó a Melo con el fin de continuar estudiando para luego hacer la carrera de enfermería. Así, empezó por terminar la escuela asistiendo a clases para adultos, pero no se animó a cursar secundaria: *«me quedé en esa de"no voy a aprender nada"»*. Sin embargo, de a poco fue encontrando la manera de seguir formándose: hizo cursos de primeros auxilios, de peluquería y de cocina más enfocada en postres, que es lo que más le gusta. *«Cuando me dijeron que era todo de masas y cosas dulces dije"¡Claro que me quedo!".»*

Se mantuvo siempre trabajando, desde chica: *«Siempre me dicen que soy muy guapa, siempre he trabajado, bueno, desde chiquita, y sigo trabajando»*. Desde que vive en Melo ha trabajado como niñera, como empleada doméstica y como acompañante en centros de salud. Actualmente se siente muy satisfecha con su trabajo: se desempeña como ayudante de cocina en un local de venta de comida donde se presentó por recomendación de una amiga que confió en ella y que supo observar sus cualidades para las tareas de la cocina en general.

Relata que desde muy chica ayudaba en todos los quehaceres de la campaña y que fue adquiriendo cada vez más responsabilidades a medida que crecía: *«era una campaña que teníamos quinta, chacra, todo.Yo ayudaba en todo. Desde chiquita andaba atrás de ellos. Tenía cinco años y yo ya iba al corral con ellos, ayudaba a ordeñar y todo eso»*. Vivían en las costas del Río Negro. Quedaba un poco lejos allí, iban a veces caminando, otras veces a caballo a buscar agua, a lavar la ropa, pero también a veranear y refrescarse cuando venía toda la familia de visita en el mejor momento del año para aquel paisaje.

Historia de la receta

La vida en el campo está ordenada por los tiempos de la naturaleza, y de esta manera René recuerda que a su tiempo cosechaban maíz, durante el invierno faenaban y en ese mismo momento se aprovechaba para elaborar todos los alimentos derivados de los animales faenados: chorizos, morcillas, queso de cerdo, etc. Ella aprendió todo observando y ayudando a su mamá: *«mucha cosa yo la ayudaba pero no trataba de poner mucha atención, porque como que no me gustaba. Ayudaba porque tenía que ayudar, pero algo me acuerdo de cómo se hacía»*.

Recuerda que las elaboraciones tenían variados usos: al chorizo lo comían asado, en refuerzos, en guisos de arroz con arvejas o habas, y ya un poco más seco se comía como fiambre en picada. Esta receta de chorizo tiene un sentido muy especial para René, ya que la remonta a su vida en campaña y a su mamá: *«Para mí tiene un significado lindo, porque es algo que aprendí de chica, siempre mirando a mi madre, y es algo rico también»*.

Ingredientes (para 60 chorizos)

- 5 kg de carne de vaca
- 5 kg de carne de cerdo
- 2,5 kg de tocino
- 3 cabezas de ajo
- 1 cucharada de orégano (por cada kg de carne)
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de adobo (por cada kg de carne)
- 1 cucharadita de comino
- Sal a gusto
- Jugo de 1 limón
- Hilo de algodón o piola
- 5 m de tripa o tela

Preparación

Si no se usa tela para chorizo comprada, para comenzar se lava bien la tripa, con agua y con bastante jugo de limón, y se la deja en remojo un día entero o unas horas dependiendo del tiempo disponible. Luego se la sopla e infla bien para ponerla a secar hasta que quede como un papel.

Cortar las carnes, el tocino y el ajo en trozos pequeños, agregarles todos los condimentos y un chorro de jugo de limón. Mezclar bien con las manos y dejar reposar la mezcla en un recipiente tapado con un paño fino, en un lugar fresco y seco durante un máximo de seis horas (dependiendo de la temperatura ambiente).

Rellenar la tripa o la tela con esta mezcla. Se puede usar la máquina manual rellenadora o un embudo del tamaño adecuado para la tripa y para que pase correctamente la mezcla. Se pueden ir haciendo nudos con piola o con hilo de algodón, marcando separaciones entre los chorizos o hacerlo entero (rosca) sin atar. Por último, dejar secar en un lugar fresco, seco y oscuro (puede ser afuera en la sombra).

Demoran aproximadamente quince días en quedar prontos, dependiendo del punto deseado y del uso que se le vaya a dar.

Secretos

- Para darle un poco más de color a la carne se le puede agregar pimentón
- Cuanto más tiempo quede la mezcla de carnes condimentada en el recipiente tapado, mejor se asientan los sabores

Ebelin Moreira

Ebelin Moreira es una joven de 31 años de edad. Su familia está integrada por su madre, su padre y sus siete hermanos, y ella vive con su mamá. Estudió hasta cuarto año de liceo, aunque años más tarde retomó sus estudios, hizo un curso de Auxiliar de Servicio y actualmente cursa el Bachillerato de Deporte y Recreación en la UTU: *«me gusta hacer bici, me gustan mucho los deportes y acá estoy, tratando a ver si puedo estudiar para tener un futuro. Me di cuenta tarde, pero ahí voy»*.

Hace unos años tomó la decisión de dejar de trabajar para dedicarse a cuidar de su padre cuando atravesaba una delicada situación de salud. *«Me considero buena hija [...], buena hermana. Ando en la vuelta de todos»*. Luego de ese difícil momento en el que debió estar plenamente presente para su familia, ahora está otra vez buscando empleo, que aún no encuentra uno que se adecue a sus tiempos de estudio. Mientras tanto, se sigue esforzando por lo que quiere para su vida, disfruta de lo que está estudiando y de los caminos que va tomando.

Uno de esos caminos es el Colectivo Ubuntu, del que forma parte a partir de la invitación de Vanesa Vega, impulsora del colectivo. Ebelin destaca la influencia de Vanesa y de Ubuntu sobre su persona. Desde entonces comenzó a trabajar en aspectos de su personalidad que consideraba que debía mejorar, como lo cerrada y vergonzosa que era. *«Vanesa es la que me va cinchando. A la primera reunión que fui del colectivo no sabes qué vergüenza, porque no conocía a nadie [...], pero de a poco me voy soltando»*. En este sentido, destaca que se siente mejor, que se ha soltado, que deja salir un poco más a quién es en el encuentro con otras mujeres afrodescendientes con las que comparte sentires y metas por las que trabajar juntas.

Historia de la receta

La receta elegida para formar parte de este recetario representa la historia de lucha de su familia por salir adelante en busca de mejores oportunidades para las generaciones más jóvenes. Durante su niñez vivió con su familia en campaña, y recuerda que, por lo general, los alimentos escaseaban, por lo que se aprovechaba todo lo que tenían a mano. Criaban cerdos, y cuando los carneaban se usaba todo: se hacía morcilla y queso de cerdo, entre otras preparaciones. Por otra parte, nos comenta un poco conmocionada que su madre quedó viuda tempranamente, con cinco niños pequeños a su cargo, y que para

mantenerse se dedicaba a *kilear*. Viajaba a caballo hasta la ciudad fronteriza de Aceguá, desde donde traía productos que luego revendía en Melo.

Ser *kilero* o *kilera* es una actividad económica característica de la frontera bastante expuesta y precaria, por lo que fue un gran esfuerzo por parte de su madre para sostener a su familia.

Aprendió la receta de *queso de cerdo* con su madre, que lo preparaba habitualmente para vender con el fin de costear los estudios de Ebelin en el liceo. Si bien la educación es gratuita en nuestro país, hay costos que parecen mínimos si no se consideran las diferentes condiciones económicas de los estudiantes, pero que ante la situación de su familia eran gastos importantes, como útiles de estudio, fotocopias, uniforme y vestimenta en general adecuada para asistir a clases. De la misma manera, para que Ebelin pudiera hacer el curso pago de Auxiliar de Servicio y que a su vez su hermana continuara también estudiando, su madre vendía vinos de limón.

