

Sonidos y Sabores de la Reconciliación

Sounds and Flavours of Reconciliation



Sonidos y Sabores de la Reconciliación

Sounds and Flavours of Reconciliation



Coordinación Proyecto MEMPAZ – Red Colombiana de Lugares de Memoria (RCLM) / Coordinator MEMPAZ Project – Colombian Network of Memory Places (RCLM)

Josefina Perdomo Rivera

Agradecimientos / Acknowledgments

Organizaciones del proyecto MEMPAZ / MEMPAZ Project Organisations:
Red Colombiana de Lugares de Memoria
Mujer misterio de amor que da vida a la vida – MUMIDAVI
Fundación Centro de Memoria del Conflicto

Comunidades del Caribe Colombiano / Communities of the Colombian Caribbean:
Fundación Centro de Memoria del Conflicto
Kiosco de la memoria, las Brisas, Bolívar
Museo de San Jacinto Bolívar
Casa de Pensamiento Wiwa
Organización de mujeres desplazadas de San Jacinto, Bolívar

Comunidades del Caquetá / Communities of Caquetá:
Mujer Misterio de Amor que da Vida a la vida (MUMIDAVI) - Bosque de la Memoria
Comunidad de Peñas Coloradas
Museo Caquetá

Contenido pedagógico / Educational Content

Rodeemos el Diálogo

Director Administrativo Proyecto / Project Administrative Director

MEMPAZ
Martín Felipe Suárez Guarín

Saberes y Sabores / Wisdom and Flavours

Autoras y autores / Authors:
Josefina Perdomo Rivera
Lislie Andrea Durán Almanza
Rosalba Grisales Ruíz
Luz Alba Pérez
Marly Hurtado
Geovani Castro
Rodrigo Candelo
Marino Bolaños Chaves
Luz Enid Alvares Rojas
Celmira Calderón
Zenaida Díaz Cerón
Ismael Rojas Hurtado

Música para el Alma / Music for the Soul

Coordinación / Coordination:
Andrés Leonardo Guerra Mendoza
Orlando Carreño Robles

Autoras y autores / Authors:
Felicia Bracho Oñate
Leonel Mercado
Carlos Mejía Montaña
Rafael Poso
Adriano Yépez
German David Sierra
Ricardo Romero Cabana
Iván Dalmiro Reyes Narváez
Edna Figueredo

Rosemberth Barón
Emilce Gómez Tapias
Jean Carlo Pino
Jairo Quiroz
Rafael Castro
Jorge Quiroz
Oscar Daza Moya

Créditos musicales / Musical credits

Percusión / Percussion: *caja, guacharaca, congas*:
Alfredo Ramires “el pichi”

Bajo eléctrico / Electric bass:
Jimmy Cuéllar y José Agustín Mindiola Carrillo

Guitarras / Guitars:
Dafnis Alberto Peña y Andrés Leonardo Guerra Mendoza

Coros, primera y segunda voz / Choirs, first and second voice:
Andrés Leonardo Guerra Mendoza

Grabación, mezcla y masterización, y producción musical / Recorded, Mixed, Mastered and Produced

Cuellar Studios

Grabador y master / Recorded and produced by

Jhimmy Cuellar

Fotografías / Photos

Olga Lucía Argote Penagos
Sergio Felipe Rueda Vargas
William Wilches
Katty Herrera
Jairo Rojas Garzón

Traducción / Translation

Rosalind Harvey

Ilustraciones / Illustration

Colectivo IntyGrillos
Diego Alexander Arteaga Mora
Jhonatan Acosta Díaz
Sebastián Narváez
Johan Sebastian Narvaez

Diseño y diagramación / Design and Layout

David Garces Gutiérrez
María José Gómez Gutiérrez

Sonidos y Sabores de la Reconciliación

Sounds and Flavours of Reconciliation

Este producto es publicado gracias al apoyo de la Universidad de Bristol, el Instituto de Estudios Políticos y Relaciones Internacionales-IEPRI de la Universidad Nacional de Colombia y el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, a través del proyecto MEMPAZ “Memorias desde las márgenes: Justicia transicional inclusiva y procesos de memorias creativas para la reconciliación en Colombia.

This guide is published thanks to the support of the University of Bristol, the Institute of Political Studies and International Relations-IEPRI of the National University of Colombia, and the Ministry of Science, Technology and Innovation, through the MEMPAZ project “Bringing memories from the Margins: Transitional and Inclusive Justice and Creative Memory Processes for Reconciliation in Colombia.



¿Ya has viajado a Colombia?, ¿Cómo has recorrido su historia? Ven, te invitamos a conocer parte de lo que somos, de lo que hemos construido con esperanza inquebrantable, con resiliencia invencible, hollando con firmeza el frágil camino de la Reconciliación...

Colombia es un país con diversas expresiones culturales, étnicas y políticas que se han construido sobre la base de largos años de conflicto armado y diferentes expresiones de violencia, que han modificado las manifestaciones culturales ancestrales. Como consecuencia de la guerra, se fueron gestando transformaciones en la concepción que las comunidades tenían del territorio, en las dinámicas de vida y producción. Se perdió la confianza hacia el otro/a, la violencia se apoderó de nuestros hogares, de las formas de hacer política, de cultivar el campo, de los patrones alimenticios, de temas musicales, de construir país.

Con la esperanza hipnotizada, fue la RECONCILIACIÓN el camino utópico de transformación de un país que ha sido degradado por la violencia armada, política, económica y social. Es la Reconciliación la posibilidad que tienen las futuras generaciones de vivir en un país sin miedos, con más libertades. En efecto, la Reconciliación es el camino de transición que requiere el aporte de todos y todas las colombianas para constituir una sociedad justa, democrática, incluyente, equitativa y en paz.

En el proyecto “Memorias desde las márgenes -MEMPAZ-”, nos hemos propuesto contar la historia de nuestro país desde las dos identidades culturales que

siempre han labrado el perfil propio e inconfundible de cada región, que guarda la Colombia profunda, rural y marginada: *la Música y la Gastronomía*.

Cada una, moviliza historias de dolor, de resistencia y resiliencia que le dan Vida a la vida. Vencieron la intimidación en las prácticas de guerra utilizadas contra la población civil a través del asesinato, el secuestro, el reclutamiento de menores, violencia de género, despojo de tierras, toma de poblaciones, retenes ilegales, desapariciones forzadas, desplazamientos obligados, especialmente de mujeres, niñas y niños buscando poblaciones de acogida a donde llegaron como extraños en la mayoría de los casos sin sus esposos, hijos o hermanos muertos o desaparecidos; llegaron con su dolor, con sus duelos a cuestas; y en las noches, o cuando podían, reunidos con sus seres queridos, recordaban, al calor de una bebida caliente, las historias, los recuerdos, como terapia, para no olvidarlos. Toda esta devastación causada por fuerzas irregulares armadas para afianzar un poderío basado en el miedo que terminó afectando a los más desprotegidos, campesinos y campesinas, comunidades indígenas, afrodescendientes, que se vieron inmersos en un conflicto que no habían causado y del cual no tenían referencia.

Y así se ajustaron a una nueva vida, se atrevieron a salir de sus encierros autoimpuestos, se encontraron con familias que llevaban el mismo dolor, que sufrían en silencio la pérdida de los suyos y llegaron de nuevo los buenos recuerdos de la vida en sus lugares, los recuerdos de familia, los encuentros en las veredas, las fiestas, las tristezas, pero siempre añorando la paz que la guerra les quitó algún día.

Y de pronto lograron reunirse en algún lugar sin proponérselos y contaron historias y prometieron ir de una casa a otra para acompañar sus duelos; se atrevieron a poner las ollas y servir la mesa, a compartir los platos, a recuperar las recetas que degustaban en vida sus seres queridos para recordarlos de esta manera y hacer más liviana la pesada carga de su ausencia y para que sus almas y corazones pudieran ir cerrando las heridas abiertas.

Hoy reivindicamos la cultura, la tradición, la memoria, la verdad y la reparación, y reconocemos el trabajo de las mujeres que, en su mayoría, se han encargado de liderar procesos que promueven la Reconciliación desde las regiones.

