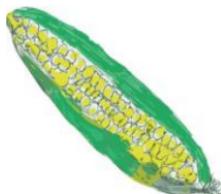
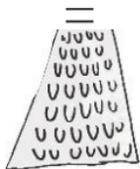


RECETARIO BUEN VIVIR

"Estas son las recetas para cocinar **el Buen Vivir en tú grupo artesanal**. Aquí encontrarás los ingredientes necesarios para **darle gusto a la vida y enriquecer los procesos de trabajo colectivo**. Los platos de Mote de Maíz, Pescado Envuelto, Frichi, Sancocho y Cuy te permitirán conocer las formas en que se cocina la paz y el buen vivir en nuestros territorios."



PLATO EL SABOR DEL PENSAMIENTO



ENTRADA

Un tostado de trabajo en equipo, con trocitos de unidad y salsa de diálogos.



PLATO FUERTE

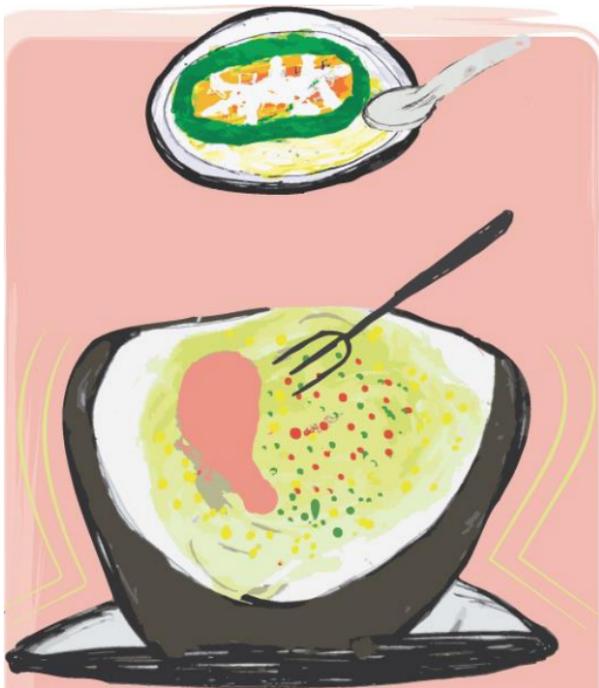
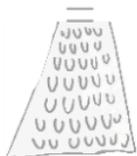
Con granos de ciencia y unidad, con una presa deliciosa de perdón, acompañado de unos trocitos de hermandad, acompañado de una pizca de respeto. Una porción de familiaridad, con diálogo, con tres cuartos de perdón asado, con su respectiva ensalada de pensamiento, dialecto, y unidad, a la entrada un plato fuerte.

Cada quien le pondrá su pizca de alegría y esencia.



POSTRE

Para cerrar con broche de oro, no se puede quedar atrás un delicioso postre, cargado de mucho amor, siempre, desde el corazón.



MOTE DE MAÍZ

INGREDIENTES

Maíz, el apoyo familiar para construir nuestras artesanías. Donde hay maíz hay vida, no hay hambre eso decían nuestros mayores.

El agua para preparar el caldo y es la fuerza de la vida.

La cebolla que nos da paciencia

La Sal, fortalecimiento comercial.

El cilantro es la fuerza de las mujeres, que es nuestra lucha.

La gallina que es la que nos da el sabor para vivir, el ajo que nos da el gusto.

Ceniza, nos calienta y es la base para el maíz, y es además representación de los ancestros.

La leña, que es un trabajo en equipo, y es un trabajo integral.

¿Con qué herramientas contamos para cocinar la paz y el buen vivir?

Una herramienta es dejar el miedo, empoderándonos como mujeres.

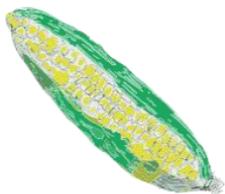
Con productos de calidad porque somos dadoras de vida.

¿Cómo mezclamos los ingredientes y preparamos la receta?

Siempre unidas y con nuestra fuerza como mujeres de diferentes lugares.

¿Qué necesitan nuestras manos para cocinar la paz y el buen vivir?

Con todas esas herramientas, y la lucha que tenemos a diario, podemos aportar para la construcción de la paz.



PESCADO ENVUELTO

INGREDIENTES

Bagre nos dá energía y fortalecimiento

Hoja chuurrugay nos aporta protección, nos ayuda a mantener, y conservar.

El bejuco nos aporta la fuerza y la flexibilidad.

La sal nos brinda la identidad y el reconocimiento.

El agua, nos aporta la vida, limpieza y espiritualidad.

¿Qué herramientas necesitamos para poder preparar esta receta?

Transmisión de saberes, poder reunirnos con nuestra gente, por medio del tejido también podemos compartir saberes a nuestros jóvenes, fortaleciendo nuestros saberes, sin dejar que nos digan que debemos hacer o que no, como ocurrió con la iglesia católica.

"Conectarnos con todo, nada es separado".

- Seydin Aty Rosado Robles, Artesana del Pueblo Arhuaco

PREPARACIÓN

Para tener el fortalecimiento, debemos tener nuestro liderazgo, tenemos que empoderarnos de lo que tenemos. Así se fortalece nuestro territorio. Dejar que nos digan que debemos hacer o que no, como ocurrió con la iglesia católica.

