Mi
Receta
MIGRATORIA

GLOBAL SHAPERS COMMUNITY MONTEVIDEO

Mi Receta MIGRATORIA

Mi receta migratoria nace gracias a un grupo de jóvenes líderes y lideresas que se embarcaron a trabajar con la temática de la diversidad cultural y crearon el concepto «gracias a vos», para borrar los muros del prejuicio entre residentes e inmigrantes y demostrar la riqueza de la migración.

Emergentes
LLAMADOS SOCIOCULTURALES

Ministerio de Desarrollo Social

MVD LAB

PNUD

OIM ONU MIGRACIÓN

Gracias por el apoyo, por la confianza y por trabajar mano a mano junto al equipo de *Mi receta migratoria* y Global Shapers, en la construcción de espacios más respetuosos, solidarios y comprensivos para que, poco a poco, logremos ver las diferencias como oportunidades para todos y todas.

Mi
Receta
MIGRATORIA

Título original
Mi receta migratoria

Este proyecto se enmarca en el concepto *Gracias a Vos*, de Global Shapers Montevideo.

Líder y productora del proyecto
Sinay Medouze

Equipo voluntario

Redes sociales
Andrea Gómez y Loredana Morando

Asistente de producción y coordinación
Jessenia Pazmiño, María Eugenia González

Diseñadora Jr.
Lucía Ortega

Fotografía
Loredana Morando

Auxiliares de fotografía
Sinay Medouze en los países Haití, México y Uruguay.
Andrés de león en El Salvador

*Las fotografías de Manu Rivoir son de su autoría, debido a la pandemia.

Coordinación técnica
Valentina Martinez

Colaboraciones que dejaron grandes aportes
Miguel Ostos, Gina Pérez, Gabriela Alonso, Fernanda Olascoaga, Andrea Martínez, Manuel Rivoir, Johana Introini, Maria Fernanda de Castro, Carolina Machado, Macarena Mo, Marcelo Diconca.

Coordinadora y compiladora
Sinay Medouze

Ilustraciones portadas
Uxía Rodríguez

Diseño de tapa y contratapa
Sasha Natasha

Diseño editorial e ilustración
Tatiana Mesa

Edición de texto y corrección de estilo
Octopus

Primera edición Mayo de 2021.

Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

ISBN: 978-92-95114-18-0

Depósito legal:

Impreso en Uruguay 2021

Redes sociales
Instagram: **@mirecetamigratoria**
Facebook: **www.facebook.com/mirecetamigratoria**

Contacto
mirecetamigratoria@gmail.com

Gracias a vos

A ti, residente:

por ofrecernos un espacio para nuestra *nueva vida*, una cultura para aprender y desaprender, un lugar para desarrollarnos, y para que nuestros hijos e hijas tengan oportunidad de vida mejor que la que tuvimos.

A vos, inmigrante:

por traer tus costumbres, tu cultura y tus colores; por elegir este espacio entre todos los que hay en el mundo, y por enseñarnos que los colores y los sabores son diversos e infinitos.

A quienes colaboraron:

por sentarse en la mesa y creer en la familia América Latina.

El nacimiento

Mi receta migratoria nació en Montevideo Lab en mayo de 2019, en el marco de *Mañana Labs*, una de las líneas de trabajo del Laboratorio de Innovación Ciudadana de la Intendencia de Montevideo (MVD Lab), que tenía por objetivo formular la visión del **futuro para la ciudad.**

El laboratorio desarrolla actividades a partir del prototipado de ideas, facilitando el intercambio y la interacción entre la ciudadanía y el gobierno a través de la colaboración, el intercambio de conocimiento y la experimentación. Esa convocatoria acogió ideas de transformación social sobre cuatro ejes temáticos: Ciudad cuidados (demografía, economía y equidad); Ciudad clima (feminismos, resiliencia y ambiente); Ciudad mestiza (migración, turismo, conocimiento y colonialismos); y Ciudad diversa (género, media y democracia).