Colombia es el país de los mil ritmos, producto de las culturas marcadas de las cinco regiones que convergen en el territorio nacional. Allá se ve la verdadera representación de la polifonía musical que clama la paz. Desde el Caribe hasta la Amazonía se escuchan *Cantos y Sones* que mantienen viva la memoria, evocan recuerdos de lo que se quiere reconstruir. Es nuestra tarea juntar las voces para aludir al poder transformador de la música, la cual permite sanar heridas, empatizar con el sufrimiento del otro, reafirmar identidades, aprender sobre el pasado e imaginar nuevos comienzos, un futuro distinto.

Mientras en el norte caribeño los cantautores nativos empujados por una nueva esperanza le cantaban a la Reconciliación, la región sureña del Caquetá, reunía la gran diversidad de saberes gastronómicos heredados de generación en generación por las Mujeres. Escuchar

relatos de las historias de supervivencia y resiliencia de las mujeres en el marco del conflicto armado, su sentir, su ascendencia y sus raíces; intercambiar experiencias cuando los productos que formaban la dieta básica de sus familias escasearon y tuvieron que acudir a alimentos con los que engordaban cerdos y aves. Fue realizar una alquimia del dolor desde la juntanza entorno a la memoria histórica, que les permitió responder de manera pertinente a la necesidad de sanar, de reconectarse con su territorio, promoviendo así la convivencia, desarrollando las capacidades de gestionar sus emociones, sentimientos, transformándose en Mujeres resistentes y resilientes que través de la Gastronomía se han posicionado con otra narrativa convergente utilizada por las comunidades para hablar de paz y consensuar visiones futuras.

Cocinar y compartir la comida es un acto humanizador. La olla comunitaria ha sido un elemento que resignifica el encuentro, el compartir, el poner en la mesa los saberes a partir de los sabores, siendo así la comida un antecedente de identidad cultural que hace tributo a las tradiciones y a los vínculos comunitarios.

La Reconciliación desde *Saberes y Sabores*, es el espacio de acción para que la comunidad desplazada de Peñas Coloradas restablezca una parte de su identidad; es ese lugar de comunión donde se reestablecen vínculos, es la oportunidad para el reconocimiento del otro, de la otra, el espacio de la escucha y la resignificación de emociones, pensamientos y eventos que progresivamente han ido sanando los espíritus, han mantenido vivo el tejido social, fortalecido las relaciones familiares mediante el reencuentro y reagrupación de padres, hijos e hijas

y otros familiares con celebraciones en torno a la preparación de alimentos tradicionales propios de *Peñas Coloradas* y otros como el popocho caqueteño surgido en los rigores del conflicto armado que demostraron la resistencia a desaparecer como comunidad, visibilizando su resiliencia, además de construir sus esperanzas para el futuro.

¿Cómo tejemos la Reconciliación en el proyecto MEMPAZ-Red Colombiana de Lugares de Memoria -RCLM-?

La RECONCILIACIÓN no es solamente ausencia de guerra, fin del conflicto bélico, fin de la confrontación, fin de la hostilidad. NO. La RECONCILIACIÓN es *Vida plena y salvación*, es incremento de *Vida para las dos partes: Víctimas y victimarios*; recuperación de los dos; es *salud física y bienestar integral* para quienes anteriormente estaban en confrontación; es también *felicidad*, estar contentos, conseguir lo que se necesita para *vivir con dignidad*. La Paz que nace de la verdadera Reconciliación está íntimamente ligada a la *Bendición*. La Reconciliación NUNCA es un bien individual, es el bien colectivo que nace de la Justicia, para todas y todos. Recordemos que el Conflicto armado con sus diversas formas de violencia ha conllevado necesariamente la violación de Derechos Humanos y la triste y destructiva afirmación por parte de los grupos alzados en armas: “cualquier forma de lucha, incluido el narcotráfico”, para conseguir los objetivos de sus conferencias.

La Red Colombiana de Lugares de Memoria decidió recoger los procesos de Resistencia y Resiliencia,

Convivencia y No Repetición desarrollados en los lugares de memoria por más de veintitrés años y sobre esa experiencia colectiva, ha ido creando una aproximación metodológica de Reconciliación.

Se han promovido iniciativas y eventos de Reconciliación entre víctimas y victimarios que reconoce el daño causado por éstos, el arrepentimiento sincero y reparación a las víctimas, un corazón abierto a la acogida, al Perdón para establecer la confianza, el respeto mutuo, la convivencia pacífica de los miembros de la familia Colombiana, superando la diferencia, mediante el diálogo, la tolerancia y la solidaridad con el fin de recuperar la DIGNIDAD de cada persona.

La Reconciliación, es tan supremamente difícil que por eso la consideramos un DON, un don que viene de Dios, por eso debemos pedírsela. Nosotros cada día le pedimos al Dios de la Vida que nos conceda el Don de la RECONCILIACIÓN en nuestros territorios y en Colombia.

Hoy traemos la experiencia del Caribe indígena, negro, campesino, raizal, costero y serrano y del Caquetá, la Puerta de Oro de la Amazonía. Te invitamos a conocer nuestra Colombia, sensibilizarte y acompañar las luchas de sus gentes. Te invitamos a soñar juntos, disfrutar su biodiversidad, festividades, saberes ancestrales, Sonidos y sabores que Reconcilian.

Have you ever been to Colombia? How much have you seen of its history? Come with us – we invite you to discover a part of who we are, of what we've built with unwavering hope and invincible resilience, taking determined steps down the fragile road towards Reconciliation...

Colombia is a country with diverse cultural, ethnic and political expressions that have been built on a foundation of many years of armed conflict and various forms of violence, which have altered the nation's ancestral displays of culture. As a consequence of war, the conception that communities had of their country gradually transformed, giving a different momentum to life and to production. Trust towards the other was lost, and violence seized control of our homes, of the way we did politics and farmed the land, of dietary patterns, of musical composition, and of the way we constructed the fabric of our country.

The last glimmers of hope were coaxed into a process of RECONCILIATION, which became the visionary path of transformation for a country that has been blighted by political, economic, social and armed violence. Reconciliation is to give future generations the chance to live in a country without fear and with many more freedoms. Reconciliation is, in effect, a transitional path that requires the contribution of every woman and man in Colombia in order to build a society that is just, democratic, inclusive, equitable, and at peace.

The "MEMPAZ - Memories from the Margins" Project aims to tell the story of our country via the two cultural

elements that have long formed part of the distinctive, particular identity of each region, and which the rural, deprived parts of Colombia far away from metropolitan centres still retain: *music and food*.

Each of these elements mobilises stories of suffering and of the resistance and resilience which give vitality to life. They triumphed over the intimidation caused by military tactics used against the civilian population, such as murder, kidnap, the recruitment of minors, gender-based violence, land dispossession, the occupation of towns and villages, illegal roadblocks, enforced disappearances, and forced displacements, especially of women and children. In most cases these women arrived in their host communities as outsiders, weighed down by their pain and their grief and without the husbands, children, or siblings who had been killed or disappeared. At night, or whenever they could, they gathered with their remaining loved ones and sipped hot drinks as they remembered the stories and memories they'd brought with them as a form of therapy, so as not to forget the ones they'd lost. All this devastation caused by illegal armed groups to cement a power based on fear, which ultimately affected the most vulnerable of all – rural populations, indigenous communities, and Afro-descendants – who saw themselves plunged into a conflict they hadn't caused and for which they had no frame of reference.

And so they adjusted to a new life, daring to emerge from their self-imposed confinement and meeting with families shouldering the same pain, suffering in silence the loss of their kin, and eventually fond memories returned of life in the places they had come from: family

memories, recollections of bumping into people in the street, of celebrations and of sorrows, but always yearning for the peace that war had taken from them. And soon they began to gather spontaneously and to tell stories and promise to go from one house to another to sit with people in their grief; they dared to put pans on the stove and to set the table, to pass plates around, to recover the recipes their loved ones had enjoyed in life so as to remember them in this way, and to make a little lighter the heavy weight of their absence so the open wounds in their hearts and souls might slowly start to heal.

With this project, we aim to champion culture, tradition, memory, truth, and reparation, and to acknowledge the work of the mainly women who have taken charge of leading regional processes that foster Reconciliation.

Colombia is 'the land of the thousand rhythms,' a product of the distinct cultures of the five regions that make up the nation. Here we see the true representation of this musical polyphony that clamours for peace. From the Caribbean to the Amazon region, the sound of *Cantos and Sonas* rings out, keeping memory alive and conjuring thoughts of what we want to rebuild. Our task is to gather together these voices, evoking the transformative power of music which allows us to heal wounds, to empathize with the suffering of others, to re-affirm identities, to learn about the past, and to imagine new beginnings and an alternative future.

