

**EN ESTE RECETARIO COCINARON:**

MÓNICA , MARÍA EUGENIA, DIANA JUNTO A SU TÍA MARIA LIDIVIA, ROSALBA USMA, JULIETH ELENA, KAREN, BIBIANA, PATRICIA, ALEJANDRA, LUZ ELENA, AMPARO, CLAUDIA, ILDA, JANETH ALEJANDRA, MÓNICA MARÍA, BEATRIZ HELENA, HEIDY PAOLA, JUAN DAVID, FLOR ALBA, LUZ ÁNGELA, ROSALBA, INES JUNTO A SU HIJA JESSICA, ORALIA INÉS JUNTO A SU HIJA MARÍA CAMILA Y SU HIJO SERGIO DAVID, TERESA, LILIANA JUNTO A SUS HIJOS ANDRÉS FELIPE Y JULIÁN ALEXANDER Y SU FAMILIA: WILLIAM, ADRIANA, DANIEL, SEBASTIÁN, NICOLÁS Y JHON JAIRO, MERCEDES JUNTO A SUS HERMANAS MARÍA HELENA, TRÁNSITO Y MARTHA YANETH, EDGAR Y AZUCENA , PILAR, NANCY JUNTO A SU HIJO DAVID, ROSA MILENA, LUCERO, XIOMARA STEFFY JUNTO A SHIRLEY Y CÉSAR, CARLOS JUNTO A DANA Y ALAYA, LUZ MARINA, MARCELA, GLORIA, ANA, ERIK, BLANCA FLOR, CECILIA, MARÍA JUNTO A SU NIETA KAREN.

# RECETARIO

## PARA LA MEMORIA

© Idea original, editora y coordinación: Zahara Gómez Lucini  
© Edición: Daniela Rea, Clarisa Moura, Zahara Gómez Lucini  
© Fotografías: Zahara Gómez Lucini  
© Retrato de Gloria Astrid Martínez por Fabio Cutticca  
© Textos: Daniela Rea, Zahara Gómez Lucini, Erik Bautista, Dario Sendoya, Maria Fernanda Vargas Espitia, Fernando Escobar  
© Selección de poesías y mapa : Erik Bautista y Human Rights Everywhere  
Diseño: Clarisa Moura  
Transcripciones: Daniela Perrone  
Gestión: Claudia Ferrer  
Coordinación territorial Medellín: Museo Casa de la Memoria  
Coordinación territorial Bogotá: Fundación Casa B y UBPD  
Corrección de estilo: Museo Casa de la Memoria Medellín y

ISBN: XXXXXXXXXX

Este libro existe gracias al apoyo de : Bertha Foundation, Open Society Foundation, Museo Casa de la Memoria Medellín, Fundación Casa B, Unidad de Búsqueda de Personas dadas por desaparecidas, Igualdades .



RECETARIO  
PARA LA MEMORIA

MUSEO  
Casa de la Memoria



igualdades

Un proyecto colaborativo realizado en  
Medellín y Bogotá con familiares de  
personas desaparecidas en Colombia.



# LA MESA ESTÁ PUESTA

DANIELA REA

En una casa ubicada en la orilla de Bogotá, Edgar pica papa, maíz y yuca. Prepara un sudado de pollo para su hermana Nataly, acompañado de su madre Azucena. Hijo y madre a veces discuten sobre la forma de prepararlo, que si se pone primero la sal o las hierbas, que si debe quedar más caldoso o más seco, que si es un pecado usar la olla exprés y mejor tener paciencia con la estufa. Hijo y madre cocinan y discuten la receta con tanta vehemencia, que si Nataly estuviera aquí, seguro sería cómplice de su hermano mayor, que tanto la consentía.

Mientras el fuego termina de hacer lo suyo, hijo y madre se sirven un tinto con limón, un café negro con unas gotitas de ese fruto, tal como le gusta a Azucena para disminuir el sabor amargo de su bebida.

El olor del guiso en forma de vapor empuja la tapa, escapa de la olla e inunda la cocina. Ojalá este olor salga por la ventana, cruce Bogotá de una orilla a otra, avance por cerros, ríos y poblados y sobrevuele una, otra, seis fronteras y llegue hasta Celaya, una ciudad en el centro de México, y encuentre a Nataly y la guíe de vuelta a casa, a su casa, y de pronto un golpe de la puerta interrumpa la amorosa discusión entre hijo y madre y de pronto ambos se miren con la certeza de que es ella, su Nataly, quien está del otro lado de la puerta.

Qué bueno sería eso, y no esta realidad, que ella está desaparecida en México, a más de 3 mil kilómetros de casa, desde el año 2020.

México es un país que suma más de 130 mil desaparecidos desde 1960, pero casi todos fueron desaparecidos en las últimas dos décadas, en el contexto de la militarización del país y la disputa del territorio con grupos de narcotraficantes. Colombia es un país que

suma más de 100,000 desaparecidos desde 1940, cuando se marca el inicio del conflicto interno entre el Estado, grupos guerrilleros y grupos paramilitares.

La desaparición de Nataly traza una línea entre ambos países con historias cercanas, aunque no iguales, de pueblos originarios, de colonización, de rebeldías por lograr su independencia, su democracia y de vivir la zozobra por la disputa de su territorio entre el poder político, las empresas trasnacionales y los grupos criminales.

Pero no es la única línea que une ambas geografías. Otra es, por ejemplo, las distintas formas de usar el maíz en una receta, las semejanzas entre un sancocho y un espinazo, la fuerza gravitacional de las mujeres en sus familias y comunidades. Otra es, por ejemplo, los saberes compartidos entre las mujeres que esperan, que buscan, que protestan, que aprenden, que tejen con otras como ellas.

En los últimos años hemos tenido que aprender a reconocer a México como un país de desaparecidos. Y hemos aprendido también a imaginar múltiples formas de buscarles, de exigir justicia por ellos y de hacerles presentes. No sólo rememorando sus vidas, no sólo llenando las plazas y muros de las ciudades con sus fotografías, sino haciendo un tiempo y un espacio material, concreto, entre nosotros los vivos, para traerles desde ese lugar inestable e inaccesible que es la desaparición, traerles para estar con ellos, para volver a reír, a discutir, a tener la certeza de su existencia.

Una de esas formas en que lo hemos intentado, en que lo hemos hecho, es cocinando con y para ellos. Desde el año 2018 el “Recetario para la Memoria” convocó a mujeres del norte y del centro del país para abrir sus cocinas, encender el fuego y preparar las recetas favoritas de las personas ausentes: pozole, birria, caldo de res, caldo de pollo, pizza de comal, enchiladas verdes, guacamayas, aguachile de camarón, salchipapas, sopita de arroz, nopalitas con papa del monte, sopecitos, quesadillas de flores... una variedad de platillos que nos cuentan de ellos, los desaparecidos, pero también del territorio que los vio nacer y partir, pero también de la violencia estructural que habita a las familias, pero también de los vínculos familiares y comunitarios.

Ahora el Recetario para la Memoria viaja desde México a Colombia con deseo de crecer la mesa, de extender manteles, de sacar más platos y más sillas y encender fogones, con los sentidos abiertos para descubrir ingredientes, sabores, para escuchar palabras e historias particulares y cercanas. Porque la desaparición como crimen y dolor nos pone en común y en esa comunión están también las experiencias de vivirla, de aprender y de compartir sin importar la frontera.





Mientras tanto, en esta casa ubicada en una orilla de Bogotá, el sudado de pollo para Nataly está listo. Edgar destapa la olla y, en los platos, acomoda la papa, la yuca, el maíz, bien sudaditos, el trozo de pollo, de cerdo, de res, porque se puede hacer también con una sola carne, o de pescado o de puros vegetales, pero así, dice Edgar, es más sabroso.

–Es una manera de recordarle su país, su casa, porque allá donde está, este platillo no existe- dice Edgar para su hermana menor.

–Y sobre todo, para recordarle a mi Nataly que tiene que volver –irrumpe tenaz Azucena.

\*\*\*

La comida, a través de los olores y el sabor, es capaz de despertar en las personas espacios recónditos de su cerebro. El sabor activa la amígdala, que vincula experiencias de sabor con emociones, y también activa el hipocampo, que integra la información del gusto con el contexto en que ocurrió. Por esto es que la yuca buena, la papita, el caldo obrero, puede evocar un recuerdo muy específico, como los juegos de niñas o el rostro de la hermana ausente.

Oliva tenía 11 años cuando fue desaparecida hace más de 70 años. Hija de una familia pobre, fue entregada por su madre a una familia rica, que le daría techo y alimento a cambio de trabajar para ellos día y noche. Algo común en la época para lograr la sobrevivencia del hijo. En 1948 explotó el conflicto interno en Colombia y las familias ricas huyeron de la ciudad y de esa pequeña no se volvió a saber nunca. Hoy Oliva sería una mujer anciana de casi 90 años de edad.

Es difícil seguir el rastro de una persona de quien no hay fotografía y con la frágil memoria de la última persona viva que la conoció, su hermana. Karen, sobrina nieta de Oliva, se las ingenia para despertar destellos que puedan trazar un camino de regreso para Oliva, ya sea con los juegos de la infancia ya sea con la comida, la yuca buena, la papita, el caldo obrero.

Hace más de 100 años Marcel Proust convirtió el sabor de una magdalena remojada en el té en uno de los símbolos literarios más importantes de la memoria involuntaria: el recuerdo evocado por la magdalena más que nostalgia, es una forma de vencer al tiempo, de hacer presente lo perdido. Así como Proust da ese bocado al pan y siente que algo se levanta dentro de sí, que algo abandona su lugar de reposo profundo e intenta ascender al presente, así Karen invita a su abuela a cocinar el caldito para despertar el rostro de la hermana perdida.

Porque el rostro de la hermana perdida es también el rostro de una época, la memoria individual nutre a la memoria social.

\*\*\*

En Colombia, durante décadas de conflicto armado, las ollas comunitarias y las cocinas familiares han sido refugios: espacios donde las mujeres alimentan no solo a los cuerpos desplazados sino también a las ausencias. En México, frente a más de cien mil personas desaparecidas, las colectivas de madres buscadoras organizan búsquedas que terminan alrededor de una comida compartida bajo la sombra de algún árbol, un café, media naranja, una torta o un taco para nutrir al cuerpo después de la caminata.

México y Colombia comparten, con sus diferencias, un mismo mapa de heridas: guerra, desplazamiento, desaparición forzada. También comparten la persistencia de la vida cotidiana como resistencia. No es que nuestras historias sean iguales, es que nuestras historias nos permiten conversar sobre lo que nos duele y lo que nos ilusiona, sobre nuestros sabores y nuestras formas de cocinar, sobre el paralelo entre la tortilla y la arepa, por ejemplo, o entre el atole y aguapanela.

Carlos Zapata podría conversar con Bibiana Mendoza sobre los platillos que cocinaron para sus desaparecidos, Carlos que cocinó un sancochito de gallina destillado para su padre Luis Gerardo Zapata desaparecido por la guerrilla en el sur de Colombia; Bibiana que cocinó un caldo de espinazo para su hermano Manuel desaparecido en el centro de México. Ambos platillos llevan carne, papa, mazorca, zanahoria, caldito rojo, pero son tan distintos en sabor porque cambian en especias y las formas de dar espesor al caldo, la de Carlos con plátano macho rallado, la de Bibiana con masa de maíz.

Carlos toma el cuchillo filoso y parte con fuerza los tubérculos que da esta tierra alta y húmeda, la papa, la yuca, la zanahoria y la mazorca. En una olla grande coloca los ingredientes, mientras habla de su papá Luis Gerardo Zapata, desaparecido en 1998 por la guerrilla. Carlos elige el sancochito destillado porque le gustaba a su papá y porque a su papá le decían “Sancocho”: así como el platillo lleva de todo, el papá hacía de todo: era carpintero, albañil, eléctrico. Carlos y su padre son de Caquetá, en el sur de Colombia, en la entrada de la amazonía, ahí la se cocinaba en leña. Hoy estamos frente a una estufa y una olla de buen tamaño donde se cocerán la gallina frita, la papa, la yuca, la zanahoria, la mazorca, y el caldito rojo de pimentón.

**No es que nuestras historias sean iguales,  
es que nos reúnen a conversar.**





En 1985 Luz Mary fue desaparecida por el Ejército colombiano. Su hija Milena y su madre Rosa la buscaron. “Mi abuela Rosa nos dormía y se quedaba en la orilla de nuestra cama llorando fumando toda la noche, toda la madrugada, hasta que se quedaba dormida del cansancio”. Para este Recetario Milena cocina lentejas para su madre, las eligió porque cuando era pequeña, su madre la sentaba en la mesita de la cocina a separar las minúsculas legumbres para entretenerla, mientras ella se ocupaba de la comida y el quehacer.

Una madre le cocina a una hija, la alimenta, la nutre, la cuida. Ese es el ritmo natural de la vida. Pero a veces, es una hija la que le cocina a la madre. Como Milena que le cocina a su madre, como Isis Monserrat a miles de kilómetros de distancia, en México, le cocinó unos huevos con chile a su madre Fátima, que fue sacada de casa por unos hombres armados. Dos hijas cocinan y buscan a sus madres.

Para Hernando Ospina, un sindicalista de 39 años desaparecido en 1982 con otras 12 personas, estudiantes y opositores políticos, su familia cocinó un tamal tolimense y una leche con chocolate. Este verano del 2025 lo comemos en la sala de la casa donde él creció, que ha cambiado, pero que es la misma. Estamos a la mesa con su hija Martha, con su esposa María Helena y con su cuñada Mercedes. Aquí están también sus nietos a quienes no conoció, pero que heredaron su convicción de lucha. “Cuando nos reuníamos en casa de abuelos toda la familia recogía las hojas (de plátano), las mujeres hacíamos el relleno, los hombres el fogón y mientras se cocinaba, horas y horas, estábamos en familia, platicando”, cuenta Martha.

Comemos tamal tolimense en la casa de Hernando en honor a Hernando, lo imaginamos rodeado de su familia, alcanzamos a escuchar las risas, las conversaciones sobre ese rancho familiar, pretexto para reunirse. Estamos aquí, pero también podríamos estar allá, a miles de kilómetros de distancia, en una zona rural del centro de México, comiendo una barbacoa en homenaje a José Antonio Guerrero, esa que él cocinaba en un agujero hecho en la tierra, y que ahora que él no está, sus hermanos cocinan en su honor.

### Nuestras historias nos reúnen a conversar.

\*\*\*

Karina, Anderson, Xiomara, Juliette y Shirley cocinan unas cancharinas en honor a Fernando, John, Jarorleidy y sus otros mil compañeros desaparecidos de las FARC. El platillo está hecho con harina de trigo que se vuelve masa y se extiende y queda un poco

chueca, con la forma de un sombrero “cancharino”. Ese era el platillo que se llevaba en la mochila cuando había que internarse varios días por la selva o las montañas, tan buenas las cancharinas, que aguantaban el tiempo en la mochila y daban energía cuando más se necesitaba. Hoy, aquí, frente a una estufa y mientras fritan la masa, mientras calientan el chocolate con leche, los farianos rememoran su llegada a las FARC y lo que ha implicado el dejar la vida clandestina a partir de la firma de los Acuerdos de Paz.

La comida que ellos comparten es también un archivo vivo de la comunidad que continúan siendo, luego de haber dejado las armas. Estas cancharinas son la materia y las sensaciones de esa memoria colectiva que se sigue tejiendo.

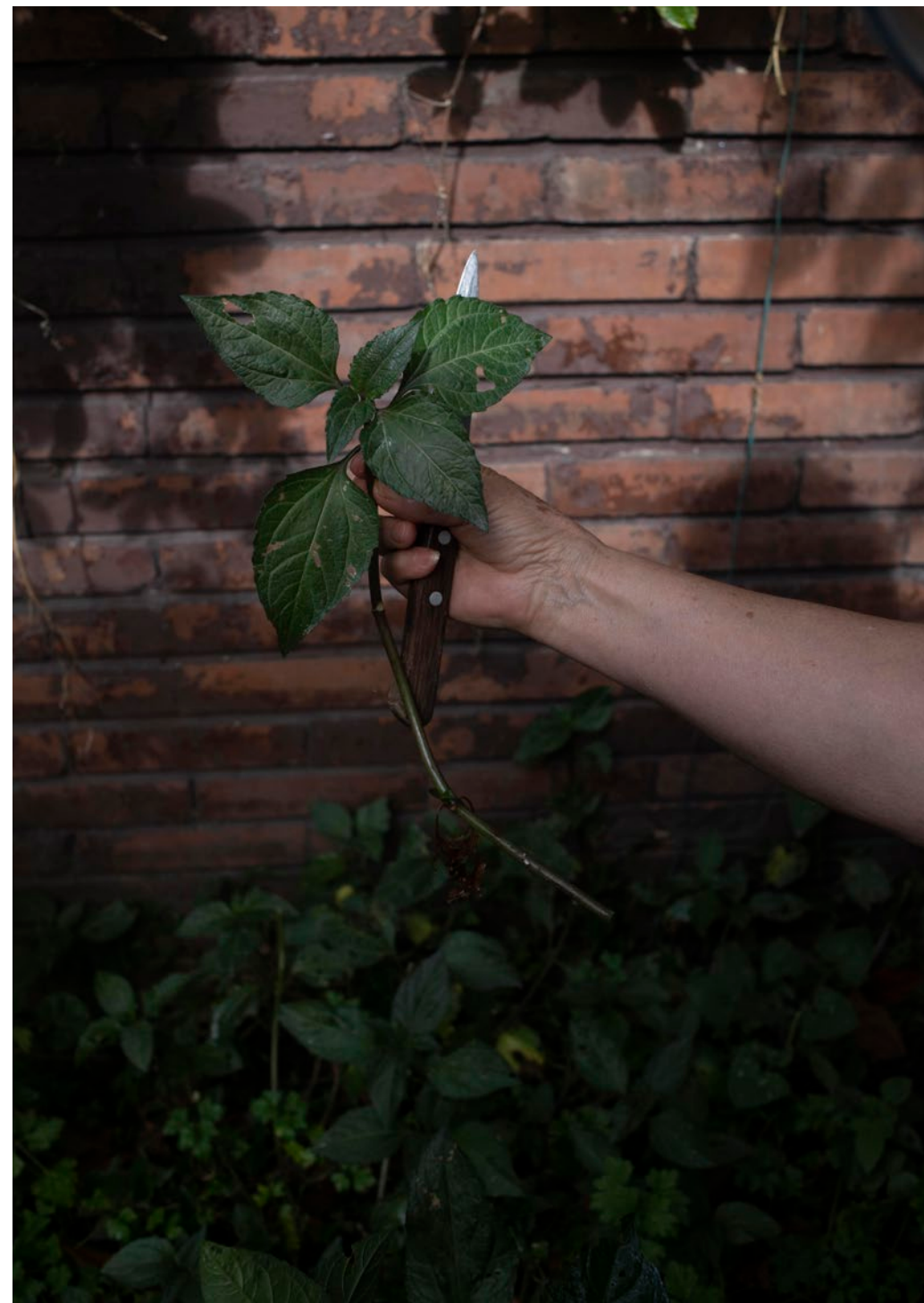
\*\*\*

Cuando en México comenzamos a documentar desapariciones de personas en el contexto actual, esto es alrededor del año 2010, volteamos a ver el trabajo de nuestros colegas periodistas en Colombia. Preguntamos qué es un desaparecido, cómo se investiga una desaparición, cómo se busca a un desaparecido y cómo se devuelve a su familia cuando se encuentra.

Descubrimos que, como en México, había jóvenes, obreros, estudiantes insurgentes, que fueron desaparecidos por el Estado porque querían acabar con un régimen casi dictador; leímos las historias de los “NN” del Río Magdalena y cómo a la invocación de los vivos respondían con poderes mágicos para ayudarles en sus penas terrenales; aprendimos el concepto de “los falsos positivos” y titubeamos sobre usar esas mismas palabras para nombrar a los jóvenes asesinados por el Estado y hechos pasar como narcos caídos en combate.

Aprendimos que el Estado tiene la obligación no sólo de entregar a quienes desapareció, sino también la de buscar a los cientos, miles que fueron desaparecidos por su omisión o complicidad. Escuchamos por primera vez lo que es una “unidad de búsqueda” y desde México les imaginamos recorriendo ríos, selvas, montañas, cañadas, barrancas y rincones olvidados en las ciudades para dar con los ausentes. Leímos noticias y vimos conmovidas las fotografías de los pequeñitos féretros de madera con un nombre y una foto, que no contenían un cuerpo sino unos huesos apenas. Vimos las imágenes de madres, hijas, hermanas, padres, hijos, abrazadas, abrazados a esas pequeñas cajitas y pensamos incrédulas y abatidas si eso era encontrar.

Y en la desesperación de no tener ni siquiera eso, las familias de aquí, de México, se lanzaron a las calles y comenzaron a buscar por sí mismas, a recorrer ríos, selvas, montañas,





cañadas, barrancas y rincones olvidados en las ciudades para dar con los ausentes. Y en su búsqueda supieron de ustedes, familias de Colombia, y ustedes de ellas y de esa ausencia compartida comenzó una conversación a través de congresos internacionales de búsqueda, a través de talleres virtuales, a través de leer las noticias de uno y otro lado de la frontera.

Y hoy, con este recetario, con esta mesa extendida desde México hasta Colombia, con la invitación a sacar manteles, platos, a encender fogones, es que convocamos a que la conversación continúe hasta la sobremesa, hasta el día siguiente, hasta las generaciones siguientes. Que hablemos de nuestros desaparecidos y de cómo buscamos, que nos alegremos y lloremos por la belleza de su vida y el dolor de su falta, que convidemos el platillo y compartamos los trucos mágicos de las recetas, la especia secreta, el guiño de la ancestral, que inventemos nuevas formas de cocinar los alimentos que crecen en una y otra tierra.

Ven, vengan,  
vamos a cocinar mientras compartimos lo que nos duele.

La mesa está puesta.



## “LOS PRIMEROS SILENCIOS” (1930–1964) SE REGISTRAN DESAPARICIONES EN LA COMISIÓN DE LA VERDAD

La historia de la desaparición forzada en Colombia puede leerse como una sucesión de mutaciones del horror, donde cada periodo refleja las transformaciones del conflicto y, al mismo tiempo, las formas en que el Estado y los actores armados han hecho de la ausencia forzada una estrategia de poder. En los años 30 hasta 1964, aparecen los primeros registros de desapariciones que, aunque aún no estaban tipificadas, se inscribieron en la cotidianidad de barrios y campos. El Bogotazo de 1948 y la violencia bipartidista introdujeron la práctica del silenciamiento forzado, que empezó a sembrar el miedo sin dejar huellas formales, consolidando lo que algunos llaman “los primeros silencios”.

## SOPA DE PAPA PARA OLIVA

Se echa la yuquita que se cocine, ¡pero de la buena!, la papita y las guaquitas nomás. Todo bien cortado, chiquitos los pedazos.

Y la carne primero se pone a dorar con ajo y un poquito de perejil para que suelte las sustancias, el caldo. Y ya en el fuego se deja no mucho tiempo, pueden ser 20 o 15 minutos. Todo depende de qué cantidad de caldo va a hacer.

Es que uno en el campo lo hace así, lo hacíamos así con todo muy bien cortadito y chiquitito, pero sumercé puede hacer el caldito con el corte de la yuca como quiera, el todo es que vaya picadita, mija. Y las guacas solo se echan a tiempo con la papa y la yuca, lo único es que se cocinen las guacas, porque esas guacas crudas, ¡ay, no!

Entonces, la carne se pone con el arroz. La carne se echa adelantico, que se cocine un poquito, después se le echan los granitos de arroz y, mientras eso, pica la yuquita, la papita y lava las guacas.

Y ya, se le pone perejil, triple perejil y cilantro.

---

### PARA LA SOPA

Yuca (de la buena,  
picada en trozos

pequeños)

Papa (también picada  
pequeña)

Guacas

Carne

Arroz

Ajo

Perejil (en buena  
cantidad, incluso  
"triple perejil")

Cilantro





### LÁGRIMAS

Si con mis lágrimas ella volviera a aparecer Yo lloraría mares enteros  
No es un cuento,  
Ni pataleo de los renglones de mi diario.  
Es un amargo campanazo  
De la dura realidad que mueve allá afuera ¡Violencia desgraciada!

EL ALBA (TRÁNSITOS DE UN HIJO AL ALBA).



## “UN DÍA NO CABRÁN EN EL SUBSUELO”

(1970–1982)

Con el paso a la década de 1970 a 1980, la desaparición adquirió un carácter sistemático: dejó de ser una práctica difusa para convertirse en un dispositivo contrainsurgente. Bajo el Estatuto de Seguridad de 1978, se persiguió a movimientos sociales, sindicales y estudiantiles, y la doctrina del “enemigo interno” legitimó la eliminación de opositores políticos. Fue en este contexto que familiares y organizaciones comenzaron a denunciar públicamente la magnitud de las ausencias, advirtiendo que, como reza el título del poema de Chucho Peña:

“Son tantos día a día  
los que simplemente no aparecen  
que un día no cabrán en el subsuelo  
y brotarán y cubrirán todo este territorio”.



# ARROZ CON COCO Y PESCADO APANADO PARA BRODI

*Busco a mi esposo y a mi hermano. Mi esposo se llama Carlos Daniel Parodis y mi hermano Brodi Alberto Ruiz Ramírez acababa de cumplir 18 años. Hace 36 años que los busco.*

La receta que preparé fue un plato típico caribeño que le gustaba a mi hermano: arroz con coco, pescado fileteado apanado, patacones, ensalada de aguacate con pepino y cebolla. Le encantaba esa clase de comida porque íbamos y pescábamos y sabíamos que ese día de pesca había que hacer ese arroz de coco.

