

FERMENTOS UNIDOS

ESCUELA DE ALIMENTOS VIVOS

P
L
U
R
A
L

Vecina, vecine, vecino,

Plural Nodo Cultural junto con un grupo de agentes culturales de Bogotá, nos unimos para crear “Tercer Espacio: Plural”, un proyecto con el que buscamos explorar otra forma de acercarnos al público de nuestra localidad, Barrios Unidos. Realizamos cinco cuadernos que dan a conocer algunos aspectos del ecosistema cultural y del oficio del arte en la ciudad. Estos cuadernos son distribuidos de manera gratuita y aleatoria en comercios y residencias de la localidad y llevaremos a cabo una serie de actividades en las que deseamos contar con su participación y asistencia.

¡Plural Nodo Cultural tiene sus puertas abiertas para usted!

Le esperamos en la Calle 72A # 22-62, barrio San Felipe.

FERMENTOS UNIDOS LADO A PROTOTIPOS LADO B RECETAS

Participantes

Sebastián Cruz Roldán
Gloria Sebastián
Fierro
Marcela I. Castañeda
Florián
Mauricio Gallego
Diego García Martínez
David Medina
Ana Montenegro
Maryam Ramírez
Mauricio Salcedo
Bárbara Santos
Luisa Ungar
Danilo Volpato

Comité editorial

Sebastián Cruz Roldán
Gloria Sebastián
Fierro
Mauricio Gallego
Diego García Martínez
Danilo Volpato

Autores

Sebastián Cruz Roldán
Gloria Sebastián
Fierro
Marcela I. Castañeda
Florián
Mauricio Gallego
Diego García Martínez
Mariana Murcia
Juan Pablo Pacheco
Santiago Pinyol
Maryam Ramírez
Mauricio Salcedo
Danilo Volpato
Mónica Zamudio

Portada

Margarita García

Agradecimientos

Agradecemos a todxs
las agencias más
que humanas que
fortalecieron nuestros
sistemas inmunes
durante este proceso.

FERMENTOS UNIDOS PROTOTIPOS

Textos: Sebastián Cruz Roldán, Gloria Sebastián Fierro, Marcela I. Castañeda Florián, Mauricio Gallego, Diego García Martínez, Mariana Murcia, Juan Pablo Pacheco, Santiago Pinyol, Maryam Ramírez, Mauricio Salcedo, Danilo Volpato, Mónica Zamudio

SINDICATO DE MICROORGANISMOS

*Si se comparte el pan,
se comparte la vida*

En agosto de 2020, durante la cuarentena decretada en Bogotá conformamos un pequeño grupo para reunirnos al aire libre y practicar algunos procesos de fermentación. La contingencia de la pandemia de covid-19 no permitió un programa abierto al público, pero sí un ejercicio íntimo en defensa de otros ecosistemas que pudieran cuidarnos. Es entonces que nace el sindicato de las bacterias en la defensa de otras posibilidades de compartir los sistemas inmunes y detonar otras formas de cuidado colectivo.

Como un laboratorio, realizó diferentes acercamientos a los fermentos, a través de una serie de experimentos prácticos con diferentes técnicas e ingredientes. Más parecido a una escuela, también se ocupó de las enmarañadas experiencias de la fermentación situadas en las historias de la comida local, la migración y el colonialismo.

Paralelamente en Róterdam tuvo lugar la Escuela de Garaje Vol. Fermentos, liderada por el colectivo Laagencia, en compañía de Juan Pablo Pacheco, para la cual se

conformó un grupo de estudio que derramó recetas, citas y textos que se entremezclan en esta publicación.

Este ejercicio mediado digitalmente nos llevó a pensar en la fermentación como una tecnología telepática que conecta lugares, historias, materiales y formas de vida que provienen de múltiples lugares. De esa forma, contaminando el sindicato, se hizo más clara la intención de resistencia contra los gobiernos y las empresas tecnológicas que insisten en la estandarización y transición de la sociedad a un mundo virtual alejado de la biosfera microcósmica.

Más confiados, pasamos a reunirnos en espacios cerrados y realizamos varios experimentos: A la fermentación salvaje de jengibre y cúrcuma le incorporamos tréboles. A las gaseosas de kéfir de cultivos transatlánticos mezclamos frutos tropicales. Al chucrut le añadimos ingredientes del sur. Calentamos al yogurt en nuestrxs camas para conservar la temperatura de los cuerpos. Descubrimos el aguaymanto y la guayaba del sur destilando bebidas espirituosas. Cuidamos entre varios la masa madre. Y para el banquete, preparamos kimchi con todas las manos del sindicato invocando la fiesta con masato y guarapo.

En respuesta a la invitación de participar en Tercer Espacio, en consonancia

con los protocolos de bioseguridad y según las nuevas lógicas de encuentro, fermentamos cáscaras de limón y naranja, pensando en cómo podríamos hacer un desinfectante fermentado que no estuviera sometido a los procesos industriales de asepsia total que privilegian lo inerte/vacío sobre lo vivo/efervescente. ¿Cómo retomar procesos colectivos en una zona de contacto donde se privilegia la vida y se articulan asuntos comunes?

Esta publicación se imprime para ser activada en la localidad de Barrios Unidos, permeando la práctica de la fermentación como un proceso artístico; sin embargo, el territorio de los microorganismos no entiende de geopolítica y transita los límites de lo humano, quizás más bien para empezar a hablar de microbio-políticas y micro-biopolíticas.

La sombra de tu licor es roja
no humana, más que eléctrica
enajenada.

Vibra con las palabras
Estira los músculos dorsales
de las tumbas sonoras

Guarda silencio
sube los acúfenos
pita la tarde vacía.

Eco, eco, eco,
cámara de ecos
Cráneo comido por los ojos
Lábios de la calavera
la flor roja de tu boca
Licor vinoso violáceo
del mismo color de nuestra locura.

Ojo ausente órbita cava
Bermellón femíneo fuego.

Sombra, sombra, sombra
de mis huesos en la tierra
Pústula del verbo
en mi lengua
Lenguas que se esconden
en mi lengua
Yo
que surco la materia espiral
de las burbujas de un pensamiento.

Dani Denada

PROTOTIPOS DE RECETAS

¿Cómo se pueden afectar los procesos de escritura usando los lenguajes sugeridos por la fermentación? ¿Cómo podemos comunicar los aprendizajes de una práctica viva, que toma tiempo y que es casi invisible? ¿Dónde podemos encontrar entidades formadas por la asociación de diferentes especies para dar lugar a una unidad de nutrientes más complejos? ¿Podría ser en una cocina, quizás en una que no necesite fogón?

A continuación se presentan recetas y prototipos de esta cocina, como una incitación para hacer cosas que nunca hemos hecho, relacionarnos con el mundo desde otras metáforas e, inclusive, crear nuestros propios rituales.

Solemos pensar la escritura y la cocina como procesos individuales, pero quizá podamos hacer de estos una escritura colectiva, una suerte de prototipos y especulaciones en una cocina, un lugar de encuentro donde los escritorxs y/o cocinerxs tengan el deseo de hervir sin fuego.

Usa estas recetas para hacer un prototipo en una cocina con otros, apróptalas, adáptalas, mejóralas y de-constrúyelas. Recuerda que prototipar implica hablar de cultura abierta, de replicar, de ensayar y de fracasar.

RECETA #1

Si lxs fermentos hablaran, ¿qué preguntarían? Si pudiéramos hacer una ficción de lenguaje y ellxs nos preguntaran cosas, seguramente esos interrogantes desbordarían nuestro conocimiento. Quizás, primero nos hablarían en plural para preguntarles a todos lxs microorganismos que conviven en nuestro cuerpo. Quizá, la cuestión "¿Qué preguntarían los fermentos?" me hace pensar en una entrevista a las agencias de cada cuerpo. Hagamos un ejercicio especulativo de generar preguntas dándole un giro al sujeto. Aquí unas pistas para formular algunas.