Driven by a fresh sense of hope, singers from the northern Caribbean coast sang songs in praise of reconciliation; meanwhile, inhabitants of the southern

region of El Caquetá collected an incredible diversity of gastronomic wisdom passed down from generation to generation by Women. Listening to the stories of survival and resistance of these women during the armed conflict, of their feelings, origins and roots; exchanging experiences of when the products that formed part of their families' basic diet grew scarce and they had to resort to the feed used for fattening pigs and poultry; these processes involved using *juntanzas*, or collaborative gatherings, to perform a kind of alchemy on pain via historical memory. This allowed them to find an appropriate response to the need to heal and re-connect with their homelands, fostering co-existence and the capacity to manage their emotions and feelings, and transforming them into resistant, resilient Women who have used gastronomy to align themselves with another common narrative used by communities to speak about peace and reach consensus on visions of the future.

Cooking and sharing food is a humanizing act. Colombia's *ollas comunitarias*, or community kitchens, have served as a way of resignifying what it means to come together with others, to share, to place knowledge on the table in the form of flavours, food thus acting as a record of cultural identity that pays tribute to traditions and to the connections in a community.

Reconciliation via *Wisdom and Flavours* is a space that allows the displaced community of *Peñas Coloradas* to re-establish a part of their identity. This place of communion is where connections are restored and there is an opportunity to acknowledge the other; it is a site of listening and of the resignification of emotions, thoughts

and events, a process which has progressively healed spirits, kept the social fabric alive, and strengthened family relationships via the reunification of parents, children and other relatives. This has been done via celebrations centred on the preparation of traditional, local dishes from *Peñas Coloradas*, and others such as *popocho* plantain with cheese, a recipe which emerged from the harsh conditions during the armed conflict, thus demonstrating the resistance shown by the community to being disappeared and visibilising their resilience, as well as helping to construct their hopes for the future.

How does the MEMPAZ-RCLM (Red Colombiana de Lugares de Memoria - Colombian Network of Places of Memory) project work to bring about Reconciliation?

RECONCILIATION is not merely the absence of war, the end of military conflict, the end of confrontation or of hostilities. NO. RECONCILIATION is *a full Life and redemption, it is a better life for both parties: Victim and perpetrator*; rehabilitation for both; it is *physical health and comprehensive wellbeing* for those who were previously in confrontation; it is also *happiness*, being content, and obtaining what is necessary to *live with dignity*. The Peace that emerges from true Reconciliation is intimately linked to the idea of a *Blessing*. Reconciliation is NEVER an individual good – it is a collective good that comes out of Justice, for every woman and every man. We must not forget that the armed conflict with its diverse forms of violence inevitably entailed the violation of Human Rights and this tragic, destructive assertion on the part of the insurgent groups: “Any form of struggle, including drug trafficking,” to achieve the aims set out in their conferences.

The Colombian Network of Places of Memory decided to bring together the techniques of Resistance and Resilience, Co-existence, and Non-Repetition that have been developed in the country's memory sites for over 23 years, using this collective experience to create a methodological approach to Reconciliation.

Initiatives and events on Reconciliation have been held between victims and perpetrators which recognise the damage done, their sincere regret and desire for reparation for the victims, and that there are hearts open to acceptance and to Forgiveness as a means of establishing trust, mutual respect, and the peaceful coexistence of the various members of the Colombian family. The process transcends differences by way of dialogue, tolerance and solidarity, with the aim of restoring the DIGNITY of each and every person.

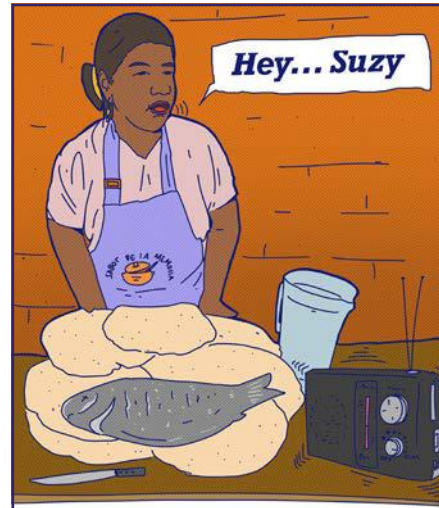
Reconciliation is so incredibly difficult that we consider it a GIFT, a gift that comes from God, and this is why we must ask for it. Every day we ask of God that he might grant us the Gift of RECONCILIATION in all regions of Colombia.

Here we bring together the experience of the indigenous, black, rural and Raizal communities of the Caribbean from both the coast and the mountains, and of those from El Caquetá, the so-called golden gate to the Amazon. We invite you to discover our Colombia, to learn about the struggles of its people and to stand alongside them as you do. We invite you to dream together, to enjoy the country's biodiversity, festivities, and ancestral knowledge – the sounds and the flavours of reconciliation.



-PEÑAS COLORADAS-

...Today this inspiration has sprung from my soul, from the heart of the Montes de María, recovering the word reconciliation...

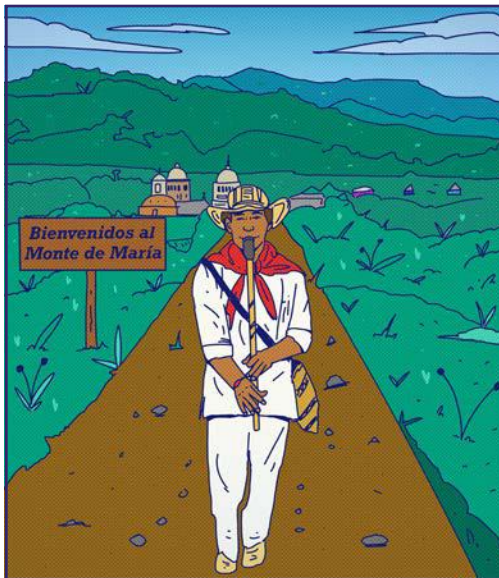


Suzy: Corría el año 2023 y la comunidad de Peñas Coloradas se reúne a festejar su encuentro anual, aquí comparte buena música y deliciosa comida

- Suzy: It was 2023, and the community of Peñas Coloradas is gathering to celebrate their annual get together, where they share good music and delicious food.
- Hey... Suzy!

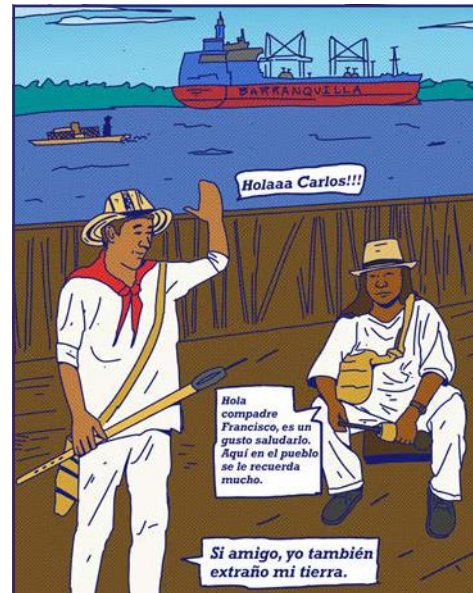


- Hi Tere - did you know that my friend Francisco is the one singing the song you're listening to?
- No, I didn't - who's Francisco?
- I'll tell you the story while we're cooking.



Suzy: Francisco es un gran músico y líder en su comunidad, lo invité para que viniera a acompañarnos este año en el festival con sus canciones.

-WELCOME TO MONTE DE MARÍA-



- Hiiii Carlos!!!
- Hi Francisco - what a pleasure to see you, my man. Here in the village we think of you a lot.
- Yes my friend - I miss my homeland, too.

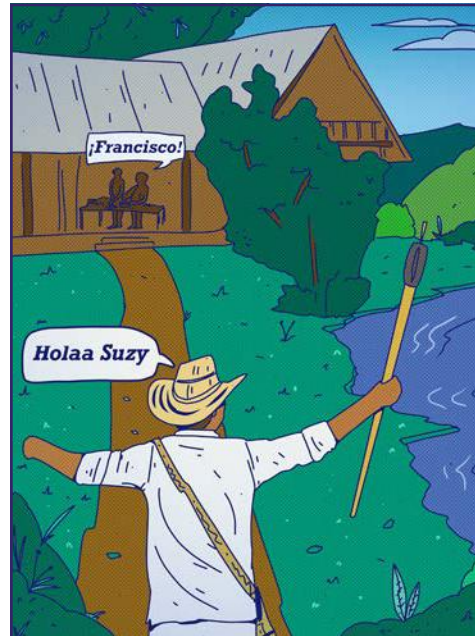


- Mmm, a mote de queso - delicious cheese and yam soup! Just like my mother used to make when I was little.