Se echa un coco por libra. Para el arroz con coco, se saca la pulpa del coco, se parte en trocitos, o se raya o se licúa. Después se cuela y se saca la leche. La leche se sofríe y queda en grumos. Después se agrega el arroz, sal, y cuatro o cinco cucharadas de azúcar y ya se deja secar.

El plátano se parte y se sofríe en un término medio para aplastarlo bien. Después se mete otra vez a dorar. Para la ensalada: el pepino se pica en rodajas, se le echa cebolla, tomate y aguacate.

El pescado se filetea y se sazona con sal para que no pierda su esencia. Y se apana para que no se pegue el caldero con un poquito de *Harina P.A.N.*

|                                                         |                                                                            |                                                               |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| PARA EL ARROZ<br>CON COCO                               | Coco (la misma preparación de leche de coco puede usarse para esta receta) | 1 aguacate                                                    |
| 1 coco por cada libra de arroz                          | Azúcar (cantidad al gusto)                                                 | Sal y limón (opcional, para aliñar)                           |
| 1 libra de arroz                                        |                                                                            |                                                               |
| 1 cucharada sopera de sal (aprox.)                      | PARA LOS PATACONES                                                         | PARA EL PESCADO                                               |
| 4–5 cucharadas de azúcar (al gusto)                     | Plátanos verdes                                                            | APANADO                                                       |
| Aceite (opcional, pues el coco suelta su propio aceite) | Aceite o manteca para freír                                                | Filetes de pescado (al gusto, fresco o comprado ya fileteado) |
|                                                         | Sal al gusto                                                               | Sal                                                           |
|                                                         | PARA LA ENSALADA                                                           | <i>Harina P.A.N.</i> (para apanar)                            |
| PARA EL DULCE                                           | 1 pepino                                                                   | Aceite para freír                                             |
| DE PIÑA CON COCO                                        | 1 cebolla                                                                  |                                                               |
| Piña picada                                             | 1 tomate                                                                   |                                                               |

# CHOP SUEY PARA CARLOS

A veces los domingos decía: «Pues, hoy no salimos, pero vamos a hacer chop suey» y lo hacíamos en casa, casero a su gusto.

Lleva calabacín, zanahoria, brócoli, coliflor, cebolla cabezona, raíces chinas, todo es a su gusto, por ejemplo, cedrón también le podemos echar. Y ya es eso bien picadito.

Vas a cocinar el pollo, la carne de cerdo y de res para el chop suey, para recetas importantes utilizan camarones, pero al hermano mío no le gustaba el camarón, entonces sin camarones. Cuando se está cocinando la carne tratamos de echarle un pedazo de zanahoria, una cebolla entera, el ajo, para que coja gusto, y pimentón. Una vez que saquemos la carne y todo lo que hicimos, vamos a hacer una salsa casera con esa agua donde se cocinó.

A mí no me gusta mucho echarle muchos colorantes ni esas cosas, porque las mismas verduras le dan la sustancia al chop suey. Entonces, se licua lo que se le echó al agua y eso se le echa a todo lo que ya tenemos listo: el pollo, las verduras, la carne. A todas esas cosas le echamos esa salsa ya licuada para que le dé el espesor y el gusto a la carne. Así dejamos que se cocine un poco y ya depende de si lo quieres espesito, caldoso, o un poco más seco, como deseas. En mi caso no me gusta tan seco, sino un poquito mojadito, y ya pimienta y picante al gusto.

|                                |                                                                                  |                                     |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| VERDURAS                       | CARNES                                                                           | PARA DAR SABOR<br>Y HACER LA SALSA  |
| Calabacín                      | Pollo                                                                            | Ajo                                 |
| Zanahoria                      | Carne de cerdo                                                                   | Cebolla entera (para el caldo base) |
| Brócoli                        | Carne de res                                                                     | Zanahoria (en el caldo base)        |
| Coliflor                       | (Opcional en recetas tradicionales: camarones, aunque en este caso no se usaron) | Agua de cocción de las carnes       |
| Cebolla cabezona               |                                                                                  | Pimienta (al gusto)                 |
| Raíces chinas (brotes de soya) |                                                                                  | Picante (al gusto)                  |
| Cedrón (opcional, al gusto)    |                                                                                  |                                     |
| Pimentón                       |                                                                                  |                                     |



RECUERDOS DE GUSTAVO

*Busco a mi hermano Gustavo Campos Guevara, detenido y desaparecido forzada-mente el 23 de agosto de 1982. Tenía 22 años y estudiaba ingeniería de sistemas.*

Los ingredientes son: pasta, pollo, champiñones, cebolla de cabeza doradita, tocineta, salchichas, pimentón, cominos, ajos y harta salsa de tomate.

La pasta se cocina. Se dora la cebolla bajito, se le echa todo lo que son cham-piñones, ajos, pimentón, cominos, orégano, albahaca, pimienta, hasta canela para condimentar. Sal no.

Y ya con la pasta que esté calientica, le eche todo y un pedacito de queso ra-llado. Además, tengo el otro queso que es para cuando se sirve, que es el queso parmesano y ya quedó.

También la ensalada hawaiana con papaya, piña y crema de leche natural. Mi esposo me trae la leche recién ordeñada y yo la cocino y le seco toda la crema, entonces queda natural.

| PASTA                      | CONDIMENTOS<br>Y ESPECIAS  | QUESOS                        |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Pasta (al gusto)           | Salsa de tomate            | Queso rallado (para la salsa) |
| Proteínas                  | (preferiblemente Fruco, en | Queso parmesano (para         |
| Pollo                      | abundancia)                | servir)                       |
| Tocineta                   | Cominos                    |                               |
| Salchichas                 | Orégano                    |                               |
| VERDURAS Y HONGOS          | Albahaca                   |                               |
| Champiñones                | Pimienta                   |                               |
| Cebolla de cabeza (dorada) | Canela (opcional)          |                               |
| Pimentón                   | Ajos                       |                               |

AREPA OCAÑERA PARA ALFREDITO  
Y HUMBERTICO

*Estamos en mi casa, en Bogotá, recordando a Alfre-dito, él tenía 32, y a Humbertico, tenía 22. Ellos desaparecen el 8 de marzo de 1982 y desde el 9 de marzo los estamos buscando.*

Alfredo salía para el trabajo y para la Universidad, porque Alfredo, además de estudiar en la Universidad Distrital y en la UNAL, también trabajaba con un mé-dico: él lo transportaba hacia el sitio de trabajo y lo recogía del sitio de trabajo a la casa. Salió a eso. Y Humberto estudiaba antropología en la Universidad Nacional y ese día salió a recoger un certificado judicial para un trabajo que le había salido.

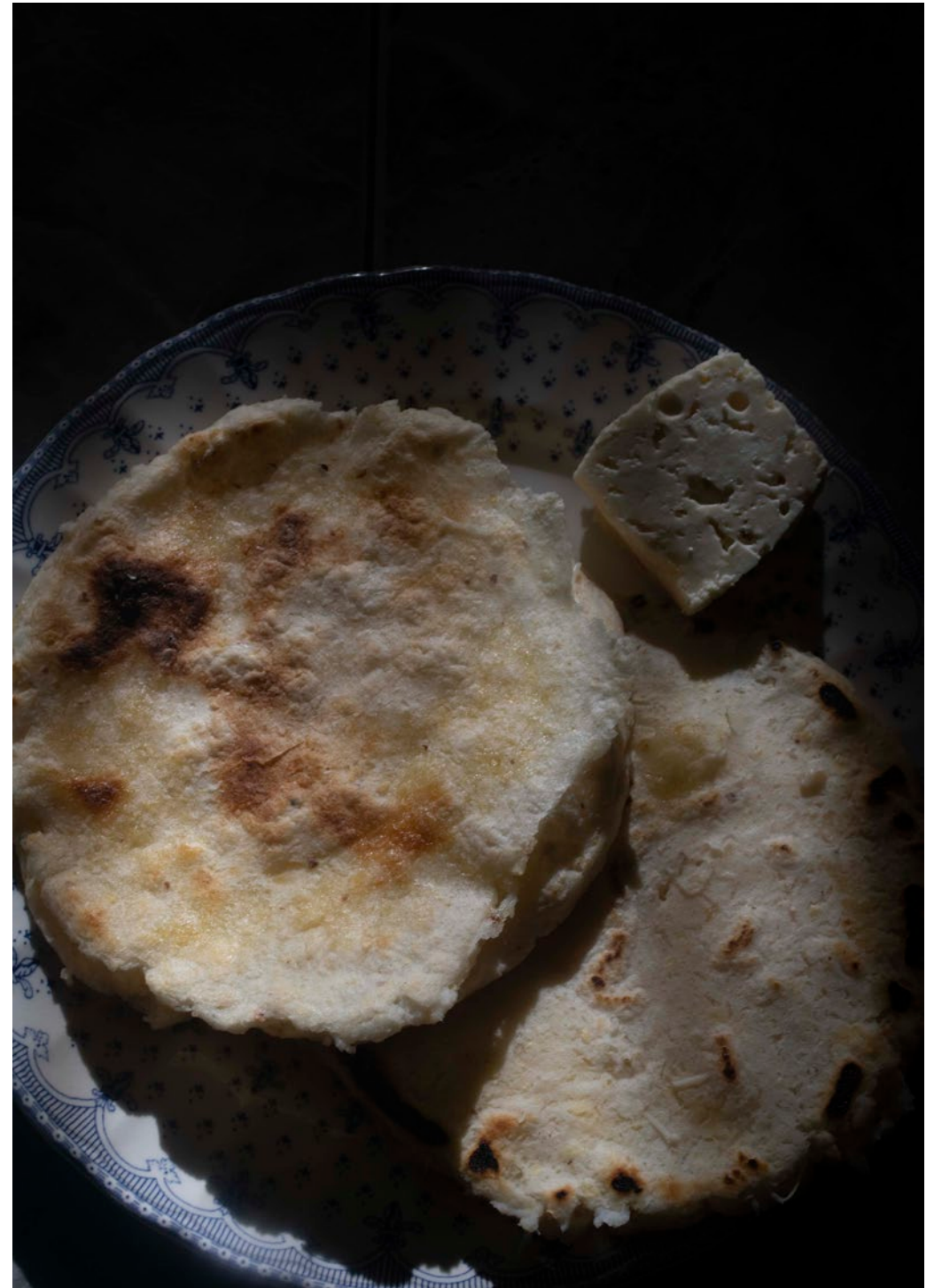
Hoy preparé el plato típico de Ocaña. La arepa con queso ocañera. Ese es el plato que más gusta en las familias, nosotros nos alimentamos toda la vida con arepa con queso y café.

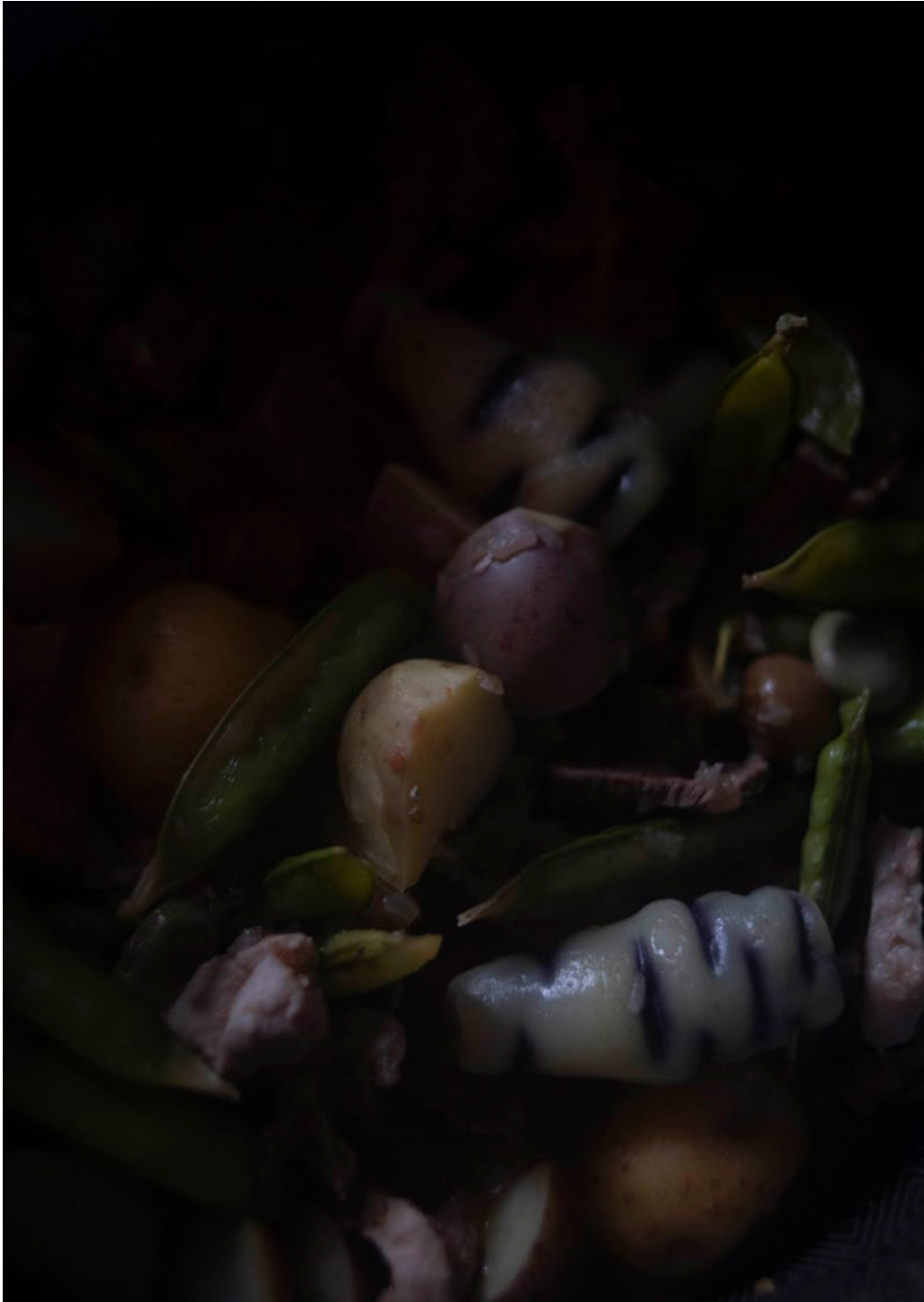
Me enseñó a prepararla mi mamá y como la vida le va enseñando a uno. Todos los días hago arepa con queso para la comida y todos los días me acuerdo de mis hermanos.

Las arepas con queso, nosotros tenemos en Ocaña una forma de preparar arepas que es con el maíz trillado, entonces eso lo cocinamos. Después cuando esté blandito lo pasamos por un molino, se muele y de ahí sale una masa. A esa masa le damos forma redonda, la ponemos en un tiesto, que es una paila lisa, la ponemos ahí y la volteamos a los segunditos. Se voltea y después la pasamos a una parrilla para que se infle, para poder separar las dos capas. Luego ya, le echamos mantequilla y queso rallado. Por último, volvemos y las tostamos.

Preparamos un café y comemos eso en las cenas o en los desayunos también.

| BASE          | RELLENO Y SABOR | ACOMPAÑANTE |
|---------------|-----------------|-------------|
| Maíz trillado | Queso rallado   | Café        |
|               | Mantequilla     |             |





COCIDO BOYACENSE PARA PABLO

Hoy cocinamos un plato típico de mi tierra para mi primo Pablo Pacheco Fonseca. Los ingredientes son un hogao que se hace con cebolla y tomate, las chuguas o rubas, un tubérculo pequeñito que se llama ibias, pero que ya casi no lo cultivan, los cubios, las habas, las arvejas y las carnes de res, de cerdo y de pollo. Este que hice no tenía pollo.

Se empieza con las chuguas, la carne, las habas y las mazorcas. Eso se pone en agua, le coloco dos o tres tazas de agua, depende de lo que vaya uno a hacer. Ahí, ya se empiezan a colocar las rubas. Después de las mazorcas se agregan las habas, las arvejas y la papa richie, que son unas papas pequeñitas como la papa sabanera. Si uno quiere espesar un poquito, le coloca una papa criolla. Luego, se le coloca una hoja de laurel, poquito tomillo y romero.

Ya cuando va como en la mitad de la cocción se le echa sal. Dura unos 45 minutos la cocción, y se sirve con ají y el hogao, la mitad del hogao se coloca para cocinar las verduras y la otra mitad se deja para colocarla cuando se sirve encima del plato. Y ya está.

|                                                                                                         |                                                                              |                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| BASE DEL GUISO<br>(HOGAO):                                                                              | LEGUMBRES                                                                    | HIERBAS Y<br>CONDIMENTOS                                                             |
| Cebolla                                                                                                 | Habas                                                                        | Hoja de laurel                                                                       |
| Tomate                                                                                                  | Arvejas                                                                      | Tomillo                                                                              |
|                                                                                                         | Otras verduras:                                                              | Romero                                                                               |
|                                                                                                         | Mazorcas                                                                     | Sal (agregada a mitad de la<br>cocción, no al principio)                             |
| TUBÉRCULOS:                                                                                             | CARNES                                                                       | ACOMPAÑAMIENTOS                                                                      |
| Chuguas o rubas                                                                                         | Carne de res                                                                 | Aguacate                                                                             |
| Cubios                                                                                                  | Carne de cerdo                                                               | Ají                                                                                  |
| Papa richie (papa pequeña,<br>similar a la sabanera)                                                    | Pollo (este cocido no lo<br>incluyó, pero es parte<br>tradicional del plato) | Hogao (la mitad se usa para<br>cocinar, la otra mitad para<br>servir sobre el plato) |
| Papa criolla (opcional, para<br>espesar)                                                                |                                                                              |                                                                                      |
| Nota: No se usaron ibias<br>en esta ocasión, pero<br>tradicionalmente también<br>hacen parte del plato. |                                                                              |                                                                                      |

LENTEJAS, ARROZ DE FIDEOS,  
TAJADAS Y HUEVO FRITO  
PARA LUZ MARY

La receta es lentejas con arrocito de fideos, tajadas y huevo frito.

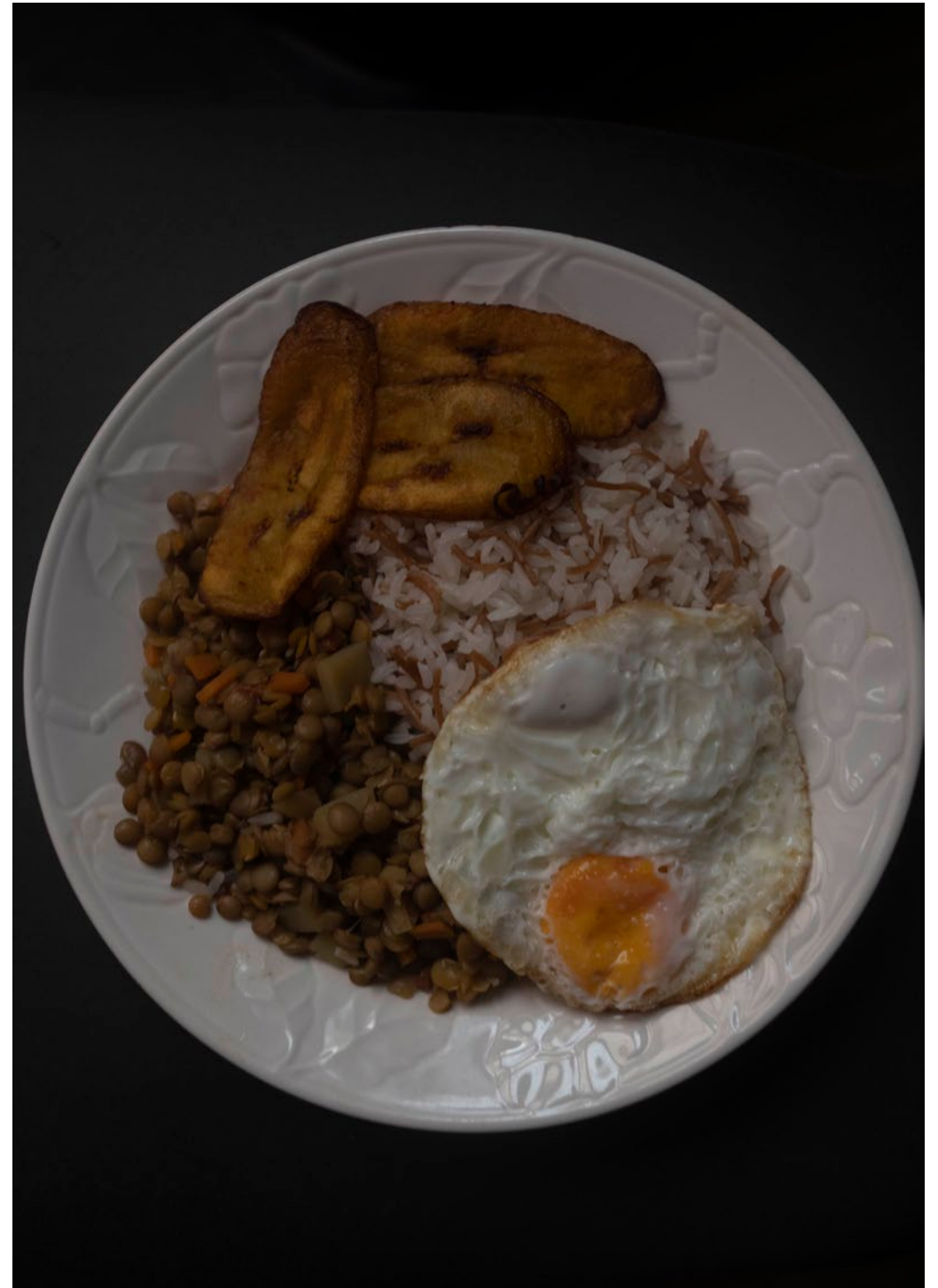
Las lentejas se remojan de un día a otro. Se hace un guisito de cebolla pica-  
dita con tomate y ajo. Se deja fritar y se echan las lentejas y el agua que tape las  
lentejas y se tapa la olla y cocina por 40 minutos.

Para el arrocito con fideos: frita las cebollas con el ajo en aceite y cuando ya  
esté sofrito, hecha la pasta, la deja dorar que queden morenitas. El arroz se hace  
con tres pocillos de agua y dos pocillos de arroz, cuando se seque, lo tapa y se  
deja ahí quietecito por ahí media hora.

El plátano maduro se taja delgadito y se frita bien morenitas. Lo último es  
fritar el huevo con la yema blandita para revolverla con el arroz.

Esta receta me evoca mucho a mi infancia con Luz Mary, mi mami, y con mi  
hermano. Ella nos ponía a mi hermano y a mí a separar lenteja mientras que ella  
hacía otras cosas. La recuerdo en esa receta y en el olor de cuando se frita la  
cebolla, el tomate y el ajo. Ese olor me evoca la cocina de Luz Mary la cocina de  
mi abuela Rosa Elvira.

|                                                               |                              |                                    |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| PARA LAS LENTEJAS                                             | PARA EL ARROZ<br>CON FIDEOS  | PARA LAS TAJADAS                   |
| 1 pocillo de lentejas<br>(remojadas desde el día<br>anterior) | 2 pocillos de arroz          | Plátano maduro (tajado<br>delgado) |
| Agua (suficiente para tapar<br>las lentejas)                  | 3 pocillos de agua           | Aceite para freír                  |
| Cebolla picada                                                | Fideos tipo cabello de ángel | PARA EL HUEVO FRITO                |
| Tomate picado                                                 | Cebolla picada               | Huevos                             |
| Ajo picado                                                    | Ajo picado                   | Sal                                |
| Zanahoria picada (opcional,<br>según la tradición familiar)   | Aceite                       | Un poco de aceite para freír       |
| Papa picada (opcional)                                        | Sal                          |                                    |
| Sal                                                           |                              |                                    |





NANCY GARCÍA VILLAMIZAR Y DAVID

## MIGAS PARA ORLANDO Y EDGAR

Este plato se llama migas, es de mi pueblito Girardot. Mi abuelita le enseñó a mamá. Es un plato que tiene mucho significado porque es algo que nos daban de desayuno cuando cumplíamos años, por ejemplo, yo cumplí el 8 de julio y me lo hicieron.

Los ingredientes son: chicharrón, plátanos verdes, cebolla larga y un ajos para sazón.

Uno sazona el chicharrón con sal y otras cosas, lo deja estar un ratito y después de eso a sofreír el chicharrón con el ajo, cebolla, aceite. Es lo primero porque demora mucho. Los chicharrones tienen agua, entonces brinca bastante.

Después de poner a sofreír el chicharrón, siguen los patacones. Eso es agarrar los plátanos y quitarles la piel, se cortan en rodajas con un grosor de por lo menos dos deditos. Primero se fríen en una paila para que queden bien hechos, después se pisan y se hace una segunda fritura para que para que quede como una laminita.

De ahí, se agarran los patacones que ya están hechos y se hacen pedacitos como en migas, de ahí se debe el nombre. Esas migas se le echan a la paila donde estaban los chicharrones con el ajo y las cebollas. Es como un guisado, el plátano va como molido y como en pedacitos ahí con los chicharrones.

