



Escuela Popular Itinerante Agroecológica y Nutricional - EPIAN

Proyecto político-ambiental y agroalimentario de la alianza

COMOSOC – UPP

Taller



¡Plantémonos!



*Construyamos autonomía
alimentaria*



27 de abril de 2020



¡Plantémonos, construyamos autonomía alimentaria!

27 de abril de 2020

Para dar continuidad al trabajo iniciado en los dos encuentros presenciales que hicimos en marzo, decidimos encontrarnos vía Whatsapp para intercambiar saberes y experiencias sobre la agricultura en casa, un asunto que, como lo ha mostrado el período de aislamiento que estamos viviendo, es de bastante importancia para garantizar la alimentación en las familias. Así, nos encontramos el 27 de abril, las siguientes personas:

| PARTICIPANTES | ORGANIZACIÓN |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Sol Ángela Hoyos Pérez | COMOSOC – MEP - Messsa |
| Ancizar Cadavid Restrepo (relator) | UPP- MEP – ASD - Soleira |
| Hernando Mejía Díez | UPP - La Ceiba – Soleira - ASD |
| OlivaCastaño | MEP - Mufesi |
| Ana María Vanegas Higinio | MEP – MUFESI |
| Lorena Libertti Murillo (relatora) | UPP |
| Clara Lagos | MEP |
| Nayibe Chavarriaga | UPP – Fund. Soleira |
| José Atehortua | MEP |
| Joaquín Emilio Ramírez Grajales | Corp. La Ceiba |
| Luis Ángel Arcila | CEB de Cali - MEP |
| Marcela Fernández | MEP – Colectivo Centro Psique |
| Adriana | NEPO |
| Carolina Vélez Gaviria | Diócesis de Caldas |
| Rosario Torres | MEP |
| Juan Carlos Toro Vélez | MEP |
| Magdalena Vargas | USEMI - MEP |
| Patricia Molano | MESSSA |
| Sulman del Pilar Hincapié | MEP |
| Santiago Osorno | MESSSA |





Objetivo del encuentro

Iniciar proceso de formación de la EPIA para cumplir los propósitos expresados como proyecto de: sembrar para la vida; el cuidado de la tierra y los ecosistemas; sembrar limpiamente, sin químicos, para alimentarnos sanamente; sembrar salud y plantas medicinales tradicionales. Siendo así el inicio de un proyecto de siembra integral de vida.

Agenda de conversación

1. Saludo y presentación
2. Contexto: ¿cómo vamos en la escuela?
3. Tema de agroecología
4. Compromisos

Dinamización: Hernando Mejía Díez y participantes

Relatoría: Lorena Libertti Murillo, con apoyo de Ancízar Cadavid Restrepo

Metodología

Por las condiciones del momento, en que debimos estar en aislamiento, la conversación circuló mediante mensajes escritos y audios.

Las palabras de cada una y cada uno, estuvieron llenas de saberes que fueron compartidos con el afecto de sabernos sembradoras y sembradores de vida. Eso es lo que plantamos cuando compartimos conocimientos, saberes y semillas y, entonces, cosechamos vida para nuestras familias y nuestra comunidad. El acuerdo colectivo es continuar con la siembra en nuestras casas, en lotes comunitarios, en la tierra que siempre nos ha pertenecido.

Aquí no hay quien tenga un saber superior a otra persona; cada una, cada uno, tiene un saber vivido desde su experiencia y lo comparte para beneficio común.





¿Por qué participamos en este Taller?

Las respuestas nos mostraron que hay intereses diversos que fueron desde el acercamiento a la Escuela para conocerla y saber de sus avances hasta quienes desean encontrar en ella salidas a las problemáticas alimentarias por las que atravesamos en estos momentos de pandemia mundial.

La mayoría queremos **APRENDER** y, además, **APORTAR** los saberes personales y enriquecerlos desde lo que algunas personas llaman “la ecología de saberes”, que se construye con el intercambio de experiencias, vivencias y conocimientos propios.