La responsabilidad de que las más jóvenes continuaran sus estudios para tener un futuro mejor fue asumida por toda la familia, todos participaban en una etapa de la producción. *«Ahora es todo más fácil y la gurisada no quiere estudiar. Era un trabajo familiar, uno hacía una cosa y otro hacía otra».* Ella lo recuerda como una tarea ardua: *«Te daba trabajo todo el proceso […] yo me re calentaba, porque tenías que sacar semillita por semillita. A lo último te cansabas y ta, tenías que estar cuidando, pero era una cosa que tenías que ayudar»*. Conscientes de su importancia desde muy chicos cada uno cumplía con su parte.

En la actualidad, Ebelin no acostumbra a hacer la receta, pero, excepcionalmente, hace un año viajó a Treinta y Tres con unos amigos y, aprovechando la faena de un cerdo, se le ocurrió —a la vieja usanza— aprovechar la cabeza de cerdo que se iba a desechar para preparar la receta de su madre. Tuvo que recurrir a ella para que le prestara asistencia en la tarea, ya había perdido la práctica. Les faltaban algunos insumos para hacer tal cual el procedimiento original, pero no faltó la creatividad. En lugar de una red de tela para contener la mezcla, usaron tablas y un cajón de madera que les quedó de la medida justa, como si fueran el momento y lugar indicados para volver a prepararlo. Y entre las indicaciones de mamá, la improvisación y un toque moderno, una vez más salió espectacular el queso de cerdo.

Ingredientes

- 1 cabeza de cerdo
- 1 puerro
- 1 cucharada de ajo y perejil
- 1 puñado de cebollita de verdeo
- 1 cucharada de adobo
- Sal a gusto
- 1 red de tela (como para arrollado)
- Prensa o tablas de madera

Preparación

Cocinar a fuego alto la cabeza del cerdo con el puerro picado durante aproximadamente una hora y media, hasta que la carne quede cocida, blanda. Luego, desmenuzar la carne, picarla en trozos pequeños, colocarla en un bol y mezclarla a mano con todos los condimentos. Saltear la mezcla por un máximo de cinco minutos a fuego máximo, moviendo la mezcla con una cuchara mientras se fríe.

Pasar la mezcla a la red de tela de manera que quede lo más compacta posible. Colocarla dentro de la prensa o entre tablas de madera con peso encima y sostén a los lados de modo que mantenga la forma similar a un cubo y siga compacta. Dejar dentro de la prensa durante al menos tres días en lugar fresco y seco. Cuando está seco y compacto al punto tal de que no se separan los trozos de carne, el queso está pronto, y entonces se lo puede retirar de la prensa y consumir. El punto *seco* puede variar de acuerdo al gusto de cada uno, por lo que se lo puede dejar en la prensa por más tiempo.

Secretos

- Mezclar la carne y los condimentos con las manos
- Ser creativos para mantener unida la mezcla y lograr compactarla

Sandra Cardozo

Sandra Cardozo es una mujer afro emprendedora de 38 años. Vive junto a sus tres hijos y a su pareja, con quien comparte la jefatura del hogar. Fue criada en un hogar del INAU, y cuenta que aún sigue vinculada con su familia de crianza, tanto con su madre como con sus hermanos, con quienes comparte un afecto como hermanos de sangre: *«siempre unidos, 18 años nos criamos, desde que nací»*. Aún se reúnen a festejar sus cumpleaños y para los hijos de Sandra son sus tíos.

Con respecto a sus estudios, Sandra alcanzó a terminar la primaria, e inmediatamente después estudió costura y manualidades en el Instituto Juan XXIII durante seis años. Desde niña se confeccionaba sus propios muñecos de trapo a mano, ya entonces le apasionaba esa actividad. Cuando cumplió los 18 años tuvo que irse del hogar, terminó el curso de costura y luego comenzó a formar su propia familia y se fue a vivir con el padre de sus hijos. Hoy diseña búhos de tela para vender, se dedica a su familia y, junto a su esposo, mantiene una hermosa huerta. Nos comenta que se siente tranquila con respecto a su vida actual.

Relata que la cocina es para ella muy importante, porque sus hijos adoran sus recetas, aunque a veces tiene que improvisar, ya que uno de sus hijos no consume carne —es vegetariano—, por lo que Sandra y su esposo deben recurrir a su creatividad a la hora de preparar platos que se adapten a los gustos de todos.

Historia de la receta

Cuenta que en el hogar donde se crío las tareas eran compartidas y siempre ayudaban a su madre a cocinar. Especialmente, a Sandra le gustaba prestar atención a cómo se preparaban las cosas: *«la mayoría se fueron con la mayoría de edad y quedé yo, la única gurisa, con quince años, que tenía en aquella época. Ayudaba a cocinar, a hacerle el café a los gurises y todo, y ahí aprendí»*. Se muestra muy agradecida con la familia que le tocó y con los vínculos que logró construir y mantiene hasta el día de hoy.

Sandra eligió contar la receta de la *mazamorra dulce* porque era algo que a ella y a sus hermanos les encantaba. Su mamá la preparaba usualmente con la ayuda de Sandra siempre cerquita, y así aprendió la receta, observando, ayudándola y siguiendo su ejemplo. Esta preparación es muy importante para

ella porque le recuerda a su madre y a todo lo que aprendió gracias a ella, el valor que tiene lo que hicieron por ella y sus hermanos esos padres que les tocaron al criar a 23 niños y adolescentes de INAU de la misma manera que a sus 4 hijos biológicos: *«yo me crié en INAU hasta los 18 años. Nosotros éramos como los hijos de ella también. Si hacía mazamorra, todos comían, tanto los hijos de sangre como los que no, todos»*.

Ingredientes

- 3 l. de agua
- ½ kg de mazamorra (del más picadito, más blando, más fino)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 cucharadita de canela en rama

Preparación

Poner mazamorra con agua a hervir en la olla con el fuego al máximo. Dejar que hierva por aproximadamente treinta minutos y luego bajar la temperatura a fuego medio. Agregar el azúcar, el clavo de olor y la canela en rama. Revolver y dejar la olla tapada por aproximadamente 1 hora más, hasta que ablande el maíz. Apagar el fuego. Servir fría.

Yudí Silvera

Yudí Silvera es una mujer afro emprendedora de 41 años de edad. Vive junto a su esposo y a su hija menor en la localidad de Cañas del departamento de Cerro Largo. Alcanzó a estudiar hasta sexto año de primaria y cuenta que como ella no siguió sus estudios, sí incentiva y apoya a su hija para que continúe formándose. Hoy trabaja como empleada doméstica tres veces a la semana y en su propio emprendimiento culinario.

Aunque vivía con su papá, quien estuvo más presente en su crianza fue su abuela. Recuerda muy emocionada que todos los días iba a desayunar y a merendar con ella. Desde muy chica su abuela le quiso inculcar las recetas de la familia: *«Ella me enseñaba y yo no quería. Tanto de niña que una miraba, aprendí. Hoy me sirve. Yo digo que no es lo mismo, la misma queijada que la de ella. Las de ella eran exquisitas»*. Es un aprendizaje que hizo propio, al que luego le encontró el gusto y logró hacer productivo.

El emprendedurismo culinario es parte central de sus raíces. Su abuela era *quitandera*, se dedicaba a la elaboración y a la venta de *quitutes*, preparaciones, platillos y bocadillos que ofrecía en el pueblo y en los diferentes eventos a los que llevaba su puesto. De ahí que Yudí sea heredera de recetas nativas de su propia tierra, como la *queijada* y el *manicete*.

Historia de las recetas

Recuerda ver y acompañar a su abuela a hacer estas recetas y venderlas en ferias y en Melo: *«Tengo el recuerdo de que ella las hacía y las llevaba a vender a las ferias que hacían antes y yo iba con ella porque yo siempre andaba para todos lados con ella […] Ella cargaba con maletas y no sabés lo lindo que era»*.

Hoy Yudi elabora queijada y manicete para su familia y también para vender tanto en ferias como por redes sociales. Se siente muy orgullosa de su herencia y tiene la certeza de que su abuela también está orgullosa de ella por haber aprendido y desarrollado lo que tanto se dedicó a enseñarle desde su niñez.