Y se sirve, ya está.

---

### PARA LAS MIGAS

Chicharrón

Plátanos verdes (plátano macho)

Cebolla larga

Ajo (en abundancia)

Sal

Aceite



### ELLAS LLEVAN EN SUS PECHOS NUESTROS ROSTROS

Desde antes del vuelo de los zamuros ellas vienen a nuestra fiesta.  
Visten de vivos colores, traen aguardiente y comida y cantan los antiguos  
cantos que alegran el camino.  
Algunos decidimos no partir. Otros que partieron, ya regresan.  
Todos queremos estar aquí y recibir a los que llegan.  
Y estar con ellas, comer con ellas, cantar con ellas.  
Otros no sienten ni cantan ni parten ni regresan. Nada.

CARLOS SATIZABAL. BOGOTÁ, COLOMBIA.



MERCEDES, MARÍA HELENA, TRÁNSITO RUÍZ  
Y MARTHA YANETH OSPINA

## TAMAL TOLIMENSE PARA HERNANDO

*A Hernando se lo llevaron el 11 de septiembre de 1982 del taller de latonería que tenía en este barrio. Tenía 39 años.*

Mira que nosotros una de las acciones que hacíamos era que toda la familia ayudaba para hacer los tamales. Se recogían las hojas, se hacía la preparación y los hombres, por lo general, hacían el fogón y nos quedábamos alrededor.

Eso era estar en familia y esperar horas enteras hasta que se cocinen los tamales. A mí papá le gustaba mucho el tamal y el chocolate.

La receta tiene arroz, harina de maíz y las alverjas verdes secas, además del pedazo de tocino y de pollo. Ah, y la rodaja de zanahoria para que absorba la grasa.

La masa es la harina de maíz con agua y un poquito de sal. La preparación es sencilla: las alverjas y el arroz precocido se pone en una olla llena de agua, se sumerge todo esto y ya a cocinar. Luego lo de adentro es la masa y el arroz mezclado con las alverjas. Se va colocando un poquito de masa con las alverjas y con el arroz. Y en el centro que quede el pollito y el cerdo. Encima va la rodaja de zanahoria.

Después, hay que envolverlos, que no se vaya a salir lo de adentro y se ponen a hervir con cabuya, sumergidos totalmente en el agua, unos 30 o 40 minutos. Es trabajoso todo, por eso se hace entre varios.

---

### PARA LA MASA

Harina de maíz  
Agua  
Sal

### PARA EL RELLENO

Arroz (precocido)  
Alverjas verdes secas  
(precocidas)  
Tocino (en pedazos)  
Pollo (en pedazos)  
Zanahoria (en rodajas)

### OTROS ELEMENTOS

NECESARIOS  
Hojas de plátano (para  
envolver los tamales)  
Cabuya (para amarrarlos)  
Agua (para la cocción)





### LOS AROMAS DE LAS MUJERES DESAPARECIDAS

Se oyen los pasos,  
de las mujeres desaparecidas, danzan por los viejos senderos retornan  
a la tierra sus aromas nunca olvidados,  
sus cuerpos ahora tienen forma de cirio.  
Se disfraza el dolor, mientras las almas tejen entre lágrimas y risas  
los recuerdos  
guardados para prolongar  
la luz encendida.  
¿Mujeres, dónde están?...  
Aún permanece su aroma en cada uno de sus vestidos.

DEBORA HENAO. BOGOTÁ, COLOMBIA.



# UN CONTEXTO PARA EL ANTES Y EL DESPUÉS DE LA XXX XX ACORTAR

FERNANDO ESCOBAR NEIRA  
PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

1

“(…) Nos toca entender que, por muchos años más, vamos a seguir hablando, para bien o para mal, de las ejecuciones extrajudiciales porque aún el trabajo de parte nuestra apenas está empezando. Apenas estamos comenzando a saber la verdad. (...) Las víctimas demandan verdades y no les basta con que se conozca el patrón criminal ni saber quiénes son los máximos responsables. Ellas quieren conocer la verdad y es absolutamente respetable. Quieren saber qué ocurrió, quién lo hizo, por qué lo hizo y cómo lo hizo”.

Con estas palabras, Carlos Suárez López, magistrado de la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP), – que es el componente de justicia del Acuerdo de Paz entre el Estado Colombiano y la antigua guerrilla de las FARC<sup>1</sup> –, respondió en una entrevista reciente a un periodista que le planteó una serie de preguntas a propósito de los avances judiciales y la reparación de las víctimas de los denominados “falsos positivos”<sup>2</sup>, en medio de un

<sup>1</sup> “Acuerdo de Paz” es el nombre abreviado del *Acuerdo Final para la terminación del conflicto y la construcción de una Paz estable y duradera*, que fue firmado el 26 de septiembre de 2016.

<sup>2</sup> Este término de uso coloquial surgió en los medios masivos de comunicación, para referirse a las ejecuciones extrajudiciales sistemáticas de civiles a manos de miembros del Ejército Nacional, que luego eran presentados como guerrilleros muertos en combate, en el marco de la doctrina de la “seguridad democrática” implementada durante los dos gobiernos sucesivos de Álvaro Uribe Vélez (2002-2010). La finalidad de este crimen de lesa humanidad era inflar el número de bajas en las guerrillas, para mostrar resultados de las operaciones militares, a cambio de beneficios como ascensos, vacaciones y condecoraciones. La JEP ha documentado hasta el momento 6.402 “falsos positivos”.

proceso de por sí complejo y doloroso, al que le quedan algo más de 7 años para alcanzar sus objetivos de justicia, reparación, la no repetición y la verdad para las víctimas<sup>3</sup>.

La conversación nacional instalada a partir de 2016 ha repetido una y otra vez, con numerosas voces, en distintos escenarios y con las más variadas motivaciones, muchos de los términos de las líneas que abren este texto y otros más: paz, víctimas, memoria, reparación simbólica, no repetición de acciones victimizantes, justicia, desplazamiento forzado, violencia sexual como estrategia de guerra, ... En un primer momento parecieran términos genéricos y hasta obvios en un país inmerso un largo conflicto interno armado que había arrojado entre 1958 y 2012 una cifra de 220.000 muertos, de los que algo más del 80% fueron civiles que no pertenecían a los grupos armados enfrentados, es decir, guerrillas, grupos paramilitares y las fuerzas armadas del Estado colombiano<sup>4</sup>.

Como es de esperarse, estas problemáticas tan urgentes han sido abordadas insistentemente en numerosos foros académicos y artísticos, espacios para la implicación de la sociedad civil en el proceso de paz, instancias de impartición de justicia, y, por supuesto, en los lugares de la memoria y la reparación simbólica de las víctimas de este conflicto. Uno de estos espacios fue el convocado por el “Coloquio Interuniversitario Arte, conflicto y reparación simbólica” organizado en Bogotá por la Universidad de Los Andes y la Universidad Jorge Tadeo Lozano en abril de 2017. Durante una tanda de intervenciones a cargo de las investigadoras María Victoria Uribe, Yolanda Sierra, y Martha Nubia Bello, a propósito del papel de las artes en la reparación simbólica de las víctimas del conflicto interno armado, plantearon dos asuntos problemáticos: 1) el estatuto artístico modernista que aún pervive en las instituciones, prácticas y agentes del campo social del arte colombiano, que se sustenta en el rol central e indiscutido de la autoría y en una ya insostenible autonomía de la obra de arte con respecto a las condiciones históricas, políticas, sociales y económicas de las que emerge y la coproducen; y 2) la importancia central del reconocimiento como “artístico” de lo obrado por víctimas y por artistas por igual, en los escenarios posibles de la reparación simbólica.

Estos dos asuntos interpellaron a la asistencia de ese coloquio, –conformada sobre todo por artistas, investigadores y docentes de artes y humanidades –, desafiando su compromiso como ciudadanos colombianos con el Acuerdo de Paz, claro, pero implicándolos directamente al desafiar a las artes en cuanto a los límites y violencias en las formas de representación de las víctimas, y a la necesidad urgente de implicar en

sus prácticas artísticas y académicas la densidad y variedad de matices, contradicciones, excesos e invisibilidades del conflicto armado, que han conformado a lo largo de estas seis décadas la memoria colectiva del país. Dicho de otra manera, reclamaron una práctica artística expandida capaz de exceder la creación individual y de asumirse como una intermediación con lo social en contextos específicos. Sirva señalar que las prácticas artísticas implicadas en lo social, además de incorporar materialidades y saberes situados, se espera – en clave de pertinencia y promesa reparadora –, que conecten a las víctimas, sus comunidades, organizaciones acompañantes, agentes del estado y artistas, en un escenario colectivo y solidario, y a la vez crítico y reflexivo. De ahí su reclamo.

## 2.

En Colombia se acumulan numerosos ejemplos de prácticas artísticas en los términos expresados hasta este punto, por lo que se puede afirmar que ha resultado un laboratorio sociocultural muy rico y también problemático, en el marco de las necesidades y exigencias de las víctimas, de la actualidad del Acuerdo de Paz, y de los idearios sobre la cultura, lo político, la justicia y el arte mismo que reproducen estas prácticas. Así, se identifican sin dificultad prácticas artísticas plegadas a la agenda política de organizaciones sociales, cuya función (restringida) es representar en otro lenguaje y en espacios externos a los del campo del arte y con estrategias distintas a las de la protesta social, los objetivos políticos de esas organizaciones. Otras prácticas, por ejemplo, logran apropiarse el lenguaje de las organizaciones sociales o activistas para producir nuevos artefactos culturales que circulan exclusivamente en circuitos artísticos que no se articulan a las organizaciones que dicen acompañar.

La descripción de “tipos” de prácticas artísticas que intermedian con lo social puede extenderse a casi uno por cada caso dada su especificidad radical, pero este no es el espacio para hacerlo. El asunto central son las articulaciones entre las prácticas artísticas y acciones ciudadanas –individuales o colectivas–, que se multiplican de acuerdo a los supuestos sobre arte, cultura y política, entre muchos otros, desde los que actúan y se pronuncian las víctimas, las organizaciones sociales, los activistas, así como los investigadores y artistas que producen discursos y reclaman diferentes significados sobre el papel de “el arte”, “la política” y “la paz” en cada intervención a su cargo.

En todo caso, otra aproximación es necesaria cuando tiene lugar una apertura a la posibilidad de imaginar colectividades experimentales resultantes de las articulaciones entre prácticas artísticas, los procesos de las víctimas – individuales y colectivas – y los repertorios propios de la creatividad social de quienes participan. De este modo, se logran incluir las prácticas y saberes propios de quienes resultan implicados en estos procesos, todo en medio de una esperanzadora jerarquía difusa y con una finalidad

<sup>3</sup> Ver: <https://www.elespectador.com/judicial/debemos-seguir-hablando-de-falsos-positivos-por-las-victimas-magistrado-de-la-jep/>. (Recuperado el 15 de octubre de 2025).

<sup>4</sup> Ver: Grupo de Memoria Histórica, *¡Basta ya! Colombia: Memorias de Guerra y Dignidad*, Imprenta Nacional, Bogotá, 2013.

común: reparar y visibilizar, lo que supone ampliaciones epistemológicas del arte, lo cultural, lo político, el derecho a la memoria y la reparación. Así entonces, resultaría acertada la sugerencia de María del Rosario Acosta cuando pregunta por las formas de hacer memoria hoy, movilizados por la idea de “una relación crítica y constructiva entre arte y acción política” (Acosta 2016, XV), a lo se puede sumar la intención nítida de materializarla y circularla mediante otro tipo de relatos, más cercanos a las víctimas y sobrevivientes, “sacando la guerra de la abstracción” (Rojas 2016, 215)<sup>5</sup>.

### 3.

En 2024 fue aprobada la Ley 2364 que reconoció como sujetos de especial protección constitucional, –además de salvaguardar integralmente su labor y sus derechos–, a cerca de 90.000 madres, esposas, hijas, hermanas y abuelas que han dedicado sus vidas a buscar a sus familiares, exigir sus derechos como víctimas y construir relatos de memoria en medio de amenazas, secuestros, exilios y muchas otras formas de violencia y revictimización a manos de actores armados ilegales, terratenientes, empresarios, políticos y miembros de las fuerzas armadas del Estado colombiano<sup>6</sup>. Son abrumadores los testimonios de estas Mujeres Buscadoras de Personas Víctimas de Desaparición Forzada<sup>7</sup> que han socializado en espacios tan variados como universidades, ONG, mesas de paz con participación ciudadana, escuelas, entes gubernamentales de control e impartición de justicia, medios de comunicación, el Congreso de la República, entre muchos otros.

La mayor parte de las mujeres víctimas indirectas de la desaparición forzada viven en las dos principales ciudades colombianas: Bogotá y Medellín, donde a su vez han tenido lugar casos emblemáticos como el activismo de Yanette Bautista por la desaparición forzada de su hermana Nydia Erika Bautista<sup>8</sup>, o el de Luis Fernando Lalinde, cuya madre, Fabiola Lalinde, emprendió la Operación Cirirí<sup>9</sup> después de ser desaparecido por el Batallón de Infantería No. 22 del Ejército Colombiano. Hay que agregar que

<sup>5</sup> Rojas cita a su vez a Ana Tiscornia (2009). Ver: <https://laguerraquenosvimos.com/wp-content/uploads/2019/09/LA-GUERRA-QUE-NO-HEMOS-AT.pdf>. (Recuperado el 3 de octubre de 2025).

<sup>6</sup> Estas 90.000 mujeres representan casi el 20% del medio millón de mujeres que han sufrido la desaparición forzada de familiares de acuerdo a la Unidad para las Víctimas del gobierno de Colombia. Ver: <https://www.unidadvictimas.gov.co/especiales/DiaMujeresBuscadoras2024/index.html><https://www.unidadvictimas.gov.co/>. (Recuperado el 13 de octubre de 2025)

<sup>7</sup> Muchas de estas mujeres se han unido a organizaciones como la Fundación Nydia Erika Bautista, Familiares Colombia, Familiares del Palacio de Justicia, Movimiento Nacional de Víctimas de Crímenes de Estado (MOVICE), Colectivo 16 de Mayo, Familiares de Personas Desaparecidas en Colombia, con la participación de familiares en Estados Unidos y Argentina, Madres de Soacha. Colectivo de Mujeres de AFRODES, Partido Comunista Colombiano, Asociación Campesina del Valle del Río Cimitarra, Asociación Campesina del Catatumbo y la Comunidad Localidad 20 de Sumapaz.

<sup>8</sup> Ver: <https://web.nydia-erika-bautista.org/>. (Recuperado el 11 de octubre de 2025).

<sup>9</sup> Ver: <https://centrodememoriahistorica.gov.co/operacion-ciriri-persistente-insistente-e-incomoda/>. (Recuperado el 11 de octubre de 2025).



ambas ciudades son las mayores receptoras de población víctima de desplazamiento forzado, de acuerdo a las cifras que manejan instituciones como la Defensoría del Pueblo y la Unidad para las Víctimas.

En muchas ocasiones, las mujeres buscadoras y sus familias han sido acompañadas por centros académicos de investigación social independientes o adscritos a alguna universidad; organismos internacionales de derechos humanos y justicia; medios de comunicación especializados en el conflicto colombiano; museos; eventos artísticos de distinta escala; e instituciones e instancias gubernamentales del nivel distrital, nacional e internacional. También han sido levantados memoriales que están relacionados directa e indirectamente con su lucha social, como el Centro de Memoria Paz y Reconciliación y Fragmentos, espacio de arte y memoria, ambos en Bogotá, o el Museo Casa de la Memoria en Medellín.

Sin duda, estos lugares de memoria han redundado en la visibilización de las reivindicaciones de las organizaciones de víctimas en el país, y han hecho las veces de caja de resonancia social de la vida y condiciones de esos sujetos que habían permanecido silenciados por mucho tiempo en las narrativas oficiales y mediáticas de la guerra en Colombia. Incluso, se podría hacer un balance positivo del número abultado de intervenciones, plantones, marchas, documentos videográficos, obras de arte, exposiciones, performances, testimonios y fotografías, relacionadas con organizaciones de víctimas de desplazamiento y desaparición forzada<sup>10</sup>.

Además de estos lugares instituidos para la memoria y la reparación simbólica adelantada por diversos procesos artísticos y culturales, ambas ciudades ha recibido en sus espacios urbanos –cada vez con una mayor insistencia, escala y visibilidad–, intervenciones con una alta recordación entre activistas, organizaciones sociales, estudiantes universitarios, académicos y algunos artistas, pero no necesariamente entre el grueso de la población ciudadana. La variedad de intervenciones enumeradas evidencia un cambio que vienen describiendo las iniciativas ciudadanas que operan en lo público, - en microespacios sociales sobre todo–, que insisten en el valor de la memoria en tanto sea común a todos, que pueda manifestarse a los ojos de todos y que además se abra

<sup>10</sup> Algunas de estas intervenciones han sido la Conmemoración de defensores de derechos humanos / Jornada por la Vida y Contra la Impunidad, in memoriam de Mario Calderón y Elsa Alvarado; el Banco de Fotografías de personas Secuestradas; las Cumbres Sociales indígenas de Bogotá; Memoria fotográfica de la Organización Nacional Indígena de Colombia –ONIC–; el proyecto Disparando Cámaras por la Paz; los plantones mensuales que desde hace años convoca la Asamblea del Movimiento Nacional de Víctimas de Crímenes de Estado -MOVICE–; las proyecciones en espacios públicos de documentales producidos por las organizaciones y sus aliados, como es el caso de la Trilogía de Urabá (1999-2006) y Testigos de un Etnocidio: Memoria de la Resistencia (2007-2011) realizados por Marta Rodríguez - la más importante documentalista del país–; el performance en homenaje a los desplazados por el conflicto armado colombiano Siembra y Canto en la Plaza; la Jornada de luces, velas y faroles por los jóvenes desaparecidos de Soacha y Ciudad Bolívar; los plantones Mujeres de Negro (desde 2000); el intermitente Plantón libertario por el acuerdo humanitario; las intervenciones en la plaza pública de Sin Olvido; la Peregrinación. Arte en Movimiento; la intervención Sumando Ausencias de la artista Doris Salcedo en la Plaza de Bolívar, entre muchas otras acciones de memoria.

a la participación de muchos otros. Es evidente que estas intervenciones, requirieron el involucramiento de prácticas políticamente significativas como la colaboración, la participación, la autogestión, el trabajo en colectivo, la afirmación de lo local, el acercamiento a comunidades específicas en muchos barrios de las ciudades colombianas y la integración de sus prácticas culturales.

#### 4.

Más allá del importante número de producciones se pueden resaltar las novedosas combinaciones de estrategias y repertorios, acuerdos y colaboraciones entre instituciones gubernamentales, empresa privada, instancias internacionales, organizaciones no gubernamentales de escalas internacional y nacional, proyectos de comunicación alternativa, colectivos de arquitectura colaborativa, movimientos y organizaciones sociales y colectivos artísticos. Las características que presentan sus intervenciones y la coproducción en la que están implicados distintos actores sociales, representan por lo descrito y explicado, una producción socio-espacial, una nueva espacialidad que profundiza muchas las apuestas de las iniciativas antecedentes. Su temporalidad, su dispersión espacial, su capacidad de reproducción social, el intercambio de saberes -sociales, políticos y artísticos-, sus contenidos y estrategias provenientes de la comunicación y las artes, sobre todo, las ponen en un lugar distinto de otras manifestaciones antecedentes que habían tenido lugar en las mismas ciudades.

En este amplio marco contextual, acciones pequeñas y cotidianas como reunirse, cantar, caminar, bordar, tejer, imaginar, cultivar en huertas caseras, cocinar o narrar para encontrarse y rememorar (o protestar, o reclamar, o cuidar), resultan ser poderosos motores para quienes participan o han participado de las acciones descritas hasta este punto. Todas sugieren una condición colectiva que implica compartir, redistribuir, escuchar, intercambiar, y sobre todo, arreglárselas con lo que se tiene a mano. Así, las ideas y emociones que convoca tejer colectivamente, como han hecho desde hace años las “Tejedoras de Mampuján” en la región de Los Montes de María en Colombia, o coser a la manera del colectivo “Arpilleristas de Lo Hermida” en la Comuna de Peñalolén de Chile, se acercan a las ideas de la cocina, cuya práctica está ligada a territorios concretos, a trayectorias, cruces y desplazamientos.

El desplazamiento forzado en Colombia ha obligado intercambios constantes de tradiciones, modos de hacer y de modos de cuidar. Es decir, en un país de regiones tan marcadas como este, las cocinas tradicionales y populares han significado otro tipo de relacionamiento con los territorios, los conocimiento locales y las memorias colectivas que traen consigo las personas desplazadas, a manera de paisajes que reensamblan la nación interminablemente, ante la imposibilidad de retorno. Puede describirse una mi-



gración histórica de los campos hacia las cocinas de cientos de barrios, lo que resulta en una metáfora “dulce” para abordar la violencia y el drama del desplazamiento forzado, por lo que cocinar platos tradicionales de esos campos y paisajes, sería al final una táctica para persistir frente al olvido, la tristeza y la injusticia. Quizá, también sea posible asumirlo como lo describe Ignacio Medina:

Las cocinas hablan, cuentan cosas, tejen relatos y trazan discursos. En cada plato, en cada pecho, en cada bocadillo que se sirve en un restaurante, en una taberna, un comedor callejero o una casa particular nos están contando historias. Son narraciones mudas, escritas en el aire de la mesa o dibujadas con el dedo en un pico de la servilleta. Hablan de las querencias del cocinero, sus raíces y sus mañas; de su dominio técnico y sus horizontes; del pasado, el presente y el futuro que se anuncia en su cocina; de su relación con la despensa, sus vínculos con el territorio y sus emociones; de sus gustos y sus fobias, sus dudas y sus certezas. Cada vez que nos sentamos a comer recibimos una invitación para pensar, gozar y sentir que estamos vivos”. (Medina 2018, 20-21).

Aunque es inevitable encontrar contradicciones irresolubles en los supuestos y estrategias de producción, inserción y circulación de las prácticas artísticas que intermedian con lo social, cocinar ha significado aprender colectivamente, aprender a estar juntos o al menos, apostar por permanecer reunidos ante la fatalidad inenarrable de la desaparición forzada de un familiar. Algo de esto lo muestran los numerosos comedores comunitarios en las barriadas autoconstruidas de las ciudades colombianas liderados en su gran mayoría por mujeres, –madres comunitarias–, provenientes de distintas regiones del país que han asumido el cuidado de sus hijos y los de sus compañeras; o los rituales familiares privados, animados también por mujeres, que rememoran a los seres queridos que fueron arrancados de sus hogares por la violencia armada que pervive en Colombia.

#### Referencias

- Acosta, M. (2016). “Presentación” en Grupo Ley y Violencia & Acosta, M. Resistencias al olvido. memoria y arte en Colombia, Universidad de los Andes, Bogotá.
- Grupo de Memoria Histórica. (2013). ¡Basta ya! Colombia: Memorias de Guerra y Dignidad, Imprenta Nacional, Bogotá.
- Medina, I. (2021). “Haciendo la diferencia” en AAVV. MINI-MÁL. Sorprendentemente colombiano, Editorial Hammobre de cultura, Bogotá.
- Rojas, M. (2016). “Entre ‘memoria histórica’ y ‘arte’: La guerra que no hemos visto y el anonimato de los excombatientes” en Grupo Ley y Violencia & Acosta, M. Resistencias al olvido. memoria y arte en Colombia, Universidad de los Andes.



## “LA SOMBRA QUE SE EXTIENDE” (1983-1990)

La desaparición se masificó y se hizo visible incluso en las pantallas de televisión. La articulación de los grupos paramilitares fundacionales (como el MAS -Muerte a secuestradores- o la Mano Negra) con organismos de inteligencia del Estado consolidó un aparato de terror que se extendió por todo el país. El Palacio de Justicia en 1985 marcó un antes y un después, pues mostró al país entero cómo el Estado podía hacer desaparecer a ciudadanos en medio de la mirada pública. Al mismo tiempo, las mujeres comenzaron a figurar como víctimas emblemáticas, casos como los de Nydia Erika Bautista o Amparo Tordecilla revelaron la violencia sexual y la tortura como prácticas previas a la desaparición forzada.



CARNE ASADA, PAPA SALADA, ARROZ BLANCO Y ENSALADA PARA ANA ROSA

*Estamos en Bogotá, en el barrio Altos de los Molinos. Busco a mi hermana Ana Rosa Castiblanco, desde el 6 y 7 de noviembre de 1985, que pasó esa tragedia en el Palacio de Justicia. Ella laboraba allá, era la auxiliar del chef de la cafetería, tenía 32 años y casi 8 meses de embarazo.*

Yo preparé hoy mi receta porque a nosotros nos fascinaba. A ella le fascinaba era: el arroz blanco, la papa salada, la pequeña, carne asada y ensalada de cebolla y tomate. Esa era la receta de ella.

