



Pan Rebelde



Re-existencia Alimentaria



Cartilla metodológica

Pan Rebelde es una iniciativa de la Fundación Educar de Ida y Vuelta con apoyo del Grupo de Investigación en Noviolencia, Paz y Desarrollo Humano del Programa Trabajo Social de la Universidad del Quindío - Colombia



somospanrebelde@gmail.com
feducardeidayvuelta@gmail.com

Contenido

1. Presentación	5
2. Objetivos	7
3. Principios	8
4. Dinámica de los encuentros	10

PRESENTACIÓN

Esta cartilla metodológica tiene como propósito ofrecer una ruta detallada para la adaptación e implementación, en distintos contextos, del proceso de re-existencia alimentaria denominado Pan Rebelde. Ponemos a disposición de personas de otras regiones de Colombia y el mundo nuestra experiencia y camino recorrido en las sendas de la transformación culinaria de frutos tradicionales del territorio.

Pan Rebelde surge en diciembre de 2014, después de una conversación informal entre Javier Antonio Arbeláez, de la Red de Familias Quindianas Custodias de Semillas Libres y Rubén Darío Pardo, docente de Trabajo Social en la Universidad del Quindío e integrante de la Fundación Educar de Ida y Vuelta. En esta charla se planteó que toda semilla que no se use está destinada a desaparecer. Así, se decidió iniciar una serie de encuentros gastronómicos para compartir preparaciones culinarias en las que se incluyeran frutos tradicionales de la región. Estos eventos se llevan a cabo cada dos meses y de manera itinerante por los municipios del Quindío. Consideramos que han aportado a la construcción del Paisaje Cultural Cafetero, al mejoramiento de la alimentación de las familias participantes, al reconocimiento de la diversidad alimentaria y al fortalecimiento de la identidad cultural.

Pan Rebelde es ante todo un ejercicio local de re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales del renglón de los comestibles, que han impuesto hábitos de consumo de productos ultraprocesados que nos enferman con patologías como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad y que cada vez más debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que a las actuales generaciones llegue, con la potencia suficiente, la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro de personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas, que han descubierto que es más lo que les une que lo que les separa. Al individualismo contraponemos el compartir de elaboraciones culinarias, semillas, experiencias, saberes y afectos.





I. Objetivos

- Contribuir al mejoramiento de la salud y la nutrición de las familias participantes, a través de la transformación culinaria de productos tradicionales de la región, varios de los cuales se encuentran en vía de extinción.
- Aportar al fortalecimiento de la identidad regional mediante el rescate e innovación de recetas con semillas y frutos criollos y nativos.
- Afianzar el sentido de pertenencia y conocimiento del territorio, a través de la dinámica itinerante de los encuentros culinarios por los municipios del departamento del Quindío.
- Incentivar la práctica de valores favorables a la convivencia, la solidaridad, la conciencia crítica, la defensa de la vida y la valoración de la diversidad.

II. Principios

Colectivamente hemos diseñado pautas éticas orientadoras de nuestro proceso; son breves y sencillas en procura de facilitar su comprensión y apropiación por parte de antiguos y nuevos integrantes de Pan Rebelde:

- Custodiar la vida

Alimentamos mejor a nuestras familias aprendiendo el uso culinario de frutos tradicionales de la región, desaprendiendo el consumo de productos ultraprocesados dañinos como los enlatados, las harinas refinadas, el azúcar y las grasas saturadas. Cuidamos y defendemos el territorio y el medio ambiente.

- Diversidad

Creemos que es más lo que nos une que lo que nos separa. La diversidad nos enriquece y complementa, nos ayuda a crecer integralmente y nos hace mejores seres humanos.

- Compartir

Nuestras preparaciones culinarias y las correspondientes recetas son puestas en común. Estos saberes y conocimientos los hacemos extensivos a nuestras familias, amigos y vecinos. Compartimos igualmente nuestros afectos, visiones del mundo y experiencias de vida.