Algunas frases que expresamos para dar respuesta a la pregunta, fueron:

- Aprender y compartir, para aportar al logro de la soberanía alimentaria
- Aprender y compartir saberes, será un rico espacio, en aras de la soberanía y la autonomía alimentaria.
- Volver a la tierra, amorosa y responsablemente
- Adquirir conocimientos que se puedan replicar en los grupos que se tienen en las comunidades
- Sembrar para resistir.

Ah, si nuestro interés es la seguridad alimentaria, la autonomía alimentaria, entonces la escuela debe conversar también de lo nutricional, de la calidad de la alimentación, de la preparación de esos alimentos que sembramos. Así, acordamos que la llamaremos

Escuela Popular Itinerante Agroecológica y Nutricional – EPIAN





Recordemos cómo empezamos estos encuentros

Es importante tener en cuenta que momentos antes de esta reunión tuvimos la posibilidad de conocer el documento que recoge nuestra conversación de presencial del 14 de marzo en Medellín. En el documento se comenta lo acordado en las reuniones que realizamos el 22 de febrero y el 14 de marzo.

La primera reunión, que la llamamos *reunión de siembra*, tuvo lugar en la casa de doña Ana María, en el barrio Robledo –Miramar. En ella se logró definir la EPIA como proyecto, sus necesidades, los temas que deseamos trabajar y cómo vamos a lograr los encuentros. (ver documento anexo).

En la segunda reunión, que la hicimos en la sede de Sitratextil, leímos el documento y le hicimos algunos ajustes y ampliaciones necesarias. Se hizo claridad en la ecología de saberes: este intercambio enriquecerá las acciones de la escuela, al recoger los saberes de cada persona. Igualmente, se habló del nombre de la Escuela, aunque en ese momento quedaron en el aire los aportes al respecto.

Hoy, en esta reunión, se clarifica más con la propuesta de Joaquín Ramírez de incluir capacitación en el tema nutricional y fortalecer en las familias y comunidades este asunto, y por ello queda acordado llamarla como EPIAN.

Con la claridad de nuestros intereses en participar en la escuela, conversamos alrededor de la pregunta:

¿Por qué es importante producir alimentos en nuestra casa?

Múltiples respuestas desde las miradas de la vida, entre las que encontramos:

- ✓ Conexión con la tierra mediante la oración implícita en la labor de cultivar y ver el milagro de la vida ante nuestros ojos.
- ✓ La soberanía alimentaria que consiste en producir los propios alimentos básicos, garantizar la alimentación en casa. Como medio de subsistencia.
- ✓ Acto de rebeldía y esperanza cierta, como escuela de vida





- ✓ La felicidad y alegría que produce el ejercicio de la siembra
- ✓ Tocar, conocer y trabajar la tierra nos da identidad
- ✓ Superar la posición de consumidor/depredador hacia otra la de productor/cuidador. La tierra está demostrando que está cansada y lo que necesita de nosotros es cuidado, que la respetemos y la hagamos florecer. Lo que hace que la siembra también tenga un carácter político, económico y social. Esto nos conecta con la tierra, se establece nuestro vínculo con la naturaleza, equilibrio y armonía con el ecosistema.
- ✓ Volver a la tierra, a las raíces, a sembrar y desalambrar la tierra, a LIBERARLA!

La siembra, desde el contacto directo con la tierra es igualmente un ejercicio terapéutico, en la relación entre el ser humano y el medio ambiente; por esto, es importante que toda la familia participe de la siembra; incluso, es muy bueno que los niños tengan la posibilidad de hacerlo desde casa. Tener la posibilidad de producir en casa hortalizas, plantas condimentales, ornamentales y medicinales, es una buena escuela para la valoración diferente de los alimentos y de la alimentación, de las personas y del medio ambiente.

Hoy y siempre la producción de alimentos es una medida de seguridad para el bien vivir y el bien convivir. La producción de alimentos ha estado ligada a la vida del ser humano. Primero éramos recolectores, cazadores y luego se fueron estableciendo cultivos en grandes áreas para la gente alimentarse, lo que permitió tolerar cambios climáticos fuertes.