Venga, ponemos la olla del arroz, le echamos cebollita, ajo y aceite. Después le echo el agua y le echo el arrocito, según el arroz que vaya a hacer. Las papas las lavo bien y las pongo a cocinar con cebollita. La carne la adobo con sal, ajito, laurel, tomillo; con lo que la pueda adobar, la adobo y la pongo a asar. Y la ensaladita, tajo primero la cebolla, la pringo y tajo el tomate y ya, ahí quedó, le echo limoncito y salecita. A la carne yo le eché ajito líquido y salsita negra.

| ARROZ          | CARNE ASADA            | ENSALADA |
|----------------|------------------------|----------|
| Arroz blanco   | Carne (para asar)      | Cebolla  |
| Cebolla        | Sal                    | Tomate   |
| Ajo            | Ajo (fresco o líquido) | Limón    |
| Aceite         | Laurel                 | Sal      |
| Agua           | Tomillo                |          |
|                | Salsa negra            |          |
| PAPA           |                        |          |
| Papas pequeñas |                        |          |
| Cebolla        |                        |          |

BOCACHICO CON ENSALADA, ARROZ BLANCO, ÑAME Y SUERO COSTEÑO PARA JIMMY

Nunca cociné esto desde que desapareció Jimmy. De hecho, nunca lo hice sola porque él era el que freía el pescado.

Se llama bocachico con ensalada, arroz blanco, ñame y suero costeño. Él era de la costa atlántica de Colombia, donde hacían esa comida.

Hice el arrocito, el suero lo compré. Luego, ya empecé a freír el pescado, tenía mucho miedo porque yo nunca lo había frito, yo no hago pescado frito.

Al pescado le echo ajo con sal, al arroz solo ajo. La ensalada: cebolla, tomate y aguacate con salecita. El ñame como es un tubérculo, se le echa sal y no más. Y el suero si lo hace, es con leche agria de vaca.

Yo creo que Jimmy se desmaya de la emoción de ver su platillo, de probar el suero, a él le encantaba, le traían la botellita de allá de Sahagún y lo guardaba en la nevera como un tesoro.

| PROTEÍNA                                      | VERDURAS PARA LA ENSALADA | CONDIMENTOS                                |
|-----------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|
| Bocachico (para freír)                        | Cebolla                   | Ajo con sal (para el pescado)              |
|                                               | Tomate                    | Sal (para el arroz, el ñame y la ensalada) |
|                                               | Aguacate                  |                                            |
| ACOMPAÑANTES                                  |                           |                                            |
| Ñame                                          |                           |                                            |
| Arroz blanco                                  |                           |                                            |
| Suero costeño (a base de leche agria de vaca) |                           |                                            |



## ENSALADA DE FRUTAS PARA NYDIA

*Soy Antonio Erik Arellano Bautista. Busqué a mi madre Nydia Érica Bautista, desaparecida el 30 de agosto de 1987, la encontramos en una fosa común en 1990.*

*En la Universidad Nacional participó en movimientos estudiantiles y creó un periódico. En 1983 se vinculó al sindicato de la radio y la televisión colombiana y por la persecución del Estado ella termina vinculada al M-19 y por esa vinculación es desaparecida por agentes de inteligencia y contrainteligencia.*

La receta es una ensalada de frutas. Le encantaba mucho comer frutas, mis tías recuerdan alguna fruta que a ella le gustaba y yo recuerdo que íbamos al mercado del Restrepo a comer ensalada de frutas.

Hay unas frutas que son como básicas: la papaya que le da textura y sabor carnoso y el plátano, que da dulzura. A partir de eso, hay distintas posibilidades. Hay gente a la que le gusta echarle piña, a nosotros no nos gusta la piña, y también como frutas exóticas: la pitaya, la granadilla, con semillas pegajosas, es como una textura muy mucosa y le da sensación crujiente a la ensalada. Hay otras frutas más ácidas que le dan distintos matices, pueden ser: las uchuvas o las uvas, que además al tener semilla y venir enteras también como que al morderlas da como una explosión dentro de la boca que estalla los sabores. Ahora, todas estas frutas se pican, se mezclan y al final se le echa como una crema de leche endulzada.

Las frutas son: la pitaya y la granadilla, la uchuva y la fresa, la papaya y el banano y las uvas. En mi casa se come ensalada de frutas, por lo menos, dos veces al mes.

---

### FRUTAS BASE (CARNOSAS Y DULCES):

Papaya  
Banano

### FRUTAS EXÓTICAS

Pitaya  
Granadilla

### FRUTAS ÁCIDAS O CON MATICES MÁS FUERTES

Uchuva  
Fresa  
Uvas (con semilla,  
idealmente enteras)

### INGREDIENTE FINAL

Crema de leche endulzada  
(para complementar y  
equilibrar los sabores)





## HERENCIA

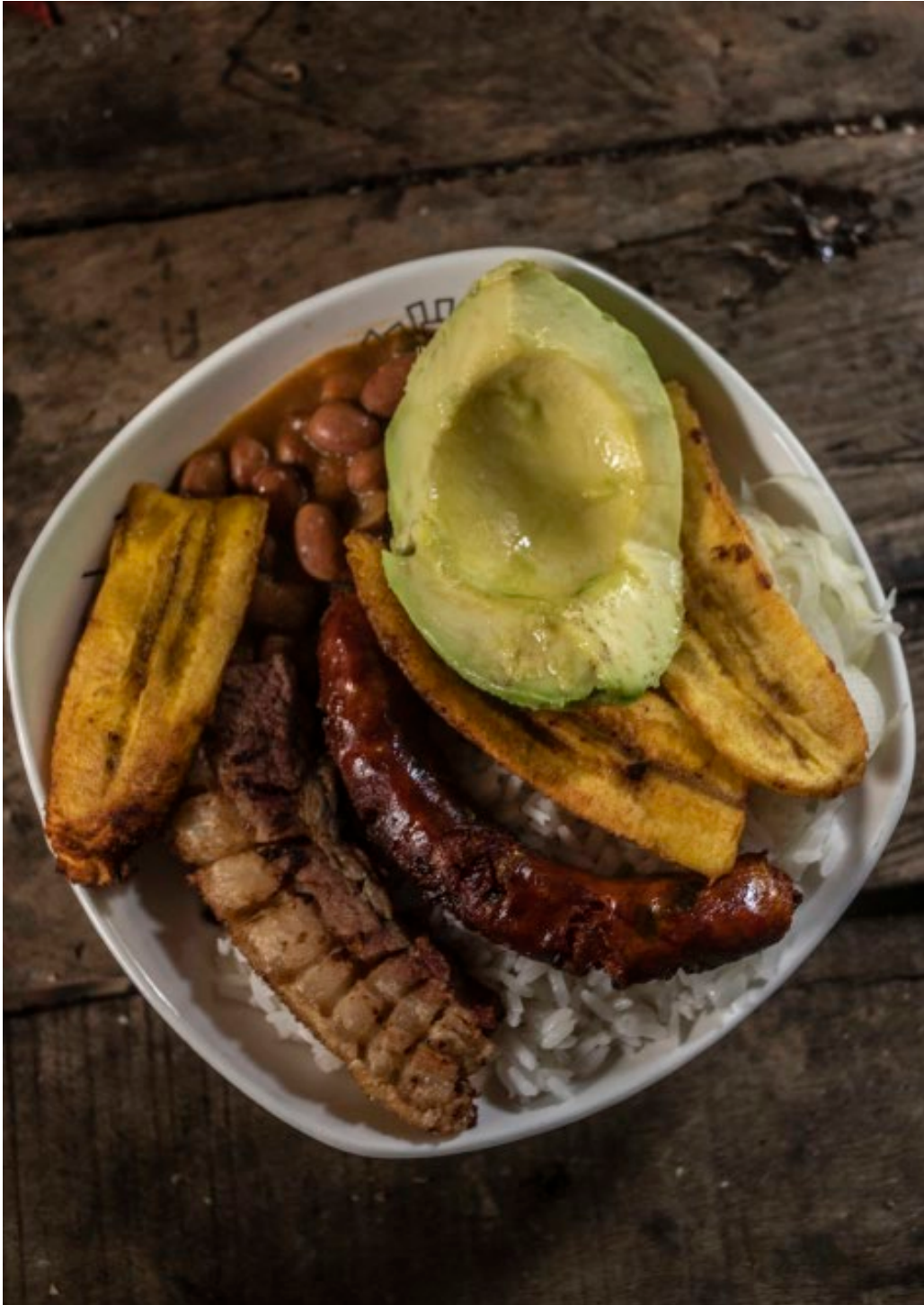
Ellas que indagan y cuestionan  
las que incomodan e insisten  
las que dan voz a los ausentes,  
van y vienen repitiendo como en coros in-mortales  
alcanzando tonos epifánicos tras el eco que incesante replica:  
«Que nos los devuelvan vivos, porque vivos se los llevaron»-

CHICO BAUTÍ



## “EL TIEMPO DE LA TIERRA ARRASADA” (1991-2005)

Pese a que la Constitución de 1991 reconoció por primera vez la desaparición forzada como delito, la práctica se expandió con la explosión paramilitar. La desaparición dejó de ser solo un método de silenciamiento político y se transformó en un instrumento de control territorial y exterminio social. En este periodo se consolidaron formas aberrantes como hornos crematorios, fosas comunes y desapariciones masivas. Ocurrió, por ejemplo, la desaparición de 43 campesinos en Pueblo Bello (Cesar). Al mismo tiempo, la Operación Orión (2002) en Medellín demostró cómo las desapariciones también podían perpetrarse masivamente en contexto urbano, frente a comunidades enteras y con complicidad estatal.



BANDEJA PAISA PARA BIBIANA

*Busco a mi hija Bibiana Marcela, desaparecida en 2003.*

Preparé la bandeja paisa, de lo que más le gustaba a ella. Yo le decía: «¿qué significa la bandeja paisa para vos?». Ella decía: «Ah, no, pues la comida del montañero porque eso es lo que nosotros comemos».

Los ingredientes son del frijol: una cucharadita de salsa de tomate, dos cucharaditas de aceite con cebollita picada, un picadito, poquitico, de cilantro, un trocito como de Triguizar. Ya uno lo pone a sazonar y la sal al gusto.

Del arroz, se pone la cebolla partida en cuatro pedazos. Cuando ya el arroz estaba casi seco, ella la sacaba y ya el arroz quedaba con el sabor a cebolla. Así le gustaba y así yo le enseñé, y así me enseñaron a mí.

El chicharrón para que quede sin grasa uno lo pone de un día para otro en agua con un poquito de bicarbonato y sal. Al otro día lo enjuaga y lo pone a hervir un poquitico con agua caliente. Y uno lo deja bien sequito y lo frita en la manteca caliente y queda la cascarita blandita. El chorizo sí, uno lo parte así en tajaditas y se echa a fritar.

La tajada de maduro hay que echarla en aceite tibio, porque si no ella se quema y queda cruda. Nos faltó la arepa redonda y la mazamorra, pero bueno. Eso ha sido la receta.

PARA LOS FRÍJOLES

Frijoles (remojaos desde la noche anterior)  
Una cucharadita de salsa de tomate  
Dos cucharaditas de aceite  
Cebolla picada  
Cilantro (un poquito)  
Triguizar (un trcito, condimento)  
Sal al gusto

PARA EL ARROZ

Arroz  
Cebolla de huevo (partida en cuatro o la “zanca” amarrada)  
Agua  
Sal al gusto

PARA EL CHICHARRÓN

Panceta o tocino (carne de cerdo para fritar)  
Bicarbonato  
SalAgua  
Manteca para freír

PARA LOS

ACOMPAÑAMIENTOS

Chorizo  
Plátano maduro (en tajadas)  
Aguacate  
Ensalada (sin tomate, porque a ella no le gustaba)  
Arepa redonda

PARA LA BEBIDA

Mazamorra (opcional, según el gusto de la familia)

COMIDA PARA PUTAS

*Hoy cociné para las putas del año 2004 y 2005. Fueron desaparecidas en el marco del conflicto armado. También está la posibilidad de que hayan sido pasadas por falsos positivos. Éramos 15, de esas 15 si quedamos 3 vivas es mucho. Cocino por las que desaparecieron, pero también por las que murieron.*

Comida de putas es una colada, una colada con pan con queso. Decidí nombrarla comida de putas porque cuando las noches son frías, la policía persigue y la calle y la noche se convierten en el momento para las travestis habitar, y no hay nada abierto, ni una tienda ni nada, está la comida de putas.

Los ingredientes son tres sobrecitos de maicena de colada de vainilla, tres bolsas de leche, seis cucharadas de azúcar, canela en astilla, pan de panadería y quesito.

Primero coges y pones a hervir tres tacitas de leche por cada sobrecito de maicena, en otra taza de leche fría disuelves el contenido de la colada, lo pones a hervir y después le echas las astillas. No puedes dejar de revolver para que no queden grumos y quede espesita. Luego, vas midiendo el nivel de dulce y le echas por ahí, con la cantidad de un sobre, unas tres cucharadas de azúcar blanca. Revuelves hasta que la consistencia quede así como cremosita y, luego de ello, partes tu pan con muchísimo amor, tus rodajas de queso y lo sirves. Ya después acompañas el pan con mantequilla.

Y ahí tenemos la comida histórica de las putas, la comida que a las tres o dos de la mañana calmó el hambre de todas las mujeres que ejercemos trabajo sexual y nos encontrábamos ahí resistiendo, aportando a las economías populares del trabajo sexual.

COLADA

3 sobrecitos de maicena de colada de vainilla  
3 bolsas de leche  
6 cucharadas de azúcar blanca (aprox. 2 por sobre)  
Canela en astilla

PARA ACOMPAÑAR

Pan de panadería  
Quesito  
Mantequilla (para el pan)



## MONDONGO PARA MARÍA ELIZABETH

*Busco a mi madre y a mi tío, desaparecidos en el Bajo Cauca Antioqueño, el 31 de diciembre de 1996.*

A ella le apasionaba el mondongo y a él los frijoles con arroz y pescado.

El mondongo lleva, obviamente, el mondongo bien picadito. Se le puede echar carne de cerdo u osobuco y verduritas, lo que es habichuela, zanahoria, alverja, papa criolla, papa blanca, arracacha, y aliños como: pimentón, tomate, ajo, cebolla y cilantro bien picadito. Y todo el amor posible. Acompañado de arroz blanco con ajo, banano y aguacate.

Primero se lava bien el mondongo con limón y vinagre para calmarle el olorcito a rila de vaca. Se pica bien picadito y se pone a pitar con el osobuco, el huesito o la carne. Hay que dejarlo al fuego unos 20 minutos pitando para que ablande el callito duro. Y se añade el resto de los ingredientes, verduras y aliños, hasta que coja el sabor y quede un espesito como su toque final.

Mi tía Ludi me enseñó a hacer el mondongo, yo nunca lo había hecho. Y cocinamos juntas. Y ha sido preparado con mucho amor, trayendo a la memoria los gustos y los sabores de mi madre. Y nos quedó súper riquísimo.

---

### PARA EL MONDONGO

Mondongo, osobuco  
o carne de cerdo (bien  
picado, previamente  
lavado con limón y  
vinagre)  
Habichuela  
Zanahoria  
Alverja  
Papa criolla

Papa blanca

Arracacha

Pimentón

Tomate

Ajo

Cebolla

Cilantro (bien picadito)

Limón y vinagre (para

lavar el mondongo)

Sal al gusto

### PARA EL

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz blanco con ajo

Banano

Aguacate





## FRIJOLES CON PESCADO PARA JESÚS HERNÁN

*Busco a mi hermano Jesús Hernán, y a mi hermana María Elizabeth, desaparecidos el 31 de diciembre de 1996.*

Le digo la receta de mi hermanito, le fascinaban los frijoles con arroz, pescado bocachico frito y tajaditas de popocho, pero acá en la ciudad es algo difícil de obtener, así que conseguimos plátanos verdes y pescado cachama.

La receta es el arrocito, pescadito frito y frijolitos. El arrocito, los ingredientes del arrocito es, pues, un arrocito normal, se le echa la salecita, aceite y un ajito, ¿cierto?, al gusto.

Se hacen los frijolitos. Estos frijolitos llevan una zanahoria, un platanito, un hogayito, cilantro y pues ya. Y el pescadito frito también, si le gusta el pescadito tostadito, pues se deja dorar más y si le gusta blandito, pues entonces menos tostadito se deja. Y ya, así es la receta.

Nosotros vivíamos cerca del río Cauca y comíamos pescado fresco cogido del río. Acá en Medellín es más difícil, más complicado por las dinámicas de la minería, que tienen los ríos vueltos nada por el mercurio y químicos que usan para la explotación del oro mineral.

---

### PARA EL ARROZ

Arroz  
Sal al gusto  
Aceite  
Ajo

### PARA LOS FRIJOLES

Frijoles  
Zanahoria  
Plátano  
Hogao (tomate, cebolla,  
aceite)  
Cilantro

### PARA EL PESCADO FRITO

Pescado (al gusto)  
Aceite para freír  
Sal (opcional, para adobar)



EL  
OLVIDO  
QUE NO  
SEREMOS



# HUEVOS PARA DUBER

*Busco a Duber Andrés Berrío Usma. Él fue desaparecido el 23 de noviembre del 98. Salió de la casa el 21 de noviembre a llevarle argollas a la novia con la que se casaba el 20 de diciembre. Y él no llegó. Tenía 19 años.*

Le cociné unos deliciosos huevos que le gustaban mucho. Me dan ganas de llorar, qué pena. Él se levantaba muy madrugado porque era muy juicioso. A las 6 de la mañana ya estaba listo para irse al trabajo y siempre llegaba a la cama, me llamaba, me hacía cosquillas, me decía: «Cucha, levántese» y me tiraba agua en la cara. «Sí, Duber, deja de ser cansón». Entonces, me decía: «no voy a dejar de hacerle cosquillas hasta que no diga “¡ay, rumba!”». Y yo: «por Dios, déjame quieta». Entonces, me hacía levantar, a la berraca ya me levantaba yo a hacerle los huevitos. Le decíamos mechitas.

Para hacer los huevitos de Duber, se hace un guiso con un poquito de cebolla de rama y un poquito de cebolla de huevo, bien picaditas. Entonces, apenas esté un poquito frita la cebolla, ya se le agrega el tomate, también madurito, bien picado, con el aceitico.

Cuando el guiso ya está bien cocinadito, pero sin quemarse, entonces, yo le abría un huequito a la paila y le echaba dos huevos en esa cacerola con tapita. Cuando estaban ya bien fritos, los sacaba y ya él feliz con sus huevos y una arepa caliente y chocolate.

Ese era el desayuno de él. Había veces que cambiaba, pero eso era lo que más le gustaba a él, esos huevos.

|                              |                       |                    |
|------------------------------|-----------------------|--------------------|
| PARA LOS HUEVOS              | poquito, bien picada) | PARA ACOMPAÑAR     |
| Huevos (2 por porción)       | Tomate maduro (bien   | Arepa caliente     |
| Cebolla de rama (un poquito, | picado)               | Chocolate (bebida) |
| bien picada)                 | Aceite                |                    |
| Cebolla de huevo (un         | Sal al gusto          |                    |

# ARROZ CON POLLO PARA GIOVANNY

*Giovanny fue desaparecido, el 6 de junio del 2002. Tenía 23 años.*

Los ingredientes son pollo picado crudo, se pica habichuelas, zanahoria, alverjas, el jamón o salchichas, lo que usted le quiera echar.

Primeramente se hace un guiso. El guiso lleva cebolla de huevo, cebolla de rama, ajos. Si uno le quiere echar, un poquito de pimentón. Y se sofríe también. Y se le echa el pollo, empieza a cocinarse un poquito sin echarle agua ni nada, sino que ya queda como el caldito como con la agüita del pollo y ese guiso. Eso se va cocinando y queda delicioso.

Mientras tanto en otra olla, yo cocino lo que son las alverjas, habichuelas y zanahoria. Pero la zanahoria y la habichuela primero y ya que están cocinaditas un poquito, se le agrega a la alverja porque esa es más blandita. Entonces, se cocinan todas parejas. Luego, ya se le revuelve a todo el pollo y al arroz que ya tiene el arroz también ahí.

Y eso es más o menos para una libra de arroz. Se puede hacer por ahí una libra de zanahoria, una libra de habichuelas y una libra de alverjas. Y con dos cebollas de huevo, la cebollita de rama y huevitos y estos tomatitos también.

PRINCIPALES

Pollo picado crudo (pechuga o presas con hueso, según lo que se tenga)

Arroz (aprox. 1 libra)

PARA EL LAS VERDURAS

Arroz

Habichuela (1 libra)

Zanahoria (1 libra)

Alverjas (1 libra)

Opción de proteína adicional

Jamón o salchichas (al gusto)

PARA EL CHICHARRÓN

Panceta o tocino (carne de cerdo para freír)

Bicarbonato

Sal

Agua

Manteca para freír

PARA EL GUISO

Cebolla de huevo (2 unidades)

Cebolla de rama

Ajo

Tomate (varios, picados)

Pimentón (opcional)

Aceite

Sal al gusto



Seguiremos cantando?

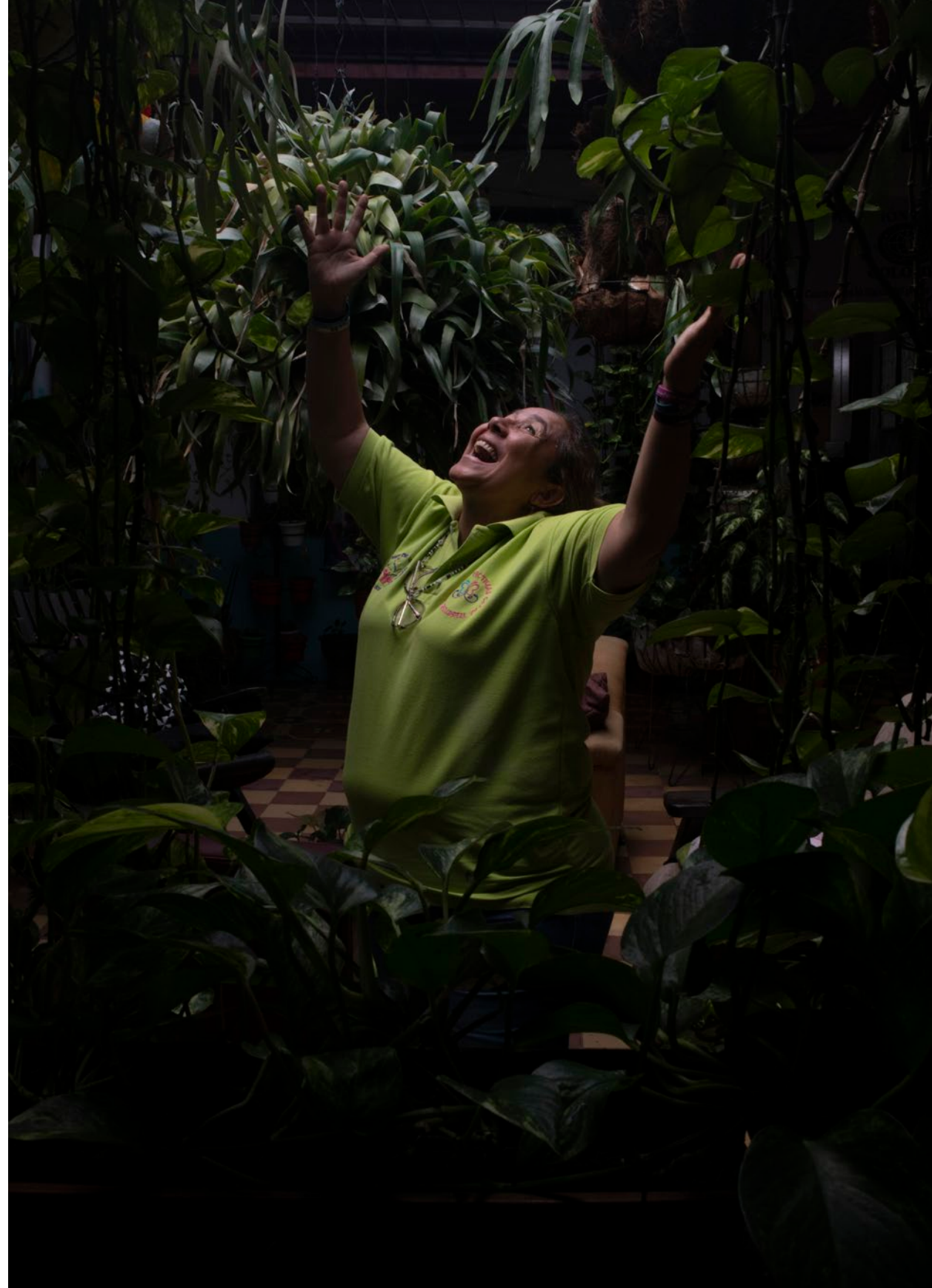
Será que nuestros corazones sí están dispuestos a continuar con nuestra bulla?

Será que si podemos mojar nuestros cuerpos con la lluvia mientras cantamos? Será que Dios tiene dispuestos ya nuestros corazones para el perdón y la reconciliación ?

Compañeros y compañeras. Algún día podré decir que ustedes son lo mejor que me ha pasado después de tantas vivencias y dolor causado por una guerra que solo nos ha causado sufrimiento y separación de nuestros seres queridos, amistades y allegados en nuestros entornos.

ROSALBA DE JESÚS USMA PATIÑO





# SANCOCHO CON ARROZ AMARILLO Y ENSALADA PARA HERNÁN AUGUSTO

*Busco a mi hermano Hernán Augusto Arenas, desapareció en el territorio de la comuna 8 en el 2001. Tenía 36 años.*

Mi hermano era un enamorado del sancocho con gallina criolla. El sancocho con arroz amarillo y ensalada y de sobremesa que le diéramos guandolo. El guandolo es muy paísa y del campo: la panela con la agüita y el limoncito. Para allá cuando llegaban de esos soles de mediodía o de recolectar café, agua, de ordeñar o de cualesquiera de esas tareas del campo. Porque nosotros fuimos desplazados del municipio de Frontino.