Suzy: Francisco fue desplazado junto a su familia cuando era un niño, sin embargo, pese a los problemas, él logró convertirse en un gran líder.

Suzy: Francisco was displaced along with his family when he was a little boy, but despite this, he managed to overcome his problems and become a great leader.



- Francisco!
- Heyyy, Suzy!

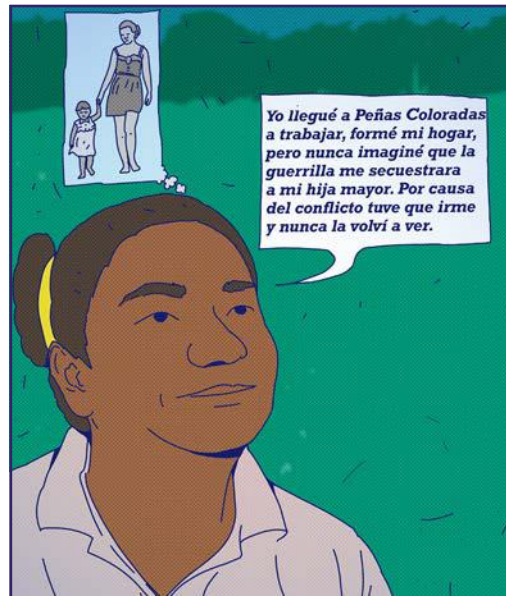


- Hi Francisco, this is my friend Tere.

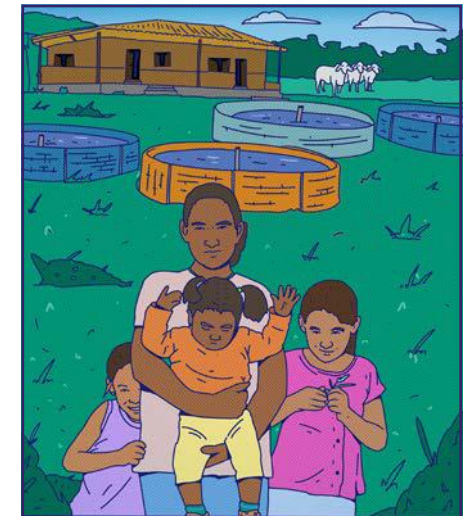
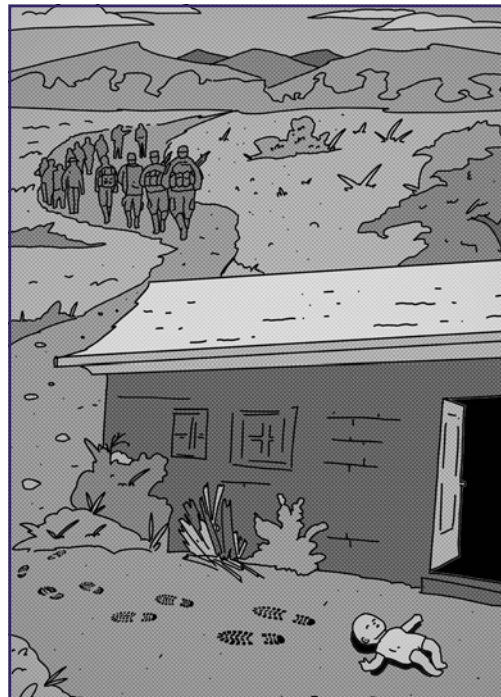


Suzy: Tere es una mujer indígena del Cauca, una mujer muy fuerte que a pesar del conflicto salió adelante y se convirtió en una líder para las mujeres del territorio.

Suzy: Tere is an indigenous woman from Cauca, a very strong woman who, despite the conflict, managed to succeed and become a leader for other women in the region.

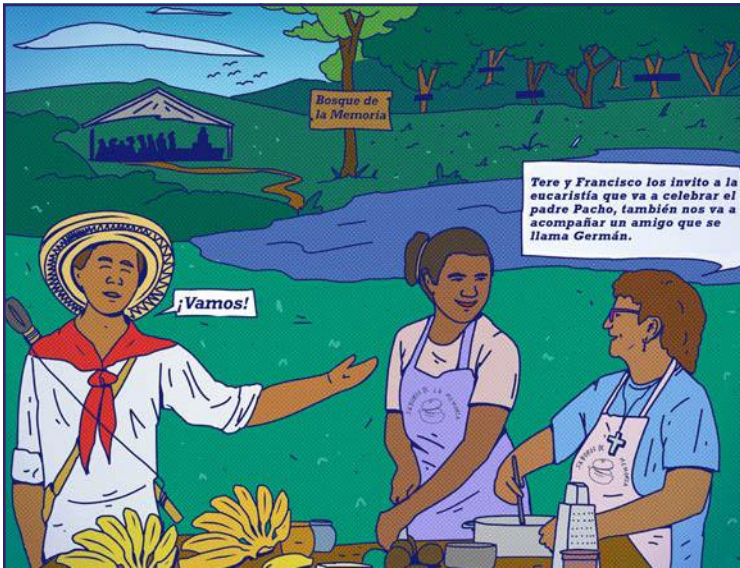


- I came to Peñas Coloradas to work and made my home here, but I never imagined that the guerrillas would kidnap my eldest daughter. I had to leave because of the conflict, and I never saw her again.



Suzy: a pesar de los problemas, Tere logró superarse con la ayuda de MUMIDAVI una organización de mujeres y la comunidad civil, ella logró emprender, tener su casa y sacar adelante a su familia.

Suzy: Despite this, Tere was able to overcome these problems with the help of MUMIDAVI, a women's civil society organisation, and managed to establish herself, get a house, and provide for her family.

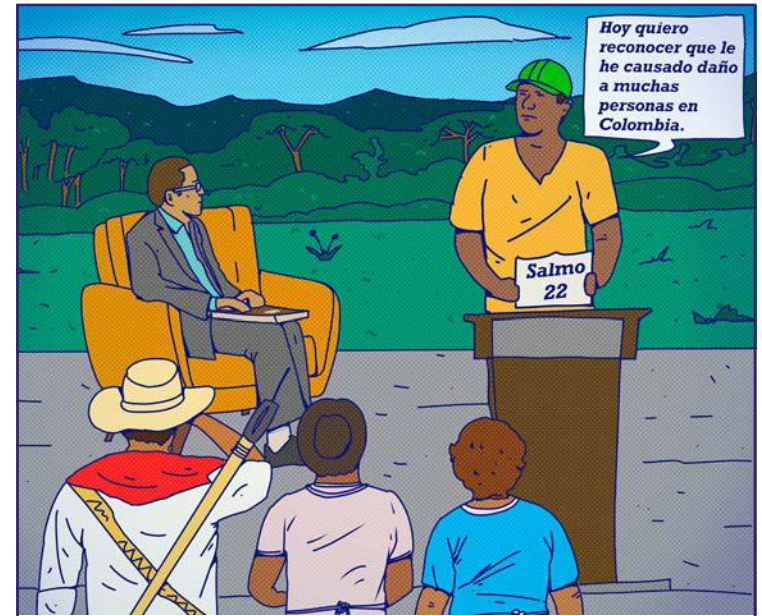
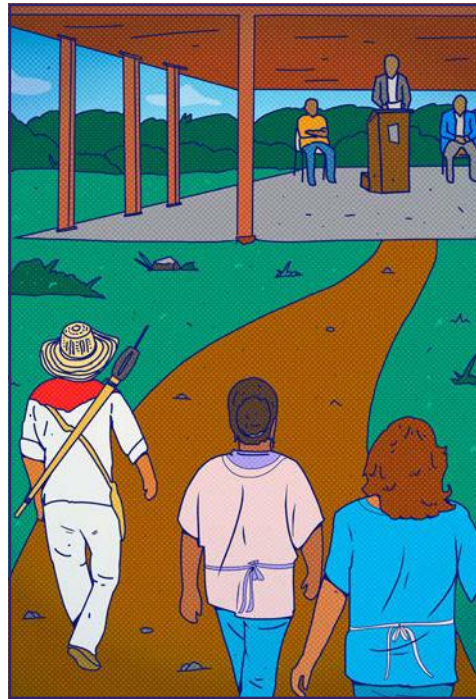


Tere y Francisco los invito a la eucaristía que va a celebrar el padre Pacho, también nos va a acompañar un amigo que se llama Germán.

