

viajes de Roda Monte



Amadeo Cardona

Eco Arquitecto Diseñador. Estudiante del Programa Doctoral Ámbitos de Investigación en Medio Ambiente y Energía de la Arquitectura en la ETSAB - UPC. Investigador Actor Participante en Paisajes y Culturas. Sembrador de Árboles, Espacios y Relaciones Armónicas. Modelador de Técnicas y Tecnologías Amables con la Naturaleza. Discípulo Constante.

- 1 A base de cereales y leguminosas secos, tostados, molidos y amalgamados en bolitas con miel de abejas (13 kilos corresponden a más de 3 meses de energía). Ver artículo con la receta completa en esta misma edición.
- 2 Término afectuoso utilizado en Argentina para referirse a la bicicleta.

Saltando a la Pista

¡En los árboles mejor que en los libros!

Hace poco aprendí a hacer largos viajes en bicicleta llevando conmigo una carpa, agua pura y alimento concentrado¹.

Aun no llevo cámara ni grabadora. Me gusta el aparente silencio creativo de la naturaleza y, a veces, conocer gente, hacer amigos.

Es bueno tener bien infladas las llantas así como hacerle mantenimiento cada mil y tantos kilómetros a “la flaca”², llevar un poncho impermeable negro, mantener una ropa de cambio siempre seca, hacerse ver de los carros y no de los “cacos”, evaluar cada cosa en la carga según la relación peso – frecuencia de uso, limpiar y limpiar (el polvo puede pesar como piedra), atender las señales del clima, entre otras.

Sobre todo, se precisa ir despacio y descansar (entre uno y dos días completos por cada 3 o 5 días de pedaleo continuo), así como detenerse cada medio día y cada tarde para buscar una sombra, estirarse, alimentarse, preparar el campamento...

Ahora estoy regresando del Sur, de ceñir la Gran Diosa Selva Amazónica. Después de 10 meses, 28000 kilómetros, 6 países, 10 pasos fronterizos... Pedaleando de nuevo en el territorio *Mhuysca* me preparo para enrumbarme, quizá, hacia el Norte.

Encuentros reales

A la orilla de los ríos de asfalto o de agua hay pescadores en perenne vigilia de la migración propicia.

Siempre hay momentos que se prestan para compartir con personas de cada lugar: urbanas, rurales, selváticas,... de todas las edades y orientaciones.

En general, son personas deliberadamente aisladas de fuentes de información veraz (ancestral o científica). Sin ramas y sin raíces parecen flotar en la incertidumbre.

Sin embargo lúcidas, filtran con amabilidad los posibles

–históricos— engaños. Escuchan, practican y constatan la veracidad de las propuestas, en éste caso, extrañamente gratuitas, anónimas, sencillas (ver en “La acción cometida”).

Una vez probada la salud de los portadores y la efectividad de los modelos, ellas se activan espontáneamente con compromisos de trascenderlas, de mejorarlas.

Para entonces, no hay competencia, solo evidencia de otras herramientas para hacer como nuevas las cosas diarias y urgentes.



Trueques de saber

Transmigración y transmutación.

Curiosas por los “locos” que viajan en bicicleta³ antes que nada quieren saber: ¿De dónde son? ¿Para donde van? ¿Cómo se financian? ¿Cuál es su “misión”⁴? ¿No les da miedo? En fin, ¿Cómo se desenvuelven en su aparente fragilidad?

En medio de animadas conversaciones sobre las experiencias habituales como la depuración del agua⁵, los procesos de cocción⁶, la protección solar⁷ para evitar la deshidratación⁸, la seguridad en general, salud⁹ y alimentación¹⁰, etc, sedentarias y nómadas, intercambiamos ideas que alivian lo cotidiano. Al final, las mejores soluciones quedan en el centro dispuestas a perdurar.