Queijada

Ingredientes

Masa

- 1 kg de harina
- 1 taza de grasa de oveja
- 1 pizquita de sal
- 1 pizquita de azúcar
- 1 pizquita de polvo de hornear
- 2 yemas de huevo
- 1 tacita de agua tibia

Relleno

- 1 kg de dulce leche
- 2 huevos
- 1 pizquita de polvo de hornear
- 3 cucharaditas de maicena

Preparación

En un bol, colocar la harina con sal, el azúcar, las yemas y el polvo de hornear. Luego agregar la grasa a temperatura ambiente y el agua, unir y amasar con las manos hasta formar una masa lisa y homogénea. Después, estirar la masa hasta que quede bien fina, de unos 3 mm de espesor, y cortar en círculos iguales de aproximadamente 15 cm de diámetro (puede ser con ayuda de un platillo), para formar los moldes a rellenar.

Aparte, mezclar todos los ingredientes del relleno, excepto el polvo de hornear, y llevar a la heladera por 6 horas. Sacar de la heladera, agregarle el polvo de hornear y mezclar bien. Finalmente, rellenar los moldes y llevar al horno hasta que apenas se doren.

Secreto

- La grasa de oveja le aporta a la masa la consistencia crocante

Receta de manicete

Ingredientes

- 1 kg de maní con cáscara
- 250 g de azúcar
- 300 ml de agua

Preparación

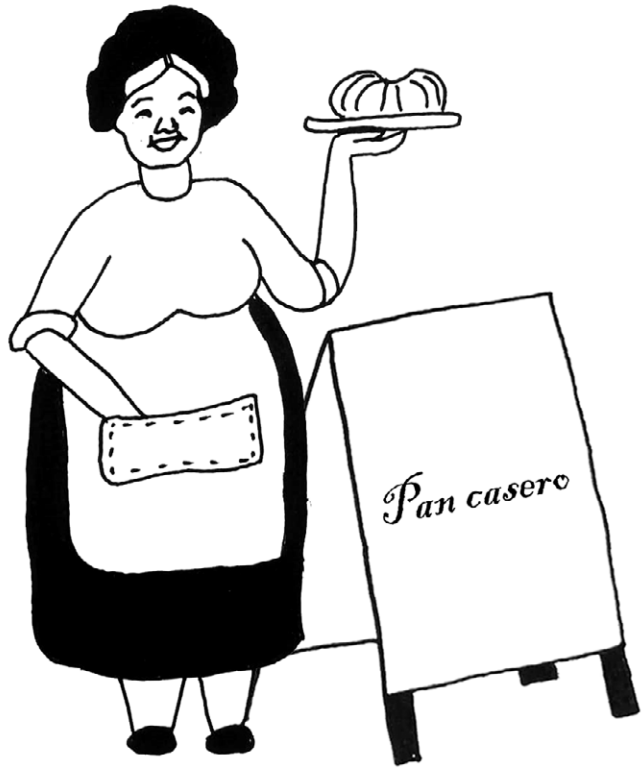
Poner en una fuente el maní con cáscara y llevarlo al horno a fuego máximo durante aproximadamente treinta minutos. Ir controlando hasta que queden tostados. Sacarlos del horno y pelarlos completos, hasta que queden limpios.

En una olla, colocar el azúcar y el agua fría a fuego medio durante alrededor de 30 minutos, revolviendo constantemente hasta que se forme el almíbar, que se deshaga el azúcar. Controlar el punto del almíbar con la cuchara: cuando al levantarla se forma un hilo y además la mezcla tiene una espuma encima, está pronto, sin que llegue a quemarse o formarse caramelo.

A este almíbar agregarle el maní y apagar el fuego, revolviendo rápidamente hasta que se una todo, que cada maní quede envuelto en una capa de almíbar y la mezcla seque.

Para finalizar, fraccionar en papel de astrasa o en bolsitas.

Berónica Mena



Berónica Mena es una joven de veinticuatro años que vive en la localidad de Cañas junto a su pareja y a su hija de dos años. Estudió hasta cuarto año de secundaria. Tiempo después hizo un curso básico de panadería que fue dictado en Cañas, donde aprendió y mejoró sus habilidades para elaborar diferentes recetas como pastas, panes, cruasanes, entre otras preparaciones. Pudo sacarle provecho a sus conocimientos de cocina y a la formación que recibió al elaborar pastafrolas, alfajores y sus destacados cruasanes para vender en el pueblo. Después del nacimiento de su hija ya no tenía suficiente tiempo para dedicarse a preparar tan minuciosamente estas recetas, así que ahora lleva adelante otro emprendimiento, su tienda de ropa.

Aprendió algunas recetas desde niña mirando a su mamá cocinar, y ya de más grande decidió comenzar a prepararlas ella misma. Así fue que se largó a amasar, haciendo pan casero, tortas y pastafrolas. El consejo de mamá no faltaba cada vez que experimentaba con una preparación nueva o cuando algo fallaba en las recetas que parecía saberse de memoria. *«Yo aprendí con ella. El pan, la pastafrola, que ahora las recetas son todas diferentes. Yo después hice un curso de masas y son diferentes, pero la torta y el pan yo siempre los sigo haciendo igual»*. Berónica mantiene el gusto por lo único, por lo casero.

Historia de la receta

Berónica eligió compartir su receta de *pan casero* por la tradición que representa en su familia y por lo usual que es aún en su vida actual, ya que lo elabora muy seguido para economizar y cuando falta el pan en los comercios locales. *«Cuando vamos al almacén y no hay ningún tipo de masa, ¿y ahí a qué vamos? Al pan. Y es mucho mejor porque con un kilo de harina te salen tres panes que te rinden cantidad.»* Aunque a veces tiene problemas para que la preparación le crezca, recuerda algunos *tips* que su madre le fue dando: *«De primera me salían y crecían abundantemente. Ahora están como que no crecen. Hay otros días que crecen y ahí están… Y a veces, para que crezcan, mi madre siempre ponía, amasaba y dejaba la masa que creciera arriba del fogón para que tenga calorcito»*.

Esta preparación le recuerda a su infancia, cuando iba a la casa de su abuela y siempre estaba el pan casero acompañando. Nos cuenta que al ser una preparación que llena, alimenta, además se conserva en buen estado si se

lo guarda de forma adecuada (tapado con un repasador), a diferencia de la galleta comprada, que se endurece y pierde el sabor. Cuenta con gusto que es una receta que disfruta preparar y consumir: *«Y son mucho más ricos. Les ponés una mantequita ahí, calentito y ¡pal mate!»*.

Ingredientes (para 3 hogazas grandes)

- 1 kg de harina común
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 paquete de 10 g de levadura seca (en polvo)
- 2 tazas de agua tibia
- 1 cucharadita azúcar

Preparación

Colocar la harina en un recipiente, hacerle al montón de harina un orificio en el centro donde colocar la levadura, el azúcar y unas tres cucharadas de agua tibia. Dejar reposar sin tapar durante unos veinte minutos para que se active la levadura.

Agregarle la sal, el aceite y una taza y media de agua, mezclar con las manos. A su vez, si es necesario, agregarle el resto del agua hasta lograr una masa homogénea, sin grumos, suave y *fofa*. Dejarla reposar treinta minutos a temperatura ambiente, preferentemente en un lugar templado, en el bol y dentro de una bolsa para que mantenga la humedad y el calor. Cuando crece y queda más blanda y suave, retirarla del bol y colocarla sobre una superficie enharinada. Dividirla en tres partes iguales, darle la forma deseada sin amasarla demasiado, colocarla en una asadera enharinada para llevar al horno o fogón, hacerle los típicos cortes en la superficie en diagonal. Llevar al horno o fogón precalentado a temperatura alta por aproximadamente veinte minutos.

Secretos

- Cucharadita de azúcar para aumentar el crecimiento de la masa
- Si se cuenta con fogón a leña, hornearlo ahí

Gleni Silvera

Glení es una mujer afro emprendedora de 39 años oriunda de la localidad de Cañas, donde vive junto a tres de sus hijos y a su esposo. Se dedica a las tareas domésticas en su hogar, y desde su casa vende golosinas y alimentos que ella misma elabora, como empanadas, pan de manzana y arrollado de carne. A través de este emprendimiento conoció a otras mujeres afro emprendedoras conformando el Colectivo Ubuntu, y con ellas asiste a actividades de capacitación, jornadas de encuentro y ferias para mostrar y vender sus productos.

