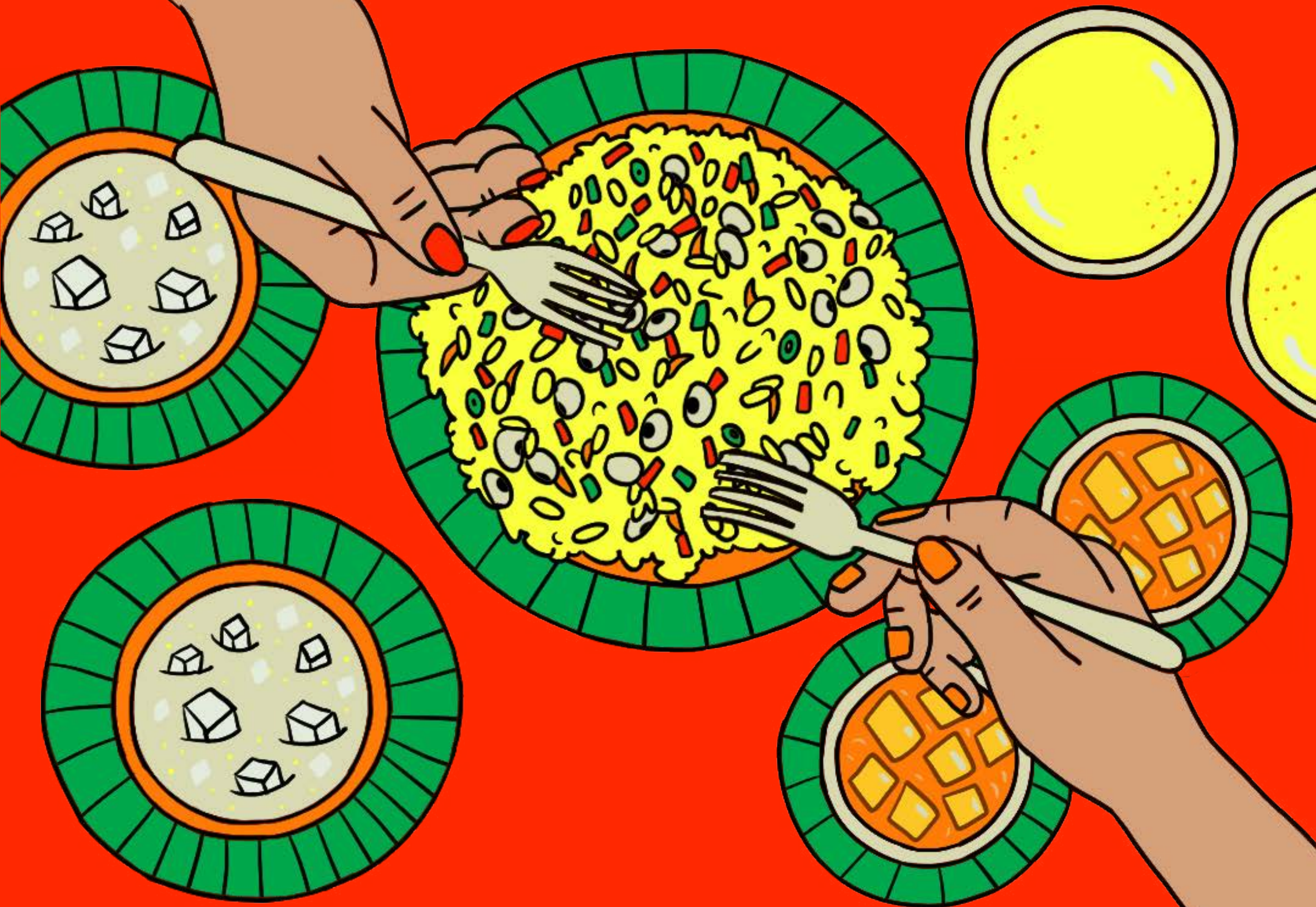


RECETARIO CARIBEÑO DE SEMANA SANTA



CUATRO PLATOS PARA RECORDAR QUE “LA REFORMA AGRARIA HAY QUE PONERLA SOBRE LA MESA”.

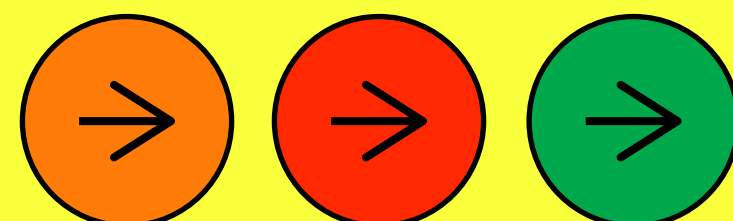




EN EL CARIBE COLOMBIANO SE COME DISTINTO DURANTE LOS DÍAS SANTOS.

Hay recetas que se preparan especialmente en esta época del año y que, como cualquier otra, requieren **alimentos.**

Darío Fajardo, antropólogo y uno de los investigadores más relevantes de los conflictos agrarios en Colombia, le dijo a Mutante que **es ahí donde debe iniciar la conversación sobre la reforma agraria: en los platos.**



RECETA #1

MOTE DE QUESO

DE NEILA SEVERICHE

SAN MARCOS, SUCRE.



Ingredientes:

- Ñame
- Yuca
- Queso
- Suero
- Cebolla cabezona
- Ajo
- Berenjena

Preparación:

Se cocinan el ñame y la yuca hasta que la mezcla espese. Luego se integra el suero y la combinación de cebolla y ajo sofritos. Cinco minutos después, se agrega el queso en cubos y la berenjena frita. Se deja hervir unos minutos más y se sirve.