1. Una pregunta con canción y fermentos.
2. Una pregunta de memoria y oxígeno.
3. Una pregunta de chismes y bacterias.
4. Preguntar por una anécdota con un protagonista no humano.
5. Una pregunta para investigar el contexto en lxs fermentos.
6. Hacer una pregunta cuantitativa o cualitativa con bacterias o fermentos.
7. Preguntar por una receta de fermentos.
8. Preguntar por sabores y desaprendizajes
9. Inventar una pregunta que complementa este cuestionario.

1.1 Prototipo Mase Padre

1. ¿Juan Luis Guerra estaba hablando de fermentación?
2. ¿Tú también te olvidas y necesitas ayuda para respirar a veces?
3. Amiguís, ¿alguien sabe por qué el masato se llama así?
4. Y a todas estas, ¿qué le pasó al maíz?
5. ¿Cómo y cuándo se descubrieron las bacterias? ¿O será que ellas nos descubrieron?
7. ¿Un fermento “útil” no comestible, por favor?
8. ¿Cómo olvidar un sabor desagradable al paladar o desaprenderlo?
9. ¿Alguna pregunta?

1.2 Prototipo Bichotx

1. ¿Se siente usted bichota sin salir del bloque cuando le echan sal?
2. ¿Recuerda usted haber sido oxidada?
3. ¿Cómo fue que llegamos a comer aire y estuvo bien?
4. ¿Qué fue eso que sintió/pensó la masa madre cuando fue olvidada en la nevera?
5. Cuéntenos, bacteria del chucrut, su procedencia y destino.
6. ¡Hagan una fila los que han encontrado su morada allá abajo en mí!

7. Señor Kefir, ¿puede usted contarnos cómo es que le gusta estar?
8. Señora bacteria, ¿le interesa a usted ser más que dulce, más que amarga, más que salada, más que ácida?
9. ¿Qué tan bacteria eres?

1.3 Prototipo Dani Denada

1. ¿Qué sorpresas te trae la Kombucha, qué dicha te da en la vida?
2. ¿Te acuerdas de cosas distintas a las que hueles?
3. ¿Sabías que tu vecina lava los platos con limones fermentados?
4. ¿Te reíste de algo que pasó con tus fermentos?
5. ¿Crees que los procesos de fermentación están conectados con tu contexto o pueden cambiarlo? ¿Cuáles ejemplos darías?
7. ¿Cuál es tu receta fermentada favorita?
9. ¿Es posible controlar o contener el proceso de fermentación, expansión y deterioro de una idea? Pregunta de Mar y Flores: ¿Sientes que algo en ti se está fermentando?

RECETA #2

Las recetas son un gran ejemplo y referente para hablar de escritura colectiva. Las recetas, en esencia, son versiones, apropiaciones,

hackeos, revisiones, interpretaciones, fórmulas y/o traducciones.

Receta para la receta

1. Escoge una preparación, no necesariamente de un alimento, de algo que sepas hacer. ¿Cuál es su nombre?
2. Sin consultar ninguna fuente, formula por escrito la manera de hacer esa preparación. Estamos acostumbradxs a que las recetas tengan forma de lista o instructivo, pero no necesariamente debería ser así.
3. Consulta la manera de hacer esa misma preparación con por lo menos, tres fuentes. Puedes averiguar con familiares, amigxs o desconocidxs, en libros e internet.
4. Teniendo presente estas versiones de una misma preparación, piensa en qué tienen en común y qué las diferencia: ingredientes, orden de los pasos, herramientas utilizadas, etc.
5. Usando como ingredientes los resultados de los pasos anteriores, escribe o dibuja la historia o contexto de esa receta. Piensa tanto en el origen de los ingredientes como en su proveniencia. ¿Es local o foráneo? ¿Qué recuerdo hace para llegar a tus manos?

¿Cómo crees que pudo haberse inventado o descubierto esa receta? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Quién o quienes la descubrieron? ¿Cómo? Piensa también en quién te enseñó esta receta: ¿Cuál fue el contexto? ¿En qué momentos o en cuál ocasión sueles prepararla?

6. Ahora, vuelve a formular esa preparación, escrita, gráfica o sonoramente.
7. *Bonus:* repite el ejercicio con una preparación que no sepas hacer.

2.1 Prototipo, por Mase Padre

1. Desinfectante o jabón de cítricos:

- Recoge cáscaras de cítricos y quítale la mayor cantidad de pulpa posible, insértalos en un recipiente con tapa.
- Agrega agua hasta cubrirlas.
- Tapa.
- Espera de 2 a 4 semanas.
- Cuela.
- Reenvasa.
- Usa.

En estos tiempos de la “bioseguridad” y de la asepsia, me parece pertinente esta receta de un limpiador hecho en casa por medio de la fermentación.

La receta con la que conocí el limpiador fue compartida en un grupo de estudio sobre fermentos; sin embargo, tan pronto la

leí, mi mente se transportó a un momento de mi infancia: durante una excursión escolar a lo que llamaré el “viejo continente” por no decir al decrepito continente. Una noche en la cafetería del colegio internado en que estábamos (imagina largas mesas tipo Harry Potter), después de cenar algo que se ingería usando las manos, del estilo de costillas o muslos de pollo, nos pasaron un plato hondo con rodajas de lima flotando en agua, mi profesor asumiendo que se trataba del postre o de alguna *delicatessen* europea, procedió a comerse un par de rodajas. Inmediatamente se desató un efecto dominó de carcajadas mezcladas con arcadas de náusea, puesto que la función de dicho “platillo” no era consumirlo sino limpiar los dedos grasosos de los comensales tras haber comido con las manos.

De ahí, asumo que el origen de esta preparación es europeo, también tiendo a asociar nuestras costumbres “sanitario-higienistas” como una herencia de Europa. Aunque al investigar sobre los cítricos, descubrí que provienen de las zonas tropicales y subtropicales de Asia y que fueron los europeos quienes los trajeron al trópico americano. En Colombia, en Meta, Santander, Valle del Cauca, Quindío y Caldas, se cultivan la mayoría de los cítricos.

Así que probablemente la ruta de las frutas que yo utilizo para hacerlo sea algo

como: finca La Sofía, en Montenegro (Quindío), centro de acopio aledaño, central de abastos, transporte por vía terrestre a Bogotá, mercados mayoristas y minoristas y de ahí llegan a mis manos. En mi caso, dado que la intención, las veces que lo he preparado, ha sido hacerlo en cantidades relativamente grandes para distribuirlo a otras personas, la mayoría de las cáscaras que uso son los desperdicios del señor que vende jugos en la esquina de mi casa.

La primera vez que fui a pedirle que me regalara los desperdicios de naranja, quedó un poco sorprendido, desde entonces nuestra relación de vecinos ha mejorado. Obviamente, en medio de su sorpresa lo primero que me preguntó fue *qué iba a hacer yo con eso*. Así que le expliqué que con un grupo de estudio sobre alimentos y fermentos queríamos hacer este jabón. Él también quería saber cómo se hacía y de dónde venía eso.

En su momento, le dije que era una receta que una amiga (muy cercana y muy amada con la que viví varios años) nos había compartido; pero ahora, habiendo recuperado esa anécdota de mi infancia, e investigado y especulando sobre el origen de los ingredientes y la preparación, me imagino que tanto las propiedades aromáticas de este tipo de frutas así como su carácter ácido y astringente llevaron a

alguien a utilizarlos para disimular algún olor, o quizá alguien dejó caer una gota de jugo de limón en algún líquido o caldo con grasa, y notó que el cítrico rompe y/o repele la grasa. Creo que desde entonces se ha popularizado el uso de los cítricos en la industria de la higiene, no por nada es una de las fragancias más comunes en detergentes, jabones, lavalozas, etc.