Con respecto a su familia de origen, cuenta que sus papás y cuatro de sus hermanos viven en Cañas, y otros cinco se mudaron a Melo. En su niñez, las responsabilidades para su edad eran diferentes a las de la actualidad. Recuerda que junto a sus hermanos aprendieron los quehaceres del hogar: «*Nos enseñaron todo en la casa, a ayudar, a cocinar y a hacer todo. Traíamos leña, cargábamos agua […] Unas lavaban, otras cocinaban, otros traían leña, otros traían agua, todo era así en ese sistema*». Señala que todos quedaron con esas enseñanzas incorporadas, y que ella particularmente siempre fue muy activa en los quehaceres domésticos: «*Siempre me gustó ser así, desde chica. Siempre me gustó hacer mis cosas, lavar mis cosas, tener todo mantenido. Me enseñaron así […]. Nosotros aprendimos ahí y por eso salimos así*».

Hoy nota las diferencias en la crianza de su generación con respecto a la de sus hijos y busca transmitirles la misma responsabilidad e independencia en cuanto a las actividades cotidianas necesarias para llevar adelante sus vidas diarias y convivir. Sobre esto refiere: «*Ahora es en lo que va, tenés que enseñarles a los gurises para que salgan sino no salen*».

Por otra parte, también valora la tranquilidad que tiene en su adultez: *«Descansamos ahora, siempre al lomo, siempre puyando»*, luego de haber trabajado durante mucho tiempo como empleada doméstica en estancias y en el CAIF del pueblo, haberse dedicado a la crianza de sus hijos cuando demandaban más su atención, aunque ahora sigue estando muy presente a pesar de que todos sean mayores: *«Yo soy mucho de que por más que sean mayores de estar en contacto con ellos, eso siempre tuve yo»*.

Historia de las recetas

Cuenta que hace el *arrollado de carne* porque le gusta: *«Si tengo que hacer cualquier otra cosa, hago, pero lo que más me gusta es esa parte, porque una sabe hacer*

muchas cosas». Aprendió esta receta en su antiguo trabajo en el CAIF, donde las maestras le enseñaron a prepararla. Recuerda que allí fue su primer trabajo como encargada de la cocina, porque sus experiencias laborales eran como empleada doméstica, por lo que fue un desafío aprender esta receta: *«Entonces ahí entré y llegaron con todas esas cosas, ¡pah¡Y yo ahí voy y les digo"¿Y cómo lo hago?" […]Y ahí ellas empezaron una por una a indicarme […] Cuando la empecé a hacer fue un trasmano, era dificil de entender […] pero después le agarré la mano»*. Así, acompañada por las maestras comenzó a ganar confianza haciendo esta receta, primero para el CAIF, luego para su casa, hasta que en 2021 se animó a llevarla para vender sumada a sus demás productos, y resultó todo un éxito.

Respecto a la receta de *poroto con mazamorra* recuerda que la aprendió casi que naturalmente como una tarea más de todas las que con sus hermanos hacían desde niños. Siempre muy atentos a cuando los adultos trabajaban porque sabían que en algún momento iba a ser su turno, *«lo que teníamos nosotros es que ellos estaban haciendo y nosotros estábamos mirando, entonces parece que nos quedaba ahí, entonces ellos nos mandaban hacer y nosotros hacíamos nomás»*.

Eligió compartir esta preparación porque actualmente no es común y la siente como parte de la identidad de su familia: «*Mi madre, mis abuelos siempre preparaban eso, uno va aprendiendo de ahí, era lo que se comía más porque en esos tiempos no había mucha cosa de que comer […]. Para mí tiene mucha importancia porque yo aprendí con mis abuelos, yo siempre ayudaba»*.

Receta de arrollado de carne

Ingredientes

- 1 kg de carne picada
- 1 huevo
- ½ cucharada de ajo y perejil
- 1 cucharadita de sal
- 200 g de paleta
- 200 g de queso muzzarella
- Nailon filme

Preparación

En un bol colocar la carne, los condimentos y el huevo. Mezclar todo con las manos. Esparcir la mezcla sobre el nailon film de forma rectangular y con aproximadamente un dedo de espesor.

Aparte, cortar el queso y la paleta en tiras, colocarlos juntos encima y a lo largo de toda la mezcla de carne. Con ayuda del nailon, enrollar la mezcla y sellarla presionando de los lados.

Precalentar el horno dos minutos antes de colocar el arrollado. Aceitar y enharinar con una capa fina una fuente y colocar el arrollado. Llevar al horno a temperatura media durante veinte a veinticinco minutos. Para saber cuando está pronto, pincharlo: si libera líquido es porque aún le falta tiempo de cocción. Se lo debe hornear hasta que al pincharlo no libere líquido.

Secreto

- Siempre incluir paleta y queso en el relleno

Receta de poroto con mazamorra

Ingredientes

- 1 kg de porotos
- ½ kg de mazamorra
- ½ kg de carne entera (pulpa)
- ¼ kg de chorizo
- 2 boniatos grandes
- 2 papas
- ¼ zapallo sin cáscara
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 1 cabeza de ajo
- ½ cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite

Preparación

Lavar el poroto y la mazamorra por separado y dejarlos en remojo con más del doble de su volumen de agua, al poroto durante al menos doce horas y a la mazamorra durante al menos nueve horas. Tirar el agua del remojo.

Poner a cocinar el poroto con agua fría a fuego alto. Cuando comienza a ablandar, agregarle la mazamorra e ir agregando agua hasta que los cubra. Picar todos los demás ingredientes en trozos chicos y, cuando la mazamorra esté blanda, agregárselos. Bajar el fuego a medio hasta que las verduras y la carne estén cocidas. Entonces estará pronto. Apagar el fuego, dejar reposar y servir.

Secretos

- No lleva fideo o arroz
- Se puede hacer con la cantidad deseada de caldo, dependiendo del gusto personal, variando en la cantidad de agua que se le va agregando durante la cocción
- Para todo lo que Glení hace, su secreto es hacerlo cuando está dispuesta y tiene ganas. De otra manera las recetas no resultan igual de ricas.

Rosario Pereira

Rosario Pereira es una joven estudiante de veintidós años de edad. Es madre jefa del hogar, donde vive junto a su hijo de cinco años. Vive muy cerca de su madre y sus hermanos. Logró terminar bachillerato, luego estudió Administración de Empresas en la UTU y empezó a cursar el Profesorado de Idioma Español. Se ha mantenido ocupada en aprender y mejorar sus capacidades constantemente: «*hasta el último momento del embarazo siempre fui y nunca tuve muchos problemas. ¡Yo amo estudiar! Me encanta*».

En un momento dificil de su vida dejó de estudiar durante un tiempo, pero logró sobreponerse para salir adelante con el apoyo de su familia y amigas, con el incentivo de sentirse plena para su hijo y confiando en sí misma.

En la actualidad se dedica a trabajar como niñera y empleada doméstica, y forma parte de una cooperativa de viviendas y del Colectivo Ubuntu de mujeres afro emprendedoras. Además, para el siguiente año tiene pensado retomar sus estudios de docente. Rosario se describe como una persona trabajadora e independiente: *«tengo un hijo de cinco años y estoy tratando de salir adelante con él. A veces, cuando no tengo mucho trabajo, invento cosas para hacer […] Siempre estoy tratando de hacer cosas para salir adelante».*

Historia de la receta

Rosario eligió esta receta porque siente que la une a su abuela, que la preparaba para esperar a su abuelo cada fin de semana cuando llegaba de campaña. Luego su madre la preparaba para tomar mates con sus amigas. Rosario, en cambio, no le prestaba mucha atención a la cocina cuando era chica, sino que se dedicaba más a ayudar a su madre en otras tareas domésticas y a cuidar de sus hermanos: *«siempre fui más de mi casa a cuidar a mis hermanos y ayudar a mi madre.Y eso fue lo único que aprendí de ella y me quedó».*

Es una receta que tiene significado en su propio trayecto personal, porque le permitió sortear un complicado momento económico. Vendiendo este bizcochuelo en porciones en principio a sus amigas, quienes estuvieron presentes como las primeras clientas, Rosario logró superar una vez más la adversidad. Ahora la prepara para reuniones familiares y para sus amigas, sus clientas predilectas.

Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- ½ taza de leche en polvo templada
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Vainilla a gusto o ralladura de limón
- 2 tazas de azúcar

Preparación

Separar la clara de la yema y reservar las claras. En un bol batir las cuatro yemas con una taza de azúcar hasta que se una todo, se disuelva el azúcar y la mezcla tome un color más claro. Agregarle la leche y una taza de harina, mezclar.

En otro recipiente batir las cuatro claras por aproximadamente dos minutos y añadirle la otra taza de azúcar. Unir ambas mezclas y agregar la vainilla y el polvo de hornear. La consistencia de la masa debe ser espesa.

Aceitar y enharinar la tortera donde vamos a colocar la masa, llevar al horno a 180 °C durante aproximadamente 45 minutos.

Secreto

- Usar leche en polvo

Mónica Sampayo

Mónica Leticia Sampayo Sorribas es una mujer trabajadora de cincuenta años, con una familia numerosa: tiene cuatro hijos y dos nietos. Vive con dos de sus hijos, su madre de crianza y su pareja, con quien comparte la jefatura del hogar. Es docente de Italiano y educadora preescolar. Se desempeña como educadora en un CAIF y en un hogar de INAU, y disfruta enormemente de ambos trabajos.

Tener una familia numerosa siempre fue lo deseado para Mónica por su historia familiar. Sintió el abandono de su familia biológica y fue adoptada y criada sin hermanos: *«Yo siempre quise tener una familia grande, porque siempre sentí la falta de que a mí me habían abandonado y siempre fui la hija única de mis padres de criación»*. Relata que desde pequeña asumió que era adoptada y que no era algo que le afectara demasiado y que lo vivió con naturalidad: «*Sobre el momento en el que me enteré de que era adoptada, creo que lo asumí toda la vida, porque ellos dos son blancos. No hubo necesidad de que me dijeran nada, no me acuerdo del día en que yo les haya preguntado "¿por qué somos diferentes"»*.

Sus padres eran de clase trabajadora: él albañil y ella costurera. Mónica siempre lo sostuvo con orgullo y valora muchísimo el esfuerzo de sus padres para hacerse cargo de ella de la mejor manera, con mucho trabajo, *«rebuscándose»,* la llevaron a colegios y liceos privados: *«todo pago con becas, con esto, con lo otro, pero todo lo mejor para la negrita que habían criado»*. Además, siempre se aseguraron de que se sintiera acompañada y apoyada por ellos. En ese entorno logró desarrollar un carácter que mantiene hasta la actualidad para encarar la vida: *«Yo nunca sentí la necesidad de que me defendieran [...] les decía a mis compañeros "yo soy de este color, porque mis padres fueron a la playa y se olvidaron de mí en la orilla" y yo creo que se lo creían porque nunca me cuestionaron, y con esa fui toda la vida»*.

Comenta que nunca se sintió discriminada en los ámbitos que frecuentaba ni en el entorno familiar, como tampoco en los centros educativos, sí fue juzgada por la mirada más ajena: quienes no la conocían la señalaban. *«Yo iba por la carretera y la gente que salía de las escuelas 3 y 92 y de la 10, "¡Ay! La negra lucida, esa que se cree porque la crían blancos".»* Pero el apoyo de las personas más cercanas, desde sus padres hasta compañeros de todos los centros educativos en los que era la única afrodescendiente, siempre la hizo sentir como igual.

Construir su propia familia tampoco fue un camino fácil. Fue madre a los diecisiete años, y luego se separó del papá de sus hijos y quedó con un niño de cuatro años, una nena de dos y un bebé de un año a su cargo. Trabajaba de forma precarizada sin un ingreso seguro como educadora o empleada doméstica y, cuando esto no era suficiente, elaboraba alimentos para vender. Sobre este momento de su vida señala: *«de todas maneras, mis hijos de noche se dormían con una taza de café con leche y un refuercito, porque no había para todas las comidas. Ellos pasaron mucho laburo conmigo, pero se criaron bien, con valores de lo que salen las cosas»*. Actualmente se siente muy satisfecha y orgullosa de su familia. Cuenta que a uno de sus hijos le encanta viajar por el mundo y que su hija vive con sus nietos desde hace poco tiempo en una vivienda muy cerca de su madre. Es una guerrera y luchadora de la vida al igual que Mónica. Siempre vuelven al hogar con mamá, son una familia muy unida: *«Somos todo el bloque familiar de diferentes signos del zodíaco, somos todos bien diferentes. Sin embargo, somos familia, somos muy unidos»*.

La caracteriza la energía positiva que transmite a quienes la rodean. En su día a día es una persona muy activa y eso la mantiene vital: *«Yo digo que distribuyo mi energía, no sé de dónde sale. Adoro bailar, salir, pasear»*. Es partidaria de creer en una misma, de transmitir positividad, pero reconoce que algunas veces es necesario tomarse el tiempo de parar y descansar, porque también hay que aceptar los momentos de tristeza y aprender de estos.

«Nunca dejen de soñar, no piensen que no pueden algo porque todo, incluso una enfermedad, todo se puede, en mayor o menor grado, pero todo se puede, incluso vencer una enfermedad.»

Historia de la receta

La receta de *milanesas ecológicas o coloridas* nace de momentos en los que escaseaban los alimentos y el dinero. Mónica recuerda con mucha admiración a quien se la enseñó, su suegra, la señora Mabel Astoviza, también una mujer afro, quien, a pesar de la enfermedad que sufría, siempre estaba dispuesta a cocinarle a su familia y que cada tanto le iba diciendo secretitos de cocina a Mónica para que aprendiera: «*A mí me causaba total admiración, porque como pasa mucho por el amor que le ponen, le gustaba mucho. Era muy informada,*

leía mucho». Mabel se mostró muy contenta al enterarse de que logró dejar una enseñanza de cocina que Mónica pudo incorporar.

Relata que su suegra generalmente cocinaba esta preparación para la cena de los domingos, para que sus hijos tuvieran los nutrientes necesarios para comenzar la semana de actividades. Mónica, por otra parte, las prepara para sus nietos como si fueran hamburguesas comerciales, como un truco para incorporar en su alimentación la verdura que a veces niños y niñas suelen rechazar.

Ingredientes

- 1 kg de carne picada
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 1 taza de avena
- Nuez moscada
- 4 huevos
- Orégano
- Ajo
- 1 caldo en cubito sabor panceta
- 1 pizca de sal
- Farofa (cantidad necesaria)

Preparación

Rallar la papa y la zanahoria y mezclarlos en un bol junto con la carne picada, los condimentos, la avena y dos huevos. Armar las hamburguesas, batir los otros dos huevos en otro recipiente, pasar las hamburguesas por huevo y luego por farofa dos veces. Llevarlas al horno en una fuente aceitada hasta dorar.

Secretos

- Usar farofa: es lo que le da un sabor y crocancia únicos.
- No dejar que queden demasiado doradas, sino que simplemente cambie el color de la carne, para que mantenga la humedad de las verduras.
- Armarlas más grandes y gruesas para los adultos y más pequeñas para niños y niñas, porque resultan más atractivas a la vista.

Mariela Lucas

Mariela Lucas Leite es una mujer de 46 años. Su familia está integrada por su esposo, sus cuatro hijos de 23 y 25 años y mellizos de 27 años, y sus tres nietos. Mariela alcanzó a estudiar hasta cuarto año de secundaria, pero consciente de que en la actualidad hay más facilidades para poder continuar sus estudios es una posibilidad a la que se mantiene abierta. Se define como una persona alegre, trabajadora y responsable, y señala que es lo que destacan sobre ella quienes la conocen.