Los ingredientes del sancocho son: la carne de pollo campesino, la carne de res y hueso de cerdo que fuera espinazo u osobuco, blandito y carnudito. Aparte mis aliños y el achiote porque él decía que le daba mejor sabor. Va con yuca, papa, plátano y aliños, y un poquito de cilantro. A él no le gustaba con mazorca.

Para la preparación, primero la carne de res se pita un ratito para que no quede muy dura. Se le echa la papa, el plátano y el osobuco, eso se pone un ratito. De ahí, se le echan los aliños; la yuca y el pollo ya de último, para que no se deshagan, porque él decía que la carne quedaba en el fondo. Ya eso está en un momentico y así queda enterita la carnita de gallina y queda arenocita la yuca, como decimos los montañeros.

|                                                             |                                                    |                                |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| PRINCIPALES                                                 | (Mazorca no se incluye, porque a él no le gustaba) | ACOMPÑANTES                    |
| Gallina o pollo campesino (que no se deshaga en la cocción) |                                                    | Arroz amarillo                 |
| Carne de res (murillo o entrepecho)                         | ALIÑOS Y CONDIMENTOS                               | Ensalada                       |
| Hueso de cerdo (espinazo u osobuco)                         | Achote (para dar color y sabor, no azafrán)        |                                |
| Verduras y tubérculos                                       | Cilantro (un poquito)                              | SOBREMESA                      |
| Yuca (arenosa)                                              | Hoja de laurel                                     | Guandolo (panela, agua, limón) |
| Papa                                                        | Cebolla blanca                                     |                                |
| Plátano                                                     | Cebolla morada cabezona                            |                                |
|                                                             | Sal al gusto                                       |                                |

# SOPITA DE POLLO PARA RUTH BEATRIZ

*Hoy cociné para tres personas, para mi sobrina Ruth Beatriz Castañeda Castañeda, secuestrada por las FARC y mis dos sobrinos, David y Mateo, desaparecidos en el 2004.*

La sopa de pollo o llamada ajiaco contiene pechuga de pollo, papa sabanera, papa capira, papa criolla, mazorca. Lleva especies de todas las que las mujeres echamos en la cocina: pimienta, orégano, comino, albahaca. Pero, además, el condimento estrella de la sopita de pollo es una ramita que se llama guasca, que crece en la ladera de aquí de la ciudad por todas partes.

Ponemos a cocinar la pechuga con la mazorca unos 40 minutos. Ahí, le agregamos la papa capira, que también es un poco durita y dejamos que se cocinen por unos 15 minutos. Agregamos la papa sabanera y le echamos la papa criolla, que es la que le da el espesito.

Al inicio le echamos un poquitico de la guasquita para que se cocine y suelte todo su gusto. Y ya cuando va a estar le echamos el otro puñito. Aquí se sirve con arroz, aguacate y arepa.

|                          |                        |                     |
|--------------------------|------------------------|---------------------|
| PROTEÍNA                 | ESPECIAS Y CONDIMENTOS | ACOMPÑANTES         |
| Pechuga de pollo         | Pimienta               | Arroz blanco        |
|                          | Orégano                | Aguacate            |
| TUBÉRCULOS Y VERDURAS    | Comino                 | Arepa               |
| Papa sabanera            | Albahaca               | Detalles especiales |
| Papa capira              | Sal al gusto           | Crema de leche      |
| Papa criolla             |                        | Alcaparras          |
| Mazorca                  |                        |                     |
| Guasca (ramitas frescas) |                        |                     |



## COMIDA FARIANA PARA OMAR Y JHON FABER

Los ingredientes son: harina de trigo, un poquito de levadura, panela y agua, eso es. El procedimiento es: se calienta la agüita con la panela, se deja entibiar, se le echa la levadura. En un recipiente se echa la harina y se le va echando el agua poquito a poco, al tanteo, la medida exacta no la tenemos. Se amasa un buen ratito hasta que esté su punto.

Se deja reposar unos 10 o 15 minutos y se comienzan a estirar. Nosotros las hacemos en la mano. Le decimos cancharina porque se jala de un lado hacia el otro y queda como una cancharina, el sombrero que nosotros usábamos, torcido de los lados, por eso le llamábamos cancharina. Ya después, se calienta el aceite y se fritan.

La carne es extra, se le ponía cuando había, a veces no tocaba. Esa era la comida especial: la cancharina con la chucula y la carne. Dentro de lo que había era lo más novedoso que se daba allá.

Además porque eran las raciones de campaña que se hacían. La campaña era cuando había que salir a alguna acción militar. Se hacían y se echaban al bolso “minicrucero”, que era el que uno cargaba, para dos o tres días, era muy práctico. Las cancharinas grandes con el pedacito de carne. Pero también dependía del abastecimiento.

Para la chucula, los ingredientes son: chocolate, leche, agua, harina de trigo y azúcar. Se coloca el agua y la leche a hervir adelante, se deja que hierva junto con el chocolate y luego se desata con agua fría, bien desatadita, la harina. Eso se mezcla y se revuelve continuamente.

A la carne se le echa sal normal y se fritan con suficiente aceite, de acuerdo con el gusto.

---

### CANCHARINAS

Harina de trigo  
Un poquito de levadura  
Panela  
Agua (tibia, no caliente)  
Aceite (para freír)

### CARNE

Sal  
Aceite

### CHUCULA

Chocolate  
Leche  
Agua  
Harina de trigo  
Azúcar







ENVUELTOS DE MAZORCA PARA JOSE ROSELINO, ITALO JULIO, MARÍA DE LOS ANGELES, RUFINO, GREGORIO PADRE, GREGORIO HIJO, ANDREA Y ANDRÉS

Mi nombre es Marcela Granados Ballesteros y hoy voy a preparar unos deliciosos envueltos de mazorca. Lo que llevan los envueltos de mazorca es: mazorca blandita, no debe ser muy dura, sal, azúcar, cuajada o queso y un poquito de promasa. Allá, por lo general, se utiliza la cuajada, el queso no se le echa y también, si le queremos echar, le echamos un poquito de mantequilla.

Luego, eso se licúa o se muele, se revuelve todo y se envuelven en las mismas hojas de la mazorca (cocas o ameros). Se cocinan dependiendo de la cantidad de envueltos que hagas: puede ser media hora, una hora o dos horas, eso depende de la cantidad de envueltos.

Se cocinan como al vapor, con poquita agua, no mucha agua. Por lo general en el campo, en pura leña, en una olla grande de esas que son quemadas.

|                                                        |                                                                   |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| PARA EL ENVUELTO                                       | precocida, en pequeña cantidad)                                   |
| Mazorca tierna (blandita, no muy dura)                 | Mantequilla (opcional)                                            |
| Sal                                                    |                                                                   |
| Azúcar                                                 | OTROS ELEMENTOS                                                   |
| Cuajada (tradicionalmente usada) o queso (menos común) | NECESARIOS:                                                       |
| Promasa (harina de maíz                                | Hojas de mazorca (también llamadas cocas o ameros), para envolver |

FRIJOLES CON CHICHARRÓN, CHORIZO Y SALCHICHA PARA SALOMÉ

*Busco a mi hermana Salomé Toro Duarte. La desaparecieron en el 1999, tenía 20 años.*

Hoy le haré a Salomé un plato que le gustaba a mucho: los frijoles acompañados con chicharrón, chorizo y salchicha.

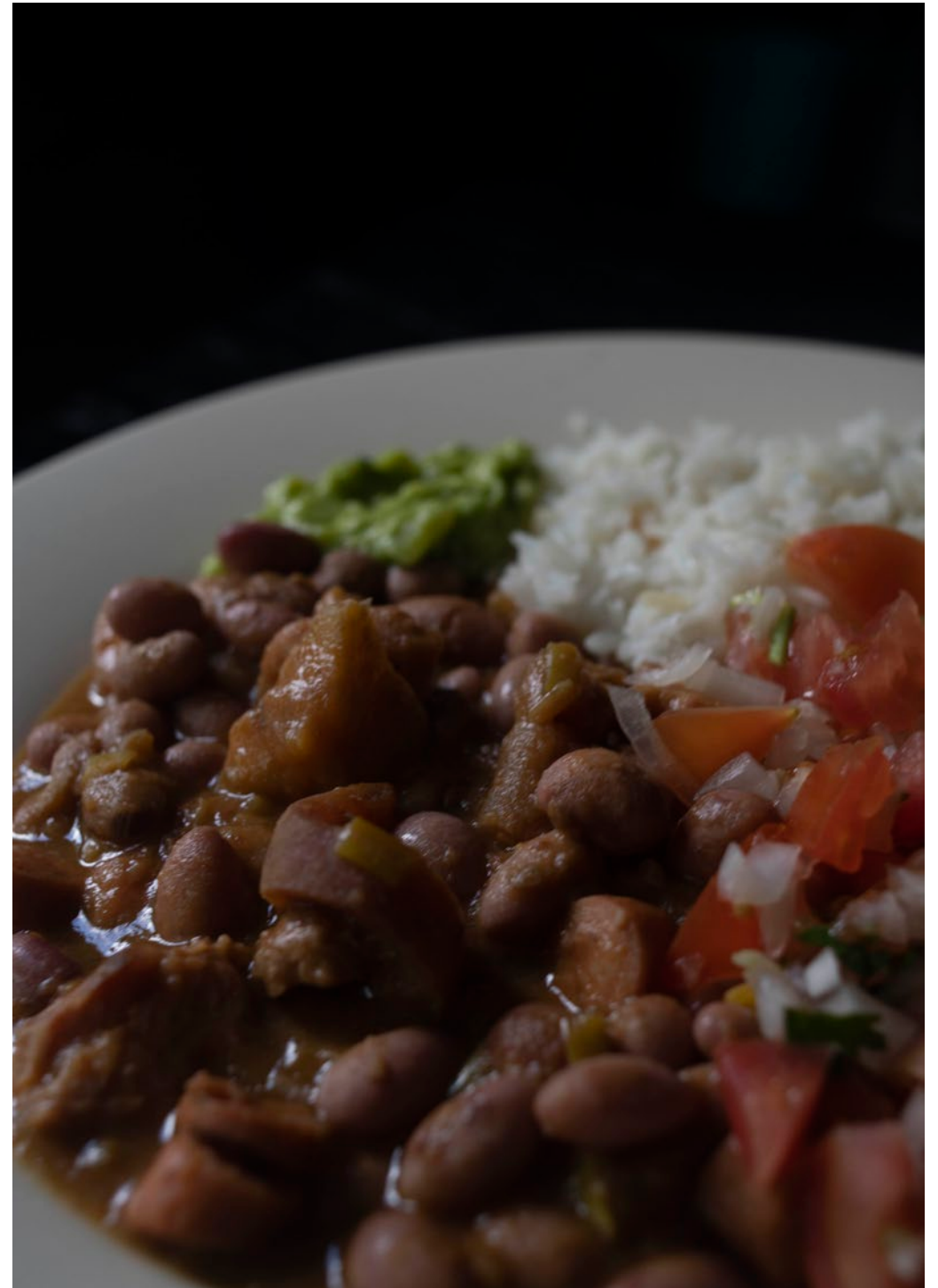
Los ingredientes son: frijoles verdes, el chicharrón, las salchichas, chorizos, plátanos, cebolla, tomates, el arroz y le hice un poquito de condimentos.

La forma de prepararla, los frijoles normales ponerlos a remojar. En esta ocasión fueron frijoles verdes, entonces nos da la facilidad de poderlos manipular en el mismo momento. Pusimos a preparar los frijoles en una olla a presión, con poquito de aceite y sal.

Aparte picamos una cebolla redonda, una cebolla de huevo, y dos zanahorias. Lo ponemos a hervir y a pitar. Por otro lado, preparamos la carne: porcionamos el chicharrón, los chorizos y las salchichas. Eso se fríe en una sartén. Posteriormente, ya con los frijoles terminados, pitados, se hace la mezcla.

Recuperamos la cebolla y la zanahoria, la licuamos y lo ponemos a los frijoles. Se dejan otros 10 minutos más, otra vez pitando, para consolidar la textura del frijol. Y, en una olla aparte, en una sartén se fritó el chicharrón, los chorizos y las salchichas.

|                 |                             |              |
|-----------------|-----------------------------|--------------|
| LEGUMBRES       | VERDURAS                    | BASE         |
| Frijoles verdes | Cebolla cabezona (de huevo) | Condimentos  |
|                 | Cebolla redonda             | Aceite       |
| CARNES          | Tomates                     | Sal al gusto |
| Chicharrón      | Zanahorias (2)              |              |
| Chorizos        | Plátanos                    | ACOMPÑANTES  |
| Salchichas      |                             | Arroz        |





CARLOS ZAPATA

BOGOTÁ

## SANCOCHO PARA LUIS GERARDO

Soy Carlos Zapata, hoy cocinamos mi esposa Dana y nuestra bebé que viene en camino Alaya Jitoma, para nuestro papá y abuelo, Luis Gerardo Zapata. Lo que vamos a preparar es un sancocho, en Caquetá le llamamos “destillado” porque los ingredientes se cortan más finitos que en el sancocho.

Primero, a una gallina de campo la sofreímos. Sobre ese sofrito, le echamos el licuado de cebolla larga, cebolla cabezona, ajo, un pimentón. Lo ponemos a cocinar 15 minutos, después le agregamos la mazorca, la yuca, el plátano, la zanahoria y unas papas peladas. Revisamos la sal; también el plátano lo rallamos para que quede más espesito. A los 20 minutos le agregamos cilantro para la frescura. Uno sabe que cuando la papita y la yuca están blanditas, ahí ya está bien. Eso lo combinamos con arroz y con un aguacate.

Se puede cocinar a presión o en olla normal. Nosotros no tuvimos energía hasta el 92, porque vivíamos en El Doncello, en la entrada de la Amazonía. Entonces, el sancocho se hacía en leña. Ahora en la ciudad, en la olla multifuncional.

Escogí este plato porque a mi papá le gustaba mucho y, además, él hacía tantas cosas, la gente le decía Sancocho, era maestro de construcción, eléctrico, hacía de todo.

Yo aprendí a hacer sancocho viendo a mi abuela. Mi abuela hervía la gallina, yo la sofrío. A mi papá le gustaba, pero él no era muy bueno para la cocina; él no era que cocinara.

---

### PROTEÍNA

Gallina de campo

### VERDURAS, HORTALIZAS Y CONDIMENTOS

Cebolla larga

Cebolla cabezona

Ajo

Pimentón

Zanahoria

Cilantro

Ajo

### TUBÉRCULOS, RAÍCES Y CERALES

Papa

Yuca

Mazorca

### ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz

Aguacate

Plátano (una parte en trozos,  
otra rallada para espesar)

Sal

## DESAPARECIDOS

Un Estado aparte con decreto  
en el subsuelo de este territorio  
de las amnistías y las treguas traicionadas;  
El verdadero rostro de la patria  
que ofrecen al pueblo los verdugos.  
Sería una patria de cadáveres sin lengua  
sin dirección, sin sexo, mutilados.

JESÚS MARÍA PEÑA MARÍN (CHUCHO PEÑA).

Actor, poeta y cantor. Nació el 22 de febrero de 1962 en Medellín. El 30 de abril de 1986, a la edad de 24 años, fue desaparecido en Bucaramanga y posteriormente asesinado.





## “LAS MUTACIONES DEL HORROR” (2006-2015)

Aunque la desmovilización de las AUC en 2005 generó expectativas de cambio, entre 2006 y 2015 la desaparición persistió bajo nuevas formas. Pues la práctica se desplazó hacia las bandas pos-AUC, el narcotráfico y la política que llevó al juvenicidio de los llamados “falsos positivos”. Jóvenes de sectores populares fueron asesinados y presentados como guerrilleros muertos en combate, configurando una modalidad de desaparición que combinaba la estigmatización, el ocultamiento de información, pruebas, evidencias y la exhibición fraudulenta de los cuerpos. Las madres de Soacha se convirtieron en símbolo de denuncia, mostrando que el horror no había terminado, sino que había mutado.



# SUDADO DE POLLO CON VINAGRETA DULCE PARA LUIS JAVIER

*Busco a mi esposo Luis Javier Laverde Salazar, desaparecido el 9 de diciembre del 2008, en la Comuna 13 de Medellín. Tenía 43 años. Él era comisionista de propia raíz.*

Algunos le dicen bistec, pero más llamado sudado. A mi esposo le gustaba mucho el sudado de pollo. Y le gustaba con la vinagreta dulce, esa echársela al pollo, y le gustaba mucho echarle aliños al sudado.

El pollo se pone a hervir en el agua con la yuca, inicialmente. Después le echo como los aliños: caldo de gallina en polvo con orégano y tomillo. Y, así como los aliños naturales: tomate, cebolla, rama y cebolla de huevo, pero picada casi que invisible, muy pequeñito. Y de último, pues se echan la papa para que no se deshaga. Aparte, el arroz que no puede faltar y la ensalada de lechuga, tomate verde y aguacate.

Realmente, el pollo se demora por ahí de 40 a 45 minutos. No demora más la cocción porque el pollo de las carnes más blandas que hay.

Bueno, a mi esposo le gustaba mucho hacer sudado. Él a cada rato era: «¿Qué hago de comida, muñecas?», él nos decía «mis tres muñecas». Y ellas contestaban: «Pues, papi, ya tú sabes: sudado», decían las niñas. Entonces, por lo general, él hacía mucho sudado, ya yo sabía que esa era la comida predilecta de él. Y él fue quien me enseñó a cocinarlo, yo lo cocino a menudo, sí.

|                                               |                                              |                                         |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| PROTEÍNA                                      | Tomate                                       | DETALLE ESPECIAL                        |
| Pollo (pernil partido en contramuslo y muslo) | Cebolla larga (rama)                         | Vinagreta dulce (para agregar al pollo) |
| Tubérculos y verduras                         | Cebolla de huevo (picada muy fina)           |                                         |
| Yuca                                          | Sal al gusto                                 |                                         |
| Papa                                          |                                              |                                         |
|                                               | ACOMPAÑANTES                                 |                                         |
| ALIÑOS Y CONDIMENTOS                          | Arroz blanco                                 |                                         |
| Caldo de gallina en polvo                     | Ensalada de lechuga, tomate verde y aguacate |                                         |
| Orégano                                       |                                              |                                         |
| Tomillo                                       |                                              |                                         |

# HUEVOS CON ORÉGANO PARA FABIO

*Yo busco a mi cuñado que es como un hijo porque yo lo crié, Fabio Marín Rodán, pero le decían Nelson. Lo busco desde diciembre del 2009.*

Le preparé una receta que era la que más le gustaba que yo le hiciera y le llevara a la calle cuando él estaba como indigente. Yo le llevaba los huevos con orégano y el chocolate en leche, no con leche sino en leche, porque era la comida que desde pequeño, de cuando él nació, yo le enseñé a comer.

Son huevitos criollos y el chocolate. Me gusta mucho el chocolate que le decimos cacao porque es puro chocolate casero. Creo que cuando Nelson comía esa comida él era muy feliz, decía que le gustaba mucho, se lamía los dedos. Entonces toda la vida me quedé con la nostalgia de que él se lamía a sus deditos cada que comía estos huevitos.

Yo cojo y le echo aceite a un sartén grande, lo dejo que caliente un poquito, le echo el orégano, picado chiquitito y lo echo a la paila. Y dejo que se caliente un poquito para poderle echar todos los huevos, lo revuelvo y ya lo dejo que esté. Es algo como muy auténtico de la casa, es más que todo de la casa, porque el orégano es una hierba, para mí, demasiado beneficiosa: sirve para el corazón, para hacer aromática y sirve para mis huevos.

Sí lo cocino a menudo, por eso mantengo mi propia matita.

|                            |                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------|
| INGREDIENTES:              | Chocolate de cacao puro                     |
| Huevos criollos            | (para acompañar, preparado en agua o leche) |
| Orégano de hoja ancha      |                                             |
| (fresco, picado finamente) |                                             |
| Aceite                     |                                             |



# GALLINA GUISADA PARA GERSON JAHIR

*Busco a mi sobrino Gerson Jahir Martínez, desaparecido en el 2014 y muerto con tres tiros de gracia por ser un líder comunal de los cerros orientales y cantador.*

Preparé la receta que le gustaba: la gallina guisada. Allá las gallinas son cultivadas en el patio y es el pretexto para reunirnos y cocinarla: «hoy vamos a comer la gallina pintada». Son momentos de alegría y de respeto a la persona adulta, es la sabiduría.

Se necesita una gallina con su huevera dentro; cebolla roja, pimentón, ajito pito, tomate, cebollín y otras especies y el vinagre casero.

El vinagre se prepara con la cáscara de piña, pimentón, cebolla roja, ajo, un poquito de panela. Se pone tres o cuatro días al sol en una azotea o una terraza.

La gallina se deja un par de horas en ese vinagre para quitarle el mixtle (moquillo) y después se lava con limón y se le agregan las especias. Se deja un día así y al siguiente se pone a la leña. Primero a fuego alto y después a fuego medio. Se sirve con arroz y un pedazo de aguacate. Se bebe aguapanela con limón o tamarindo.

Mi sobrino llegaba a mi casa y me decía: «tía, yo quiero comer gallina». Es un sabor especial, caribeño. Yo todavía la cocino mucho.

PROTEÍNA

1 gallina (con huevera / rabadilla completa)

TUBÉRCULOS Y ACOMPAÑANTES

Mazorca  
Yuca  
Guineo (banano verde)  
Arroz (arroz de palito, arroz de fideo o arroz blanco)  
Aguacate

ESPECIAS Y ALIÑOS

Cebolla roja  
Cebolla cimarrona  
Cebollín  
Pimentón  
Tomate  
Ajo  
Ají pito (ají pequeño)  
Pimienta entera (molida)  
Sal al gusto

VINAGRE CASERO (BASE DEL GUIZO)

Cáscara de piña  
Pimentón  
Cebolla roja  
Ajo  
Panela







# PASTA CON POLLO PARA FAIR LEONARDO

*Mi nombre es Luz Marina Bernal Parra soy madre de Fair Leonardo Porras Bernal, joven de 26 años, a pesar de sus 26 años era un niño que tenía 8 años de edad mental.*

Hoy voy a realizar una pasta muy sencilla que a él le gustaba muchísimo: espaguetis con pechuga de pollo asado.

Hay que sancochar la pasta, dejarla un rato sancochando, después, hacer un guiso con cebolla larga y agregarle un pocillo de agua cuando el agua hierva. Entonces, se agrega la pasta, se le echa la sal y un poquito de mantequilla. Y ya, esperar a que ella, digamos, agarre el sabor; eso es todo lo que hay que hacer con la pasta.

Y el pollito es pechuga con ala. Se deja cocinar y, como es asado, adquiere un sabor como ranchero, porque el pollo viene de un asadero en el que el pollo se hizo en carbón, entonces le da un sabor exquisito a la pasta.

| INGREDIENTES                                |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| Espaguetis                                  | Agua        |
| Pechuga de pollo (con ala), asada al carbón | Sal         |
| Cebolla larga                               | Mantequilla |

# TORTILLA ESPAÑOLA PARA OMAR

Esta receta es muy linda, muy importante, porque mi hijo aprendió a hacer la tortilla española en un restaurante de España, en Estados Unidos.

Entonces los ingredientes son: papas cortadas por la mitad, aceitunas, pimentón, chorizo, tomate, cebolla y muchos huevos. No le colocamos hoy, pero lleva alcaparras.

Se coloca mantequilla, aceite de oliva, pimientica, sal, picantico. Se pone a sofreír la cebolla con el pimentón, los champiñones, todo lo que es verduras, se coloca en la sartén, luego se deja que se cocinen bien y, por último, se le colocan los huevos crudos, revueltos previamente, y se tapa. Se deja cocinar por un lado y, luego, le da la vuelta por el otro lado y a disfrutar.

| INGREDIENTES                                |                      |                          |
|---------------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Papas (cortadas por la mitad o en trozos)   | Pimentón             | generosa)                |
| Aceitunas                                   | Chorizo              | Mantequilla              |
| Alcaparras (opcional, según disponibilidad) | Tomate               | Aceite de oliva          |
|                                             | Cebolla              | Pimienta                 |
|                                             | Champiñones          | Sal                      |
|                                             | Huevos (en cantidad) | Ají o picante (al gusto) |





VIUDA DE PESCADO PARA EDUARDO

*Mi nombre es Ana Páez, soy madre de Eduardo Garzón Páez, desaparecido el 4 de marzo del 2008. Tenía 32 añitos, era padre de 3 hijos y terminando su Derecho.*

A los 8 meses lo encontré en Cimitarra, Santander, se decía que mi hijo había muerto en combate. Todavía no sabíamos nada de lo que ha pasado en realidad.

Esta comidita que hice es viuda de pescado, a mi hijo le fascinaba. Yo era feliz haciéndole esta comida y hoy haciendo esta receta me siento honrada, de verdad, es como si mi hijo estuviera comiendo esta comida. La hice con mucho amor recordándolo a él, y estas lágrimas no son de tristeza, sino de alegría de haber pasado este ratico.

Los ingredientes son: yuca, papa, mazorca, plátano, pero lo que le da el sabor es la salsa que se hace con el pescado bagre, una salsa como cremosa y más que todo el amor que le puse para hacerlo. Para la salsa se pone la cebolla y el tomate a sofreír, se le echa la sal, la pimienta y después ya se echa el pescado y se revuelve para que coja el sofrito.