Sin más rodeos y especulaciones, aquí está mi versión de esta receta:

Hay que empezar por reservar las cáscaras de los cítricos que vayas usar; pueden ser naranjas, limones, limas, mandarinas y/o pomelos, etc. Las cantidades dependen del tamaño del frasco disponible. Es importante que tenga una buena tapa. Si tienes la posibilidad de conseguir un tarro para fermentos o encurtidos (que deje salir el gas sin que entre oxígeno), sería ideal, de lo contrario, un tarro plástico (preferiblemente para evitar accidentes) es más que suficiente.

Una vez tengas las cáscaras, sugiero que las cortes en pedazos relativamente pequeños (cuartos o cascos) para facilitar el trabajo de retirar la pulpa. A lo largo de

este trabajo, por la exposición prolongada a los cítricos, probablemente notarás el efecto del ácido en tu piel y entenderás por qué sirve como jabón.

El siguiente paso será insertar todas las cáscaras en el recipiente haciendo un poco de presión y, a continuación, debes agregar agua hasta cubrir las, pero dejando un pequeño espacio de aire antes de la tapa.

En este punto puedes experimentar con hierbas aromáticas, y agregar lavanda, citronela o la aromática de tu preferencia. Una vez esté todo en el tarro, ciérralo, ponlo en un lugar fresco y espera. Cuando haya pasado aproximadamente una semana, gira la tapa sin abrirla completamente para permitir que el gas que se ha generado salga sin que entre oxígeno y vuelvelo a tapar, espera tres o cuatro semanas repitiendo este ejercicio.

Al cabo de ese periodo, tu jabón debería estar listo, así que reenvásalo usando un colador para separar todos los sedimentos. Compártelo y úsalo.

RECETA #3

Imagina que el cuerpo es un escenario y que cada parte está en una obra de teatro interpretando a otra. Escoge uno de sus fragmentos corpóreos y ponle voz; ese órgano es el siguiente en entrar en escena.

Prototipo 3.1

ACTO I

(Diurno/ interior)

Cerebro meditabundo levanta la bocina conectada a la médula:

“Gracias, queridxs Ojos, pero lo cierto es que estoy más confudidx que antes. Ahora no sé qué hacer puesto que huele raro, pero no hay ninguna duda de que se ve bien. Sin embargo, me informa Tacto que la textura nos causa reservas, no se parece a lo que estamos acostubradxs. ¡Un momento! Oído nos reporta que parece estar vivx, emite señales sonoras. ¡Esto no es un simulacro, preparen las entrañas!

El Intestino ya no es ciego, vela por nosotros, la buena ventura de esta embarcación. Se arrastra y sin tomar altura manifiesta las máximas que viene a contar:

-Vengo parpadeando de emoción, soy el ojo que conduce el gusto al

paladar e ignoro otras dimensiones, porque desconozco de aromas y sabores. Me piensan suprasensible y sin saber de más, creo serlo.

Me llegan rumores de otros mundos, dicen desde lo más hondo de este barril. Existen fuera de mi reconocimiento.

ACTO II

Tras la transformación de los tres carbohidratos (la papa, el arroz y el plátano), el estómago, príncipe del centro del cuerpo, cae en una profunda melancolía, pues su intestino delgado se ha casado con varios microorganismos y enzimas, que ahora serán lxs nuevos inquilinos de ese territorio. Una tarde, el esófago recibe una visita inesperada, una bebida rojiza con flores de jamaica, que le cuenta sus últimas aventuras en un largo recorrido; desde la boca procesando individuos, pasando por el intestino donde redistribuyó muchos nutrientes para otrxs seres, y que otros se han autogobernado en el colon. Al final, nos recuerda que en esta obra de teatro todos los actores son alquimistas, desde que nacen, porque –hablando en plata– fermentamos la comida en caca.

ACTO III

Narrador: Con el cuerpo por detrás siente los nervios antes de salir al escenario, le pica, siente un escozor, suda.

Se dice: ¡Mucha mierda!

Nariz [Exclamando]: No me huele mal, ¡tiene un olor fuerte!

¿Acaso será comestible?

Nariz [Estornudando]

(Siendo ombligo se brota)

Baja el telón.

Cambio de escenario.

ACTO IV

Monólogo del orto o

*

Soy Fio-flu, el bufón de *Brasiu*, el país del Culo Caliente. Soy alguien que tantos ocultan pero de quien tanto hablan.

También hablo, en tono suave como un suspiro o estridente como un trueno. Censuran con frecuencia y con estúpido pudor esa voz que nunca podrán callar y que a muchas otras les hace reír, nerviosas o satíricas. Los tontos tantas veces han caído en carcajadas solo por oírme expresar lo que de ellos pienso. Lila-la-boca, mi extremo opuesto, la antagonista de mi parte en esta aventura

trágica que es la vida corpórea, antes tan destapada y escupidora de gotículas infectantes, exhibicionista y glotona, la que empieza el trabajo que yo termino y que tanto habla de mí, ella nunca me habla. Pues ella, que se burla e ignora a su vecino de casa, es la misma que busca al orto de otro barrio para besarlo y acariciarlo a escondidas. Lila-la-boca roja busca el beso negro pero no habla de ello. Se calla. Pues bien, aquí hablo yo, que también sé contar chismes y decir lo que nadie quiere oír; mostrar lo que algunos no quieren ver. Estoy acostumbrado a la vida a oscuras, pero también me gusta el sol. Un día mi dueño, Liu-Liu, aprendió una lección de los hindúes. Se puso con la cabeza hacia abajo y las piernas hacia arriba. Las abrió. Cuando el primer rayo de sol entró y me alumbró, una fiesta inmensa empezó. Y no fue solo para mí: todos en la casa y en el barrio lloraron de alegría, pues todos querían que lograra esta hazaña, ensayada durante algunos meses para que todos nos moviéramos de nuestras posiciones de confort y la sangre nos bañara diferente. El país del Culo-Caliente, donde vivimos, es una fiesta desde entonces, del alba al poniente.

La única que no estuvo contenta fue Lila-la-boca de Liu-Liu, quien por primera vez se quedó callada y pordebajada –¡es

tremenda envidiosa!—. Cuando vi el sol por primera vez, me quedé atónito. ¡Era lindo!, pero al mismo tiempo sentí una gran tristeza. Pensé así: "Yo Fio-fiu, que no soy nada, que soy apenas un orto arrugadito, pensaba que era algo. Y en mis arrugas, ¡me creía perfumado! Y solo ahora es que veo: ¡Cuánta belleza, qué vida tan hermosa! Yo ni sabía que existía mariposa! Y me cerré ensimismado. Y me cerré tanto que Liu-Liu se cuestionó: ¿Será que el sol el culo me ha fritado?"

Quiero que los ojos me vean y me llamen de tercer ojo. También me gusta que escuchen mi voz, me encanta burlarme de situaciones solemnes protagonizadas por el Cerebro en que la mentirosa Lila-la-boca es la puerta-voz. Dejo los escenarios constreñidos y avergonzados. Hago que uno que otro estómago se ría por dentro, por detrás de las cortinas.

Soy el que suelta el estreñimiento, que alivia la presión y la tensión de toda esa fermentación que es la vida en sus misterios.

RECETA #4

Todo es plagio y contagio

Jugando con frases, fragmentos y palabras sacadas al azar de diferentes fuentes, y dejando que se contaminen unos de las otras, piensa en un fenómeno en expansión, en una

transformación del interior al exterior, para componer un texto libre, en prosa o poesía. Como si estuvieras presenciando y narrando una reunión, una transformación del interior al exterior, una simbiosis que conecta lo micro y lo macro, o un paisaje burbujeante en fermentación, con o sin personajes, juega con ese texto.

