



Una sopa *bien macha*

Historias Alimentarias del Sur del Cesar

Serie
Ilustrada sobre
Alimentación y
Autoconsumo

¿Qué ocurre cuando los peces empiezan a escasear y lo que habitualmente comía una población entra en vía de extinción? ¿De qué manera la publicidad y la industria alimentaria penetran en un pueblo de origen cimarrón y amenazan las viejas costumbres alimentarias? ¿Cómo pueden las familias preservar un ingrediente valioso de su alimentación cotidiana después de perder las tierras donde lo cultivaban?

Una preparación alimentaria es la síntesis de los esfuerzos cotidianos de mujeres y hombres aferrados a la vida y comprometidos con hacerla digna y bella. Por ello, en la historia de una preparación alimentaria está registrada también la historia sencilla y profunda de una comunidad así como las señales de lo que un pueblo quiere llegar a ser.

Durante los últimos meses tuvimos el privilegio de compartir muchos momentos con las comunidades de las zonas sur y ribereña del Cesar y, a través de las conversaciones, siempre referidas a los alimentos, pudimos entrever su lucha por la vida y su esfuerzo por llenar de belleza sus días y sus lugares. De allí surgieron las Historias Alimentarias del Sur del Cesar.

Aunque están presentadas en formato de cuento, las Historias Alimentarias del sur del Cesar son reales. Tan solo se les han incorporado mínimos recursos literarios con el fin de facilitar la narración. Porque no es necesario inventar un cuento cuando la vida de las gentes está llena de magia y heroísmo.

A veces creemos que la historia se construye con los grandes sucesos que ocupan las primeras páginas de los diarios y que son protagonizados generalmente por hombres poderosos que trazan los destinos de las naciones. Pero, silenciosamente, al interior de los hogares y al calor de los fogones o en las largas jornadas de los pescadores y los campesinos, las personas corrientes van resolviendo la vida, haciendo historia y gestando la epopeya alimentaria de la humanidad.

***CORPORACIÓN DE DESARROLLO Y PAZ DEL MAGDALENA MEDIO
ACCIÓN SOCIAL - Red de Seguridad Alimentaria ReSA
GOBERNACIÓN DEL CESAR***




Grandes Recetas

del

Sur del Cesar

Con

Doña Mercedes

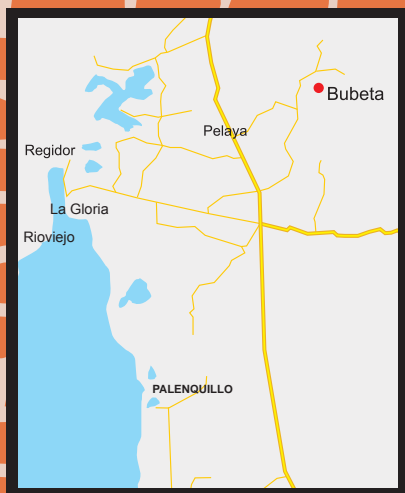
An illustration of a woman with dark curly hair, wearing a light blue button-down shirt, standing in a kitchen. The background is a red brick wall with four silver pots hanging from hooks. In front of her is a counter with various fresh ingredients: tomatoes, green herbs, a carrot, a purple onion, a green pepper, a brown vegetable, and a pile of white beans. The scene is framed in a rounded rectangle.

Para hoy vamos a enseñar a preparar un plato muy popular en el sur del Cesar... Muy adecuado para esos días en que no tenemos hueso o carne para ponerle a la sopa...Y necesitamos un plato nutritivo que deje contenta a toda la familia.

Doña Mercedes



Algunos ingredientes los he recogido en la huerta del patio: tomates, el cilantro cimarrón, unas hojitas de orégano, la yuca...Usaremos para este plato el Frijol rosado, una clase de Frijol que cultivamos en esta zona del sur del Cesar... Se puede usar también el Frijol cabecita negra o el caraota, que también se cultivan en la región



Aquí en Bubeta, como en muchos corregimientos y municipios, la carne es muy cara y difícil de conseguir...

Así que nada mejor que un plato completo, que deje a todos llenos y contentos. Tal vez por eso nuestra sopa se llama La Sopa Macha. Es pura energía.





Se cortan trozos pequeños de todo el bastimento. Ponemos el tomate, la cebolla y los condimentos. Unas hojitas de orégano...Y los Frijolitos. Todo en una olla grande al Fuego.



Les recomiendo preparar una olla grande de sopa macha. En mi casa todos quieren repetir, especialmente mi marido. Todavía no se acostumbra bien a un almuerzo sin carne..



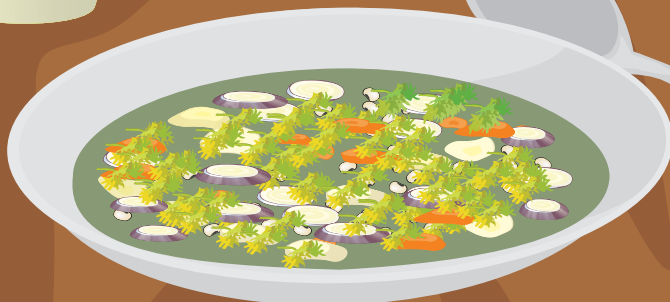


La sopa macha tiene muchas variantes, de acuerdo a la región. La cuestión es contar con un ingrediente que ponga el aporte de proteínas.

En algunas partes usan Fríjoles cabeza negra, porque son los que se producen en la zona y también porque se consiguen más baratos. En todo caso, la sopa macha es un plato económico que cumple con los requerimientos para ser un buen almuerzo o comida.



Acompañamos la Sopa Macha con arroz blanco y una limonadita natural. Y todo el mundo encantado.



*Les invito a que preparen la Sopa Macha en sus casas
y nos acompañen en una próxima entrega de
Las Grandes recetas del Sur del Cesar.
Buen provecho.*



Productor general

José Luis Muñoz

Equipo de producción

Maribel Ramírez

Mariela Mantilla

Néstor Mendieta

Pablo Beltrán

Ilustraciones

José Tang Pinzón

Adriana Suárez Eljure

Sergio Acevedo Rodríguez

Axel Rodríguez Peña

A veces creemos que la historia se construye con los grandes sucesos que ocupan las primeras páginas de los diarios y que son protagonizados generalmente por hombres poderosos que trazan los destinos de las naciones. Pero, silenciosamente, al interior de los hogares y al calor de los fogones o en las largas jornadas de los pescadores y los campesinos, las personas corrientes van resolviendo la vida, haciendo historia y gestando la epopeya alimentaria de la humanidad.