Hoy, a pesar del cambio climático que ha traído consigo cambios en la temperatura y mucha contaminación, la exigencia la puso la pandemia Covid-19; el encierro que ha ordenado el Gobierno ha mostrado la situación de muchas familias que no tienen como subsistir, no poseen ingresos económicos y, para colmo, los alimentos escasean y están a altos costos, lo que impide en muchos hogares no puedan comprarlos, lo que genera hambre y deteriora la salud y la vida toda.

Tener una huerta en la casa significa tener productos frescos para el consumo, cuidados con nuestras propias manos; productos sanos, que en mercado pueden ser muy costosos, alimentos que podemos consumir en el momento en el que los requiramos. Esto favorece





la economía familiar. Lo ideal es que cualquier espacio que tengamos disponible podamos adecuarlo para la siembra.

Es necesario sembrar alimentos para ayudarnos en la salud, en la economía de la familia y atacar las condiciones de desigualdad social en la que vivimos en nuestro país y en todo el planeta. Todo lo anterior nos debe llevar a pensar y a hacer reflexión sociopolítica y ética de lo que será el ejercicio de siembra, cuidado y cosecha de productos que haremos en la EPIAN.

La autonomía alimentaria nos permite decidir qué queremos sembrar, qué queremos comer, por qué lo producimos, cómo lo producimos y para qué lo hacemos; esto nos ayudará a pasar de ser personas consumidoras, casi depredadoras, a ser más conscientes de lo que hacemos, de lo que comemos. En últimas, es generar, inclusive, un principio de autonomía económica y de vida.

Por ejemplo, debemos comprender como el sistema capitalista nos arrancó de la tierra y de la producción de alimentos y nos “trasplantó” al mundo del trabajo en las fábricas, en el comercio, en muchas labores que enriquecen a unos y empobrecen al que produce, al campesino, a obrero. Juan XXIII decía que al trabajador se le debía pagar justamente, porque es el que produce la riqueza y, como vemos, no es así: cada día el pobre es más pobre. El capitalismo ha hecho de cada ser humano un engranaje de la gran maquinaria, incumpliendo su promesa de dar alimento por el trabajo realizado. Por tanto, sembrar y producir alimento es un acto revolucionario de resistencia contra este modelo destructor del ser humano y de su entorno.

La siembra se convierte en un acto de rebeldía e indignación contra la negación que el sistema capitalista ha hecho de la vida; es un acto de rechazo fuerte y convencido a todas estas formas políticas y estructurales que le hacen daño a la vida humana, al planeta y a todas las formas de vida que en él habitan y lo conforman. Es la muestra de que muchas personas sembramos desde y con el amor por la gente, por el planeta y por todas las formas de vida.





Frente al abandono en que nos mantienen los gobiernos y el sistema capitalista, nosotros respondemos con prácticas de solidaridad, de compañía e intercambio, de sanación profunda tanto de la madre tierra como de nosotros mismos. Por esto, por el rechazo al sistema capitalista es que decimos ¡PLANTÉMONOS! Y PLANTEMOS NUESTROS ALIMENTOS, que nos afirmamos en construir nuestra autonomía alimentaria, sin abandonar la lucha por nuestros derechos. No tengamos miedo de hacer una nueva revolución que empiece por el cambio de nuestros estilos de vida.



Algunas personas ya vienen construyendo su autonomía alimentaria, comentaron en la conversación. Entonces, preguntamos

¿Qué productos tenemos sembrados en casa?

Encontramos un gran y variado surtido de productos que siembran: cebolla junca, menta, lechuga crespita, lechuga orejona, albahaca, quinua, maíz morado, cebolla, penca de sábila, cidrón, yerbabuena, cilantro, fríjol, yuca, ajo, medicinales, cidra, limón, naranja, mandarina, limoncillo, piña, guayaba, calabaza, romero, prontoalivio, sietepotencias, guandul, tomate cherry, zapallo, chόcolo, flores... Nos sorprendimos con tantos alimentos que hay sembrados en las casas.

Tenemos entonces: condimentales, hortalizas, frutales, medicinales, aromáticas... lo que quiere decir que de todo se puede sembrar en la casa. Todo esto nos lleva a felicitarnos como grupo, porque sembrar es resistir a tantas formas de violencia a las que nos quiere someter el sistema, que además de ello nos niega las semillas, lo que lleva al campesino a luchar por las semillas nativas.