Invoca algo de sonido, sea con juego de palabras y sílabas, sea con descripción. Se sugiere el uso de las siguientes palabras: cooperación, nada, reparación, vida y sueño. Intenta usar algunas de ellas o sus sinónimos.

4.1 Prototipo Mase Padre

Antes de que todo se acabe:

- Vinieron las fotos con el cadáver.
- ¡Ayuda, Hold him! Let me see something I can't see nada.
- El coco es un naufrago que viajó a la deriva por todos los mares y llegó a todas las costas.
- And they want pictures of the catchings.
- Sucede que un cambio genético que podría entenderse como una reparación hizo que las pasifloras se volvieran venenosas, lo que por un tiempo les

permitió proteger a sus hojas de ser devoradas por las orugas.

- ¿Les dio más vida?
- Cling, cliiiiililinnnnng; cling, clii-iiililinnnnng; cling, cliiiiililinnnnng; cling, cliiiiililinnnnng.
- Revolución (KÚ) Cuando llega el momento preciso se debe actuar con energía, porque se encontrarán ayudas y colaboradores. Una situación caótica se puede subvertir y renovar con decisión; ya que la meta es justa, se pueden adoptar importantes iniciativas. No dejemos que nos superen las dudas, KÚ indica un divorcio o un segundo matrimonio.

Líneas móviles:

1) Es aconsejable esperar el momento adecuado para actuar. Por ahora es preciso estudiar a fondo la situación. 5) La persona verdaderamente válida no debe temer nada: todos los cambios que decida emprender serán adecuados y alcanzará el éxito.

4.2 Prototipo Bichotx

Intemperie

Dalia se quedó mirando el frasco. Pronto, después, le dieron ganas de bailar un tango y se fue, no volvió.

Lo que sucedió después dejó de ser un secreto.

Parece una broma pero somos inmortales.

Solo uno, solo uno. Se gritaba rebotante más allá del vidrio.

Los gritos que ya parecían llantos fueron recogidos en Gloria.

Cruzaron labios, cruzaron túneles mojados y babosos, cruzaron embalses y represas.

Llegaron más allá de lo conocido por el tango y ahí restaron. Como nada, se ocuparon de la vida en sueño.

Seguramente Gloria estaba aún muy reconocible, el rostro había seguido siendo casi el mismo y simplemente, como en virtud de una armonía coherente con lo cruzado.

4.3 Prototipo Holobiontx Mineral

El tiempo recobrado en una piedra
Un cristal con la nada inexplorada
Mármoles que cooperan con otra vida
Litio con vida indisciplinada
Hierro con sueño tumultuoso
Níquel colorado
Como la plata de color neblinoso
Antimonio extraordinario pero delicado

Todxs reparando un jardín y volviéndose piedra.

4.4 Prototipo "el Transforma Vinagre"

Me acuerdo de estar en un sueño. Me acuerdo de haberme despertado temprano para preparar una coreografía en la que nada hicimos. La coreografía en la época contemporánea es usada para hacer referencia a una cooperación de animales conservados con el fin principal de exhibirlos al público. Por suerte, lo del incendio se ha arreglado, no había pasado de un colchón chamuscado y un susto terrible, ahora nos hemos instalado en la sala de audiciones para escuchar a nostre amic *Lactobacillus* "el Transforma Vinagre", presenciar la transición de un organismo con vida a una multitud múltiple, en todo el mundo, visiblemente en reparación pese a que en algunos países lo recibieron con esta gran embestida del capitalismo imperial.

4.5 Prototipo Mar y Flores

Mi jarabe te levanta de la tumba,
pero,
Yo te quiero así,
con tu figura que me atrapa pa pa
y con estas ganas que me delatan
tan tan
¡ps ps ps ps ps ps!

Deja que te lleve a la isla del amor, a la isla de la vida.
soñemos, juntos, soñemos vivos,
soñemos como sueña el aire su estado
gaseoso,
volátil
¿Dónde?
Vamos a dar una vuelta, un serrucho
para la botella,
Nos sentamos en la escalera, bebamos
y cantemos canciones viejas.
Gitana, gitana
nunca fuiste mía,
eras una chica de esas
que cuando se agitan
sudan Chanel number three
scooby, scooby, scooby, scooby.

RECETA #5

Con el objeto de construir una relación con lo que no vemos, compone un rezo u oración que pueda ser leída durante la elaboración de un fermento. Manifiesta deseos y compromisos.

5.1 Prototipo Mase Padre

“Colorao que tiñe, Bija que adoba, Rocú que aliña, Achihuiti que limpia, Urucú que estimula, Acotillo que mancha, Bixina que alivia, Abuja que expectora, Ipiácu que afloja, Shmabu que astringe, Huan Tura que sazona,

Benis que eleva, Onot que conserva, Bijol que purga, Apijiri que desinflama, Vijá que repone, Bicha que serena, Pamuca que atiza, Roncón que lava, Ornato que pigmenta, Kachapo que mejora, Urucum que revive, Biza que acompaña, Atase que compone, Ipak que excita, Chancuarica que laxa, Punchote que erradica, Achut que ajusta, Yestsep que cura, Urucú que amansa, Bosh que desintoxica, Achiote: Azafrán del aire” **(1)**.

5.2 Prototipo Holobiontx

Como no vemos, cerremos los ojos, pensemos en un deseo que pueda ser colectivo, pensemos en un bonito recuerdo, soplemos como si en el viento del pulmón, saliera un espíritu, aquel que desconocemos, pero que complementa el ritual del afecto.

5.3 Prototipo "el Transforma Vinagre"

Lavarse las manos para untarlas
lavarlas para que queden las justas
y necesarias.

Expresar estas palabras
alentarlas,
para que reposen apretadas

(1) Tomado de Alfonso, Carlos y Consuegra, Cristina (2020). *Mundos mutuos. La cocina como taller*. Cajón De Sastre.

juntas, revueltas, espichadas,
ahogarlas en el fondo.

Ahogarlas en el fondo.

Exprimir,

dejar sin aire para crear espacio

Vacío invisible y voces que responden:

¡Fervor!

5.4 Prototipo Dani Denada

Oración

De espacio-tiempo

de cuerpo y campo

Su fundamento,

¡Oh, hongos!, ¡oh, bacterias!

Fermentos unidos,

cuyos nombres son materia

Única. De estructura

Infinitamente múltiple

En su vértice posan en cúspide

Se hacen igualmente

En Delta. Y reposan

En mí, en nosotros

Empezaría nuestra idea

el deseo de claro y oscuro

Y Theta júbilo de ser

Con el compromiso de decir

Que uno y otro

Son infinitos-extensos

De un solo Ser.

Alfa se rehace. Es expansión

Y es cíclico. Omega se contrae

En nueva dirección. En esencia

Se alimenta

De aquella que es principio

Pero siempre es el mismo Ser

En un movimiento líquido

De inspiración-expiración.

Sin finitud o arbitrio.

5.5 Prototipo Bichotx

Nada me mantengo solo siendo tu
resguardo

Me llevas más allá de lo que soy

Y me pides tan poco

Solo fe en ti cambio

Cambio que eres tú

Cambio que soy

Fuera de esto no estoy

Y por eso te doy mi afecto

Con sal te protejo si eres hoy repollo

Con azúcar te amanto si eres hoy té

Y si hoy eres polvo de promesas

incumplidas

con agua te llanto todo secreto

De tí y de mí es esta promesa ya cumplida.

5.6 Prototipo Mar y Flores

En una noche,

antes de despertar,

desinflar el ombligo,
rasgar con suavidad, la superficie
mullida y suave de la piel del fruto
que acompaña este ritual.