¡Vamos!

-FOREST OF MEMORY-

- Tere and Francisco, I'd like to invite you to the mass which Father Pacho is going to say, and another friend called Germán is going to come with us, too.
- Let's go!



Hoy quiero reconocer que le he causado daño a muchas personas en Colombia.

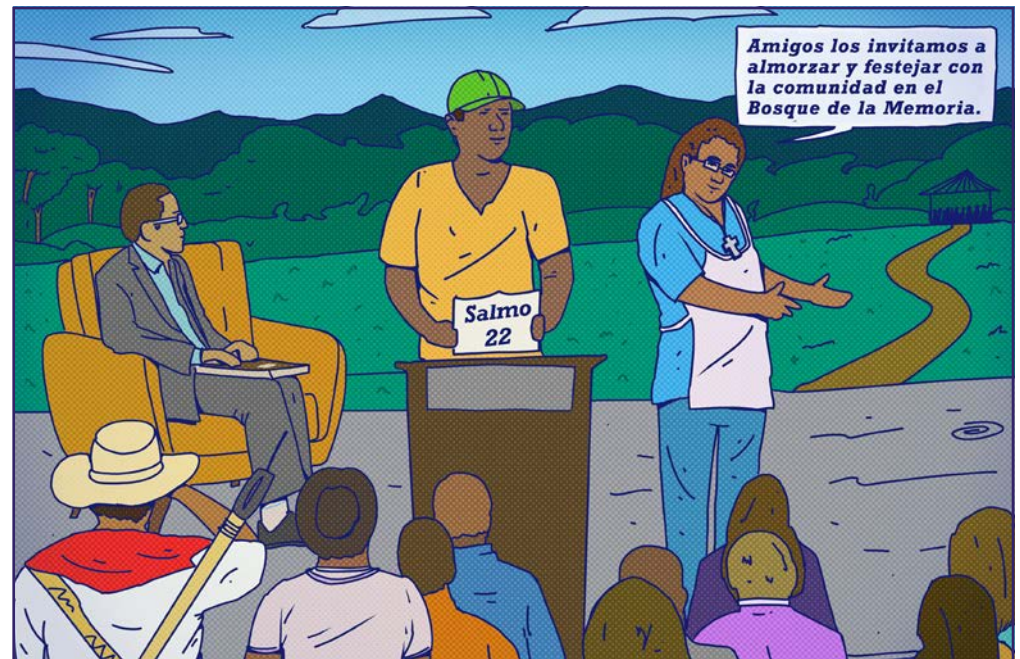
Salmo 22

- Today I'd like to acknowledge the hurt that I've caused to many people in Colombia.
- Psalm 22



Suzy: Germán y su familia también sufrieron y se convirtieron en unas víctimas de la historia de este conflicto.

Suzy: Germán and his family suffered, too, and became victims in the history of this conflict.



Amigos los invitamos a almorzar y festejar con la comunidad en el Bosque de la Memoria.

Salmo 22

- Come, friends – we invite you to eat and celebrate with the rest of the community in the Forest of Memory.

Bosque de
La memoria



“Saberes de los Sabores en la Memoria que Reconcilia”
The Wisdom of Flavour in Memory and Reconciliation





SABORES DE LA MEMORIA

SABORES DE LA MEMORIA

SABORES DE LA MEMORIA

SABORES DE LA MEMORIA

DOMINICAN JEANS

RECETAS DE COCINA
(FÁCILES Y RÁPIDAS)
DEL CAQUETÁ Y CARIBE
QUE RESURGEN DE LA
RESILIENCIA
FRENTE AL CONFLICTO ARMADO

(QUICK AND EASY)
RECIPES
FROM CAQUETÁ DEPARTMENT AND THE CARIBBEAN
THAT COME OUT OF
RESILIENCE
IN THE FACE OF THE ARMED CONFLICT

CANOAS DE PLÁTANO

CAQUETEÑO Y CARIBEÑO

CAQUETEÑO AND CARIBBEAN PLANTAIN 'CANOES'

(Para 2 personas)

INGREDIENTES

1. 2 Plátanos maduros
2. 1 Pechuga de pollo
3. ½ Libra de lomo de carne de res
4. 1 Cebolla larga
5. 1 tomate
6. Orégano en polvo
7. Sal
8. ½ Libra de quesillo ó queso campesino (ó un queso que se derrita como el queso Mozzarella)

PREPARACIÓN

1. Se pela el maduro y lo hornea. Hay personas que la asan a la brasa con cáscara y todo.
2. Mientras se asa el plátano, se prepara el relleno: Se muelen el pollo y la carne. Se bañan con un guiso de cebolla, tomate finamente picados, más la sal y el orégano.
3. Una vez listo el plátano, se abre por la mitad, y se agrega el relleno.
4. Encima se coloca el queso rallado o tajado.
5. Se mete al horno, hasta que se derrita el queso.

Se sirven bien calientes.

(Serves 2)

INGREDIENTS

1. 2 ripe plantains
2. 1 chicken breast
3. ½ pound of beef
4. 1 spring onion
5. 1 tomato
6. Dried oregano
7. Salt
8. ½ pound of fresh cheese or campesino cheese (or any cheese that melts, such as Mozzarella)

METHOD

1. Peel the plantains and put in the oven to bake. Some people like to grill them with their skin still on.
2. While the plantains are baking, make the filling: Mince the chicken and beef. Cook in a sauce of onion, finely chopped tomato, salt and oregano.
3. Once the plantains are ready, split down the middle and add the filling.
4. Sprinkle with the grated or thinly sliced cheese.
5. Bake until the cheese melts.

Serve piping hot.

EN LA REGIÓN CARIBE **CAYEYE COSTEÑO**

In the Caribbean region, known as
COASTAL PLANTAIN HASH

(Para varias personas)

INGREDIENTES

1. Guineos verde o biche (1 por persona)
2. Mantequilla
3. Queso costeño ó queso caqueteño (según el lugar donde se prepare)
4. Tomates maduros
5. Cebolla cabezona roja o morada
6. Aceite

PREPARACIÓN

1. Se pelan los guineos y se ponen a cocinar a fuego alto.
2. Mientras tanto se va haciendo un sofrito con los tomates y la cebolla picadas; se condimenta con un poco de sal.
3. Cocidos los guineos, se trituran con un prensapuré ó tenedor.
4. A la masa de guineos se le agrega mantequilla y se incorpora ó mezcla muy bien todo.
5. Luego se le agrega el queso rallado y finalmente el sofrito.

El sofrito se agrega al gusto de las personas.
Y después disfrutamos de un delicioso acompañante para nuestros platos.

Y EN EL CAQUETÁ **POPOCHO CON QUESO**

In the Department of Caquetá, known as
POPOCHO PLANTAINS WITH CHEESE

(Serves several)

INGREDIENTS

1. Green or unripe Guineo plantain (1 per person)
2. Butter
3. Costeño cheese or caqueteño cheese (depending on where the dish is being made)
4. Ripe tomatoes
5. Red onion
6. Oil

METHOD

1. Peel the plantain and place in a pan on a high heat.
2. Meanwhile, sauté the chopped onion and tomatoes; season with a little salt.
3. Once the plantains are cooked, mash with a potato masher or fork.
4. Add the butter to the plantain mixture, stirring everything well.
5. Next, grate and add the cheese, and finally, the sautéed onions and tomatoes, according to taste.

Now you're ready to enjoy this delicious side dish!