Como ejemplo, para el tema de alimentos concentrados, mientras el peso de las alforjas se va reduciendo a medida que se ofrece a probar una o varias raciones de la *comida transmigrante*, se expone la integridad esencial en el proceso de su elaboración¹¹: Semillas¹² y cultivo orgánicos, miel de abejas, true-

- 3 Es muy interesante que los lugareños asocian como un género, como una misma persona (¿una Tribu?), a todos “nosotros” (Viajeros de bicicleta, “mochileros”).Por eso aquí me refiero a “nosotros” por decir “yo ciclista” y al contrario.
- 4 Una pregunta específica y recurrente en Paraguay.
- 5 Depuración solar, carbón activado, otras.
- 6 Horno solar, horno de barro, otras.
- 7 Frutas ácidas (vitamina C), otras.
- 8 Plátano y/o limonadas con una pizca de sal (Potasio y Sodio), otras.
- 9 Medicina natural preventiva y curativa (“Botiquín Natural”).
- 10 El alimento del 1 junto con frutas, verduras, polen, hongos del sol, germinados, otras.
- 11 Se deja una copia de la receta y/o las instrucciones precisas para la elaboración certera.
- 12 Colectamos (banco de semillas). En ocasiones intercambiamos o regalamos, germinamos o sembramos.



Receta de la Panpacha*

*(Tsampa, Chucula, etc.)

La Panpacha es una versión de una antigua receta universal de alimentación concentrada. Leguminosas y cereales tostados, molidos y amalgamados en bolitas con miel: Altamente energéticas y súper alimenticias.

¡Vale la pena preparar una buena cantidad para repartir entre todos!

Ingredientes: Frijoles, garbanzos, lentejas, maíz, linaza, plátano, soya, trigo y MIEL.
Nota: Ingredientes de una versión Colombiana.

La cantidad es determinada por el número de personas que tomarán parte de la preparación y posterior repartición de la Panpacha: si son quince integrantes los del grupo (por ejemplo), se toma como medida básica 5 kilos para conseguir 1.700 pelotitas de Panpacha, un poco más de cien para cada uno...

Ahora, es importante que se respete la proporción 1:1 entre todos los granos, es decir, si se establece como medida básica 1 kilo, deberá ser: 1 kilo de frijoles, 1 kilo de garbanzos, 1 kilo de lentejas, etc., así para cada uno de los componentes.

Nota: para obtener un kilo útil de plátano verde hay que tener 5 kilos de plátano pelado pues se corta en tajadas para tostarlo y posteriormente molerlo.

De igual manera los ingredientes que intervienen serán de libre elección, según posibles gustos, necesidades dietéticas o hasta posibles alergias, siempre y cuando la combinación consiga el balance nutricional deseado.

Por lo general, la miel se utiliza en proporción de 1 a 3, es decir: si se establece como medida básica un kilo, la cantidad de miel necesaria para “amalgamar” la Panpacha es de 3 kilos. Sin embargo, en el momento de la preparación de la Panpacha, el sentido común sugerirá la cantidad exacta de miel a utilizar, para que las pelotitas no queden ni demasiado secas, ya que podrían desmoronarse en seguida, ni demasiado empapadas, pues tardarían mucho tiempo en secarse o podrían deformarse o aplastarse en el momento de ser almacenadas.

Limpieza: Es necesario remojar dos veces los granos: la primera para limpiarlos de polvo, eventuales piedritas, pajas, etc., y la segunda de residuos químicos, presentes en su cáscara. Se dejan un rato en un recipiente que los cubra, y luego se enjuagan bien, repetir la operación. Luego se dejan remojar de 2 a 4 minutos en agua con vinagre, se escurren y enjuagan bien, y se procede inmediatamente a la tostadura.

Tostadura: Todos los granos se tuestan en un gran cuenco, removiendo constantemente hasta que queden bien crocantes. Cada ingrediente será tostado por separado, ya que cada uno tiene su grado de tostadura específico. El plátano, una vez cortado en tajaditas, puede ser secado al sol, si es que se tiene la posibilidad de hacerlo, si no, simplemente se le puede tostar en el horno de una estufa, para luego molerlo.