Arrugando la corteza del fruto, con las
manos en el agua para después meterlas
en la sal.

Como un papel vegetal, comenzaremos un
camino al estado gaseoso y bacterial.

Con un poco de fuerza,

¡Luchemos!

Luchemos, contra el aire gris oscuro,
oscuro, como la polución del aire de
la ciudad.

¡Aire!

¡Aire!

¡Aire!

Soñemos todos juntos con el aire,
con el oxígeno, con el nitrógeno.

¡Aire!

¡Aire!

¡Aire!

Sin forma definida, ni color.

Preparémonos, antes que todo,
Respiremos profundo y a la vez hondo
Respiremos y sintamos la necesidad,
de decidir.

Decidamos el ser consecuente y a la vez
el ser consciente

de esta nueva dimensión, dimensión que
prueba ser respirada.

Probemos a respirarnos y respiremos
juntos lo desconocido.

Lancémonos de cabeza.

Pero con las manos y el alma en
la tierra.

Por sentir como el aire y a la vez
nosotros,

podernos fermentar.

5.7 Prototipo Maryam

De bacterias soy y estoy
viva, creciente y cambiante
alejo apáticas y atraigo buscavidas
séllame que mejor me entiendo
y entre tiempos
ábreme que también te alimento
a veces, oscuridad para conservar
a veces, luz para darme a probar
viva y voraz
común fermento
común paciencia
de esperar a que mis
olores
sonidos
sabores
te digan: estoy lista.

RECETA # 6

Somos cuerpxs llenos de memorias, recuerdos, pensamientos y sentimientos que pocas veces tienen la fuerza para traerlos al presente por miedo al pasado. Este ejercicio va encaminado a recolectar, como en las cosechas, nuestras memorias y recuerdos.

1. Empieza con dos palabras:
“Yo recuerdo...”
2. Une estas dos palabras con lo primero que se te venga a la mente, de lo que recuerdes con tu primera experiencia cercana con cualquier proceso de fermentación y continúa haciéndolo con cada frase.

Yo recuerdo la cicuta, yo recuerdo el yogur, yo recuerdo el fuego.....

(pueden ser frases más complejas y extensas dependiendo de los recuerdos de cada quien, la idea es hilar).

3. Continúa listando recuerdos hasta que sientas que tu mente se vació.
4. Una vez tengas tu lista de recuerdos quita las dos primeras palabras (Yo recuerdo) y construye un texto a partir de ellos.

6.1 Prototipo Mar y Flores

Yo Recuerdo,

La cicuta, el yogurt, el fuego, la cocina, un círculo de personas, todas queridas, la pandemia, el distanciamiento social, los tapabocas, las risas y las historias, era el cumpleaños de Danilo, Diego llegó con todo para hacer el yogurt, el patio cuadrado con un un círculo de personas en la mitad, la lectura de un libro, un manifiesto, la conversación alrededor, los pinchos de verduras, la fogata, los rezos y caricias al yogur, el yogur durmió conmigo y se despertó junto a mí, el agua de manto, las uchucas, el destilador, el tequila, yo no bebía, pero bebí, la idea de un festival de la uchuca, de un carnaval, la espera de la destilación, el trago que no era trago, me dormí, la destilación de la feijoa, bailamos salsa con Mauricio, de nuevo la espera, Laagencia, a Mauricio, Eder, Danilo, Maryam, Gloria, Diego, Luisa y Sebastián, que todos lavamos, cortamos, hablamos, reímos y creamos sueños que eran poesías de la nueva forma de ver la vida, Plural, la cocina, la masa madre de todos unida en una sola, la flor de la uchuca en medio de la mía que ahora era parte de todas, los secretos que cada uno le dijo, la pizza de masa madre, la pizza margarita, la comimos con vino, los discos, la salsa,

el *kimchi*, los recipientes de vidrio, las bacterias de todos, el sabor, qué rico el sabor, el arroz con *kimchi*, el covid, la despedida, viaje a Italia, los extraño a todos y nuestros fermentos, fui feliz, muy feliz.



FERMENTERX5

Las recetas y conceptos de este libro se han elaborado en compañía de Donna Haraway, Karen Barad, Anna Tsing, Michael Taussig, Lynn Margulis, Maya Hey, Eric Sarmiento, Esteban Yepes, William Andrés López-Arboleda, Mauricio Ramírez-Castrillón, Gilma Lucía Mora de Tovar, Abel Alves, Marissa Percoco, Stacy Alaimo, Oswald de Andrade, Mercedes Villalba, Eva Parra, Sandor Ellix Katz, Ursula Le Guin, Dale Pendell, Allan Sekula, Cristina Consuegra, Carlos Alfonso y Colectivo Nyamnyam.

FERMENTOS UNIDOS RECETAS

Textos: Sebastián Cruz Roldán, Gloria Sebastián Fierro, Marcela I. Castañeda Florián, Mauricio Gallego, Diego García Martínez, Mariana Murcia, Juan Pablo Pacheco, Santiago Pinyol, Maryam Ramírez, Mauricio Salcedo, Danilo Volpato, Mónica Zamudio

INTRODUCCIÓN

Estas recetas nos invitan a poner las manos en historias, sobre convertirnos-con-bacterias. La fermentación nos invita a explorar nuestra relación con el microcosmos, la historia y la comida, así como con el macrocosmos del tiempo, el espacio y el flujo. Cuando fermentamos, recogemos levadura del aire, usamos agua que nos traen las tuberías y mezclamos ingredientes importados de lugares alejados. Cocinamos y consumimos el flujo de bacterias y alimentos a través de capas territoriales e históricas que se cruzan. De hecho, nosotrxs, los humanxs somos precisamente un asunto de bacterias que fluyen a través del tiempo y el espacio.

Aunque algunxs biólogxs se refieren a los grupos cooperativos de hongos y bacterias como colonias microbianas, preferimos llamarlos *culturas microbianas*. Estas animan la materia a través de actuaciones fermentadas con humanxs y no humanxs. Fermentar es la realización de la cultura a través de desenterrar metáforas y desatar historias alternativas y simbióticas de lo que es, lo que aún podría ser, y lo que podría haber sido. Los alimentos procesados, el aire contaminado de la ciudad y el agua clorada del grifo crean la base para la tecnoalquimia

transformadora de los rituales de fermentación en este libro. A través de la fermentación aprendemos que la materia y las metáforas aún pueden cambiarse.

Estas recetas, por lo tanto, también son una invitación a llevar a cabo rituales de comunión con quienes están cerca y lejos. La fermentación puede enseñarnos nuevos rituales para sostener y cuidar todas las formas de vida dentro de esta biosfera que compartimos con el agua, las bacterias, las plantas, los animales, los hongos y entre nosotrxs. Este recetario también es una especie de vacuna contra el desencanto, tanto material como espiritual. A diferencia de las vacunas cultivadas a partir de la fermentación bacteriana en laboratorios privados, esta es una invitación a convivir e interactuar con extrañxs, humanxs y no humanxs. Fermentamos por la alegría de las burbujas compartidas y por el amor a la vida y la muerte en cooperación.

INGREDIENTES / ELEMENTOS

Tierra/alimentos procesados/suciedad

En la mayoría de las tradiciones adivinatorias y alquímicas, la tierra representa los cimientos a partir de los cuales el planeta puede crecer, y simboliza lo arraigado, lo solidario y lo fértil. El alimento que comemos surge de una relación milenaria entre las semillas y las plantas con la tierra que las contiene.