Creció en el barrio Arpí de Melo, y trabajó durante muchos años en una tienda de ropas en el centro de la ciudad. Además, junto a su esposo, viajaban a comprar ropa para revender por cantidades. La pandemia de covid-19 la afectó muy duramente, tanto en lo laboral como en lo personal y en su salud. Perdió a sus dos padres en poco tiempo: *«Extraño mucho a mi madre y a mi padre […] yo les digo: valoren porque no saben lo que es perder a un padre»*. Además, estuvo desempleada durante prácticamente dos años, pero supo aprovechar ese tiempo para estar presente acompañando a sus hijas en sus vidas en la capital del país y para participar de todas las actividades que estuvieran a su alcance junto al Colectivo Ubuntu de mujeres afro en Melo.

Por otra parte, la menor de sus hijas se mudaba a Montevideo para comenzar sus estudios como chef, por lo que necesitaba del apoyo de su familia, porque, sin éxito en las becas a las que se postuló y con el pasar económico de su casa, se le hizo bastante difícil. Al igual que sus hermanos mayores, debió buscar un trabajo para sustentarse, y junto a su hermana están avanzando en sus estudios de a poco, en la medida de sus tiempos y posibilidades.

Ahora Mariela se mudó a Montevideo con ellas, tras obtener empleo en el mismo supermercado que su hija, con su ayuda para presentar un currículum, después de mucho trajinar en Melo buscando trabajo. Se siente satisfecha con el trabajo que tiene, con la tranquilidad de poder sustentarse y de ayudar a sus hijas. Están en un muy buen momento, buscando un mejor lugar para vivir. Mariela sigue viniendo a Melo bastante a menudo y aprovecha para visitar la casa familiar donde se crió.

Historia de la receta

Esta receta fue elegida por Mariela por los recuerdos que le trae de los momentos que compartía con su abuela y las imágenes de su infancia. Cuenta

que su abuela tenía muchos árboles frutales de los cuales tres eran de membrillo, por lo que en la época de cosecha era el momento de preparar junto a ella las olladas de dulce de membrillo, aunque era ella quien debía indicar cuál era el momento adecuado. Mariela recuerda con un poco de humor los rezongos de su abuela cuando arrancaban los membrillos sin que ella les diera la orden.

Es una preparación que siempre estaba presente en los encuentros familiares, era infaltable, por lo que le remueve los sentidos: *«Aún recuerdo el aroma a dulce que inundaba la cocina y el momento en que nos sentábamos con mi familia a compartir el dulce»*. En la actualidad, la menor de sus hijas es quien heredó la pasión por la gastronomía y se emociona mucho al preparar esta receta.

Pensar en una receta familiar la motivó a poner manos a la obra para preparar este dulce una vez más, rememorando todo el proceso hasta el momento en que ese inigualable aroma recorría todo su hogar y el sabor de cuando lo probaban.

Ingredientes

- 1 kg de membrillos
- 4 tazas de agua
- ¾ kg de azúcar

Preparación

Lavar y quitar las semillas y el centro gelatinoso de los membrillos. Colocarlos en una olla grande y cubrirlos de agua. Encender el fuego y cocinarlos hasta que estén blandos (el tiempo de cocción varía de acuerdo al tamaño y a la madurez de los frutos). Una vez que estén blandos, sacarles el agua, escurrir bien y dejarlos enfriar. Cuando se enfríen, pelarlos, cortarlos en trozos y agregarles el azúcar.

Durante la cocción, remover cada diez o quince minutos. Para saber si está en su punto, observar cuándo la pulpa del membrillo se puede apartar hacia un lado de la olla, mantiene esa posición y no cae de nuevo en el caldo.

Laura Fernández

Laura Fernández es una mujer afro emprendedora de 42 años de edad. Se dedica a la atención al público, lo que adora. De hecho, en la actualidad trabaja en un comercio. Además, retomó sus estudios de educación media luego de más de veinte años, y se recibió nada más y nada menos que en bachiller, al culminar sexto año de liceo este año. Pertenece a una familia grande: tiene a sus hijos —Belén, de 19 años y Mateo, de 16— y a su familia *de criación,* como ella la llama, que son hermanos, primos y sobrinos con quienes aún se reúnen para ciertas fechas, trascendiendo los tiempos y distancias que los separan.

Laura y sus hermanos fueron criados por sus tíos luego de la pérdida de su madre a muy temprana edad. Se siente enormemente agradecida, porque en su hogar siempre tuvo la contención que necesitó de parte de sus tíos, quienes les dieron muchas herramientas para la vida. Valora muchísimo que hayan apostado a su educación, desde casa educándolos en valores, sobre sus derechos, sobre libertad, sobre su individualidad, e incentivándolos a continuar su educación formal y superior. Todo ese incentivo y apoyo fue a base de mucho sacrificio, de *«mucha golpeada de puerta […], mucho libro de rico»,* comenta Laura muy consciente del esfuerzo que hicieron sus tíos. Particularmente, recuerda que su tía tomaba prestados los libros de las bibliotecas de sus trabajos en las casas de personas ricas como empleada doméstica para que sus hijos y sobrinos pudieran estudiar. Tiene una imagen muy vívida de sí misma deslumbrada ante la cantidad de libros que veía y que devoraba de esas bibliotecas cuando acompañaba a su tía a trabajar.

Se define como una mujer muy empática: lo que les pasa a los demás, lo que sucede a su alrededor le impacta profundamente. No puede mirar a un costado ante una injusticia, es de las personas que se meten al barro para salvar al otro. Tiene un gran sentido de humanidad. Respecto a esto comparte su experiencia de años de trabajo en atención al público en un local del centro de la ciudad, experiencia que agradece a pesar de las pésimas condiciones laborales a las que estuvo sometida. La agradece por haberle permitido conocer a tantas personas significativas para su vida y por sentir que ella misma logró un impacto en la sociedad. A partir de su atención, de una palabra, de un consejo, del ambiente seguro que pudo propiciar para que quien llegara pudiera compartir sus sentires, sus pesares, escuchar y ser escuchado, recibir un consejo o un aliento para seguir y pensar en su bienestar.

Una de esas personas muy significativas para Laura es Vanesa Vega, quien se acercó a ella en 2018, y a partir de allí comenzaron un montón de cambios en su vida: *«Yo curé, sané»*. Se sintió apoyada, fortalecida, para pelear sus derechos: *«que yo tengo derechos, que mis derechos son los mismos. No soy peleadora, pero medio que peleo un poquito a veces. Hay que pelear porque hay discriminación, hay racismo, aunque no crean»*. Empezó a dar pasos muy positivos tomando las decisiones que necesitaba en ese momento y abriéndose camino a nuevas oportunidades. En este sentido, destaca el curso de extensión sobre pensamiento de mujeres afro llevado a cabo en Unipampa, que para ella hubiera sido impensable antes hacer.

La vida de Laura no ha sido fácil, y sin embargo se mantiene firme, con la convicción de que cada experiencia que ha pasado fue forjando la persona que es hoy, que ha aportado mucho y que aún tiene mucho que decir y que aportar a la comunidad: *«Siento que estoy para servir a esta sociedad»*.

Historia de la receta

Esta receta fue seleccionada porque representa esa gran niñez que tuvo Laura, como una forma de reivindicar a su familia y de agradecerles a sus tíos por su labor gigante. Recuerda que eran muchos en su casa, por lo que su tía pasaba largas horas produciendo alimentos para la familia: *«A veces eran recetas que llevaban mucho tiempo, el proceso. Hoy no queremos hacer un huevo frito o tirar una milanesa para adentro del horno, y ellos tenían toda esa paciencia del mundo para crear esos alimentos tan ricos»*. Laura veía a su tía en su cocina, en su mesa, pero sin mucho detenimiento, por ese entonces, seguía con su rutina segura de que al final se encontraría con los sabores únicos de sus recetas. Siempre estaba el sabor *«de antes»,* como ella lo llama.

Ella se siente intrigada y a la vez fascinada por cómo hacían para mantener ese sabor característico, porque nunca supo los ingredientes exactos que llevaba, no solo por no haber prestado demasiada atención, sino también porque la improvisación con lo que se tenía a mano era típico de su tía, un poco obligada por el pasar económico de aquellos años, cuando no se podía dar el lujo de comprar todos los ingredientes para un plato, sino que había que economizar y basarse en lo que se tenía y ver lo que se podía conseguir o comprar más barato.