Moledura: Se muelen los ingredientes separadamente uno del otro, ya que cada uno tiene su grado de dureza específico (el maíz es el más duro de moler), utilizando un molino manual tipo Corona (hay quien prefiere macerar en artesa de piedra y tostar en tiesto de barro, eso va en lo purista de tu tradición).

Se recomienda no usar molinos eléctricos de ningún tipo, ya que al utilizar esos aparatos se estaría privando a los ingredientes de su “cuerpo eléctrico” o “cuerpo energético”, que también los vegetales poseen, y que en ellos constituye, en definitiva, el elemento principal para nosotros los humanos.

Al tener todos los granos, y el plátano, molidos, se juntan todas las harinas, dependiendo de la cantidad, en uno dos o más recipientes, no de metal sino de plástico, vidrio, cerámica,... poniendo cuidado en hacer una mezcla lo más uniforme posible.

que y convite, deshidratación solar, estufa cohete¹³, paila de barro, cuchara de palo, arena refractaria, pautas de higiene, almacenamiento al vacío, etc¹⁴.

Así, poco a poco, va llegando el tiempo de organizar un taller con las personas interesadas. La última vez sucedió en la Sierra Nevada de Santa Marta, donde logramos combinar ingredientes de Bolivia, Perú y de la misma Sierra: ¡Un alimento ultra energético!

Para el caso, la dinámica consiste en que cada participante (de un grupo de, en promedio diez) aporta una cantidad igual a los otros en peso de granos. Reciben la información, practican, sugieren nuevas ideas,... Al final pueden recuperar (encapsulada) la energía invertida durante esas horas aportando al facilitador lo propio para su camino o, llevar consigo el mismo peso con que se “inscribieron”.

En ocasiones se logra, por ejemplo, cambiar un día y medio de solo un ingrediente por más de diez días de energía integrada completa.

De alimento parcial y monótono a enriquecida transmutación.

Amalgama: Al estar bien mezcladas todas las harinas, se empiezan a amalgamar gradualmente con la miel. Se irá amasando gradualmente toda la mezcla hasta obtener la consistencia deseada, procurando no dejar pequeñas pelotitas de harina sin miel.

Bolitas: Al tener toda la masa lista, bien amalgamada, ni muy seca ni muy empapada, se hacen manualmente pequeñas bolitas del tamaño aproximado de una pelota de golf o de ping pong.

Secado: Al terminar de hacer las bolitas, se les dejará secar en un sitio adecuado, aireado y posiblemente a la sombra, teniendo el cuidado de cubrirlas con un paño o tela, que impida que los insectos, sobre todo las moscas, puedan depositar allí sus huevos, dañando así un trabajo de muchos esfuerzos. Un buen secado se obtiene cuando las bolitas de Panpacha tengan la consistencia no muy dura y presenten cierto grado de maleabilidad, sin ser demasiado pegajosas.

Conservación: Una vez obtenido un buen secado se pasa a la conservación. Se recomienda almacenar las bolitas de Panpacha en recipientes de vidrio, de boca ancha que, además de asegurar una buena conservación natural, permiten un fácil acceso a la hora de ir por ellas; Sin embargo, también pueden utilizarse recipientes de plástico. Ambos tipos de recipientes deben quedar cerrados de forma hermética, para que no haya aceleración en el proceso de deterioro de las bolitas debido a su contacto con el aire.

Una Panpacha bien preparada, que haya tenido un buen secado, lejos de mosquitos e insectos, y que haya sido bien almacenado, llega a conservarse perfectamente comestible por un lapso de no menos de cuatro años, cosa ampliamente comprobada.

Consumo: La Panpacha es un alimento altamente energético: El consumo de una bolita de Panpacha equivale a una de las tres comidas que normalmente comemos al día, por lo tanto, con la ingestión diaria de tres bolitas de Papacha **no se necesita consumir ningún otro alimento**, ya que ellas solas suministran al organismo la energía necesaria para su desenvolvimiento funcional durante todo el día.