Saber que tenemos tantos alimentos sembrados nos lleva a soñar con el día que podamos hacer un mercado de intercambios, sin la necesidad del dinero. Igualmente, a que conversemos sobre las plantas medicinales, para profundizar sobre sus usos y como algunas de estas plantas son perseguidas y señaladas como dañinas sabiendo que se han utilizado por cientos de años.



Luego, conversamos acerca de

¿Cómo hacemos para tener tantas plantas en nuestras casas?

¿En qué recipientes las sembramos?

Cuando se quiere tener plantas, nos ingeniamos donde sembrarlas. Así, varias personas comentaron que las tienen en: macetas, botellas, bolsas plásticas, canastas, tarros reciclados y materas, ollas viejas, a la orilla de un caño cercano... esto demuestra que es falsa la idea de que sólo se puede sembrar en el campo, que los campesinos son los encargados de cultivar y en nuestra casa en la ciudad sólo tenemos alimentos si los compramos.





Como vimos, cualquier recipiente nos sirve para sembrar plantas. Debemos dejar la creencia de que no podemos tener nuestra propia agricultura; es que nos han impuesto el pensar que nosotros no la podemos hacer ¿Qué necesitamos para hacerlo? Se necesita compromiso, voluntad, continuidad en el cuidado y mantenimiento de ellas; a veces se empieza a hacer un proyecto y luego lo abandonamos. El proyecto de siembra en las casas es una necesidad de tener alimentos sanos, alimentar bien a nuestras familias y podemos lograrlo sólo si le ponemos dedicación.



Hernando nos compartió una foto de botellas en las que siembra lechuga, cilantro, cebolla, condimentales...





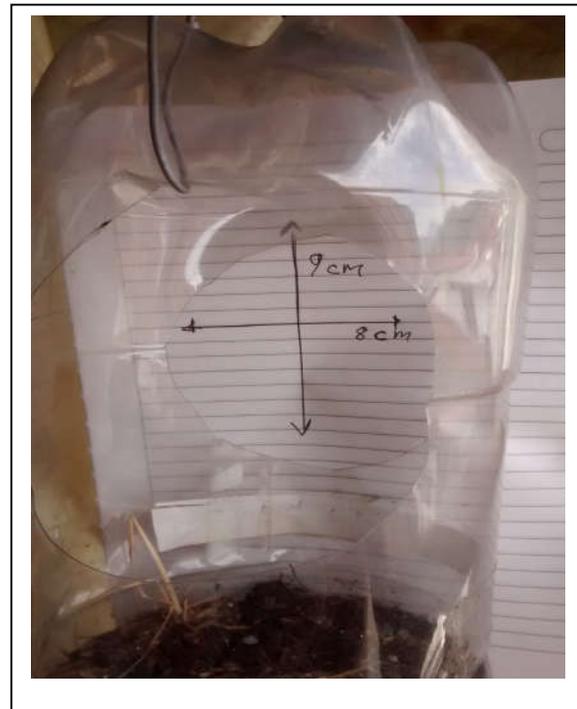
Para organizar estas botellas, se procede así:

1. Con un clavo caliente se le hacen huequitos a la tapa de cada botella.



2. Luego, con un bisturí, un cuchillo o con un clavo caliente, se hace una perforación circular en la base de cada botella. El tamaño de esta perforación debe ser el preciso para que quepa el cuello de otra botella.

3. A la mitad de la altura de la botella, en lo que llamamos “la cintura de la botella”, se le hacen dos huecos grandes y opuestos a cada botella, de unos 9 a 10 centímetros de alto y unos 9 centímetros de ancho cada uno. Por esos huecos echaremos la tierra, sembraremos las semillas y regaremos las plantas.





4. Por cada hueco que hicimos en el fondo, se incrusta el cuello de otra botella:

5. Como cada tapa está perforada, cuando se echa agua en la primera botella, se va filtrando a la siguiente, lo que facilita el riego.

Se pueden unir tantas botellas como se desee y de acuerdo al lugar que se disponga.