ENVUELTOS DE YUCA

CAQUETEÑOS

CAQUETÁ CASSAVA WRAPS

(Para 5 personas)

(Serves 5)

INGREDIENTES

1. 5 kilos de yuca
2. ½ libra de panela
3. 1 kilo de queso campesino (ó un queso que derrita como el queso Mozzarella)
4. 1 cucharada de canela en polvo
5. 5 Hojas de plátano

PREPARACIÓN

1. Se separa la yuca de la cáscara, se corta en cuadritos y se procesa en el molino hasta que quede como una masa.
2. Se ralla la panela y se le agrega la canela.
3. Se agrega la panela mezclada con canela a la masa obtenida de la yuca.
4. Se corta la hoja del plátano en cuadros y sobre ella se coloca la masa, agregando un pedazo de queso cortado en rectángulos en su interior. Se envuelve y se pone a cocinar en fogón de leña, durante 45 minutos.

Se sirven bien calientes para que el queso esté derretido.

INGREDIENTS

1. 5 kilos of cassava
2. ½ pound of panela sugar or jaggery
3. 1 kilo of campesino cheese (or any cheese that melts, such as Mozzarella)
4. 1 spoonful of powdered cinnamon
5. 5 plantain leaves

METHOD

1. Peel and dice the cassava and blend in a mixer until you have a dough-like consistency.
2. Grate the panela and add the cinnamon.
3. Add the cinnamon and panela mix to the cassava dough.
4. Cut the plantain leaves into squares and place a portion of the cassava dough onto each square, adding a piece of cheese cut into rectangles in the middle. Wrap in the leaf and cook over a wood fire for 45 minutes.


Serve piping hot so the cheese melts.



“Sonidos de la Música en la Memoria que Reconcilia”

Musical Sounds in the Memory that Reconciles



A close-up, profile view of a woman with dark hair and large headphones, singing into a professional condenser microphone. The microphone is mounted on a boom arm with blue suspension cables. A black pop filter is positioned between her and the microphone. The background is softly blurred, showing a recording studio environment.

LETRAS DE CANCIONES DEL CARIBE COLOMBIANO
SONG LYRICS FROM THE COLOMBIAN CARIBBEAN
RESISTENCIA - RESILIENCIA - RECONCILIACIÓN
RESISTANCE - RESILIENCE - RECONCILIATION
nacidas en el conflicto armado / born out of the armed conflict

MUJERES RESILIENTES

RESILIENT WOMEN

Autor / Written by: Ricardo Romero Cabana

Intérprete / Performed by: Felicia Bracho

MUJER, ejemplo de RESISTENCIA y RESILIENCIA que pujas con tus manos el futuro de una nueva generación.

Constituyes semilla transformadora y susurras al oído de tus herederos dejando un legado de pujanza.

-1-

Mujeres emprendedoras dispuestas pa defender. Resistiendo la violencia con un tronco matriarcal aparentan ser muy débil dándole teta a un bebé; pero tienen fortaleza que han sabido combinar.

-2-

Hoy nos llenas de esperanza, sigues construyendo paz.

-3-

Eres nuestra salvaguarda con rol de mamá y papá. Ejemplo de resiliencia tenemos que preguntar: si es necesario el recuerdo o es mejor olvidar. (Bis)

-4-

Yo soy una lideresa que anhelo la libertad.

Soy quien llora y se levanta en medio de este dolor. Soy la que las balas callan impidiendo mi labor.

-5-

Como explicarle a Colombia que aquí no ha pasado na. Siguen frescas las heridas, no se han podido sanar. Soy quien llora y se levanta en medio de este dolor Soy la que las balas callan impidiendo mi labor. (Bis)

-6-

Dijo una madre cansada, aquí me voy a quedar. Resístete ni la tuna en cualquier resequedad Porque soy el territorio, porque soy cultura y paz

-7-

Hoy exijo y propongo, ay ombe, tener justicia y verdad. (Bis)

WOMAN, example of RESISTANCE and RESILIENCE you push with your hands the future of a new generation. You are a transformative spark and you whisper into the ears of your heirs leaving a legacy of strength.

-1-

Enterprising women ready to stand up. Resisting violence with a matriarchal line They might seem weak as they breastfeed their babies, but they've managed to match this with their strength of spirit.

-2-

Today you fill us with hope, You continue to build peace.

-3-

You are our safeguard with the role of both mother and father. Example of resilience, we have to ask: Is memory necessary, or is it better to forget? (Repeat)

-4-

I am a woman leader, longing for freedom.

I'm the one who weeps and stands up in the midst of this pain. I'm the one who is silenced by bullets, hindering my labour.

-5-

How can we explain to Colombia that nothing's happened here? The wounds are still fresh, They haven't been able to heal. I'm the one who weeps and stands up in the midst of this pain. I'm the one who is silenced by bullets, hindering my labour. (Repeat)

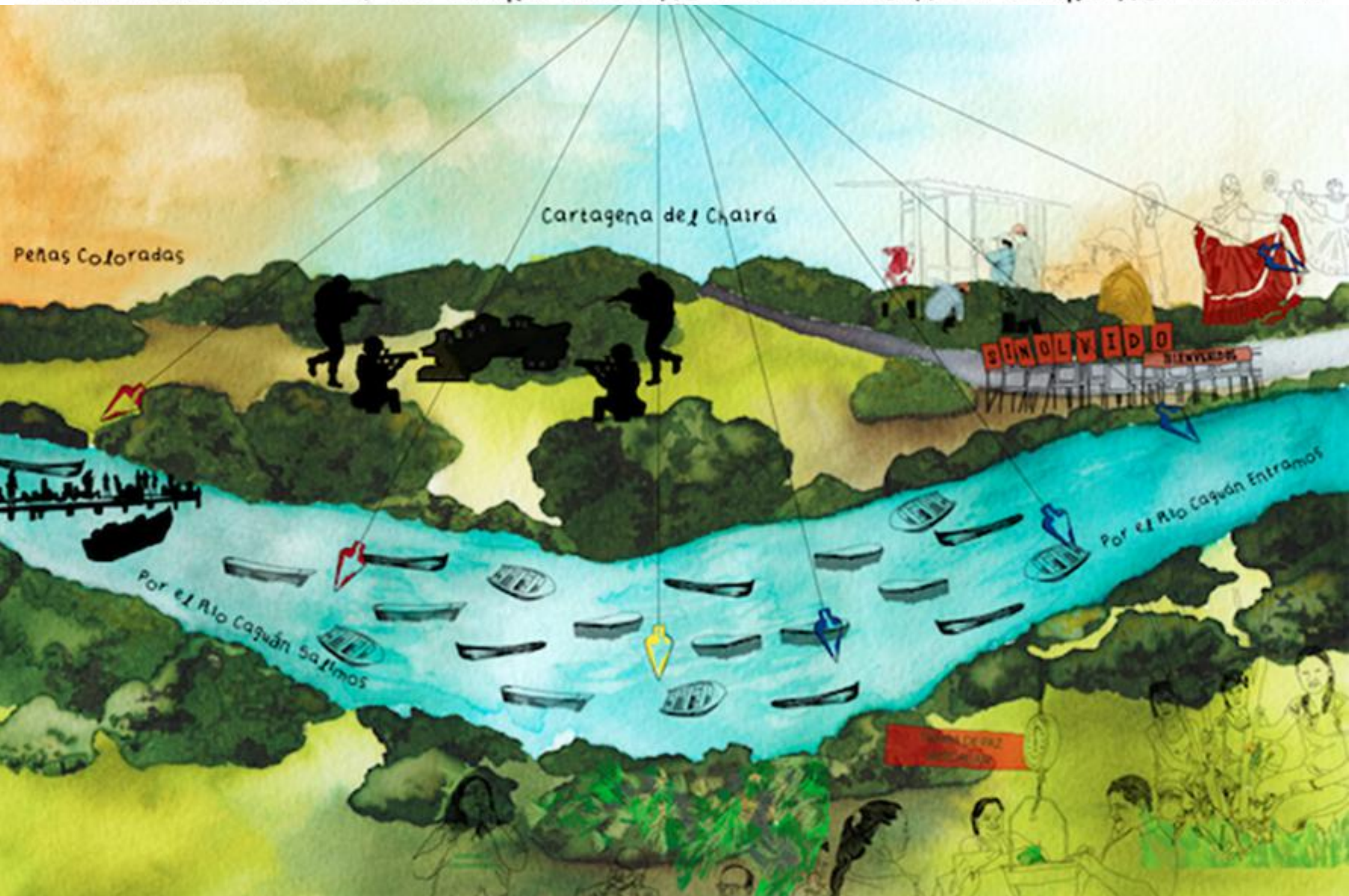
-6-

An exhausted mother said, this is where I stop. More resistant than even a prickly pear in times of drought Because I am the territory, because I am culture and peace

-7-

Today I demand and propose, oh yes, that we have justice and truth. (Repeat)

PEÑAS COLORADAS TU NO SERÁS SOLO MI PASADO, SIEMPRE SERÁS MI PRESENTE



TERRITORIO

TERRITORY

Autores / *Written by*: Leonel Mercado y Carlos Mejía
Intérprete / *Performed by*: Leonel Mercado y Carlos Mejía

Territorio,
fuerte lucha indígena, afro y
campesina,
a través del tiempo
es la fuente de nuestro sustento.