- Autonomía

No tenemos vínculos de dependencia con ninguna organización política, económica o religiosa. Nuestros rumbos son construidos colectivamente de manera autogestionada. Reivindicamos, igualmente, la soberanía y autonomía alimentaria.

- Creatividad

Nuestras elaboraciones culinarias rescatan recetas de las abuelas, pero también representan un desafío a la imaginación creando variadas alternativas para la transformación gastronómica de los frutos

tradicionales del territorio, en función de mejores condiciones de estética, calidad y sabor.

- Identidad

Reivindicamos el conocimiento y consumo de nuestros frutos ancestrales, producidos generosamente por este territorio multicolor de ubicación privilegiada. Consumiendo lo nuestro nutrimos también nuestro ser colectivo. Somos lo que comemos.



III. Dinámica

Los encuentros de Pan Rebelde se realizan cada dos meses. Su logística está a cargo de voluntarios y voluntarias de la Fundación Educar de Ida y Vuelta con ayuda de los participantes. A continuación presentaremos en detalle el paso a paso de su realización:

1. Antes del encuentro

- Validación del sitio de reunión. Es importante, en lo posible, conocer el espacio físico donde se pretende llevar a cabo el encuentro bimestral, verificar aspectos como disponibilidad de baño, sillas, mesas para la ubicación de las preparaciones, espacio para el eventual parqueo de vehículos. En la medida de lo posible se debe privilegiar un sitio al que se pueda llegar también con el transporte público. El lugar del encuentro debe ser dispuesto gratuitamente, no pagamos alquiler. Preferiblemente debe ubicarse en un municipio que no hayamos todavía visitado o que hayamos frecuentado poco en las dinámicas itinerantes de Pan Rebelde.

- Convocatoria. La invitación (con fecha, hora y lugar) a los encuentros culinarios no se promociona a través de redes sociales o medios de comunicación, esto podría crear escenarios inciertos en cuanto al número de asistentes y preparaciones a compartir; se envía exclusivamente a través del correo electrónico a las personas inscritas en nuestra base de datos. Cuando es posible, se hacen también llamadas telefónicas para recordar la

fecha e intentar confirmar asistencia. Las personas que quieran ser incluidas en la base de datos deben escribir al correo somospanrebelde@gmail.com Las preparaciones culinarias deben incluir productos tradicionales de la región y la menor cantidad posible de azúcar y harinas refinadas. En las convocatorias se invita a que cada participante lleve su propio menaje (plato, cuchara y vaso que no sean desechables. También un trapo para limpiar y utensilios para servir).

- Alistamiento logístico. Es importante para la realización de los encuentros la preparación de un kit con elementos como: planilla de asistencia, lapicero, pancarta de Pan Rebelde, material para escribir nombre de los platos (marcadores, papel, cartulina o acrílico, tijeras), recipiente para la basura, manteles, cinta de enmascarar, cuerda para fijar la pancarta, grabadora, pilas para la grabadora, cámara fotográfica o asegurarse que las personas responsables del registro fotográfico y de audio dispongan de los equipos con capacidad de memoria y carga de batería suficientes.



2.. Durante el encuentro

- Los participantes llegan entre 11 am y 12 m, por tanto, es importante que el equipo logístico se haga presente desde antes y ubique un cartel con el nombre de Pan Rebelde en un sitio visible para facilitar la identificación del predio.
- Los vehículos deben quedar parqueados de modo que no dificulten el ingreso o salida de otros.
- Las preparaciones culinarias se ubican en una o varias mesas, se identifican con el nombre que indiquen los autores de las correspondientes recetas. Es conveniente separar los dulces, de los platos fuertes y las bebidas.
- Es conveniente diligenciar registro de asistencia (nombre, municipio de procedencia, datos de contacto y receta compartida). Esta tarea exige dedicación exclusiva por parte de una o dos personas.
- Para la publicación en nuestras redes sociales se hace una foto de cada persona, familia o grupo de amigos y la preparación culinaria que hayan llevado. Es importante que quede claro en la fotografía el nombre que se le haya asignado al plato. Se deben designar una o dos personas que exclusivamente se dediquen al registro fotográfico del evento y que se aseguren que ninguna persona o preparación queda por fuera. Obviamente, cada participante debe expresar previamente su consentimiento.
- Se pueden hacer breves videos sobre la percepción de los participantes acerca del encuentro.
- El evento inicia con el saludo de bienvenida por parte de la familia anfitriona.
- Posteriormente se procede a la presentación de los asistentes y la explicación de las recetas que trajeron, estas son grabadas en