Las botellas, también, pueden usarse como se indica a continuación:



Tomado: <https://www.google.com/search?q=siembra+en+botellas>

Cuando ponemos encima de la base, la parte que tiene la planta sembrada, el agua es absorbida y se mantiene húmeda la tierra.

Bueno, en la medida en que intercambiamos experiencias con otras personas, nos van surgiendo ideas para mejorar la manera de aprovechar mejor las técnicas, los espacios y los recursos que tengamos a mano.





Con alegría, empezamos a compartir las experiencias y fotografías de plantas y semillas; la mayor parte de éstas proporcionada por custodios. Se prometen intercambios de semillas, ante la esperanza de que el confinamiento termine pronto. Santiago llamó a este intercambio “El culmen de la resistencia: proteger, conservar y reproducir semillas”.



Igualmente, se hizo un llamado a tener cuidado con seleccionar que sembrar y en qué las vamos a ubicar. Las plantas requieren de espacios adecuados para el desarrollo de sus raíces y su crecimiento. Por ejemplo el maíz: si se va a sembrar esta planta, se debe hacer en un recipiente que tenga buena profundidad (una caneca o un balde) para no tener inconvenientes, ya que su raíz crece como unos zancos y se debe aporcar, es decir, tapar esas raíces para que, cuando crezca y cuando nazca la mazorca, no se caiga la mata.

Acerca de los semilleros y la oscuridad de la tierra que requieren las raíces, se comparte el uso de las bolsas de leche larga vida, cuyo revés es negro, lo que la hace un buen material para lograr dicha oscuridad. Igualmente, la importancia del riego en el cual no es necesario empapar la tierra, por razones como: la planta toma humedad por otras partes como las hojas; si el agua se escurre se lleva allí los nutrientes de la tierra. Todas las plantas tiene unas condiciones de consumo de agua.

Aprovechando el tema del riego se anota que no impulsamos los cultivos hidróponicos, ya que éstos requieren de agroquímicos para poder crecer y producir, lo que lo hace que no sea un cultivo sano.





Además, recomendamos la experimentación y el asombro. La agricultura es producto de la experimentación que viene de más de 10.000 años. Todo lo que se ha desarrollado en la agricultura es producto de la observación, no la experimentación como nos la imaginamos de laboratorio con un científico, con bata y lupa. Es la investigación que han desarrollado hombres y mujeres que han logrado determinar cuáles son los alimentos más provechosos, pero todo ha sido producto de la experimentación. En la época prehistórica, los humanos se alimentaban con más de 25.000 plantas diferentes; hoy, si miramos la canasta básica familiar, no pasamos de 15 a 20 productos. En la antigüedad eran miles y miles de productos que se consumían, sólo que la sociedad de consumo y las grandes multinacionales como Monsanto, Bayer, Kellogs; Nutresa... nos han puesto a consumir: maíz, frijol, yuca, papa, arroz, zanahoria, lechuga y otros muy pocos productos. Si observamos, ahora se consume muy poco la cidra, la ahuyama, porque nos inclinamos por productos que se producen en grandes monocultivos, con venenos y con altos volúmenes de cosecha. Tumbaron así los productos de la dieta tradicional que teníamos.





¿Qué podemos sembrar en nuestras casa?

La respuesta es obvia: **podemos sembrar de todo lo que consumimos**, inclusive árboles, si disponemos del espacio adecuado para ello.

¿Qué requerimos para sembrar en nuestra casa?

Variadas y hermosas respuestas encontramos en este punto, desde el amor, las ganas, la disciplina, el deseo, la contemplación, el cuidado, la disponibilidad, sol-solecito, el viento, la paciencia, los conocimientos y saberes, el tiempo, la voluntad, la mística... A todo esto, que son parte de los sentimientos y condiciones humanas, se le debe añadir cosas materiales: tierra, aire, agua sin cloro, semillas, abono, recipientes y un espacio adecuado para ponerlos.

Los requisitos humanos son muy importantes, pues muchas veces comenzamos proyectos muy animados, pero no les damos continuidad, nos relajamos y los dejamos acabar. A nosotros no nos va a suceder esto porque, como ya lo expresamos, tener alimento sano, nutritivo y permanente es una necesidad de la familia; la cuarentena que soportamos por el covid-19 nos demostró la necesidad de tener garantizada la alimentación: muchos productos escasearon y, en general, subieron de precio.