-1-

El gobierno no ha sido bueno, lo sé.
Que por el territorio Caribe hay
mucho interés
Y quieren callarnos para adueñarse
de las riquezas
Sierra Nevada el corazón del
mundo
ella es nuestra madre que nos da
vida y la resistencia.

CORO

Y la etnia Wiwa somos defensores
de la naturaleza de la provincia. (Bis)
Y la gran represa del río Ranchería
generó violencia a la tierra mía. (Bis)
Óle señor Carlos
¿Qué será lo que nos hace tan
unidos en nuestro territorio?
- Ombe, Reinel,
nuestras raíces étnicas Wiwa
y tus raíces de San Juan Nepo,
nuestros ancestros,
y nuestra tierra
son nuestro territorio.
En esta canción
hice una segunda parte
que dice así:

-2-

Un día sentado al pie de la
montaña
Vino a mi mente recuerdos de mi
región
Estaba lejos la tierra yo extrañaba
y quise hacerle esta composición.
Un día la guerra manchó el terreno,
un día;
Y el firmamento también lo
destruyó.

-3-

Miren que casualidades de la vida
Hoy recuerdo tres hermanos más
tendría
Pero la guerra me los arrebató.
Hoy a ustedes quiero hacerle este
homenaje
Para que recuerden siempre este
paisaje
Que papá con tanto esmero trabajó

CORO

Y la etnia Wiwa somos defensores
de la naturaleza de la provincia. (Bis)
Y la gran represa del río Ranchería
generó violencia en la patria mía. (Bis)

*Territory,
A powerful Indigenous, Afro and
peasant struggle,
across time
this is our source of support.*

-1-

*The government has not been good, I know.
There's a lot of interest in the
Caribbean territory
And they want to silence us to
appropriate its riches.
Sierra Nevada, the heart of the
world
She is our mother and gives us
life and resistance.*

CHORUS

*And we, the Wiwa people, are the guardians
of the nature of the province. (Repeat)
And the large dam on the Ranchería River
wreaked violence on my homeland. (Repeat)
Hey, tell me, Señor Carlos
What can it be that makes us so
united in our territory?
- Reinel, my friend
it's our ethnic Wiwa roots,
and yours from San Juan Nepo,
our ancestors,
and our land
are our territory.
In this song
I wrote a second part,
and this is how it goes:*

-2-

*One day sitting at the foot of the
mountain,
Memories of my region came to
my mind.
The land I missed was far away,
And I felt like composing this
song for it.
One day war came and tarnished
the land, one day;
And it also destroyed the sky up
above.*

-3-

*Oh, the things life throws at you,
Today I remember I had three
more brothers,
But war stole them away from
me.
Today I want to write this tribute
to all of you,
So that you always remember this
landscape
Which our father worked with
such care.*

CHORUS

*And we, the Wiwa people, are the guardians
of the nature of the province. (Repeat)
And the large dam on the Ranchería River
wreaked violence on my homeland. (Repeat)*

RESISTENCIA

RESISTENCE

Autor / Written by: Rafael Poso

Intérprete / Performed by: Rafael Poso

He vivido a merced de los
silencios o de los miedos
hasta que el futuro
se volvió una historia imposible
de creer.

Hay feminicidios sublimes,
caprichos dolorosos
y despedidas tercas,
terca sed de Libertad.

Más terca la sed de Amor.

Otros, segados por la angustia,
claman por tener poder,
a ver si así los aman
aunque tengan que hacerlo a la
fuerza;

y es estúpido, ni sientes.

Resisten allí donde parecen ecos,
y se buscan y se dañan, pero se
responden;

ni siquiera preguntan.

Además, parecen juguetes en el
circo de la bestia.

-1-

Resiste la telaraña
de nuestra región caribe
duros golpes que recibe
pues el violento se ensaña
cultivando la cizaña.

-2-

Invaden el paraíso
nunca te piden permiso
pisoteando la cultura

cavando la sepultura
por un Estado sumiso.

-3-

Ya no estamos de rodillas
sufriendo siempre callando;
hasta el río va susurrando
que el bosque tiene más vida.

-4-

La fauna encontró comida,
de nuevo canta el jilguero,
corre alegre el arroyuelo,
florecen los cañahuates,
los mares sus olas baten,
las aves alzan su vuelo.

Es tan fácil odiar.

El odio que no es más que miedo
transformado en energía.

Pero para amar al mundo
hay que amar lo que se odia.

Como una madre paciente
desea el Bien y el Perdón para los
amos de la violencia.

El Amor hay que defenderlo
como si el futuro dependiese
de aferrarnos a la esperanza
de despertarnos un día cualquiera
sin odio, sin miedo.

Ver la catástrofe a los ojos
sin huir, sin titubear.

Aferrarme como la raíz de un
tamarindo

a este sueño y a esta tierra que
ha sido regada,

con la sangre y las lágrimas
de culpables e inocentes;

mientras en la cima del cielo
un tierno ángel se abre en dos el
pecho

para matarnos de la risa con el
son de un acordeón.

Mi máspreciado tesoro es la
Dignidad

luz en el ojo del huracán,
valor para resistir cada una de las
embestidas

de esta bestia salvaje
hasta y más allá del cansancio.

-5-

Abrazando la existencia
Mujeres empoderadas
no son ya débiles carnadas
ni trofeos de la violencia.

-6-

Hilando la convivencia,
Construyendo nuevos nidos
Con el hombre marcha unidos;
fortalecen los hogares,
Juntando nuestros lugares.
Jamás seremos vencidos.

-7-

Nos volvemos resilientes
en la olla comunitaria,

en el tinto que acompaña,
en las fincas resistentes.

-8-

En los trabajos presentes
para forjar un futuro
pa' nuestros hijos seguros
alejados de la guerra
disfrutando de la tierra
un contexto sano y puro.

-9-

Con Dios siempre de las manos,
el arte como herramienta,
Nuestra voz se le comenta
Educar a los hermanos.

-10-

Por un sendero avanzamos
porque juntos somos más.

Fuerte seremos capaz
De cambiar los pensamientos
Construiremos los cimientos de
una verdadera paz.

*I have lived at the mercy of silences
and fears,
until the future
became a story it was impossible to
believe.*

*There are terrible feminicides
painful cravings
and stubborn goodbyes,
stubborn thirst for Freedom
More stubborn is the thirst for Love.
Others, crushed by worry,
Clamour for power
perhaps this way they will be loved,
even if they must do it by force;
and it's stupid, you can't even
imagine.
They resist there where they seem
like echoes,
searching for and damaging each
other, but responding;
they don't even ask.
And what's more, they look like
toys in the circus of the beast.*

-1-

*The spider's web
of our Caribbean region resists,
it receives such hard blows,
for the violent are on a rampage,
sowing discord.*

-2-

*They invade paradise,
they never ask your permission,*

*stepping on our culture,
digging the grave
of a submissive State.*

-3-

*We're not on our knees any more
always suffering in silence;
even the river whispers as it flows
that the forest has more life now.*

-4-

*The wildlife has found food,
the finch is singing again,
the brook is babbling happily,
the cañahuat trees are
flowering;
the seas crash their waves,
and the birds rise on the wing.*

*To hate is so easy.
Hate is nothing more than fear
transformed into energy.
But to love the world
one must love what one hates.*

*As a patient mother
desires good and Forgiveness for
the masters of violence.
Love must be defended
as if the future depended
on us clinging to hope
on us waking one day
without hate, without fear.
Looking disaster in the eyes
without fleeing, without*

*wavering.
I cling on like the roots of a
tamarind tree
to this dream and to this land
that's been watered
with the blood and the tears
of the guilty and the innocent;
while high up in heaven
a sweet angel splits its breast in two,
so we burst out laughing with the
sound of an accordion.
My most precious treasure is
Dignity,
light in the eye of a storm,
bravery to resist each onslaught,
of this wild beast,
until exhaustion and beyond.*

-5-

*Embracing existence
Empowered women
are no longer weak bait,
nor trophies of violence.*

-6-

*Weaving together co-existence,
Constructing our nests
With the men she marches united;
they strengthen homes,
Bring together our places.
We shall never be overcome.*

-7-

We grew resilient

*in the community kitchens,
in the coffee drunk together,
in the resistant farms.*

-8-

*In this work we're doing now
forging a future
to keep our children safe,
far away from war
enjoying the land
in a healthy, safe context.*

-9-

*With God always holding our hand,
art as a tool,
Our voices are used
To teach our brothers.*

-10-

*We walk down a path,
because together we are stronger.
And strong, we will be capable
Of changing minds,
We will build the foundations of a
true peace.*



MEMORIA HISTÓRICA

HISTORICAL MEMORY

Autor / Written by: Adriano Yépez
Intérprete / Performed by: Adriano Yépez

Los recuerdos del pasado,
la reproducción de los hechos,
mirar el pasado y contarlo
como lo hace el poeta
a través de este Merengue.