En “tiempos normales” la Panpacha puede ser utilizada como elemento de limpieza del organismo y de descanso de los órganos digestivos, tan maltratados por nuestros malos hábitos alimenticios

En “tiempos difíciles” la Panpacha preparada y almacenada con antelación, puede ser la única ancla de salvación frente a la escasez de alimento o frente a

¹³ Estufa que requiere muy poco material (36 ladrillos o su equivalente) y tiempo (3 minutos) para su elaboración: Consume muy poca leña (ramas) y no produce humo. Casi siempre existe la posibilidad física de construir una de ellas y probarla para satisfacción de todos.

¹⁴ Cada tema resulta ser un “taller” específico dependiendo del interés y del tiempo disponibles.



la imposibilidad de consumir el que se consiga alrededor, debido a su contaminación (química, biológica, nuclear...).

Depende entonces de las condiciones ambientales para su secado y lo hermético de su almacenamiento.

Observaciones: La experiencia acumulada en las anteriores preparaciones de la Panpacha, impulsa a formular las siguientes sugerencias:

Si la Panpacha va a ser preparado por un determinado número de personas, se aconseja, para acortar los tiempos y facilitar la preparación, repartir equitativamente, entre los componentes del grupo, la compra de los ingredientes y la tostadura de los mismos, que podrá ser efectuada, esta última, permaneciendo cada uno en su respectiva casa en el día establecido, al tener todos los ingredientes ya listos, podrán reunirse en un sitio escogido donde se llevará a cabo: primero la moledura de los ingredientes, luego la mezcla de las harinas, después la amalgama con miel y finalmente, la hechura de las bolitas de Panpacha.

Al tener ya listas las bolitas, es recomendable que del secado, conteo y repartición de las mismas se encargue una sola persona, que goce de la plena confianza de todos los componentes del grupo.

Se recomienda, en primera instancia, que todos los niños (hijos, sobrinos, nietos o amiguitos de los componentes del grupo) sean siempre los bienvenidos en todas las fases de elaboración de la Panpacha, en especial en el momento de moler los granos, actividad que además les fascina.

Se recomienda, en fin, que todas las personas que participan en la repartición final de las bolitas estén presentes y participen directamente en todas y cada una de las fases de preparación de las mismas, en especial en la fase de amalgamamiento de la masa con miel, ya que durante ese proceso, se estará transmitiendo a la Panpacha la energía de todos y cada uno de los componentes del grupo, de esa forma, la energización de la Panpacha será mucho mayor, y mayores serán los beneficios al momento de consumirlo.

* (No se compra, no se vende: se hace trueque)
+ info: 3enautas@gmail.com

La acción cometida

¿Información real, práctica y practicable al instante?

¿Cotidianamente útil, sin riesgo alguno, sin contraindicaciones?

Sereno ha sido el arribo a cualquier comunidad. Las personas, entre curiosas y solidarias, quieren asistir a los viajeros para que puedan descansar o pasar la noche. En tanto hay un momento para escuchar y para hablar, es entonces cuando se desarrollan los intercambios.

Recuerdo la visita a una familia indígena a orillas del Río Napo (Ecuador). Luego de acomodar las cosas para pasar la noche, entregar algunos presentes a la señora de la casa y a los niños, de comer y jugar, los hombres entramos en la noche con algún tipo de bebida fermentada y tabaco; hablando apenas de las cosas del día, del clima. Pisada la madrugada llegado el momento de explicar el "motivo" de la visita el señor prueba el alimento, aprecia lo dulce de su sabor, pregunta la receta, habla un poco acerca de sus propias estrategias. Todo se ha dicho casi sin palabras. La próxima jornada tumba al cuerpo.