Sin embargo, los insumos que utilizaremos para los siguientes rituales de fermentación surgen de una tierra afectada por la agricultura, que ha llegado a tal punto de daño sin precedentes, debido a las prácticas industriales de monocultivo. Los alimentos procesados que compramos en un supermercado llevan consigo historias de cíborgs capitalistas –una mezcla de manos humanas mal pagadas y explotadas y máquinas sobrecargadas de trabajo–, y de elementos del paisaje no sociales que permiten la escalabilidad, el crecimiento, el control y la estandarización.

Por ejemplo, el azúcar, uno de los elementos más comunes en la fermentación moderna, es un producto profundamente enmarañado en las historias de expansión colonial hasta hoy.

Agua/Agua residual

En la mayoría de las tradiciones de adivinación y alquimia, el agua es una fuerza formativa que es a la vez suave y poderosa, y simboliza la fluidez, la agilidad, los sentimientos, la intuición, las relaciones y la curación. Para los rituales de fermentación de este libro, la mayoría de las recetas requieren agua. ¿De dónde viene el agua que usaremos? ¿Viaja desde un acuífero natural a nuestras casas a través de tuberías metálicas, o es agua clorada que una vez fue agua residual turbia? Los siguientes rituales nos invitan a participar en las múltiples y relacionales memorias que tiene el agua como fuente de información. La fermentación nos invita a transformar la materia en vida a través de enredos acuosos, y a ser parte de la sopa prebiótica que está en el centro de las mitologías científicas y espirituales sobre el origen de la vida.

Viento/Aire contaminado

En la mayoría de las tradiciones de adivinación y alquimia, el aire puede ser tanto una suave brisa como un feroz torbellino, representando un movimiento intangible y constante, y simbolizando la acción,

el poder y el cambio. Los microbios que participarán en los siguientes rituales de fermentación, como las bacterias y la levadura, están en todas partes: dentro de nuestros estómagos, en la piel de los alimentos que compramos y en el aire. Como algunos procesos de fermentación son anaeróbicos, estas recetas son testigo de las muchas cosas que contiene el aire. Hoy, además de las múltiples moléculas que han mantenido la estabilidad de la biosfera, el aire también está contaminado por la actividad humana. Lo más probable es que los vientos que se usarán para los siguientes rituales de fermentación contengan restos de carros, fábricas, aviones y vacas de pastoreo. Hay tantas historias de convertirse y relacionarse con los demás, llevadas por el viento.

Fuego/Energía

En la mayoría de las tradiciones adivinatorias y alquímicas, el fuego está relacionado con lo impredecible y energético, y es un símbolo de pasión, energía y sexualidad. La palabra "fermentación" tiene raíces en el latín *fervere*, que se refiere a "hervir", "quemar" y "efervescencia". Los rituales de fermentación en esta publicación invitan a las culturas

microbianas y humanas a crear calor y energía, mientras digerimos nutrientes, proteínas, calorías e historias. El fuego ritual y el fuego para cocinar se unen en el proceso de transformación, develando la materia que hay detrás de todos los esfuerzos espirituales.

RITUALES DE FERMENTACIÓN

Sugerimos que tomes las siguientes recetas como invitaciones para llevar a cabo rituales de comunión simbiótica con los elementos descritos anteriormente. Recomendamos usar los prototipos del Lado A. Prueba las cosas, toma notas y cámbialas según el espacio que habitas y los ingredientes a los que tengas acceso. La fermentación no es un proceso homogéneo ni escalable; también tiene una relación especial con la luna y otros cuerpos celestes, así que te animamos a experimentar con la astrología, la astronomía y tu propio horóscopo para los siguientes rituales. Asimismo, sugerimos que pienses en las historias de los elementos que usas: ¿Qué hay en el aire a su alrededor? ¿De dónde viene el agua? ¿Qué territorios y con qué cuerpos estás conectado a través de los ingredientes que utilizas? Estas recetas nos invitan a conectarnos con otros lugares que no sean los nuestros. La comunión espiritual entre los humanxs y las bacterixs se realiza en rituales de *interacción* y conexiones a través del tiempo, el espacio, la historia y lxs cuerpxs.

1. MASA MADRE

- En un recipiente de vidrio, dispón una cantidad algo menor al tercio del contenedor con harina de trigo. Vierte agua hasta cubrir o empapar toda la harina. El resto del espacio es ocupado por el oxígeno de lo que está ahí presente. Puedes aprovechar esta oportunidad para usar tu aliento y decir unas palabras de afecto y estimular el contenido del recipiente. En esas palabras se encuentran las bacterias que serán alimentadas en este, su nuevo hogar. Deja afuera de la nevera y alimenta todos los días con una cucharada de agua y una más de harina. Continúa diariamente hasta siempre.
- En *Mundos Mutuos* **(1)** se hace énfasis en no usar harinas refinadas debido a que al blanquearlas se les retira el salvado, que es donde se encuentran las levaduras silvestres de los cereales y lo que permite que se pueda formar la masa madre. Inicia con agua reposada. Una parte de agua por una de harina integral; mezcla, cubre con tela y

(1) Alfonso, Carlos y Consuegra, Cristina (2020). *Mundos mutuos. La cocina como taller*. Cajón De Sastre.

deja a la sombra, preferiblemente en un lugar cálido. Cuanto más calor, más rápido fermenta. Las burbujas aparecerán al tercer día, contienen gas carbónico y ácido láctico. En este punto, reserva la mitad en la nevera y alimenta la restante. Este procedimiento de retirar la mitad de la masa se repite añadiendo la mitad a los sobrantes que hay en la nevera. Antes de emplear la masa madre coge una cucharadita y tirla en un vaso con agua, si flota está en su punto, lista para ser usada.

- No importa la procedencia de la receta, todas indican que lo único necesario para darle lugar es harina integral, agua, aire y calor. Varían en los tratos y usos. Sí o sí, la interacción es diaria.

2. PAN DE MASA MADRE

Los cultivos saben cómo sobrevivir, y cómo ralentizar el tiempo. *Cuanto más frío, más lento se desarrollan. Un líquido oscuro podría aparecer como protector de la madre después de una larga siesta; esta manta es una capa de alcohol creada por la fermentación. Lxs bacterias del ácido láctico también pueden depositar

una capa blanquecina arrugada sobre la masa madre que parece un hongo amistoso, esto tampoco le hace daño, es un hongo de tiza, que no es un hongo. Si aparece un moho de colores, es probable que haya un nuevo cultivo en su interior que no sería bueno para ti. Déjalo vivir afuera, deséchalo en el pedazo de tierra o compostera al que tengas acceso.

Preparación de una gran hogaza de pan. Necesitarás un total de 550 gramos de harina, 325 gramos de agua, 10 gramos de sal (recuerda que cuando añades la madre debes restar su agua y su harina de la cantidad total de una hogaza). Te invitamos a mezclar diferentes tipos de harina. Pero ten en cuenta que la harina de trigo blanco es la que tiene más gluten, lo que mantendrá tu pan elástico cuando se hornee. Puedes escuchar diferentes historias mientras haces tu pan, jugando con el origen de los ingredientes: aguas del puerto, sal de McDonald's, o la harina más orgánica que consigas.

Método de 24 horas (autólisis)

Toma 80 gramos de masa madre por cada pan. Mezcla 510 gramos de harina, 285 gramos de agua y 10 gramos de sal. Amasa con tus manos desnudas hasta que esté suave,

también puedes invitar a otras manos al proceso. Enharina la superficie para amasar, para que no se pegue demasiado. Después de este masaje, la masa debe reposar a temperatura ambiente durante cuatro horas (un poco más de tiempo en clima frío, más corto en clima muy caliente). Porciona la masa teniendo en cuenta con quién quieres compartirla, dale forma y ponla en una cesta de prueba (*banneton* o cesta con un paño de cocina enharinado). Deja la cesta afuera durante una hora más, y luego colócala en la nevera (¡sin cubrir!). Refrigera durante al menos 12 horas (también es posible más tiempo; se puede experimentar con esto, más tiempo = más sabor). La masa puede ir directamente al horno caliente/olla desde el refrigerador.