Es una receta que prepara cuando le sobra arroz. Ahí es donde empieza todo y retoma la norma de la casa, que es basarse en lo que se tiene sin desperdiciar nada. Todas sus hermanas mantienen al menos alguna receta de la familia, cada una con sus tiempos y características propias. Unas preparan platos más elaborados, otras más abundantes, otras más sencillos, pero el sabor casero es su punto de encuentro. La comida los une muchísimo: compartir los platos que preparan con los demás, a veces con amigos, vecinos, porque es a quienes tienen más cerca en su día a día, otras veces se envían fotos de sus elaboraciones a través del grupo de Whatsapp de la familia, y ese ya es el puntapié que los va acercando a su próxima reunión familiar.

Ingredientes

- Sobras de arroz/ guiso de arroz/ salpicón (cantidad a ojo)
- 2 a 4 huevos
- ¼ kg de pan rallado
- 1 cebolla
- 1 cucharada de cebollita de verdeo
- 1 puñadito de perejil
- 1 pizca de sal

Preparación

Picar el perejil, la cebollita y la cebolla bien menudito. Prefritar/saltar la cebolla con aceite en una sartén, retirar del fuego, colocarla en un recipiente grande donde entre la cantidad de arroz que se tiene prevista. Agregar perejil, sal y el arroz, mezclar muy bien todo. Agregar uno o dos huevos (dependiendo de la cantidad de arroz y de la mezcla) y mezclar. La consistencia debe quedar como para armar bolitas. Armar las bolitas, pasarlas por pan rallado, luego por huevo y freír en abundante aceite bien caliente.

Secreto

- Hacerlo con dedicación y amor *«nunca sabías qué era lo que le ponía, capaz que era el amor… me parece, porque es un condimento».*

Vanesa Vega

Alexandra Vanesa Vega Pereira tiene 45 años. Nació en Melo un 30 de marzo de 1977. Es la mayor de tres hermanos, vive junto a su madre Rosa y al menor de sus hermanos, Cristian. Realizó curso de Maestra en Educación Común e Inicial en Instituto de Formación Docente y aspira a crecer profesionalmente realizando la carrera de Educador Social compatible con su ocupación en INAU. También realizó curso de Promotor de Salud avalado por Facultad de Medicina - Udelar y trabaja en INAU como educadora, en el Centro de Estudio y Derivación ha sido encargada de becarios en el Programa Primer Experiencia Laboral. Pasando además a lo largo de estos años por Hogar Femenino el Trébol y por el Sistema de Información para la Infancia - SIPI.

En la misma línea de la promoción de derechos, desde 2016 también es referente del Espacio Pro-Afro de la Intendencia, un espacio que pertenece a Secretaría de Género de la Dirección de Gestión Social habiendo recibido el Premio Amanda Rorra 2018. Además es una mujer afro emprendedora: está a cargo de dos emprendimientos, «Teodora's», en el rubro de la culinaria casera ancestral junto a su madre y su tía Perla, y «Mau&Ser», de confecciones y accesorios, con sus sobrinos Mauricio y Serena, en el que hacen bolsos, materas, turbantes, collares, pulseras, entre otros artículos de forma artesanal.

Vanesa es una militante por los derechos de la población afrodescendiente, de las mujeres y de los estudiantes. Es la impulsora del Colectivo Ubuntu de mujeres emprendedoras, donde trabajan en la promoción de derechos de las personas afrodescendientes, buscando incentivar, fortalecer, empoderar a las mujeres y haciendo llegar la información a la población afro. *«Es una tarea ardua, pero me satisface mucho ver todos los logros y poder acompañar el proceso, tratar de que la gente esté informada, que las mujeres conozcan sus derechos, que sepan que existen políticas públicas que amparan a la población afrodescendiente»*. A su vez, es la primera mujer afrouruguaya en integrar el Colectivo Atinúké's, que forma parte de un Proyecto de Extensión Universitaria de Universidades de Unipampa (Yaguarón) y UFRGS (Porto Alegre) y del Espacio Escuela Africanamente sobre pensamiento de mujeres negras. También integra un grupo de autoayuda para mujeres oncológicas con cáncer de mama, ya que a sus 36 años le diagnosticaron un cáncer invasivo en mama que sigue tratando hasta hoy (actualmente está diagnosticada con metástasis ganglionar y sigue dándole pelea con más fuerza).

Desde que asumió la responsabilidad de estar al frente del Espacio Pro-Afro de Secretaría de Género, en un momento muy particular de su vida, de muchas luchas, desde ese lugar ha tratado de facilitar herramientas y oportunidades para lograr mejores condiciones para a la comunidad afro local, articulando entre la sociedad civil y los actores de la administración central. Anhela poder ver crecer a las generaciones más jóvenes en un ámbito de equidad y de oportunidades para todos.

Destaca el papel de su abuela Teodora en las personas que ella y su familia son hoy día: *«Nos educó y nos inculcó a todos muchos valores y principios, y, lo más importante, a ser buenas personas, a ayudar a los demás y a que era obligación para nosotros estudiar, y todo eso lo logró»*. Desde niños los motivaba a hacer mucho más incluso de lo que cada uno imaginaba lograr, les decía *«Que nada ni nadie les corte sus aspiraciones, sus sueños»*. Su deseo para las generaciones futuras —al igual que por lo que Vanesa trabaja en la actualidad— era que tuvieran un mejor pasar, que tuvieran más y mejores oportunidades.

En el ambiente de la cocina Teodora les transmitía valores y mucho más. Allí se cocinaba, sí, pero también se estaban preparando las futuras generaciones. Allí Teodora les inculcó que siguieran adelante, que hicieran valer el esfuerzo de sus antepasados para que sus sucesores se superaran, que se educaran, que fueran buenas personas. Los empoderaba: «*Tenía estrategias, todo a través de la cocina, por eso lo culinario ha tocado mucho en mí, porque más allá de una simple receta [...] era el momento ese que teníamos de compartir con ella, de conocer otras cosas»*.

Así como todos esos valores, también siguieron con la tradición en lo que respecta a la cocina, que lograron materializar en su honor con el emprendimiento culinario familiar.

Y el amor por las plantas tampoco quedó atrás, el gusto por todo lo que produce la tierra, el uso de hierbas medicinales es costumbre de todos. Sus hermanos, que también compartían esos momentos en la cocina con su abuela, desarrollaron un poco más el gusto por las plantas y la huerta. Cristian se dedicó a los árboles frutales, las plantas, los yuyos, mientras que Willy y Cristina (cuñada de Vanesa) tienen en su casa un rinconcito dedicado a una huerta orgánica donde siembran y cultivan parte de

los alimentos que consume su familia, compartiendo la tradición con sus hijos Mauricio y Serena. Todas estas prácticas y saberes ancestrales son acompañados por el hábito de compartir las historias de la familia, transmitiendo su legado la generación más joven, logrando encender el ellos esa chispa por conocer y poner en práctica las costumbres propias de sus antecesores.

Historia de la receta

Fue seleccionada en honor a Teodora, con quien Vanesa aprendió muchas recetas, pero una de las más significativas es la de la *torta navideña*, que difiere un poco del convencional pan dulce. Es una receta que lleva varios años en la familia, ya que a ella se la enseñó a su vez su madre, bisabuela de Vanesa. La receta es muy importante para toda la familia y trae recuerdos que emocionan, porque, más allá de ser una simple receta, lo importante para Vanesa es que es la forma de conectar con su lado ancestral, con sus raíces: *«Puedo afirmar que ese aroma particular que sentís de la torta horneada, de los frutos secos, me recuerda el amor que mi abuela le ponía a esa receta […] Nos transporta a esas épocas de infancia que llenan el alma y yo creo que es la manera correcta de conectar con nuestra ancestralidad, desde ese lugar, y que mucho orgullo me da»*. Asimismo, se da esa conexión con las mujeres que vinieron antes, las bisabuelas, abuelas, tías, madres, que sustentaban con sus trabajos a familias numerosas y que, sin lugar a dudas, siempre desearon mejores lugares para las nuevas generaciones.