Al amanecer una alianza silenciosa se sella en el río. Se raya un dibujo en el aire, el bote hace lo propio en el agua.

Una nueva cita sin fecha tiene otro puerto donde arrimar.

A veces, cuando hay más tiempo y/o empatía, se logran incluso construir estructuras amables con la naturaleza. Algunas de manera integrada, otras aisladas y otras en el plano proyectual. Como ejemplo ya construimos algunas "unidades integrales de regeneración orgánica"¹⁵, muchas estufas cohe- te, deshidratador solar, hornos de barro¹⁶. Además se bosquejaron próximos edificios, jardines y granjas.

Ahora también sabemos que la cantidad de días de permanencia en un lugar tiende a aumentar en la medida que se van sumando. El gen sedentario trata de acomodarse.

Toda técnica o práctica, amable con la naturaleza, enseñada y aprendida se intercambia por el compromiso de sembrar árboles



15 Bucle: Huerta –estufa cohete– unidad sanitaria seca –compostaje de residuos sólidos–.

16 Construido y probado en la Sierra Nevada de Santa Marta para una familia Arhuaca que, además, quiso "pagar" 620 árboles.

Gratitud

Gracias las que la adornan.

Comúnmente, la gratitud a todo costo está presente en el ánimo de la gente por lo que la noción de intercambio no monetario (trueque)¹⁷, es parte central de la autonomía propuesta y ha ido tomando forma como un proyecto de vida más permanente.

Al tiempo, las nuevas amistades se han comprometido a mejorar y difundir esas informaciones prácticas y a su vez, claro, "cobrar en árboles"¹⁸.

Con ellos siempre se aprende aún más y se dejan abiertos los canales de comunicación y la posibilidad de nuevas visitas.

17 Se insiste cada vez en el carácter gratuito (en términos de moneda abstracta) de la información. Se está trabajando en el intercambio energético con base en bondad.

18 Árboles nativos o adaptados y, en lo posible, frutales. A hoy, a razón de 450 árboles / hectárea, se han comprometido aproximadamente 36 hectáreas. Esto en primera persona, la ramificación es incommensurable.

Ideogramas "Moverás piedras"



Así, se ha logrado invertir un gesto individual de libertad, de gratitud por la vida, por una expresión comunitaria de bienestar. Por una ruta migratoria estable¹⁹.



Lo que empezó como una ida y vuelta se convirtió en un trabajo de servicio permanente. Un "emprendimiento social".



Una obra ecuménica²⁰, de puntillismo con tonos verdes, en lienzo continental. Una "conquista" de la Intuición.



Un "correr la tierra" Amerindia por los caminos ancestrales –en meditación activa– para retejer la energía espiritual; Una ofrenda en el "camino sagrado" con el "ritual de lo habitual".



Un reconocimiento de la luz inmanente en la gente sencilla: Sustrato de la Liberación.

19 Se considera estable una ruta migratoria cuando cada uno de sus puntos, contactados y conectados durante el viaje, son bases amistosas, de trabajo comunitario. Así, basta con calcar las huellas para retocar el proceso (a la sombra de los árboles).

20 Para "ver- de -verdad".

*Sol
Tierra
Ancestrales
Soledad
Lucha Dorotea
yoSoy
Alejandro Azul
Nación Mhuysca
Nemoga Stout
Arte celeste
Amor Arturo*

Des pedida No pedida De vuelta.

Bien, pueden creer o crear.

Por mi parte, y como dicen los escarabajos, "gracias a mis patrocinadores".

^{3E} Nautas es otra tribu nómada. Invisible y silenciosa trabaja también en la restauración de la Selva Amazónica. Multiplicando con una estrategia de vida²¹ para su debida ramificación y despliegue. Pedaleando, remando o caminando por desacelerar la destrucción.

Anímese, solo se requiere practicar el dar. Si no le crece el corazón, por lo menos logrará estar flac@ pero content@.

Recuerde que aquí es+hoy
3enautas@gmail.com