audio y después transcritas como insumo para el recetario. Explicar las recetas antes del almuerzo permite que las personas participantes entiendan y valoren lo que van a degustar. Es importante que todos los asistentes se presenten, esta debe ser una experiencia que también nos ayude a conocernos mejor y a perder el miedo de hablar en público.

- Dado que la presentación y explicación de las recetas pueden demorar un poco, conviene repartir algunas preparaciones ligeras que sirvan para 'picar', esto permite no imprimir afanes innecesarios y, algo muy importante, no llegar con tanto apetito al momento en el que cada participante se sirve el almuerzo, así logramos regularnos para garantizar que todos prueben todo.

- Si se quieren realizar actividades con población específica como los niños y niñas, se deberá realizar, simultáneamente a la presentación de recetas, pero en un espacio adaptado para ello.

- Luego de presentar las recetas se procede a comer. Cada persona, en un ejercicio de autorregulación y consciente de que tras de sí hay 40 o 60 personas que también quieren almorzar, sirve en su plato una porción de las preparaciones a disposición. No es necesario garantizar mesas para almorzar pero sí donde sentarse (sillas, muros, tablas, etc.). Los responsables de cada preparación deben llevar los implementos necesarios para que esta se pueda servir (cucharones, tenedores, por ejemplo).

- Sentarse a almorzar es un momento no direccionado en el que los participantes escogen dónde y con quién comer. Hemos observado que de manera bastante natural y genuina se tejen conversaciones alrededor de temas varios entre personas que poco se conocen. Cuando ha sido posible, mientras se come, hemos puesto música de fondo con canciones alusivas a la alimentación.

Después de comer, generalmente, se aborda un tema de interés que apunte al mejoramiento de la calidad de vida (nutrición, conservación de la salud, comunicación asertiva, cuntería, entre otros). Este momento durante unos 20 minutos. Antes de terminar la jornada (más o menos hacia las 3 o 4 pm) se acuerda colectivamente el lugar y la fecha del encuentro siguiente.

- Es posible, después del almuerzo o del tema de formación, abrir un espacio para el trueque o comercialización de frutos tradicionales del territorio, que difícilmente se encuentran en el mercado pero que sí son producidos por personas que participan de Pan Rebelde. Esto facilita que vayamos introduciéndolos en nuestra dieta cotidiana. El trueque puede incluir también otros objetos limpios y en buen estado, así como la oferta de servicios.

- Es importante, con la ayuda de todos, entregar el lugar aseado como lo hemos recibido.

- Para terminar, realizamos la foto de grupo con la pancarta de Pan Rebelde.

3. Después del encuentro

- Transcripción del registro audio de las recetas.

- Elaboración y difusión del correspondiente recetario a través de redes sociales y correo electrónico. El recetario fortalece la invitación para que cada familia avance en el camino de introducir frutos tradicionales del territorio en su dieta cotidiana, ya sea replicando las recetas o generando nuevas formas de preparación, que les permita fortalecer el componente nutricional del núcleo familiar y conservar el conocimiento alrededor de estos frutos.

- Publicación en nuestras redes sociales del registro fotográfico del encuentro.





*© Pan
Rebelde*

Re-existencia Alimentaria