Horneando

Precalienta el horno a 250 grados Celcius (inclusive, a la temperatura más alta que pueda alcanzar el horno, con una cazuela pesada con tapa apta para horno) Una vez precalentado junto con la cazuela, transfiere la masa de la cesta a la cazuela rociando suficiente harina o aceite de oliva para que no se pegue. Realiza cortes en la masa (dibuja rayas

a lo largo de todo el ancho de la bola) con un cuchillo de sierra. Coloca la tapa en la cacerola y devuélvela al horno. Reduce la temperatura del horno a 200 grados Celcius después de 15 minutos. A la media hora se puede quitar la tapa de la cacerola, y después de otros 15 minutos el pan estará listo. Pon el pan en el horno lo más abajo posible. Si el pan se acerca mucho a la parte superior del horno, es posible que tengas que bajar la temperatura un poco más, para evitar que la parte superior se queme. Haz esto a la vista.

3. MASATO DE ARROZ

El masato es un referente cultural del altiplano cundiboyacense, aun así, existen diferentes recetas dependiendo del lugar en donde se prepara y lo que está a disposición. En Perú, por ejemplo, se prepara con yuca y camote; en Venezuela, se prepara con la base del guarapo, y aquí se hará con arroz. Para esta receta necesitarás: 1 libra de arroz (dos pocillos), 3 astillas de canela (en la plaza venden el sobre a \$2000 de 6 astillas); entonces, guarda el resto porque te va a quedar gustando. También, 1 sobre de

clavos, 1 limón ni muy pa'llá (maduro) ni muy pa'cá (verde) y por último, 1 pedazo de panela dependiendo qué tan dulce te guste.

Para comenzar, el arroz se pone al mediano sol (fuego medio) con el doble o poco más de agua (4 pocillos); cuando crezca y esté esponjoso y aún mojado, sabrás que es momento de retirarlo; este proceso durará de 15 a 20 minutos, el arroz no debe estar seco. Mientras se enfría, prepara el limón haciéndole huecos con un tenedor e incértale los clavos.

Una vez el arroz esté frío, licúa; si la mezcla está muy espesa, agrégale agua con canela previamente hervida, y cuela de ser necesario (si quedan grumos), aunque los grumos pueden dar sensaciones y texturas interesantes.

Vierte en un balde o recipiente que no sea de metal y que sea sellable –aquí se pondrá a fermentar el masato con tiempo– Agrega panela al gusto; si quieres que la mezcla quede blanca, endulza con azúcar en lugar de panela.

Es el momento de echarle el limón con los clavos para fermentar y sellarlo, el masato ha de fermentar dependiendo del clima: para climas calientes, lo

recomendado son 4 días; para climas fríos, como Bogotá, alrededor de 8.

En esta espera, prolongas la vida de los alimentos y las bacterias, transformas sus propiedades y les otorgas olores y sabores resultantes de todo el proceso. Si quieres acelerar, agrega cáscara de piña, con la que, en climas fríos, estará listo para el cuarto día y tendrá un sabor diferente.

Con la canela que te sobró, el arroz que suele haber en la casa, el limón olvidado de la nevera, la indispensable panela y la paciencia de quien fermenta, ya tienes para hacer otro masato. Pese a que probablemente no lo uses en un ritual muisca o de otros grupos indígenas que habitaban la sabana de Bogotá, como solía ser (con maíz), te aseguro que es la receta perfecta para ofrecerle a la visita, un masato no se suele negar.

4. CHICHA DE MAÍZ MORADO

Primero camina derechito a la plaza de mercado más cercana. Cuando estés en este magnífico lugar, lleno de colores, olores, sabores, tropicales, caribeños, selváticos y montañosos, pregunta dónde puedes comprar 1 kilo de maíz, preferiblemente morado.

Ahora, busca el puesto donde venden las frutas, compra 1 piña bien madurita, 2 manzanas bien verdecitas y 3 limones por cada litro de agua. ¡Atención! Haz tus propias cuentas, si son 4 litros de agua, ¿cuántos limones necesitas? ¡Exacto! 12 limones, bien jugosos y verdes.

Te recomiendo que compres media libra de panelita molida, 1 paquetico de canela y otro de clavos de olor.

Revisa lo que compraste:

1 kilo de maíz morado; 1 piña madura; 2 manzanas verdes; 12 limones verdes y jugosos; $\frac{1}{2}$ libra de panela molida; 1 paquetico de canela; 1 paquetico de clavos de olor.

¡Listo! Ya tienes todos tus ingredientes, regresa a tu casa para dedicarte a la preparación.

Ahora, que estás en tu casa, busca los siguientes utensilios:

***Si nos los tienes a la mano, pídelos prestados o haz la inversión en la plaza que seguro te sale más barato (economía ante todo).

Una olla para meter 4 litros de agua más los ingredientes. ¡Ojo!, lo suficientemente grande; 1 tabla para cortar alimentos; 1 cuchillo; 1 exprimidor para limones; 1 cuchara de palo; 1 colador grandecito; 1 jarra o recipiente grande.

¿Preparados? ¿Listo? ¡Manos a la obra!

Con tus manos, parte el maíz a la mitad, fíjate en el color de la tusa.

La tusa, como el maíz, debe ser de color morado. Después desgrana el maíz, lávalo y mételo en una olla con 4 litros de agua, mete, también las tusas.

La canela y los clavos que desees, según tu gusto.

Coge la piña madura, quítale la cáscara, con ayuda del cuchillo sobre la tabla para cortar. Lava la cáscara, métela en la olla junto con el maíz, las tusas, la canela y los clavos. Enciende el fogón y espera a que hierva el agua.

Déjala cocinar por 15 o 20 minutos, el agua cambiará de color así como la cáscara de las piñas a color morado. Mientras el agua hierve, corta los 12 limones a la mitad, quítales las semillas y exprime el zumo con el exprimidor; después, mezcla la media libra de panela en polvo con el jugo de limón y revuelve hasta disolver. Quítales la cáscara a las 2 manzanas y córtalas en cuadritos pequeños. Deja enfriar el agua. Cuando esté a temperatura ambiente, cuela la preparación, separa el líquido en una jarra o recipiente grande. Mezcla el zumo de limón con la panela y las manzanas previamente picadas, con la cuchara de palo revuelve y ¡tarán!

Tienes en tu poder una bebida de pueblos antiguos, una bebida de lxs incas, pues esta receta viene del Perú. La aprendí en un viaje a Cuzco, ciudad en el centro de la sierra peruana.

La compartí con amigos viejos, nuevos y conocidos, enamoré a mi estomago del jugo del maíz, que para mí representa el oro de mi pueblo, pueblo americano, pueblo latinoamericano.

Importante

- Cuando empieces a hacer la preparación, háblale al maíz, al agua, a la piña y a cada uno de los ingredientes, cántales canciones de amor, cuéntales tus deseos y sueños.
- Cuando ya esté listo, sírvelo con hielo para enfriar los pensamientos o sin hielo para calentar tu corazón.
- En Perú dicen que si estás recién casadx, con esta receta enamoras a tu esposx y a tu suegrx, vaya uno a saber...

5. CHUCRUT / ENCURTIDO DE COL

Ingredientes. Repollo/col (preferiblemente morada), sal y agua sin cloro. También otros vegetales como zanahorias, cubios, etc. Siéntete libre de experimentar.

Prepara el chucrut

Deshoja un repollo/col entera, preferiblemente morada, y límpiala con agua: 2 minutos.

Embadurna/extiende cada hoja con una pizca de sal: 7 minutos.