Puse a cocinar primero la mazorca y el plátano, después ya le eché la papa, después la yuca y ya esperé a que estuviera. Luego, le eché la cabeza del pescado para que saliera como con sabor y aparte hice el guiso: la salsa del pescado. También, hay que tener buen amor para hacerla y ya pueden echar la salsa, tan pronto esté el pescadito.

Se pone el pescado en la salsa, y tan pronto ya suelte su buen jugo, que queda como espesa la salsa es cuando se sirve encima del plato.

|                                            |                                                |                                                                                             |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| INGREDIENTES PRINCIPALES                   | Papa<br>Mazorca<br>Plátano verde               | Cúrcuma<br>Sal (al gusto)<br>Pimienta (opcional)<br>Agua (cantidad necesaria para la salsa) |
| Cabeza del bagre (para dar sabor al caldo) | INGREDIENTES PARA LA SALSA (GUISO) DEL PESCADO | INGREDIENTE ESENCIAL                                                                        |
| INGREDIENTES DEL COCIDO                    | Cebolla cabezona (blanca o roja)<br>Tomate     | Amor y cariño en la preparación                                                             |
| Yuca                                       |                                                |                                                                                             |

HÍGADO A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y ARROZ PARA DANIEL ALEXANDER

*Soy Gloria Astrid Martínez, madre de Daniel Alexander Martínez y quiero contarles la preparación del hígado que comimos esa última vez que nosotros compartimos.*

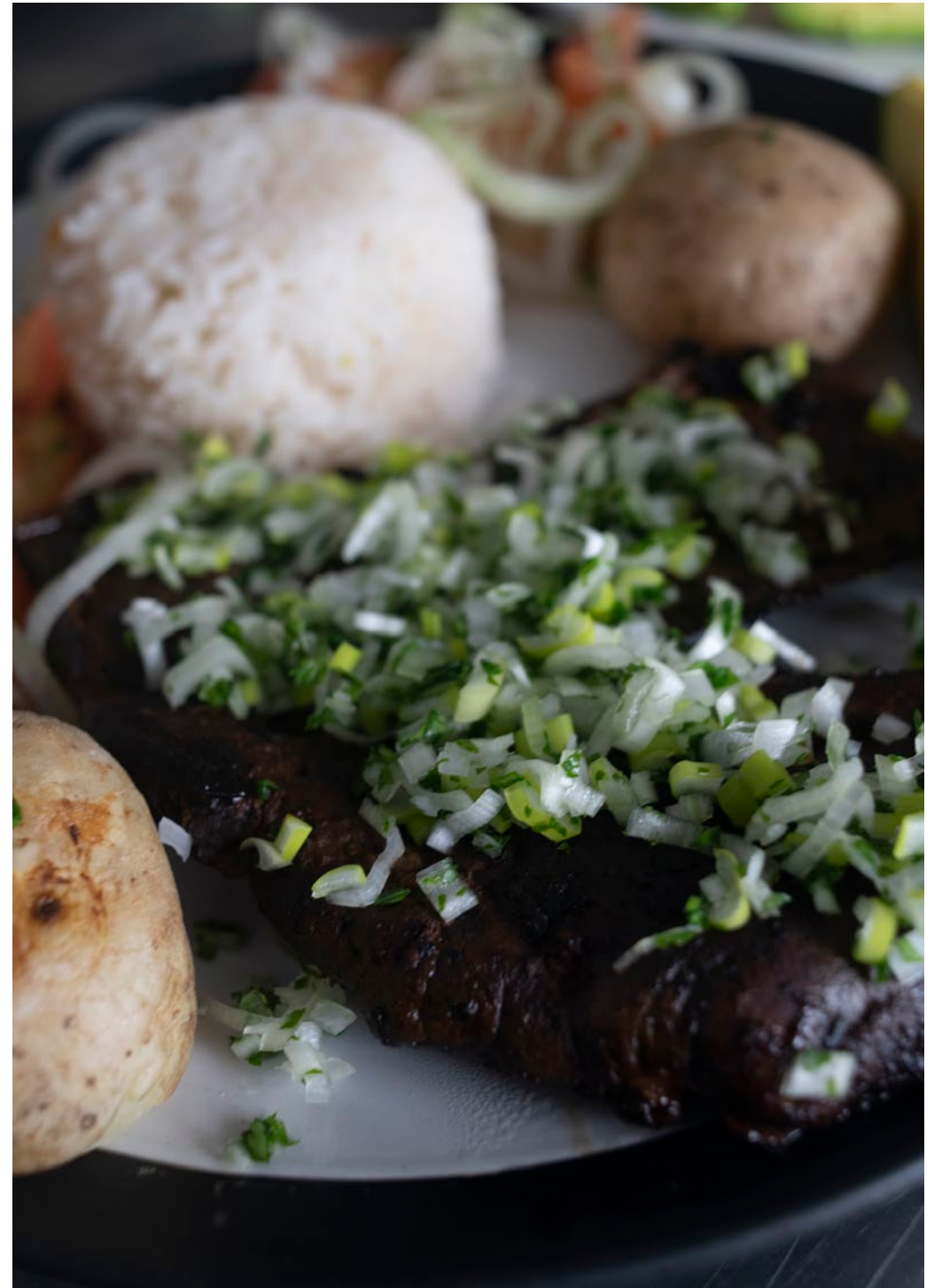
Los ingredientes son: arroz, tomate, cebolla, aguacate y cilantro. Y la cebollita bien picadita aparte, que es la que va encima del hígado y se sirve así en un platito bien rico; esa es la preparación. Se hace el arroz, el hígado es a la plancha, cuando ya se va a servir es que se le echa el cilantro y la cebolla encima.

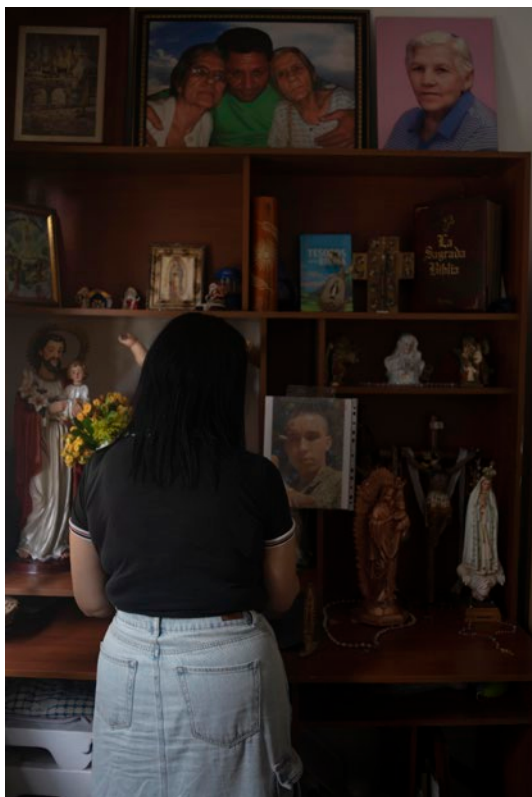
A Daniel se lo llevaron de la casa el 6 de febrero del 2008, un miércoles de 7 a 8 de la mañana. Cuando yo llegué a la casa él ya tenía el desayuno preparado, yo qué iba a imaginar que esa fuera la última comida, que desayunáramos juntos.

Cuando yo llegué a la casa, él ya estaba listo, estaba bien pispirispis, se daba palmaditas en la mejilla y cuando me vio me dijo: “mami, ¿cierto que yo estoy lindo?”, entonces yo le dije: “ay, usted como que tiene un arrocito en bajo”. Pero cuando estábamos hablando Pedro Gámez, que fue el reclutador, vino y golpeó la puerta. Yo a ese señor ya lo había visto y me caía mal, o sea, como intuición de mamá, no sé. Entonces, yo le dije: “No, Daniel no está”, pero no me di cuenta de que Daniel estaba detrás mío y me dijo: “no, mami, ¿pero usted por qué habla mal de ese señor si usted no lo conoce?”. Y así nos sentamos a desayunar. Ese fue ese último día que compartimos, sin imaginar.

Realmente nunca imaginé que esa era la despedida que me iba a dar con mi hijo. Me da tristeza porque lo tienen nuevamente secuestrado, me dicen que espere y que espere y yo entiendo que hay un procedimiento, pero cuánto más y qué más tiempo tengo que esperar.

|              |                                                         |                              |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
| PRINCIPAL    | VEGETALES, FRUTAS Y CONDIMENTOS                         | Limón (como aliño)<br>Tomate |
| Hígado       | Cebolla cabezona (cruda y cocida, también aporta sabor) |                              |
| ACOMPAÑANTES | Cilantro                                                |                              |
| Arroz        |                                                         |                              |
| Aguacate     |                                                         |                              |





## “LOS DESAPARECIDOS DE LA ESPERANZA”

(2016–2022)

En el periodo 2016–2022, que parecía abrir un horizonte distinto con el Acuerdo de Paz con las FARC, la desaparición reapareció ligada a protestas y movilizaciones sociales. El Paro Nacional de 2021 evidenció cómo en medio de la esperanza de cambio surgieron nuevas ausencias, especialmente de jóvenes movilizados en las calles. Este contraste –entre la promesa de paz y la continuidad de la violencia– reveló que el país sigue habitado por una herida abierta, donde los “desaparecidos de la esperanza” encarnan la paradoja de una sociedad que sueña con la reconciliación pero tropieza con viejas y nuevas formas de represión.



FRIJOLES RANCHEROS PARA JAVIER

Busco a mi hijo Javier Alexander Ramírez Naranjo, desaparecido el 31 de diciembre del 2019. Él tenía 21 años, trabajaba en oficios varios, lo que le resultara, y tenía un niño que lo quería mucho.

Le preparé frijoles rancheros que le encantaban mucho. Son frijoles verdes con zanahoria y zapallo. Yo la zanahoria y el zapallo la licuo y se lo echo a los frijoles verdes, le echo un Ricostilla y luego lo pongo a sazonar, por ahí media horita. Para el seco hago un chicharrón con limón, arroz seco, aguacate, un huevito en cacerola y tajadas de plátano. También jugo de maracuyá que a mi hijo tanto le gustaba. Los frijoles verdes, zanahoria y zapallo y papa criolla rallada. Y ya luego los pongo a sazonar media horita a fuego lento para que queden bien sazonaditos. Luego, le hago un tomate picado, cebolla de rama picada, un pedacito de ajo y ya revuelvo los frijoles con todo eso y lo dejo hervir por ahí, media horita. Y lleva salchicha ranchera también, sofrita en margarina y se la echo a los frijoles verdes. Eso son los frijoles rancheros, la comida preferida de mi hijo, cuando cumplía años, me decía: «Mami, yo cumpla años ahorita el 15 de agosto, ¿me puede hacer ese plato?» y yo le decía: «claro que sí». Yo siempre se lo preparaba.

|                             |                                                         |                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| PARA LOS FRÍJOLES RANCHEROS | Salchicha ranchera (sofrita en margarina o mantequilla) | Aguacate                  |
| Frijoles verdes             | Margarina o mantequilla                                 | Huevo en cacerola         |
| Zanahoria (licuada)         | para sofreír                                            | Tajadas de plátano maduro |
| Zapallo (licuado)           |                                                         | PARA LA BEBIDA            |
| Papa criolla rallada        | PARA EL SECO Y ACOMPAÑAMIENTOS                          | Jugo de maracuyá          |
| Ricostilla (condimento)     | Chicharrón (adobado con limón)                          |                           |
| Tomate picado               |                                                         |                           |
| Cebolla de rama picada      |                                                         |                           |
| Ajo (un pedacito)           | Arroz seco                                              |                           |

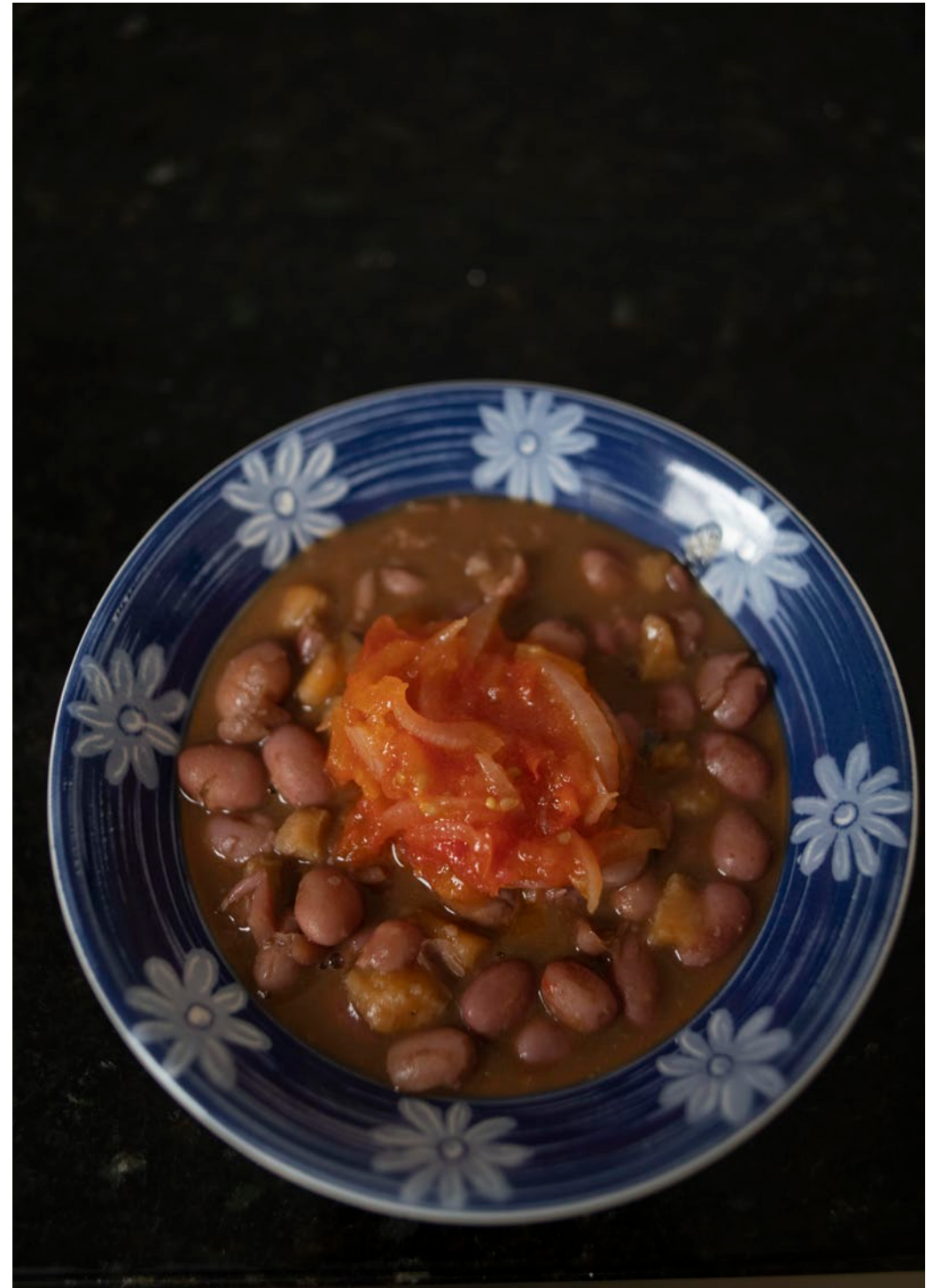
SOPA DE ARROZ CON ALBÓNDIGAS Y JUGO DE MORA CON BANANO PARA JUAN CAMILO

Busco a mi hijo Juan Camilo Vera Castrillón, estaba en la Armada y estudiaba gestión audiovisual. De pequeñito le costó mucho masticar la carne y albóndiga es más blandita, así se convirtió en la favorita.

Los ingredientes del arroz son: arroz, cebolla, cilantro y zanahoria. Y de las albóndigas son: carne de tabla sin nervios, porque es una carne pulpa, un plátano verde, sal y un huevo y el truco secreto que no se dice que son unos aliñitos que lleva. La carne se muele dos veces, la primera normal y la segunda con plátano verde. Se le echa el polvo de bizcocho, huevo, se mezcla y se aparta la carne. Se hierva el agua, se le echan unas papitas picadas y cuando están, se le agrega el arroz, la cebolla finamente picada. Luego la zanahoria. El arroz se espera como a que se abra un poquito y se cocine un poquito y, luego, como se tiene previamente la carne molida, con ella se va haciendo las bolitas y se van echando a la sopa. Y ya quedó lista. El jugo es de mora con banano.

|                                             |                                                                    |                                         |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| SOPA                                        | INGREDIENTES                                                       | Sal                                     |
| Arroz                                       | DE LAS ALBÓNDIGAS                                                  | “Aliñitos” (truco secreto, no revelado) |
| Papas (picadas)                             | Carne de “tabla” (carne pulpa) molida dos veces                    |                                         |
| Cebolla blanca (de huevo, finamente picada) | Plátano verde molido (molido junto con la carne en la segunda vez) |                                         |
| Zanahoria (picada)                          | Polvo de bizcocho                                                  |                                         |
| Cilantro                                    | Huevo                                                              |                                         |
| Agua                                        |                                                                    |                                         |
| Sal al gusto                                |                                                                    |                                         |





## FRIJOLES PARA JORGE ALBERTO

*Yo busco a mi sobrino Jorge Alberto Acevedo Zapata, desaparecido el 27 de agosto de 2022 en Bello, Antioquia. Tenía 38 años entonces. Él dedicaba a la música, era compositor, y el día de la desaparición salió de la casa de la mamá a hacer una filmación de la última música que él había hecho. Salió de la casa de la mamá y hasta el sondeo y no sabemos nada.*

Le gustaban dos platos, los frijoles y el sudado. Los frijoles son frijoles verdes, plátano verde, chicharrón, arroz, aguacate y tajada de maduro. Cocino los frijoles con una zanahoria y un pimentón. A la mitad de la cocción, saco la zanahoria y el pimentón, lo licuo y vuelvo y se lo he hecho, pero ya licuado. Pico el plátano verde y se lo echo, y ya. No los pongo a pitar, siempre así a fuego, porque si no quedan tan espesitos y con tanto caldito.

El arroz lo hago con papita picadita, se hacen las tajadas de maduro asaditas y también se hacen los chicharrones. Se agrega el aguacate y se hace un hogao con tomate, cebolla y un poquito de aceite y eso se le echa a los frijoles.

La receta dura entre dos a tres horas y va con jugo de mora. Esa receta nos la enseñó mi mamá y mi hermana se la hacía a mi sobrino. Y como él vivió un tiempo con nosotros, por eso sé que le gusta.

### FRIJOLES

Frijoles verdes

Plátano verde

Zanahoria

Pimentón

Chicharrón

Sal al gusto

Hogao (tomate, cebolla, aceite) al servir

### ACOMPAÑAMIENTO

Arroz con papa picadita

Tajadas de maduro asadas

Aguacate

### BEBIDA

Jugo de mora

## SOPA DE ARVEJAS PARA JUAN ESTEBAN

*Busco a Juan Esteban Ríos, ya por este tiempo tiene 24 años. Perdí contacto con mi hijo el 23 de abril del 2021.*

Siempre me decía: «Ma, a mí deme sopa de arvejas, que esa sopa que usted me hace me gusta mucho». La sopa de arvejas, ese era su plato.

Eso es algo muy sencillo: papa, zanahoria, la carne cocinada, cebolla licuada, no más. Yo cocino la alverja con zanahoria rallada y la sal al gusto. A mí, preferiblemente, me gusta mucho sentir el sabor de la carne cocinada. Para hacerlo para una persona puede ser el puñito de carne y le licua dos cabezas de cebolla de huevo y de ajo y le echas zanahoria si es de tu gusto. La sal al gusto y la carne.

Llevo mucho tiempo que no la hago, yo no hago sopas porque no tengo con quien compartirla. Entonces, por eso la hice hoy, porque es como si estuviera compartiéndolo hoy.

A veces es penoso porque uno no puede aguantarse, pero son más fuertes las emociones. Esto no lo hablo con nadie, pero yo en cada espacio siempre añoro verlo; en el barrio, en la cuadra, en la esquina, allí, en la tienda, donde sea. Siempre miro para esos lugares y siempre lo voy a recordar. Por eso yo siento que mi vida no la puedo concebir sin él, yo lo siento así.

### PRINCIPAL

Arvejas (base de la sopa)

### VERDURAS

Zanahoria rallada (opcional, según gusto)

Papa en cuadritos

Cebolla de huevo (licuada, dos cabezas)

Ajo (al gusto)

### PROTEÍNA

Carne entreverada

(preferida) o pulpa normal

### CONDIMENTOS

Sal al gusto

(Opcional: pimentón u otros, si se desea condimentar más)





## HAMBURGUESA PARA CARLOS

La receta que yo escogí para prepararle a mi sobrino fue una hamburguesa con salchipapas, porque lo vi comiendo muchas comidas rápidas. Acá les decimos así a las hamburguesas, perros calientes y ese tipo de comida. Le pedí permiso a mi hermana, porque mi hermana no está en Colombia, para poder hacer una receta para mi sobrino y, pues, decidimos que eso era chévere de hacerlo.

¿Entonces cómo? La carne de res la amamos para las hamburguesas, al pancito le pusimos tomate, tocineta, cebolla, la carne la adobé con perejil, salecitas, pimienta. También compramos papas, salchichas, salsa de tomate y mostaza. Y preparamos la mayonesa con aceitico y con el huevo y batimos. Se hicieron dos tipos de mayonesa: Zahara nos ayudó a preparar una con aceite de oliva que le quedó muy rica; y yo preparé una más tradicional de acá, como lo sé hacer yo.

Hicimos el compartir y compramos gaseosita porque también le gustaba la Coca Cola a mi sobrino.

|                                      |                 |                                                 |
|--------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
| PROTEÍNA                             | VERDURAS,       | Aceite tradicional                              |
| Carne de res (para las hamburguesas) | CONDIMENTOS     | Aceite de oliva (para una variante de mayonesa) |
| Tocineta                             | Y SALSAS        |                                                 |
| Salchichas                           | Tomate          |                                                 |
| Huevo (para la mayonesa)             | Cebolla         | BEBIDA                                          |
|                                      | Perejil         | Gaseosa (Coca Cola)                             |
|                                      | Sal             |                                                 |
| ACOMPÑANTES                          | Pimienta        |                                                 |
| Pan de hamburguesa                   | Salsa de tomate |                                                 |
| Papas (para las salchipapas)         | Mostaza         |                                                 |

## SUDADO PARA NATALY

*Buscamos a mi hermana Nataly, era la menor de nosotros, ahora ella tendría 37 años el 2 de septiembre. Fue desaparecida cuando tenía 32 años.*

Los ingredientes principales son la papa, la yuca, cebolla larga, la cebolla persona, el tomate, la mazorca o el maíz y de proteína lo que tú elijas, hay gente que le echa pescado. Y básicamente se echa a una olla, todo picado a sudar, ojalá que en una olla exprés para que esté más rápido.

Y el punto donde uno ya sabe que está es cuando la papa y la yuca están blanditas. Eso fue lo que hicimos ahorita con mamá.

Yo cocino desde pequeño; yo le cocinaba a mi hermana, mi hermana no sabe cocinar. También me acordé de eso. Yo era el que cocinaba, mi mamá me decía: «Ahí le dejé 10.000 COP y ya sabe cómo es». Porque entonces cuando ella cocinaba me decía: «vaya a la tienda y tráigame esta papa» y yo traía la que no era, me devolvía entonces. Ya después aprendí con todos los errores.

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| TUBÉRCULOS     | PROTEÍNA (A ELECCIÓN) |
| Y VERDURAS     | Proteína preferida    |
| Papa           |                       |
| Yuca           |                       |
| Mazorca o maíz |                       |
| Tomate         |                       |
| Cebolla larga  |                       |
| Cebolla cabeza |                       |



## PLATANITOS CON AMOR PARA WILMAR ROMÁN

*Estamos en la Corporación Primavera. Busco a mi hijo Wilmar Román Moná, apodado Simón y El Peludo, que fue desaparecido el 6 de agosto del 2020 en el Bajo Cauca antioqueño. Tenía 17 años.*

La receta que he preparado hoy era la que él hacía que más le gustaba que son platanitos con amor para mi hijo. La receta lleva platanitos maduros con huevo, arepa y queso rallado.

El paso a paso es picar el platanito, ponerlo a freír y ya cuando esté sofrito, se le echa el huevo y se revuelve. Se sirve con arepa con mantequilla y se le echa el queso rallado por encima.

Yo creo que se convirtió en la receta preferida, ¡ay, la verdad no sé!, pero era lo que él más comía, o sea, yo llevaba un plátano a la casa y plátano que no duraba.

---

### PARA LOS PLATANITOS

Plátanos maduros

Huevos

Arepas con mantequilla

Queso rallado





## PESCADO CON ARROZ, PATACONES, ENSALADA Y GUACAMOLE PARA CARLOS

*Busco a mi hijo Carlos Humberto Lopera Rico. Tenía 20 años cuando me lo desaparecieron el 21 de enero de 2021. Le decían “Caravana”, porque era, no era, es muy buena persona mi niño, decían que le daba a todo el mundo que quería, si le podía ayudar, la ayudaba.*

El plato preferido de mi hijo es el pescado, arrozito, ensalada, patacones y un guacamole. Yo miraba al niño y él decía: «Ma, esa es mi comida preferida». Entonces, iba un amigo mío a la casa y llevaba pescado, frijoles, y él decía: «Ay, ma, esa es mi comida preferida. Usted me ve feliz a mí comiéndome eso». Entonces, ahora yo me como un plato de esos y me da mucha tristeza.