Es una receta muy significativa para la familia, ya que se hace en la época de Navidad, casi llegando al final de año, en las fiestas, para la cena familiar, pero a la vez ellas la iban regalando e invitando a las visitas, acompañada de un licor de limón. Estas fechas eran esperadas durante el año y todo se planificaba con mucha antelación, en especial por Teodora, que era el momento del año en el que se tomaba unos días de su trabajo para descansar y aprovechar a su familia, se reunían a preparar el menú con la ayuda de sus hijas y nietos, entre ellos Vanesa, que siempre se *colaba*, porque le encantaba verlas cocinar, mientras sus hermanos probaban los restos de la masa de la torta. Teodora los incluía en el proceso como encargados de romper y picar las nueces, las avellanas, el maní y

mezclarlos con las frutas, a la vez que les iba explicando el porqué de cada paso e ingrediente.

Vanesa era muy cercana a su abuela, la ayudaba tanto en la cocina como en las demás tareas de la casa, incluso la acompañaba a alguno de sus trabajos. Recuerda una anécdota de la cocina, de los domingos cuando generalmente se preparaban pastas caseras con tuco hecho con las gallinas que veía corretear a su alrededor todos los días. Sabía que para eso había que faenarlas, lo que hacía sufrir mucho a Vanesa como amante de los animales, aunque igual luego ayudaba a desplumarla para que su abuela la pudiera limpiar bien, cortarla y pasarla a la olla. Los resultados eran exquisitos: unas pastas con tuco espectaculares para el mediodía y una sopa para la cena con un sabor que Vanesa nunca volvió a probar. Anhela esos domingos a pesar de ese momentito en que no la pasaba tan bien debido al sacrificio de la gallina.

Su familia siempre estuvo muy ligada a la cocina, porque preparaban todo en casa, difícilmente se compraba. Algunas particularidades de la preparación que cambiaron con el tiempo tienen que ver con que usaban más ingredientes caseros: la fruta se confitaba en casa, la manteca se elaboraba con la leche de campaña, se usaba yema de huevo de avestruz para las tortas. Para el horneado se utilizaba el fogón a leña o el horno a primus, lo que determinaba que el tiempo de cocción estuviera marcado por el punto de la preparación *«hasta que estuviera pronta»*. Para batir se usaban dos tenedores que se juntaban, hasta que se cansaban los brazos. Entonces se hacía una pausa, durante la que se tomaba el clásico mate dulce, todas prácticas que hoy ya no se dan con tanta frecuencia. *«Aquí radica la importancia de mantener vivas nuestras costumbres y tradiciones ancestrales»*: Vanesa reivindica sus raíces, además de su emprendimiento en homenaje a su abuela, y con su familia aprovechan para mantener viva la tradición, en especial en la época de las fiestas, reuniéndose y preparando exquisiteces como esta torta.

Cabe señalar que las medidas de la receta fueron agregadas junto con su madre, para poder transmitírsela a otros y que resulte más fácil de elaborar, porque la original no tenía medidas. En el tiempo de las abuelas y de sus ancestras no se hacía nada siguiendo una receta, la incorporación de ingredientes era a ojo, no tenían cantidades exactas. Sí mantiene lo tradicional del proceso de elaboración.

Ingredientes
(8 a 10 tortas de aproximadamente 600 g cada una)

- 2 kg de harina
- 1 kg de azúcar
- ½ kg de manteca pomada
- 150 a 200 g de polvo de hornear
- Yema de huevo de avestruz
- 1 l de leche
- 1 a 2 cucharadas de vainilla (a gusto)
- 100 g de fruta seca/abrillantada
- 100 g de nueces
- 100 g de avellanas
- 100 g de almendras
- 100 g de maní
- 100 g de pasas de uva
- 100 g de castañas tostadas

Preparación

Mezclar en un bol todos los ingredientes húmedos: yema, manteca pomada, vainilla, leche y azúcar. Batir a mano hasta lograr una mezcla sin grumos, hasta tener el azúcar disuelta. Agregar la harina y el polvo de hornear ya pasados por un tamiz o cernidor.

Por otro lado, espolvorear la fruta seca con un poco de harina (para que no se pegue y no se vaya al fondo de la mezcla) e hidratar las pasas de uvas antes de incorporarlas a la preparación. Picar las nueces, las avellanas, las almendras y el maní. Agregar todo esto a la masa y mezclar bien hasta que quede uniforme, dejarla descansar unos minutos tapada.

Enmantecar y enharinar el fondo de las torteras a utilizar. Enmantecar papeles de *estraza*, colocarlos en las paredes internas de las torteras. Poner la mezcla en las torteras donde se la va a hornear.

El tiempo de cocción es de 45 a 55 minutos en horno a 180 °C.

Secretos

- Usar huevo de avestruz. Para saber si el huevo está en buen estado se debe poner en un recipiente lleno de agua, si el huevo flota es porque

no está apto para ser consumido. Además, para extraer la yema se hace un hueco en la punta del huevo, se va volcando la clara, que se desecha, dejando solo la yema dentro de la cáscara pronta para usar.

- El amor con el que se elabora.
- Sin medidas, colocando las cantidades *a ojo,* queda mucho más rica.

Karen Margareth Rodríguez Antúnez

Es una artista plástica afro (autodidacta) responsable de las ilustraciones de este libro.

Karen es la mayor de tres hermanos. Su papá obrero de la construcción y su mamá de oficio costurera. Es mamá de dos hermosos hijos, Sofía y Nahuel, a quienes les debe toda su motivación.

Nació en Melo en un hogar muy humilde. Es bachiller y obtuvo el título de Ayudante Técnico en la Construcción y de Auxiliar Educadora. Mujer emprendedora. Gracias a situaciones de la vida que la llevaron a reinventarse y a recomenzar desde cero descubrió, o mejor dicho despertó, aquello que estaba en ella dormido pero que siempre estuvo ahí latente .

Comenzó a pintar con un poco de temor por un camino desconocido, fuera de su zona de confort, pero apoyada por sus seres queridos y hoy tiene su emprendimiento formalizado «Dreams», tienda de cuadros, donde hace trabajos por encargo, cuadros, retratos, y en los últimos tiempos ha incursionado en el muralismo.

Reinventarse, crear, animarse. Decorar la realidad para hacerla un poco más amena. Ponerle colores, sacar afuera sentimientos y emociones, y, lo más importante, transmitírselo a su entorno contagiando su amor por el arte y la pasión por cada cosa que hace.

Proceso creativo de la obra

Para iniciar el proceso creativo de las ilustraciones del libro escuchamos las historias y los relatos de nuestras compañeras del Colectivo Ubuntu y también viajamos a la localidad de Las Cañas para interiorizarnos un poco más en la historia de cada una de ellas. Son historias tan ricas y llenas de magia que me transportaron a mi infancia con mi abuela (materna). Su nombre, Leonor Lima, *Doña Negra*, como le decían, una mujer noble, compañera, luchadora, que fue

pilar fundamental en mi vida y gracias a quien soy la mujer que hoy soy. Ella me enseñó a no rendirme y a luchar por los que quiero.

La habitación principal de su casa era la cocina, que era lugar de reunión, de toma de decisiones, de charlas y de enseñanzas. La cocina, sus recetas… Si bien no me aprendí ninguna, amaba estar a su lado ayudándola cuando iba a elaborar algo: sus tortas fritas, sus buñuelos, su mazamorra, su gofio. El fogón siempre estaba prendido, las galletas tostadas y la caldera con agua caliente siempre a la espera de una visita para tomar mate dulce. Muñequitos hechos con masa eran nuestras obras de arte los días de lluvia. Una infancia durante la que nuestra mayor riqueza eran nuestros afectos. Al fin y al cabo, no era necesario viajar para inspirarme, sino mirar hacia adentro, hacia mis recuerdos.

Para vos, abuela Leonor, donde estés, mi humilde homenaje para vos y para todos nuestros ancestros, que nos transmitieron tantas enseñanzas.