DARÍO FAJARDO APUNTA QUE ES NECESARIO VER LOS ALIMENTOS A LA LUZ DE LOS COSTOS DE PRODUCCIÓN.

- “¿Cuántas tierras se necesitan para producir el alimento? ¿Cuánto vale esa tierra, los insumos y la mano de obra de los trabajadores? **Eso no necesita una sofisticación o un premio Nobel para explicarlo.** ¿Cuánto vale una libra de arroz o un kilo de sal?”, dice.



RECETA #2

DULCE DE MANGO

MAGANGUÉ,
BOLIVARDE YUNFIER
MARÍA PAYARES

Ingredientes:

- Mango
- Agua
- Panela o azúcar

Preparación:

Se pelan y cortan los mangos en pedazos pequeños. Luego se cocinan y licúan junto con un poco de agua. La mezcla se vierte en una paila y se cocina a fuego medio junto con la panela o el azúcar. Está lista cuando alcanza una textura similar a la del arequipe.





Una reforma agraria se basa en **la redistribución de la tierra.**

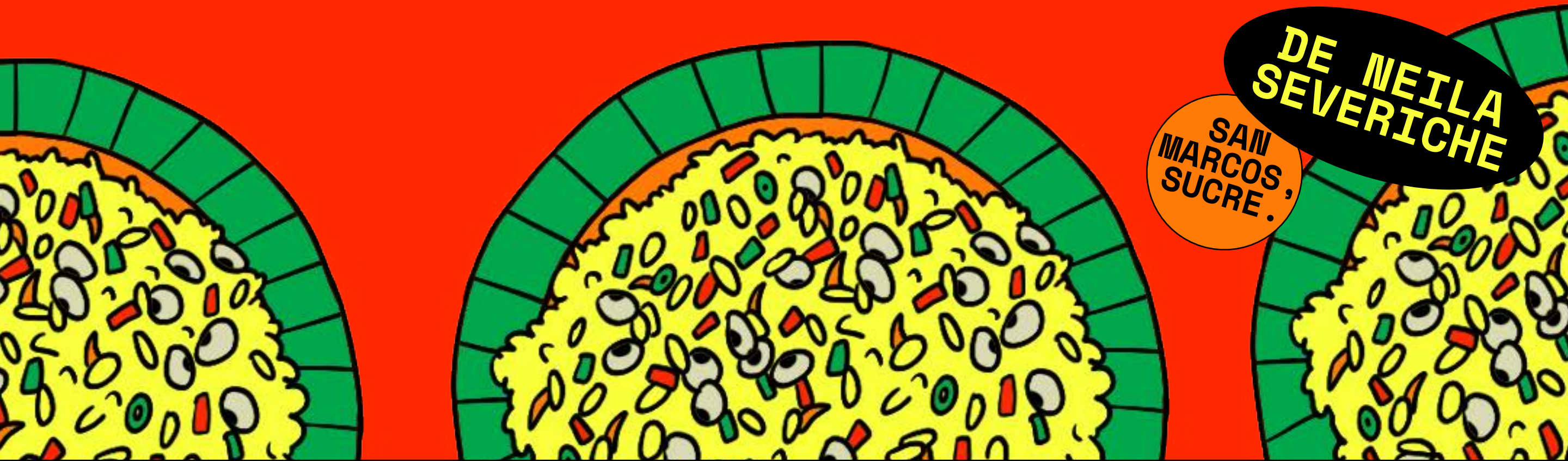
Es decir, pasar de **grandes extensiones** en manos de un solo dueño (a menudo improductivas) a **una propiedad más repartida** y productora de alimentos.

Por eso, tras una reforma agraria, puede ser más barato comprar los ingredientes de una receta: al aumentar la producción de los alimentos, también tienden a bajar sus costos.



RECETA #3

ARROZ DE FRIJOLES CABECITA NEGRA

SAN
MARCOS,
SUCRE.DE NEILA
SEVERICHE

Ingredientes:

- Arroz
- Frijol cabecita negra
- Cebolla en rama
- Cebolla roja
- Pimentón

Preparación:

Se cocinan los frijoles en la olla a presión. Al tiempo se sofríen las verduras previamente picadas y se agrega el arroz con el agua. Cuando la mezcla empieza a hervir, se incorporan los frijoles para que se terminen de cocinar junto con el arroz.





Una reforma agraria, además, contempla inversiones en infraestructura como vías, insumos accesibles y herramientas para mejorar las capacidades productivas de los campesinos.

- “Todos esos elementos, que los proporciona una reforma agraria, reducen los costos de producción de esa alimentación. Hay que empezar por ahí para que la gente en la ciudad vea cuáles son los beneficios de tener una reforma”, asegura Darío Fajardo.



RECETA #4

CHICHA DE MAÍZ

MAGANGUÉ,
BOLIVARDE YUNFIER
MARÍA
PAYARES

● Maíz
cuchuco

● Harina
promasa

● Batata
● Agua

Preparación:

Se deja el maíz remojando en la nevera desde el día anterior. El día de la preparación, se pasa a una olla con agua. Aparte, se mezcla la harina con agua hasta obtener una consistencia aguada. Esta mezcla se incorpora a la olla con el maíz y se deja hervir.

Luego se agrega la batata pelada y licuada.
Se puede tomar al día siguiente.





**¿CUÁL SERÍA
TU ALIMENTO
ESTRELLA PARA ABRIR
LA CONVERSACIÓN
SOBRE LA REFORMA
AGRARIA?**



#HABLEMOSDELASTIERRAS

TE LEEMOS EN LOS COMENTARIOS