El pescado lo lava, le quita todo lo que tiene la suciedad, le echa limoncito y le echa salecita, ¿cierto? A la ensalada le pica el tomate, la cebolla, el cilantro, limón y un poquito de sal. Y al guacamole, pues, pela el aguacate, lo pisa y le echa la cebollita de huevo así finamente picada, le echa limón y un toquecito de sal. Los patacones verdes los parte en pedazos, los frita, cuando salgan los va a pisar, los echa en un poquito de agua con ajo picado y echa patacón ahí nada más para mojarlo. Después, ya lo echa a la manteca caliente al tenerlos ya pisaditos.

Mi nuera me enseñó a hacer así el patacón. Yo no lo hacía así, pero la nuera me enseñó a hacerlo así. En la casa lo hacemos seguido porque yo vivo en San Rafael y ahí abunda el pescado.

### PROTEÍNA PESCADO FRESCO

Acompañamientos  
Arroz blanco  
Patacones verdes  
Ensalada  
Tomate  
Cebolla  
Cilantro

Limón  
Sal

### GUACAMOLE

Aguacate  
Cebolla de huevo (finamente  
picada)  
Limón  
Sal

### CONDIMENTOS Y SAZÓN

Limón (para el pescado)  
Sal (para el pescado y  
preparaciones)  
Ajo (para el agua de los  
patacones)

### OTROS

Manteca o aceite para freír

# TAMAL PARA ÓSCAR DAVID

*Busco a mi hijo Óscar David Torres, se me perdió el 17 de octubre del 2020.*

La receta es algo que a él le gustaba mucho: los tamales, siempre que celebrá-  
bamos un cumpleaños de él, esa era la comida que más le gustaba.

Los ingredientes: carne de cerdo, costilla de cerdo y chicharrón una tirita para  
que no quede grasoso. Y masita de maíz o de harina de maíz. Y los aliños: el  
tomate, la cebolla, el cilantro, el ajo.

Pelas las papas, la zanahoria. Todo lo pongo en una paila grande, sofrío los  
aliños, lo licúo y se lo echo a eso que tengo ya en la paila que es: la carne, la cos-  
tilla, las papas, la zanahoria, la arveja. Me gusta mucho que cuando ya le echo  
los aliños, lo dejo un ratico al vapor para que ablande un poquito el chicharrón,  
la carne, sin que se deshaga la papa.

Cojo las hojas de los tamales, limpias y secas, que es lo principal. Luego coges  
la masita, le echas de los aliños que le echaste a la carne y a todo lo envuelto.  
Entonces lo mismo le echas a la a la masita, con salecita y Maggi. Ya pasa a lo  
que es envolver, los envuelves bien amarraditos y los pones a cocinar en una  
olla, también bien amplia, siquiera por dos horas.

Para sacarlos de la olla, debes no servirlos inmediatamente, sino dejarlos por  
ahí 20 minuticos para que boten la agüita. El tamal queda bien bonito para ser-  
vir, ese es el proceso.

PROTEÍNAS

Carne de cerdo (en trozos,  
aprox. 1 libra)

Costilla de cerdo (en  
pedazos pequeños)

Chicharrón delgado (en tiras,  
poca cantidad para evitar  
exceso de grasa)

MASA

Harina de maíz amarilla (o  
maíz molido)

Agua caliente (para amasar)

Sal al gusto

Cubito o condimento Maggi  
(opcional)

ALIÑOS (SOFRITO)

Tomate

Cebolla

Cilantro

Ajo

Aceite suficiente

VERDURAS

Papas (peladas, en trozos)

Zanahoria (pelada, en trozos)

Arvejas

OTROS

Hojas de plátano (para  
envolver, lavadas y secas)

Hilo o cabuya (para amarrar  
los tamales)





## SUDADO DE CARNE TRES TELAS PARA DAVID GONZALO

*Busco a mi hijo David Gonzalo Serna Mendoza. Desapareció el 6 de septiembre de 2020 en El Peñol, Antioquia. Le faltaban ocho días para cumplir 23 años.*

Hoy hice sudado de carne tres telas. Los ingredientes son: carne tres telas, yuca, papa, maduro. Y yo licúo el guiso que es: agua, pimentón, tomate y cebolla. Eso lo sofrío y ya lo pongo todo a cocinar con un poquito de salsa de tomate.

Después, me pongo a pitar la carne, porque la carne es un poco dura. Luego de pitar la carne, pongo a pitar la yuca un poquito, no más que coja como el calor, ya después echo la papa y el maduro. Aparte licúo el tomate, la cebolla, el ajo, el pimentón y lo sofrío. Cuando está sofrito, lo echo a la olla y lo pongo a que evapore un poquito, para que coja el sabor. Se tarda, más o menos, una hora.

A él le gustaba mucho esa comida. Él cuando llegaba yo le decía: «Hijo, voy a hacer sudado» y él me decía: «¡ah, qué rico, mal!». Entonces siempre era como eso, a él le gustaba mucho eso y los frijoles, pero más que todo el sudado. Le encantaba comerse el sudado.

Mi mamá me enseñó a hacerlo.

---

### PROTEÍNA

Carne tres telas

### TUBÉRCULOS Y ACOMPAÑANTES

Yuca

Papa

Plátano maduro

### GUIZO (LICUADO Y SOFRITO)

Tomate

Cebolla

Pimentón

Ajo

Agua

Salsa de tomate (un poquito)

Aceite (para sofreír)

Sal al gusto

## FRIJOLES CON HUEVO PARA YORYIN

*Busco a mi hijo Yoryin Adrián Hernández Vázquez. Lo busco desde el primero de julio del 2018. Él tenía 19 años, trabajaba como mensajero.*

Son frijoles con arroz y huevo. Los ingredientes son frijoles, cebolla, ajo, salsa de tomate y el amor.

Para hacerlos, se ponen a remojar los frijoles de un día para otro, luego, los echo en una olla con agua y la pezuña a que ablanden. Después le echo el revuelto y, por último, le echo el guiso, pues los aliños. El aliño es: la cebolla, el ajo y la salsa de tomate. El revuelto son verdes y zanahoria. Nada más.

Por último, frito el huevo y lo pongo encima de los frijoles y eso es. Me tardo en hacer la receta como una hora y media.

A mí nadie me enseñó a cocinar, yo aprendí viendo. Yo viendo he cocinado y lo que he aprendido lo he hecho viendo, inventándomelas.

---

### LEGUMBRES

Frijoles  
Proteína  
Huevo  
Pezuña (para cocinar  
con los frijoles)

### VERDURAS

Cebolla  
Ajo  
Zanahoria  
Verdes (revueltos)

### SALSAS

Salsa de tomate  
Acompañante  
Arroz





## SPAGUETIS PARA JOHNNY

*Busco a mi hijo Johnny Alexander Guanga Colorado, desaparecido el 12 de noviembre del 2020 en el Bajo Cauca Antioqueño. Tenía 22 años.*

Los ingredientes son: los espaguetis, tomate, zanahoria, dos dientes de ajo, Maggi, medio pimentón, una cebolla de huevo mediana, dos atunes, dos paquetes de salchicha y una crema de leche.

Para prepararlo uno coge la pasta y la echa en agua caliente con una cucharadita de aceite y una cucharadita de sal, se deja hervir por 10 minutos. El espagueti ya lo baja y lo deja ahí otros 15 minutos en la misma agua para que se acabe de cocinar. Luego se escurren.

Empiezo a picar el guiso: el tomate, la cebolla, rallos los dientes de ajo, rallos el pimentón, zanahoria rallada también y lo echo a sofreír a con las salchichas. Luego, a ese guiso le echo dos cucharadas de aceite del atún y lo guiso.

Cuando esté un poquito seco, le integro los espaguetis ahí, ya cuando esté todo sofreído, cojo el atún y lo machaco con un tenedor para que no quede así en trozos, sino que lo machaco con un tenedor y eso lo echo a la mezcla y sofrío unos 10 minutos a fuego lento.

También lleva una crema de leche, entonces cuando ya está, lo bajo y lo dejo reposar. Cuando esté tibio, ahí sí agrego la crema de leche y revuelvo. Ahí ya se sirve al gusto.

Las pastas, los espaguetis, eran la comida favorita, no sé el porqué. En mi casa se hace una gran cantidad y variedad de recetas y a él le gustaban los espaguetis o la crema de auyama. Manejo mucho el estrés, entonces a veces me da por cocinar, me invento yo mismo las recetas.

|                           |                              |                                |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| PASTA                     | Zanahoria rallada            | el agua de la pasta y al gusto |
| Espaguetis                | Medio pimentón rallado       | en la mezcla)                  |
|                           | Una cebolla de huevo         | Una cucharadita de aceite      |
| PROTEÍNAS                 | mediana                      | (para el agua de la pasta)     |
| Dos atunes                | Dos dientes de ajo           | Dos cucharadas de aceite       |
| Dos paquetes de salchicha |                              | (para sofreír el guiso)        |
|                           | CONDIMENTOS                  | Maggi                          |
| VERDURAS                  | Y SAZONADORES                | Ot                             |
| Tomate                    | Una cucharadita de sal (para | Crema de leche                 |







# SUSPIRO GUAJIRO PARA DUVÁN

*Busco a Duván, se lo llevaron el 5 de julio del 2021, en el marco del estallido social en Bogotá.*

Para esta receta los ingredientes son: arroz, aguacate, tomate, cebolla, plátano, porque para eso son los patacones. Y para el jugo; el corozo se cocina y se licua. El coco lo parto, lo rallo y le echo agua tibia. Después, lo cuelo y esa primera agua que sale se pone a fuego lento para secarlo, él empieza a botar el aceite y a fritarse, y él mismo va dando el color marrón. Con el afrecho del coco vuelves otra vez y lo licuas, sacando el agua nuevamente para echársela al arroz.

De ahí viene el plátano, se parte, se frita para pasarlos por ajo, a gusto de cada uno. El aguacate en torreja con la ensaladita de tomate, cebolla y lechuga, con limón y sal.

Para el jugo de corozo, cocinas el corozo y, ya cuando esté, lo pasas a la olla, se prende y se apaga, porque él tiene un coco que es como una bolita y puede dañar la licuadora, entonces lo prendes y lo apagas. Es el jugo más delicioso que puedes probar.

Tenía dos años que no hacía su comida favorita. Hoy fue un poquito duro, me traje el recuerdo de cuando él estaba y me decía: “mami, me tienes que dar otra vez para la noche”.

**ARROZ CON COCO**  
Coco fresco (para rallar y extraer la leche)  
Agua tibia (para licuar el coco)  
Arroz

Sal y condimentos al gusto (como ajo o limón)

**PATACONES**  
Plátano verde  
Ajo (opcional, para sazonar)  
Aceite para freír

**PESCADO FRITO**  
Pescado (no se especifica el tipo, pero tradicionalmente se usa mojarra, pargo, róbaló, entre otros)

**ENSALADA**  
Tomate  
Cebolla  
Lechuga

Limón  
Sal  
Aguacate

**JUGO DE COROZO**  
Fruta de corozo  
Agua (para cocinar y licuar)  
Azúcar (no se menciona, pero usualmente se añade al gusto)





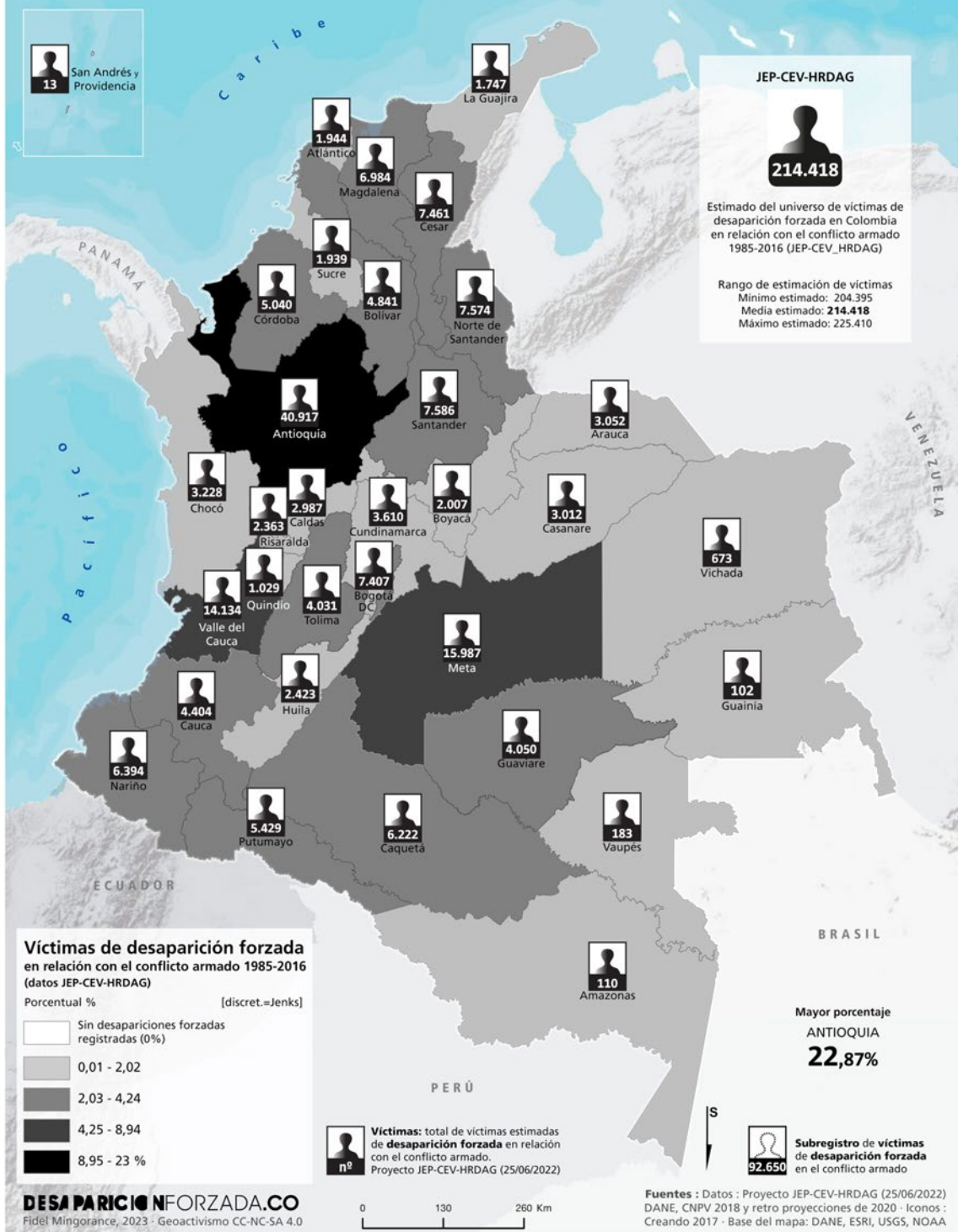
### **CUERPOS ENCENIZADOS**

descubrí mi existencia sobre ella  
al lado de los grito y el terror  
de los cuerpos encenizados  
de tiempo dolorido  
me descubrí con humos de vida  
sobre tanta muerte  
me descubrí ya ves entre las cenizas

ANTONIO CAMACHO RÚGELES

Pintor y poeta, dedicó su vida a la enseñanza y a las artes plásticas y escénicas como herramientas de denuncia y lucha contra la injusticia. Desaparecido por las fuerzas del estado en Bogotá el 16 de julio de 1985, en el contexto del rompimiento del proceso de paz con el M-19, durante el periodo posterior al desmantelamiento del diálogo nacional.

## ESTIMADO DEL UNIVERSO DE VÍCTIMAS DE DESAPARICIÓN FORZADA EN RELACIÓN CON EL CONFLICTO ARMADO (1985-2016)



# LA UNIDAD DE BÚSQUEDA: CREADA PARA ENCONTRAR<sup>1</sup>

MARIA FERNANDA VARGAS ESPITIA

## CREACIÓN DE LA UNIDAD DE BÚSQUEDA DE PERSONAS DADAS POR DESAPARECIDAS

La Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas se crea en el año 2016 con la firma del Acuerdo de Paz entre las antiguas FARC-EP y el Estado colombiano, dando respuesta a las exigencias de las víctimas, del movimiento social y de la sociedad civil en general para encontrar a las personas desaparecidas durante el conflicto armado.

Es una entidad estatal, humanitaria y extrajudicial que lidera, coordina y contribuye, de manera participativa, diferencial, con enfoque de género y territorial, las acciones de búsqueda para encontrar y dar respuesta a quienes buscan a las personas dadas por desaparecidas en razón y contexto del conflicto armado; contribuyendo al alivio del sufrimiento y al restablecimiento de los derechos a la búsqueda, a la verdad, a la reparación, a la no repetición, a la justicia y a la construcción de paz.

La Unidad se encarga de buscar información en fuentes oficiales y de la sociedad civil; realizar entrevistas confidenciales a personas, incluidas aquellas que hayan estado involucradas en las desapariciones, que puedan aportar información para encontrar a quienes siguen desaparecidos; establecer el universo de personas dadas por desaparecidas en circunstancias relacionadas con el conflicto armado; diseñar el Registro Nacional de Fosas, Cementerios Ilegales y Sepulturas; y analizar toda la información recolectada para

<sup>1</sup> Escrito por María Fernanda Vargas Espitia, Dirección Técnica de Participación, Contacto con las Víctimas y Enfoques Diferenciales-Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas, septiembre 2025.

orientar la búsqueda. Es de resaltar la apuesta de la UBPD por buscar con quienes participaron de manera directa o indirecta en los hechos del conflicto armado, lo más importante es encontrar a las personas desaparecidas y, con ello, aliviar el sufrimiento que ha implicado esta práctica. Esta apuesta se refleja en el trabajo articulado con la Corporación Humanitaria Reencuentros, conformada por firmantes del Acuerdo de Paz, y también con ex integrantes de la fuerza pública.

## EL PROCESO DE BÚSQUEDA EN LA UNIDAD DE BÚSQUEDA DE PERSONAS DADAS POR DESAPARECIDAS

Teniendo en cuenta que el conflicto armado en Colombia ha dejado más de 130.000 personas desaparecidas utilizamos herramientas como el Plan Nacional de Búsqueda y los Planes Regionales de Búsqueda que están en constante actualización, para aportar a la investigación humanitaria y extrajudicial que conduzca a encontrarles y hallar la verdad sobre lo ocurrido.

La Unidad construyó junto con víctimas, organizaciones y otras entidades públicas el Plan Nacional de Búsqueda, la metodología para cambiar el paradigma de la búsqueda: de un enfoque judicial a uno extrajudicial y humanitario que contribuya a la satisfacción del derecho a la verdad de las personas desaparecidas y al alivio del sufrimiento de quienes les buscan.<sup>1</sup>

Adicionalmente, los Planes Regionales de Búsqueda permiten estructurar la búsqueda en una zona o región, en un sector de la población, en un periodo específico, en posibles lugares de disposición y en otras variables propias de cada plan, donde puede haber personas dadas por desaparecidas. Estos planes desarrollan de manera permanente la investigación humanitaria y extrajudicial, orientada por preguntas fundamentales como: ¿A quiénes estamos buscando? ¿Quiénes las buscan? ¿Cuándo y cómo fueron desaparecidas? ¿Dónde las vamos a buscar? ¿Con quiénes las vamos a buscar? Con ello buscamos comprender cómo se expresaron, de manera particular, las dinámicas del conflicto en cada parte del país y cómo impactaron de forma diferenciada la vida de las personas, condenando a la desaparición ciertas maneras de ser, de sentir y de pensar.

Algo indispensable para cumplir con nuestro mandato y misionalidad es garantizar la participación de los familiares, incluidas las familias sociales, y de la sociedad a lo largo de todo el proceso de búsqueda; una estrategia es entregar información de manera permanente y oportuna, y, sobre todo, tomar decisiones de forma conjunta.

También es fundamental destacar que en la UBPD trabajan personas que, desde hace muchos años, buscan a sus propios seres queridos. Con la creación de la

entidad, se vincularon para participar directamente en la labor de búsqueda. Su incorporación es un reconocimiento al impulso vital que tuvieron que generar desde el dolor, enfrentando la persistencia del conflicto, la violencia, la estigmatización e incluso el exilio.

Fueron precisamente las familias, quienes cargaban con el sufrimiento directo de la desaparición, las que se vieron obligadas a impulsar las primeras búsquedas en condiciones adversas. Su experiencia y su lucha incansable son hoy parte fundamental de la Unidad, dotando de un profundo sentido humano a la misión de encontrar a los desaparecidos.

## CIFRAS DE LA UNIDAD DE BÚSQUEDA DE PERSONAS DADAS POR DESAPARECIDAS

En Colombia, actualmente se registran 132.887<sup>2</sup> casos de personas desaparecidas antes del 1 de diciembre de 2016 en hechos relacionados con el conflicto armado. En este universo, existen 44.174 personas que buscan, de las cuales más de 26.093 son mujeres, lo que representa aproximadamente el 60%. Esta cifra expresa que la búsqueda es una labor feminizada, que implica un trabajo y un desgaste emocional y físico, con múltiples implicaciones para las mujeres que asumen el liderazgo de esta labor.

Resulta fundamental mencionar la Ley 2364 del 18 de junio de 2024, que reconoce y protege de manera integral la labor y los derechos de las mujeres buscadoras de víctimas de desaparición forzada.<sup>3</sup> Esta ley las reconoce como constructoras de paz y sujetos de especial protección constitucional, y surge como respuesta a las exigencias de contar con garantías para continuar con la búsqueda, incluido el derecho a vivir libres de violencia en los ámbitos privado y público durante el ejercicio de esta labor. La ley fue impulsada por la Fundación Nydia Erika Bautista junto con otras organizaciones, en el marco de la lucha persistente por el respeto, garantía y protección de los derechos humanos de todas las mujeres buscadoras.<sup>4</sup>

Dentro de este universo de mujeres buscadoras se han identificado, 35 mujeres lesbianas, 19 mujeres bisexuales, 18 personas con identidad de género transfemenina y 1.065 mujeres que viven con alguna discapacidad física, sensorial, psicosocial, mental, cognitiva o múltiple. En cuanto a pertenencia étnica, se registran 1.952 personas negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras, y 1.637 personas indígenas que actualmente cuentan con solicitudes de búsqueda. A esto se suma la existencia de 11.449 lugares de interés forense para orientar las acciones de búsqueda.

<sup>2</sup> Esta cifra es presentada por la Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas tras su verificación más reciente (julio de 2025). <https://unidadbusqueda.gov.co/actualidad/universo-personas-desaparecidas-octava-actualizacion-agosto-2025/>

<sup>3</sup> <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=241736>

<sup>4</sup> <https://www.rtv.gov.co/noticias/ley-mujeres-buscadoras-jep>

<sup>1</sup> <https://unidadbusqueda.gov.co/sobre-busqueda/plan-nacional-busqueda/>

El abordaje de las diferentes dimensiones de la identidad de las personas en la investigación humanitaria y extrajudicial no solo contribuye a la búsqueda misma, sino que también fortalece la memoria, la dignificación y el reconocimiento del derecho a la verdad, tanto de las personas desaparecidas como de quienes las buscan. Es importante un abordaje diferencial, ya que no todas las personas viven de la misma manera la desaparición ni enfrentan las mismas barreras para acceder a la verdad y la justicia. Por eso, es fundamental orientar la búsqueda reconociendo la diversidad de identidades y experiencias de vida, así como las formas históricas y estructurales de exclusión, estigmatización, violencia y racismo que han atravesado a comunidades específicas en el país.

## ALGUNOS DESAFÍOS

Comprender lo que significa la búsqueda en la vida de quienes la asumen es una tarea en permanente construcción. Esta labor parte del profundo respeto y reconocimiento a lo que las familias y personas que buscan han acumulado durante años, incluso mucho antes de la creación de la Unidad, al enfrentar el dolor, la injusticia y la crueldad de la desaparición forzada. Por ello, la Unidad continúa impulsando acciones de pedagogía y difusión sobre lo que esta experiencia ha significado para el país, las profundas heridas que ha dejado en el tejido social y la necesidad de sumar cada vez más voluntades para que nunca más se repita y para que se conozca la verdad sobre cada persona desaparecida. Es importante reflexionar colectivamente que no se trata solo de un asunto de las familias que buscan, sino de una responsabilidad de todo el país. Nos guía en este propósito, el compromiso de aliviar el sufrimiento de las personas que buscan.

## LA BÚSQUEDA FRENTE A LA IMPOSIBILIDAD DE RECUPERAR LOS CUERPOS

En el trabajo de búsqueda humanitaria y extrajudicial surgen desafíos, uno de ellos aparece cuando la investigación avanza de forma significativa y, sin embargo, surge la posibilidad de que no sea posible recuperar el cuerpo de la persona desaparecida. Esto ocurre, por ejemplo, cuando fue dispuesto en escenarios de difícil acceso y recuperación, como un cuerpo de agua o un horno crematorio; cuando se logran recuperar partes del cuerpo, pero su estado no permite una identificación genética concluyente con los métodos actualmente disponibles; o cuando se hallan elementos personales, como ropa, sin que se encuentre el cuerpo o fragmentos de este. Estos escenarios ya se han presentado en Colombia, y seguirán presentándose, y plantean la urgencia de pen-

sar en cómo responder, especialmente cuando son personas mayores quienes esperan respuestas, o familias que llevan décadas en la búsqueda. Acompañar el afrontamiento de una pérdida sin el cuerpo es también una reflexión que se debe asumir.