¿Qué deben tener nuestras manos para cocinar esta receta artesanal de paz?

Saber vivir en comunidad, y aquí, que todos somos pueblos de Colombia y nos identificamos con la preservación de la madre tierra, protegerla. El amor es lo más importante y transmitirlo con lo que hacemos con nuestras manos, el amor verdadero, sintiéndonos orgullosos de lo que somos y tenemos.

"Somos una cultura viva que no está en los museos".

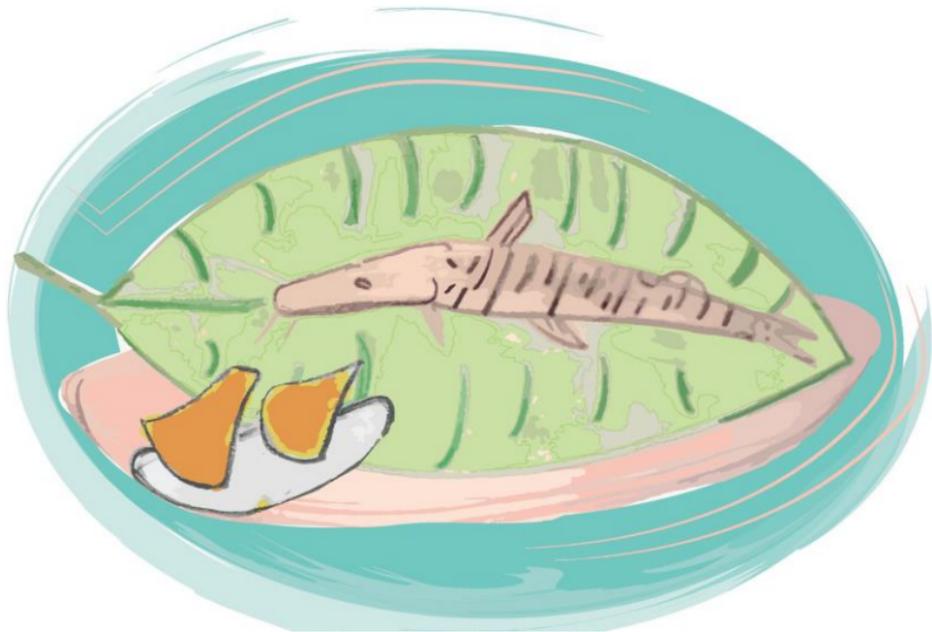
-Seydin Aty Rosado Robles, Artesana del Pueblo Arhuac.



@niY v̄.a,



u



CUY ALA PAPA

INGREDIENTES

El cuy viene siendo la unidad y la confianza del buen vivir, la diversidad de nosotros que vendría con la papa y nuestras diferentes regiones y artesanías, las cuales son lo que reflejamos dentro de nuestra comunidad, y fuera de ella.

El aliño sería el respeto, ya que sin ello no somos nada ante la vida. Fé y confianza en todos los que nos rodean.

La leña vendría siendo el trabajo en equipo, porque al formar, las tres tulpas, estamos haciendo el fogón y ese fogón nos da el fuego, conforme vamos cocinando nos dice quietos ahí, porque nos puede pasar algo, y si no hay unión ni respeto, no se puede hacer nada, las tres tulpas significan la unión.

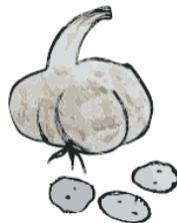
El trabajo en equipo, si no lo hacemos, no vamos a tener la paz que necesitamos colectivamente.

¿Cómo mezclamos los ingredientes y preparamos la receta colectiva?

Por medio de la minga que es el amor.

¿Cómo unimos las manos de todos y todas para cocinar la paz y el buen vivir?

Con el amor, ese dulcecito que nos da la vida y la comunidad, y con base en ello tenemos un diálogo construyendo paz.



FRICHI V SANCOCHO DE GALLINA CRIOLLA

INGREDIENTES V UTENSILIOS

El fuego es el abrazo del amor.

La olla es la unión

El Chivo es el tiempo, es un periodo.

El agua es la vida para todos

La sal sabor y toque de la vida

Aceite mantenimiento de la vida

Maíz siembra de nuestro futuro, porque la semilla da vida a algo nuevo.

Chicha Artesanías de Colombia con sus formaciones.

¿Cómo mezclamos dichos ingredientes y preparamos la receta?

Es muy importante la unión, porque es la fortaleza de todo. Trabajando en conjunto como lo hicimos ahora. (Deyaneth)

¿Cuáles son las herramientas que nos hacen falta para cocinar la paz?

Somos unión de diversidad, y al mezclarnos tenemos un resultado como el plato que hicimos, y eso es bueno, alimenta. Cómo trabajamos la tierra, cada pueblo y cultura es la voz de la tierra (Maicon Alexander)

"Hacemos un llamado al gobierno para que nos tenga en cuenta, que todos somos iguales, pertenecemos a una misma sociedad, no nos crean aislados de todo y separados. Necesitamos la paz para que el gobierno nos garantice nuestros derechos, buscando la paz"

-Bertario

¿Qué necesitan nuestras manos para prepararla?

Tener las manos limpias siempre, siendo honestos y transparentes. Desde la siembra hasta la cosecha de la paz.