-1-

Cuando un poeta se inspira
siempre dice lo que es
Hay gente de San Andrés, del
Cesar y la Guajira
Miren esto no es mentira aquí
muy clara se ve. (Bis)

-2-

De San Juan Nepomuceno,
Sincelejo y Montería
San Onofre valentía con espíritu
sereno
Aquí está todo lo bueno de los
Montes de María.

-3-

En este conversatorio
desplazados hay presentes
Andrés Guerra buena gente le
dejo un recordatorio
Desplazados en emporio sufrimos
lo suficiente. (Bis)

-4-

San Jacinto y Las Palmas, Carmen,
Oveja y Zambrano
Muy bonito canta Adriano pa' la
música del alma. (Bis)

Palabras escritas en el tiempo
relatos que evocan emociones,
la lucha de un pueblo soberano
que llora a sus muertos. Sí, señor.

-5-

Construimos la Memoria del
caribe colombiano
Por culpa de los tiranos cada
masacre una historia.

-6-

Hoy se encuentran en la gloria
padres, cuñados y hermanos. (Bis)

-7-

Caribe de mis amores eres lugar
de Memoria
Tantas cosas que han pasado hoy
hoy se encuentran en la historia.
Con base a recordatoria
recordamos lo pasado (bis)

-8-

San Jacinto y Las Palmas, Carmen,
Oveja y Zambrano.
Muy bonito canta Adriano pa' la
música del alma. (bis)
El símbolo del pueblo que
conocimos
ha escrito poemas y canciones pa'
no olvidar,
pa' recordar la tristeza de una
violencia.

*Memories from the past,
the dissemination of the facts,
looking at the past and narrating
it just as the poet does
using this Merengue.*

-1-

*When a poet is inspired he always
tells it like it is
There are people from San Andrés,
from El Cesar and La Guajira
This is no lie – look, you can see
it so clearly. (Repeat)*

-2-

*From San Juan Nepomuceno,
Sincelejo and Montería
San Onofre, bravery with a serene
spirit
Here is everything that's good
from the Montes de María.*

-3-

*In this discussion group there are
displaced people present
Andrés Guerra, good people I'd
like to remind you,
Displaced en masse, we suffered
enough. (Repeat)*

-4-

*San Jacinto and Las Palmas, Carmen,
Oveja and Zambrano
Adriano sings so sweetly for this
music of the soul. (Repeat)*

*Words written in time
Stories that evoke emotions,
The struggle of a sovereign people
weeping for its dead. Yes, indeed.*

-5-

*Let's build the Memory of the
Colombian Caribbean
Each massacre a story, for which
the tyrants are to blame.*

-6-

*And today, they find themselves in heaven,
our parents, in-laws and siblings. (Repeat)*

-7-

*My beloved Caribbean, you are a
place of Memory
So many things that have happened
today
are now part of history.
As a way of commemorating, we
remember the past. (Repeat)*

-8-

*San Jacinto and Las Palmas, Carmen,
Oveja and Zambrano .
Adriano sings so sweetly for this
music of the soul (Repeat)
The symbol of the people we met,
has written poems and songs so
as not to forget,
so as to remember the sadness of
this violence.*



RECONCILIACIÓN

RECONCILIATION

Autores / *Written by:* German David Sierra, Iván Dalmiro Reyes Narváez
Creación colectiva - Música para el Alma / *Group creation - Music for the Soul*
Intérprete / *Performed by:* Andrés Leonardo Guerra Mendoza

La inspiración de esta canción
hace recordar
los hechos violentos que
golpearon nuestro territorio.
Porque durante muchos años
nuestra comunidad estuvo
separada.

Somos del Corregimiento Las
Palmas de San Jacinto, Bolívar.
Con este paseo vallenato
queremos cantarle a la
Reconciliación

-1-

Hoy me ha nacido del alma esta
inspiración. (Bis)
Ay desde el centro de los Montes
de María. Rescatando la palabra
reconciliación,
que era una costumbre que
estaba perdida.
Y eso me ha llegado como una
bendición,
porque ya yo pude sanar mis
heridas. (Bis)
Las Palmas Bolívar fuente de mi
inspiración,
tú eres mi linda región Montes de
María.

CORO

Y yo te hago esta humilde
canción,
pa' que te llevemos siempre en
nuestras vidas.
Por eso yo te hago esta humilde
canción,
pa' que te llevemos siempre en
nuestras vidas.

-2-

Es que me siento un hombre
nuevo hoy,

porque ya yo pude hallar una
salida.
Invito a todo el mundo a la
reconciliación,
que eso es lo más lindo que hay
en esta vida. (Bis)

-3-

Querernos como hermanos
yo creo que es lo mejor,
porque sanaremos todas las
heridas.
Las Palmas Bolívar fuente de mi
inspiración,
tú eres mi linda región Montes de
María.

CORO

Y yo te hago esta humilde
canción,
pa' que te llevemos siempre en
nuestras vidas.
Por eso yo te hago esta humilde
canción,
pa' que te llevemos siempre en
nuestras vidas.
Las Palmas Bolívar fuente de mi
inspiración,
tú eres mi linda región Montes de
María.

Y yo te hago esta humilde
canción,
pa que te llevemos siempre en
nuestras vidas.
Por eso yo te hago esta humilde
canción,
pa' que te llevemos siempre en
nuestras vidas.

A toda mi Colombia bella
los invito a la Reconciliación

*The inspiration for this song
brings to mind
the violent events that battered
our territory.*

*Because for many years
our community was separated.
We are from the small town of
Las Palmas de San Jacinto, Bolívar.
With these Vallenato verses,
We wish to sing a song for
Reconciliation.*

-1-

*Today this inspiration has sprung
from my soul (Repeat).
Oh, from the heart of the Montes
de María.
Recovering the word
reconciliation,
which was a habit that had been
lost.
And this has come to me like a gift,
because it meant I could finally
heal my wounds. (Repeat)
Las Palmas Bolívar, source of my
inspiration,
you are my lovely region, Montes
de María.*

CHORUS

*And I sing this humble song for
you,
so we might carry you forever in
our lives.
That's why I'm singing this
humble song,
so we might carry you forever in
our lives.*

-2-

*Today I feel like a new man,
because I finally managed to find
a way out.*

*I invite everyone to take part in
reconciliation,
for it's the most beautiful thing in
this life. (Repeat)*

-3-

*I believe to love one another like
brothers
Is the best thing there is,
Because that's how we will heal
all wounds.
Las Palmas Bolívar, source of my
inspiration,
you are my lovely region, Montes
de María.*

CHORUS

*And I sing this humble song for
you,
so we might carry you forever in
our lives.
That's why I'm singing this
humble song,
so we might carry you forever in
our lives.
Las Palmas Bolívar, source of my
inspiration,
you are my lovely region, Montes
de María.*

*And I sing this humble song for
you,
so we might carry you forever in
our lives.
That's why I'm singing this
humble song,
so we might carry you forever in
our lives.*

*To everyone in my beautiful
Colombia,
I invite you to take part in
Reconciliation.*





MEMPZ
Memorias desde las Márgenes
Justicia Transicional inclusiva y procesos de memoria creativos
para la reconciliación en Colombia.

Instituto de Estudios Políticos
Relaciones Internacionales - IEPRI