Reconocer la ausencia del cuerpo implica acompañar a las personas que, tras aceptar con profundo dolor la muerte, se enfrentan además a la posibilidad de que no poder encontrar el cuerpo. Este vacío plantea el desafío de cómo dignificar la memoria y de cómo facilitar el duelo en medio de esa ausencia. En todo caso, lo esencial es recordar quién fue esa persona, sus sueños, sus ideales políticos y su identidad. Mantener viva esa memoria se convierte en un acto de homenaje y resistencia. Recordarles con el corazón es una manera de afirmar que su presencia perdura y de honrar la vida que vivieron. Sobre todo, es una forma de decir que la crueldad y la injusticia de la desaparición forzada nunca se debe repetir.

Al mismo tiempo, entregar información de manera oportuna, constante y cuidadosa sobre el avance de las investigaciones, con empatía, claridad y franqueza, permite a las familias conocer tanto las limitaciones como las posibilidades de cada proceso y enfrentar la difícil sensación de que tal vez no se ha hecho lo suficiente.

## HACER MEMORIA CON UNA AUSENCIA PERMANENTE

Dar la posibilidad de concluir una búsqueda de muchos años es un paso importante, para cumplir con este objetivo, resulta fundamental dar cuenta de todas las acciones técnicas a nivel forense realizadas que, junto con otras fuentes como las sociales y contextuales, permite plantear que no será posible recuperar el cuerpo. Contar con este sustento técnico aporta a prevenir un mayor daño, pues permite explicar con claridad y responsabilidad por qué no es posible avanzar hacia la recuperación. Aunque no se encuentre el cuerpo, se hace entrega de la verdad que se pudo hallar a través de la investigación humanitaria y extrajudicial sobre lo ocurrido a la persona, y eso es un aporte al derecho a la verdad y a dignificar la memoria que tienen las familias, organizaciones y personas que buscan.

Responder a estos desafíos ha sido una apuesta por ampliar la lógica de la recuperación del cuerpo de la persona dada por desaparecida también a la recuperación de verdad y dignidad, entregado las certezas logradas a partir de la investigación, generando alternativas de homenaje, dignificación y reconocimiento, que permita a las personas que buscan aliviar la incertidumbre y el sufrimiento de tanto tiempo. Y siendo este último nuestro fin superior, continuaremos explorando este camino, como una alternativa más que debemos ofrecer al país.



# DAR, RECIBIR Y DEVOLVER

TEXTO COLECTIVO CASA B

En los cerros orientales de Bogotá, entre montañas vestidas de nubes, caminando por sus calles nos encontramos para dar atención, dar escucha, dar la conversa, dar dulces, dar manos, dar compañía, dar lidia, dar abrazos, dar tiempo, dar amor, dar dedicación, dar saber, dar pasión, dar empatía, dar besos, dar juego, dar almuerzos, dar posibilidades, darnos la posibilidad de compartir y darnos la posibilidad de aprender a recibir.

También nos unimos para recibir abrazos, recibir compañía, recibir saber, recibir comida, recibir escucha, recibir regalos, recibir libros, recibir visitas, recibir plata, recibir sorpresas, recibir aplausos, recibir amor, recibir reconocimiento, recibir medicina, recibir consuelo, recibir apoyo, recibir apapachos, recibir consejos, recibir aliento, recibir ancestralidad.

En Casa B, nuestro espacio comunitario y cultural que nació en el año 2012, el alimento siempre ha estado presente como un puente que fortalece los lazos comunitarios. La comida nos conecta con el pasado, convirtiéndose en una manifestación tangible de cuidados y afectos.

¿Cómo estás? ¿Tienes hambre? ¿Cómo te sientes? ¿Ya comiste? ¿Cómo estás de salud? ¿Tienes tu medicina? ¿Cómo sigue tu familia? Son preguntas que aquí se vuelven cotidianas, sin importar si eres hombre o mujer, víctima del conflicto armado o de la guerra contra las drogas, persona LGBTQ+, negra o negro, indígena, migrante, vieja o viejo, joven, campesina o campesino, niña o niño.

Nuestra cocina cooperativa Aisha se convierte cada día en la sala de una casa que nos permite recordar los momentos en los que la familia, o la familia elegida, se reúne para conversar, evocar y abrazar nuestras coincidencias y diferencias. Allí se fomentan el

diálogo y la solidaridad, se cuentan historias, se comparten saberes, preocupaciones y alegrías, transformando lo íntimo en una fuerza política.

Así como nuestra olla comunitaria transforma el alimento en un acto de cuidado, de resistencia y de construcción de comunidad, también se vuelve un espacio de escucha para la construcción de confianza entre vecinos y vecinas.

Con el Recetario para la Memoria nos conectamos con una herramienta poderosa que nos permite hacer memoria desde nuestra cocina. La despensa está llena de historias de violencia y resistencia, de personas queridas que están ausentes, y de esperanzas que nos permiten seguir caminando juntxs en nuestra apuesta por la vida y la dignidad.

De esta manera, nuestra cocina cooperativa Aisha y nuestra Biblioteca Comunitaria del Dragón se convierten en lugares de memoria viva y construcción de paz, a partir de ciclos de dar, recibir y devolver. ¿Para devolver qué? para devolver gratitud, devolver alegría, devolver una sonrisa, devolver nuestra familia, devolver un momento de alegría, esto, en alguna esquina de nuestra cocina, de nuestra casa, de nuestro barrio, de nuestra vida.

# RECETAS PARA ABRAZAR LA AUSENCIA

LUIS EDUARDO VIECO MAYA

Hay silencios que se instalan en las cocinas. No nacen de la rutina ni del cansancio, sino de la ausencia: la silla vacía, el plato que no se toca, el aroma que despierta un recuerdo y convoca una presencia perdida. Este Recetario para la Memoria surge de esos silencios, pero también de la palabra compartida, del gesto de cocinar juntas y juntos, de la mesa como refugio frente a lo que la violencia arrebató.

El Museo Casa de la Memoria, la artista Zahara Gómez y Casa B acompañaron a mujeres de Medellín y Bogotá en un viaje íntimo hacia sus recuerdos. Mujeres marcadas por la desaparición forzada de sus seres queridos, que han sostenido la vida a través de los actos cotidianos. En sus cocinas, la memoria se teje con palabras, gestos y recetas. Cocinar con ellas fue mucho más que reunir ingredientes: fue abrir un espacio donde el pasado se entrelaza con el presente y donde la memoria encuentra lugar para resistir.

Los fogones se transformaron en altares y las ollas en vasijas de memoria. Entre cucharas de palo y aromas de hierbas, cada receta nombró lo innombrable: la ausencia y, también, la esperanza. Así, este recetario se inscribe en la tradición de las memorias iberoamericanas, recordándonos que no se guardan solo en archivos o monumentos, sino en los gestos cotidianos, en el pan compartido, en los saberes transmitidos.

La memoria es plural, diversa y, al mismo tiempo, atraviesa heridas comunes: dictaduras, guerras, desapariciones y violencias que marcaron a nuestros pueblos. Este recetario dialoga con esa historia compartida y la convierte en un gesto profundamente humano: cocinar lo que amaban quienes hoy no están, traerlos de nuevo a la mesa a través de los sabores, recuperar con el paladar lo que la violencia intentó borrar. Cada plato preparado es un acto de dignidad: decir “aquí vivió, aquí amó” quien fue desaparecido. En el maíz, en el hervor de una sopa, en el dulzor de un postre, de una colada, regresan fragmentos de vidas interrumpidas que se niegan al olvido.

Desde su creación, el Museo Casa de la Memoria ha abierto espacios para escuchar a las víctimas, para entrelazar relatos de violencia con búsquedas de justicia. Este libro se suma a ese camino, no con informes ni cifras, sino con la poesía de lo cotidiano. Cada historia, fotografía y receta es testimonio de amor y resistencia. Zahara Gómez y Casa B lo comprendieron: no se trataba de documentar únicamente, sino de compartir, de sentarse a la mesa y transformar el dolor en memoria viva.

La memoria no solo se escribe: se cocina, se comparte, se degusta. Se vuelve conversación, abrazo y compañía alrededor de una mesa. Hemos visto cómo un plato preparado con cariño podía iluminar un recuerdo y devolver la risa. Cómo cocinar juntas era también sostenerse mutuamente y tejer comunidad. Hemos comprendido que, incluso en medio de la violencia más atroz, nuestros pueblos han hallado formas de mantener encendida la llama de lo humano. Las cocinas, a menudo invisibles, son escenarios fundamentales de resistencia.

A las mujeres que abrieron sus cocinas: gracias por permitir que sus recuerdos se vuelvan palabra, imagen y sabor. A Zahara Gómez y Casa B: gracias por la sensibilidad y el respeto con que acompañaron este proceso. Este recetario es un gesto de reparación simbólica: un espacio donde las víctimas son reconocidas, donde sus historias se transforman en legado. La comida, como la memoria, nos sostiene; ambas se comparten y ambas nos recuerdan que seguimos vivos.

Que cada receta preparada sea un gesto de memoria, que cada plato servido convoque a quienes no están, que cada sabor sea resistencia. Porque nadie desaparece del todo mientras su recuerdo viva en nuestros gestos, en nuestros fogones, en nuestros corazones.



La idea de llevar el *Recetario para la memoria* a Colombia murmuraba en la cabeza, con voz chiquita, como quien no quiere nombrarlo por miedo a conjurar la mala suerte y lo condene al fracaso.

Pero su voz quedita no era porque esperara un permiso, aguardaba el tiempo justo para cruzar fronteras.

El deseo de extender la mesa para convocar a otras historias y geografías. Compartir, vincular, reconocerse es, desde el origen del Recetario, parte de su propia naturaleza.

Eso que venía mascando en silencio, lo dije por primera vez en voz alta en una conversación casual con Daniela y Clarisa, cómplices de la vida: “Ojalá el recetario pueda ser un puente de memoria entre México y Latino América”.

Y desde ese momento, ya no hubo forma de parar: el mascullado se volvió murmullo, el murmullo palabra, la palabra se volvió diálogo —de a dos, de a tres, de a cuatro—, y los diálogos se hicieron conversación colectiva y la conversación terminó en este Recetario para la memoria, sostenido por muchas y muchos, que lo alimentaron para hacerlo posible.

Colombia es un país espejo. Nos refleja en los monstruos y las ausencias, y también nos antecede en los reclamos de verdad y justicia. Nos muestra caminos ya recorridos, abiertos para aprender de ellos.

Territorios que han sido una y otra vez, violentados.

Violencias que han parido comunidades que inventan y reconstruyen, una y otra vez, sus formas de lucha.

Comunidades que caminan las calles, escriben poesía, hacen teatro, bordan, cantan, ... que buscan justicia a pesar de todo y que reclaman lo que es suyo, el derecho a la verdad, el derecho a la justicia, el derecho al duelo.

Colectividades que saben -han aprendido- a buscar a sus seres queridos, porque un día se los llevaron y nunca regresaron.

Este recetario está incompleto. Le faltan 123 956 recetas

ZAHARA GÓMEZ LUCINI



**“EL ACTO DE HONRAR A  
MI PADRE DESAPARECIDO  
HA SIDO PONER SOBRE  
LA MESA LA DESIGUALDAD  
EN LA QUE SUCEDEN  
LAS DESAPARICIONES”**

CARLOS ZAPATA

**“VER SU CUERPO, SUS  
CRESPOS, SUS PECAS,  
SU OLOR. ESO QUERÍA  
YO VER Y SÓLO ESTABAN  
SUS HUESITOS”**

MILENA CÁRDENAS

**“NO SE PUEDE FRENAR LA  
NECESIDAD DEL CORAZÓN  
DE SALIR CON UNA PALA A  
BUSCAR LOS HUESOS”**

KAREN QUINTERO



**“POR LA PENA DE LA  
DESAPARICIÓN DE MI HIJO,  
SE ME HA CAÍDO EL CABELLO  
Y TODITO LO HE GUARDADO.  
QUIERO BORDAR EL ROSTRO  
DE MI HIJO CON MI CABELLO”**

**LUZ MARINA BERNAL**



**“MEMORIA COLECTIVA,  
COMUNITARIA, SOCIAL  
Y POLÍTICA”**



**“LOS DERECHOS HUMANOS  
Y LA PAZ SON EL PADRE Y  
LA MADRE DE LA MEMORIA”**

**ALEJANDRA ARENAS**



**“HOY  
COMEMOS  
COMIDA DE  
PUTAS”**

**KAREN**





**“LOS DESAPARECIDOS  
TAMBIÉN BUSCAN. UN DÍA  
ENCONTRARON EL CUERPO  
DE UN COMPAÑERO PERO  
NO SABÍAN DE SU FAMILIA.  
LOS CUERPOS HABLAN, ÉL  
DECÍA ‘QUIERO REGRESAR  
A CASA’”** SHIRLEY MÉNDEZ

**“ME DIJERON QUE  
ENCIMA DE ESAS  
PIEDRAS CAYÓ  
SU CUERPO, UN  
MUCHACHO LO VIO  
ESCUPIR SANGRE.  
ANTE ESAS PIEDRAS  
ME INCLINÉ Y LAS  
TOMÉ CON MIS MANOS”**

LUCERO CARMONA



## “MI MAMA ME PARIO PARA LA LUCHA” MARCELA GRANADOS

### LOS PRIMEROS SILENCIOS

**Oliva** fue desaparecida en 1948 cuando tenía 11 años. Hoy la busca su hermana María, su sobrina nieta Karen, y Estela Pardo y Constanza Pardo, otras mujeres de la familia. Karen es funcionaria de la Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas.

### “UN DÍA NO CABRÁN EN EL SUBSUELO”

Bibiana busca a su hermano **Brodi Ruiz Ramírez** y a su esposo **Carlos Parody Martínez**, desaparecidos en 1989. A partir de eso, ella tuvo que desplazarse a Medellín, desde donde sigue su lucha.

**Gustavo Campos** fue desaparecido en

agosto de 1982, su hermana Rosalba Campos le cocina pasta con pollo. Gustavo escribía poesía.

Teresa Sanjuan Arévalo busca con amor a sus hermanos **Samuel Humberto** y **Alfredo Rafael**, desaparecidos en 1982, cuando iban a la escuela y al trabajo.

Blanca Flor Fonseca busca a su primo **Pablo Pacheco**, desaparecido a finales de la década de 1970. Para recordarlo, fabrica camisitas de papiroflexia, que su primo le enseñó a hacer cuando eran niños.

Rosa Milena Cárdenas buscó a su madre **Luz Mary**, desaparecida entre el 6 y 7 de noviembre de 1985 en la toma del



Palacio de Justicia. Años después le entregaron el cuerpo de su madre.

Nancy García busca a sus hermanos **Orlando** y **Edgar**, desaparecidos el 3 de abril de 1982, eran estudiantes. Para honrarlos cocina las migas, ese desayuno con el que festejaban sus cumpleaños infantiles.

**Hernando Ospina** fue desaparecido el 9 de noviembre de 1982, lo buscan las mujeres que lo aman: su esposa Helena, su hija Martha y su cuñada Mercedes. A ellas se suman Mateo y Juan, los nietos de Hernando, que no lo conocieron pero heredaron su coraje.

**LA SOMBRA QUE SE EXTIENDE**  
**Ana Rosa Castiblanco** fue desaparecida entre el 6 y 7 de noviembre de 1985 en la toma de El Palacio, su cuerpo fue entregado años después a su familia. Su hermana Inés Castiblanco (quien hace teatro activista) y su sobrina Jessica la rememoran.

**Jimmy Beltrán** fue desaparecido entre el 6 y 7 de noviembre de 1985 en la toma de El Palacio, y su cuerpo fue entregado años después a su familia. Su esposa Pilar Navarrete es ahora una activista y hace teatro.

**Nydia Érica Bautista**, militante del M-19, fue desaparecida el 30 de agosto de 1987, tres años después su cuerpo fue encontrado. Su familia creó una fundación en su honor. Su hermana

Yanette la buscó junto a su hijo Eric Arellano. Yanette murió en septiembre de 2025.

### EL TIEMPO DE LA TIERRA ARRASADA

**Bibiana** fue desaparecida en el 2003, desde entonces su madre Mónica Benítez espera su regreso en casa en Medellín, esa casa a la que ambas llegaron a vivir desplazadas.

Entre el 2004 y 2005 Karen Arboleda perdió a la mayoría de sus compañeras trabajadoras sexuales, desaparecidas o asesinadas en Medellín. Hoy Karen dignifica la vida Trans y honra las memorias de quienes no están a través del colectivo “**Putamente poderosas**”.

**María Elizabeth** y **Jesús Hernán**, hermanos, fueron desaparecidos juntos el 31 de diciembre de 1996. Hoy sus familiares Diana María Vergara y María Lidivia Gómez, les siguen buscando con amor.

Rosalba de Jesús Usma busca a sus hijos **Duber Andrés**, desaparecido el 23 de noviembre de 1998, y **Giovanny**, desaparecido el 6 de junio del 2002. La acompañó en su búsqueda su hija Libia hasta el año 2004 que fue asesinada.

**Hernán Augusto Arenas** fue desaparecido en el 2001. Lo busca con amor su hermana Alejandra Arenas. **Ruth Beatriz** fue desaparecida por las FARC en el año 2002, su tía Amparo

Mejía la busca, y busca también a sus sobrinos David y Mateo, desaparecidos en 2004.

Xiomara, Shirley y César cocinan para **Omar y Jhon** y todos los compañeros farianos desaparecidos y asesinados en el contexto del conflicto.

Marcela Granados fue desplazada y sus familiares desaparecidos en el 2003. Desde entonces busca a su papá **José Roselino Granados** y a sus familiares **Italo Julio, María de los Ángeles, Gregorio padre, Gregorio hijo, Rufino, Andrea y Andrés**. Hoy trabaja en la Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas.

**Salomé Toro Duarte** fue desaparecida en 1999, a sus 20 años de edad. Desde entonces la busca su hermano Juan David quien también acoge y acompaña a las familias que buscan a sus desaparecidos recientes.

**Luis Gerardo Zapata** fue desaparecido por la guerrilla, su hijo Carlos Zapata lo busca y busca también a otros desaparecidos, como integrante de la Unidad de Búsqueda de Personas dadas por Desaparecidas.

## LAS MUTACIONES DEL HORROR

**Luis Javier Laverde Salazar** fue desaparecido el 9 de diciembre del 2008 en Medellín. Su esposa Luz Elena Galeano y sus dos hijas lo buscan con amor.

**Fabio Marin Rodán**, a quien de cariño le decían “Nelson”, fue desaparecido. Con amor lo busca su tía Ilda Osorio, quien es desplazada por la violencia.

**Gerson Jahir Martinez** fue desaparecido en el 2014, su cuerpo fue encontrado tiempo después. Su tía Oralia Inés Martínez y sus primos Maria Camila y Sergio David, le honran.

**Omar Leonardo Triana Carmona** fue desaparecido en el 2007 y su cuerpo encontrado en el campo tiempo después, forma parte de las víctimas nombradas “falso positivo”. Lucero Carmona es su madre y lo recuerda con amor.

**Fair Leonardo** fue desaparecido en el año 2008 y su cuerpo fue encontrado tiempo después. Forma parte de las víctimas nombradas “falso positivo”. Su madre Marina Bernal lucha por la justicia.

**Daniel Alexander Martínez** fue desaparecido en el año 2008, su cuerpo fue encontrado tiempo después. Forma parte de las víctimas nombradas “falso positivo”. Su madre Gloria Astrid Martínez lo honra.

**Eduardo Garzón Paez** fue desaparecido en el año 2008, su cuerpo fue encontrado tiempo después. Forma parte de las víctimas nombradas “falso positivo”. Ana Páez, su madre, lo honra.

## LOS DESAPARECIDOS DE LA ESPERANZA

**Javier Alexander Ramírez Naranjo** fue desaparecido el 31 de diciembre del 2019, a sus 21 años de edad. María Eugenia Naranjo, su madre, lo busca con amor.

**Juan Camilo Vera Castellón**, estudiante y militar, fue desaparecido el 18 de agosto del 2022. Su madre Juliette Elena Castellón Molina lo busca incansablemente.

**Jorge Alberto Acevedo Zapata**, músico, fue desaparecido el 27 de agosto del 2022. Su tía Patricia Zapata Sepúlveda lo busca tenazmente.

**Juan Esteban Ríos** fue desaparecido el 23 de abril del 2021. Su madre Claudia Restrepo lo busca con amor.

**Carlos Andrés fue** desaparecido en Bogotá en el año 2022. Su tía Liliana Gaviria y sus familiares Willian, Adriana, Daniel, Sebastián, Julián, Alexander, Nicolás y Jhon Jairo lo buscan y lo recuerdan con alegría.

**Nataly Alejandra Ángel Saenz** fue desaparecida en México en el año 2021, siendo víctima de trata. Desde Colombia su hermano Édgar y su madre Azucena, la buscan con amor y tenacidad.

**Duván Felipe Barros** fue desaparecido durante el estallido social del verano del 2021 en Bogotá. Su madre Cecilia Barros Gómez, desplazada por la violencia, lo busca con amor y fuerza.

**Wilmar Román Moná** fue desaparecido el 6 de agosto del 2020. Su mamá Janeth Alejandra Moná Correa lo busca con fe y esperanza.

**Carlos Humberto Lopera Rico**, desaparecido el 21 de enero de 2021, es buscado por su mamá Mónica María Rico, lo busca con fe y esperanza.

**Óscar David Torres**, fue desaparecido el 17 de octubre del 2020. Su madre Beatriz Elena Zapata Sánchez lo busca con fe y esperanza.

**David Gonzalo Serna Mendoza** fue desaparecido el 6 de septiembre de 2020, su madre Heidy Paola Serna Mendoza lo busca con amor y fuerza.

**Yoryin Adrián Hernández Vázquez** fue desaparecido el 1 de julio del 2018, su madre Flor Alba Vásquez lo busca con fe y esperanza.

**Johnny Alexander Guanga Colorado**, fue desaparecido el 12 de noviembre del 2022, su madre Luz Ángela Colorado Giraldo lo busca con fe y esperanza.



**Este libro es la evidencia  
de que no caminamos solas.**

Gracias a Juanma y a Súa por ser casa y brújula en Bogotá  
A Elena Salazar y Angélica Cuevas por los primeros diálogos.  
A Fara Reza, Lukas Perro, Camilo Perez , Erik Bautista, Fabio Cuttica y Lu Muñoz por su complicidad.  
A Chata y Dario Sendoya por poner la mesa, reconocer el proyecto y hacerlo propio.

A los que se unieron y abrieron puertas:  
Luis Eduardo Vieco Maya y el Museo Casa Memoria  
Fernando Jaramillo y Catalina Castrillón por estar convencidos  
A Maria Fernanda Vargas Espitia y a la UBPD.  
A Jhon Restrepo, July Gutiérrez y Casa Diversa.

A Cristina Silva y Yuri Montoya por cuidar.  
A la familia de Casa B: Alexandra Pedraza, Mónica Urbina , Estefania Vera, Nicolás Gori y David Luna.  
Al equipo del Museo Casa de la Memoria: Santiago Restrepo, Daniela Perrone, María Clara Ramírez, Carlos Rendón, Carlos Cifuentes y Marco Taborda.

A Fernando Escobar por unirse a la reflexión colectiva  
Ana Clara Telles y Osiris en representación de la Open Society Foundation  
A Fabiola, a Yolanda, a Tai.

A todas las participantes por abrir sus casas y fogones y enseñarnos a no olvidar.

A los colectivos : Asociacion club de vida los elegidos, Buscadoras con fe y esperanza, ASOVICARES, Ave Fenix, Putamente poderosas, MDPEVM, Red de victimas sobrevivientes del conflicto armado interno, Madres de la Candelaria Línea Fundadora, Colectivo 82, Movice, Reencuentros, MAFAPO, Justicia por Duván.

Y siempre a las que abrazan y sostienen:  
Yolanda, Romina, Malena, Valentina, Chayo, Nirvana y Alvaro, Palos, Elena R, Richi, Naira, Emilia, Lautaro.

A todas las familias que en Sinaloa y Guanajuato cocinaron por sus desaparecidos, porque su compartir es parte de la presencia permanente que sostiene este Recetario.

Los últimos días de trabajo de campo de este Recetario coincidieron con el juicio al expresidente Álvaro Uribe por manipular testigos y fraude procesal.

El trabajo colectivo que desde décadas han impulsado las familias por la memoria y verdad veía en el horizonte la posibilidad de justicia.

A las narrativas de memoria y desaparición que cada participante traía consigo se sumaba, de pronto, la posibilidad concreta de un ejercicio de justicia.

Fueron días de tiempo y respiración suspendida.

El 1 de agosto de 2025 Uribe fue declarado culpable y condenado a 12 años de prisión domiciliaria.

La reacción de las familias, de los colectivos, fue agri dulce: por un lado, por primera vez en la historia de Colombia, un ex presidente rendía cuentas por sus crímenes; por otro lado, no rindió cuentas por los señalamientos de favorecer la creación de grupos paramilitares que desaparecieron a miles de colombianos.

Durante los últimos días de trabajo editorial de este Recetario, el tiempo y la respiración se vuelve a suspender: Uribe podría ser declarado inocente en una segunda instancia.



*Recetario para la memoria* Colombia se terminó de imprimir en diciembre 2025 en los talleres de xxxxxx. El tiro fue de xxx ejemplares.