Los requisitos materiales fundamentalmente son tener semillas, tierra y recipientes. El espacio para ubicarlos no es un obstáculo, cualquier lugar de la casa sirve: el corredor, una habitación, el patio, el solar, el balcón, el antejardín, la terraza... cuando se quiere se puede!

Ah, cuando usamos agua del acueducto municipal para el riego, debemos dejarla en reposo unas 24 horas pues el cloro que contiene es perjudicial para la salud de la planta; es preferible usar agua lluvia, teniendo el cuidado de almacenarla con alguna protección para evitar zancudos y plagas que pueden afectar la salud en general. Igualmente, se recomienda no echarles demasiada agua, pues ellas necesitan sólo que el suelo esté húmedo; tampoco se recomienda mojar las hojas, ya que las plantas absorben el agua por las raíces y en muy bajas cantidades.





La tierra hay que abonarla; cuando termine el confinamiento aprenderemos a preparar diferentes abonos caseros, como compostajes, licuados y humus de lombriz. Cada persona tiene diferentes experiencias y conocimientos que podemos compartir y usar aquellas preparaciones que sean más fáciles de acuerdo a las condiciones de siembra y el lugar. Por ahora, se recomienda usar los desechos de la cocina (cáscaras de frutas, verduras, hortalizas, el ripio del café, cocas de huevo, entre otros). Se pueden licuar con agua o picar lo más pequeño posible; luego ese licuado, se echa en la tierra en forma de riego y, para evitar que lleguen insectos o se levante olor, se tapa con más tierra.

También se comparte el compostaje por capas: se cogen desechos orgánicos, se pican muy menudos y se colocan en un recipiente, encima se echa tierra, si se consigue ripio (biruta) de madera se hace otra capa, otros elementos como las hojas secas del jardín, el recipiente se debe proteger para evitar moscas y zancudos. El resultado será como una tierra que se genera ahí mismo.

Se aprovecha para presentar a Joaquín Ramírez, compañero de la Corporación La Ceiba, que se vincula a la EPIAN y, como Nutricionista–dietista, nos compartirá alleres de preparación de alimentos y elaboración de conservas, temas importantes porque podemos hacer esas preparaciones y guardarlastranquilamente en la casas.

Para finalizar nuestro encuentro, Hernando compartió la siguiente receta, que puede servir en aquellos casos en que no hay disponibilidad de alimentos. Vale probarla!





Sopa de cáscara de plátano o de guineo

- 1. Lavado de las cáscaras:** se deben lavar bien los plátanos o los guineos, con cáscara. Luego, se les corta las puntas y se pelan. Hay que frotar las cáscaras con sal o con aceite para que no se pongan negras. Se ponen a cocinar las cáscaras en abundante agua. Se debe botar esta agua.
- 2. Con las cáscaras ya lavadas, se pasa a preparar la sopa:**
 - Cocinar la cáscara de los guineos en abundante agua con sal. Botar esta agua.
 - Cocinar de nuevo, agregando papas, cebolla y sal al gusto. Deje enfriar, licúe y cuele.
 - Hervir por 5 minutos más, agregando cilantro, ajo y condimentos al gusto. Ya se puede servir, preferiblemente caliente.

Ancízar compartió que hizo la preparación de la sopa con cáscaras de plátano maduro y le pareció muy rica. Además de compartir sobre qué y cómo sembramos nuestros alimentos, vale que compartamos recetas como las que preparamos.

Nos despedimos con palabras de aliento y evaluación:

- ❖ Estar contentos, agradecidos, felices de poder ver materializada la propuesta de la Escuela.
- ❖ El intercambio fue agradable, enriquecedor, maravilloso y hermoso
- ❖ Tenemos mucho que intercambiar, nos vamos a deleitar enseñando y aprendiendo
- ❖ Nos regalamos mucha sintonía, cariño y saberes

Antes de terminar el taller, acordamos:

- Reunirnos el tercer lunes de cada mes.
- Próximo encuentro el 18 de mayo de 7:00 a 9:00 pm.
- Compartir semillas y saberes.

