

Cultivemos salud

*«Con un poco de verduras y huesos,
se hacía comida que era más sana...el hueso
se compartía entre familias vecinas, con cariño»¹*

Memoria Alimentaria: «Démele Gusto», el hueso que da sabor

Este registro nace del encuentro con un grupo de personas mayores que participan de las actividades del Centro Diurno Yerbas Buenas (primavera de 2024) donde, a través del cuento *Sopa de Piedra*, realizamos un ejercicio de lectura a viva voz que activó, en los participantes, la memoria e imaginación colectiva, conectando un cuento universal con la realidad histórica local del hueso «Démele Gusto», rescatando una práctica cultural de la alimentación que se encuentra perdida y que nos muestra -y actualiza- una «forma de hacer» profundamente arraigada en la economía del cuidado y la solidaridad comunitaria de tiempos pasados.

1. El Relato Local: Un hueso para caldo, que se comparte

En el sector de Peñuelas y alrededores, la memoria de los asistentes rescató la existencia del «Démele Gusto».

- **La Práctica:** Un hueso de pierna (o cadera) de vacuno, que circulaba entre vecinos. Debido a la escasez de alimentos, las familias se prestaban el hueso para "darle sabor" al caldo o a las legumbres.
- **La Técnica:** Se utilizaba la parte redonda y suave del hueso. Una vez cumplida su función en una olla, se recuperaba para ser entregado al siguiente vecino; en ocasiones se ahumaba para ayudar a su conservación y mejorar el sabor.
- **El Sentido:** Representa una forma de hacer basada en la colaboración. Lo que para uno era poco, compartido entre muchos generaba sustento para toda la comunidad. Significaba un tipo de atención y cuidado común.

¹ Estas palabras actualizan una forma antigua de cuidado mutuo, una manera de hacer colaborativa y solidaria... fueron dichas en medio de una conversación sentida, generosa y emocionante.

2. Otros Lugares y Territoriales

La conversación reveló que esta no es una práctica aislada, sino una respuesta humana a la escasez, ingeniosa (creativa) y presente en diversas culturas (de manera espontánea se buscó información publicada en la web usando los teléfonos) :

Nombre del Objeto	Ubicación	Características
Démele Sabor	Futrono, Chile	Huesos ahumados (vacuno/charqui) prestados para porotos y pantrucas.
El Sustanciero	España (Posguerra)	Hueso de jamón que se arrendaba por minutos, atado a un cordel para recuperarlo.
Murucuntrullo	Bolivia	Uso del hueso de pierna de vaca para enriquecer caldos.
Hueso de la Sustancia	Venezuela	Guardado en sacos para múltiples usos.
Kalapurka	Norte de Chile	Sopa preparada con piedras calientes (alpaca, maíz, papas).

3. Reflexiones sobre Salud y Saberes

Durante el encuentro, las participantes destacaron ideas clave que vinculan el pasado con el presente:

- **Ingenio/creatividad y Escasez:** «Antes la gente era más ingeniosa». Eran tiempos duros, había poco para comer y la carencia no se vivía desde la falta, sino desde la creación de soluciones colectivas.
- **Sabor y Salud:** Se reconoce que la cocina basada en caldos de huesos y verduras naturales es «más sana y sabrosa» que la alimentación procesada actual.
- **Vínculo Afectivo:** La comida no es solo nutrición; es un detonante de recuerdos de infancia y de las historias narradas entre generaciones. La conversación va actualizando y “encadenando” las experiencias pasadas del grupo las qué, rápidamente, van pasando desde lo personal a lo colectivo, dando cuenta de una memoria común que los une en la diferencia.

4. El Arte de Conversar

Al usar el cuento como tema y el acto de lectura como invitación, permitió activar:

1. **Respiración y Preparación:** El cuerpo se dispuso, mediante una secuencia física inicial, de movimientos suaves y respiración consciente, que favoreció el acceso -de todas las presentes- a un estado de escucha activa.
2. **Asombro y Atención:** El relato vernacular activó gestos de alegría y concentración, movilizando emociones, empatía y reflexión.
3. **Memoria Viva:** El cuento no fue el fin, sino el puente para que el grupo tomara la palabra y legitimara su propia historia, reconociéndose en su diversidad y valorando las diferencias.