Pon las hojas en un colador cubierto con un paño y con un cuenco debajo,

donde caerá el sudor acuoso de la col (esto será útil más tarde, ¡así que no lo tires!). Esto puede hacerse durante la noche por 12 horas.

Saca las hojas, ponlas en una mesa de madera y córtalas: 5 minutos.

Empieza a poner las hojas en el recipiente limpio, aplastándolas con el puño. Más de su líquido comenzará a salir a medida que las aprietes: 10 minutos máximo.

Pon lo que quieras dentro, desde especias hasta otras verduras crudas. Intenta usar ingredientes y especias del territorio en el que estás, para infundir la receta con los espíritus locales; por ejemplo, flores u hojas aromáticas como la menta o el romero. Recuerda que el chucrut es una fermentación de ácido láctico, por lo que nada puede estar en contacto con el oxígeno. Empuja todo muy fuerte para que no queden burbujas de aire en el interior.

Cubre toda la mezcla con una hoja de col llena para asegurarse de que nada está flotando en el líquido antes de cerrarla. ¡Ten cuidado! El recipiente tiene que estar completamente lleno de líquido: cuanto menos aire haya dentro, mejor, para evitar que se desarrollen otras formas de vida no comestibles. Si necesitas más agua

para cubrir toda la mezcla, añade agua de la olla que dejaste toda la noche debajo de la col con sal, o usa agua sin cloro del grifo. Al presionar hacia abajo, el líquido podría desbordarse en tu cocina. ¡Derramar está bien! Cuanto menos oxígeno, mejor. Ciérralo bien.

Ábrelo después de 10 días. Intenta diferentes niveles de fermentación comprobando después de 15, 20, 30, 60 o 90 días.

Si ves hongos blancos, puede que haya quedado algo de oxígeno en el recipiente. Te recomendamos no comerlo.

6. KIMCHI

Ingredientes (puedes variar las cantidades dependiendo de lo que te guste de cada ingrediente):

1 col china (napa); 6 dientes de ajo grandes; 1 manojo de cebolletas; 1 cebolla blanca; 30 gramos de jengibre pelado; 15 rábanos (tomates cherris como alternativa); 1 puerro verde; 2 puñados de sal de mesa; 20 gramos de azúcar granulada; 25 gramos de harina de arroz; 200 gramos de agua fría; 1,5 cucharadas de salsa de soja; copos de chile coreano (*gochugaru*).

También necesitarás

Una palangana de plástico para el salmuerado; recipientes sellables de vidrio o arcilla; bandeja de goteo; guantes de nitrilo (si quieres estar extralimpio); procesador de alimentos (o mortero). Corta la col en pequeños trozos de unos 5cm. Lava muy bien la col y escurre todo el exceso de agua. Pon la col en un recipiente o una olla y añade dos puñados de sal de mesa para salmuera. Revuelve la col para que esté toda cubierta de sal, y déjala por lo menos 2 horas (si puedes esperar más, ¡será aún mejor!).

Mientras esperas a que la salmuera haga su truco, haz la lechada con tu procesador de alimentos. Combina el jengibre, el ajo, 3 cebolletas, la mitad de la cebolla blanca, la mitad de los rábanos, un tercio del puerro (el extremo inferior) y 1,5 cucharadas de salsa de soja. Licúalo hasta que se convierta en una pasta. Corta el resto de las verduras en julianas y déjalas aparte: el resto de la cebolla y el puerro y alrededor de tres cebolletas.

En una pequeña cacerola, mezcla 200 gramos de agua + 25 gramos de harina de arroz y empieza a calentar. Bate constantemente hasta que la mezcla se espese (alrededor de 1 minuto). Añade el azúcar,

la salsa de soja y sigue mezclando. Después de algunos minutos, mantén la mezcla a fuego lento y agrega el puré del procesador de alimentos. Una vez que esté completamente mezclado, apaga el fuego y mezcla los rábanos/tomates, y luego las verduras picadas.

Finalmente, escurre la col completamente. En un recipiente grande, mezcla la col con el puré con todas las verduras. Una vez que esté completamente mezclado, agrega las hojuelas de chile. Usa tus guantes si sientes que lo necesitas, y mezcla todo, doblando con suaves movimientos de la mano. Introduce tus intenciones en el kimchi; piensa en todas las personas con las que te gustaría compartirlo, y di sus nombres en voz alta, así como un recuerdo que aprecies de cada persona.

Llena tus contenedores hasta tres cuartas partes, asegurándote de que todo esté sumergido en líquido. Presiona fuertemente con la mano, apretando todas las burbujas de aire atrapadas en las verduras. Cierra el recipiente y asegúrate de que esté cerrado con llave de aire. Como las bacterias en fermentación liberarán gases, habrá mucha actividad durante los primeros días de tu kimchi

y el espacio extra asegurará que nada se derrame demasiado. Coloca el frasco en posición vertical sobre una bandeja por si gotea, y en un lugar oscuro: a las bacterias en fermentación les encantan los espacios en cuevas.

Después de 5 días, el kimchi estará listo. Mantenlo siempre sellado, alejado de la luz del sol y a temperatura ambiente.

7. GASEOSAS

Para hacer una gaseosa necesitas un iniciador, puede ser una fermentación salvaje o, como dice Mónica, “un bicho de jengibre silvestre” que será denominado “la madre de jengibre”.

1 cucharada de jengibre orgánico rallado. Cuanto más orgánico sea el jengibre, menos pesticidas se utilizaron en su producción y, por lo tanto, hay más microbios en la cáscara que en síntesis son la levadura. Toda materia en contacto con la tierra podría considerarse levadura. ¡Así que no lo peles!

$\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar o panela.

1 cucharada de agua.

Repite este proceso como un ejercicio de cuidado todos los días, huele y

escucha la orquesta. Cuando lo escuches vivo, tendrás una madre, puede alimentarse de vez en cuando con jengibre y panela para posteriormente guardarlo en la nevera, donde hibernará.

Luego en una botella que tenga una tapa hermética, inserta una línea de azúcar del tamaño del dedo, más o menos dos cucharadas soperas por litro.

Pon una fruta dulce, como la uchuva, ochuva, uchua, uvilla, chirto, capulí, motojobobo, embolsado, poga poga, fruta del amor, guchavo, guchuva, vejigón, peruviana, *physalis*, capulí, mullaka, topotopo o aguaymanto.

Al final, llena de agua desclorada y mezcla, no olvides cerrar muy bien la botella.

Conserva, a temperatura estable, por 15 días. Si estás en el trópico o en verano, el proceso de fermentación puede ser más rápido, antes de beber me gusta ponerla en la nevera y servir en copas.

Esta misma receta se puede adaptar con buenos resultados con cúrcuma en vez de jengibre. O guarapo, kéfir de agua o kombucha, que funcionan como iniciadores que tienen su propio cultivo de bacterias, reemplazando la madre de jengibre.

FERMENTOS UNIDOS

Esta publicación tiene los derechos, *copyleft*, no olvide citar la publicación y los autores, inclusive pueden ser no humanos.

DIRECTOR ARTÍSTICO

Juan Fernando López

CURADORA EN JEFE

Andrea Muñoz

La presente publicación se realizó gracias a la beca Es Cultura Local, concedida por el Programa Distrital de Estímulos (PDE) del Instituto Distrital de las Artes–Idartes y la Alcaldía Local de Barrios Unidos.

Corrección de estilo por
Fernando Carretero

Diseño por Taller Agosto
www.talleragosto.com

Impreso en Lithocopias
Bogotá-Colombia

Primera edición, 2021
ISBN 978-958-52998-6-3

TERCER ESPACIO



PLURAL
NODO CULTURAL



ALCALDÍA LOCAL DE
BARRIOS UNIDOS