Se evaluaron más de sesenta proyectos prestando especial atención a aquellos que generaban mayor cohesión social y alentaban a las sociedades a unirse en torno a un proyecto común. Las ideas se desarrollaron junto a colaboradores y colaboradoras, elegidos por el equipo del Lab, con el objetivo de ensayar, ejecutar el prototipo y, al mismo tiempo, testear y evaluar los resultados en interacción con otras personas. Fueron diez días de trabajo, casi cien participantes a lo largo de extensas —e intensas— jornadas de hasta 12 horas de duración, teniendo como línea de trabajo el *pensamiento de diseño*.

Entre los diez proyectos seleccionados que mejor se ajustaban al programa establecido en las bases y que fueron evaluados por un comité integrado por representantes de Montevideo Lab, Montevideo del Mañana, Universidad de la República, la Defensoría del Vecino y la Vecina y la Junta de Alcaldes, se encontraba el proyecto *Mi receta migratoria,* que tiene el gran mérito, e innovación, de ser el primer recetario de inmigrantes latinoamericanos en Uruguay.

La sala de parto

Habernos encontrado en MVD Lab no solo fue una oportunidad para hacer lo que nos gusta, sino que tam-

bién nos permitió encontrarnos en nuestras diferencias y aprovechar nuestras habilidades para sacar adelante una idea. El gran desafío era construir un equipo desde cero y trabajar rápido sin conocernos. Así que, el primer día, dejamos la confianza sobre la mesa y, con la única referencia de un apretón de manos seguido del nombre y apellido, comenzamos a actuar.

En diez días logramos entrevistar, fotografiar, redactar, diagramar, encuadernar y encontrar un diseño que se convirtió en nuestra identidad gráfica y en la tapa de esta publicación; visitamos embajadas, cocinamos, creamos las redes sociales, reímos, aprendimos, nos estresamos y compartimos muchísimo sobre nosotras, nuestras familias, el hogar, la importancia de nuestras comidas, la mesa, el café y el mate.

Queríamos que ese primer protipo fuese primoroso, estábamos empeñadas en que reflejara nuestros esfuerzos y la riqueza de la migración Latinoamericana en Uruguay, y veíamos oportunidades hasta en lo más mínimo. Imagínense que, un día, nos servimos café y alguien mencionó la idea de tener cucharitas para entregarlas con el libro, pero no teníamos ni idea de cómo hacerlas; otro día se nos ocurrió tener un lomo encuadernado a mano, pero ninguna sabía hacerlo, también quisimos una web y buscamos fondos para pasar del prototipo a un libro de verdad ¡Queríamos todo!

Un día antes de la presentación final, apareció un paquete de cucharitas de madera en nuestra mesa de trabajo, en ellas se leía «Mi receta migratoria». Esa noche, la madre de una de nuestras compañeras nos enseñó *cosido japonés* y, horas antes de hablar en el escenario, taladro en mano, todo el equipo, literalmente todo el equipo estaba detrás de las cortinas de la sala Ernesto de los Campos de la Intendencia de Montevideo agujereando las páginas y cosiendo a mano los primeros librillos. Permanecimos allí hasta último minuto, y salimos airosas con nuestros ejemplares encuadernados.

Después de la presentación, lloramos. Llorábamos por el cosido japonés y por las cucharitas de madera; lloramos por el café que colamos y el mate que aprontamos en la presentación final, por la web y por nosotras. Lo habíamos logrado: éramos un equipo sólido y convencido de que esta idea debía seguir.

Palabras que atraviesan fronteras

Aquellas comidas que marcaron nuestra infancia, esas recetas que se transmitían oralmente en nuestra familia son parte de nosotros/nosotras y de nuestra herencia cultural. A través de ellas, recreamos olores, sabores y recuerdos que nos pertenecen y nos conforman.

Tal como sucede con estas recetas, aquellas palabras o cantos que escuchamos desde el vientre forman parte de nuestra identidad y atraviesan océanos, fronteras políticas y culturales.

En esta publicación, nuestro desafío ha sido atesorar en la escritura la riqueza de los dialectos del español latinoamericano, acomodar las normas de la escritura, del español neutro o «correcto» para mantener los acentos, los modismos y las maneras propias de la oralidad, buscando que la lectura sea clara para las y los lectores.

Quizás, la ciudadanía uruguaya se encontrará con palabras o usos que le resulten ajenos, pues, lejos de adoptar una postura purista en relación con el español o de corrección idiomática, preservamos las variedades regionales para priorizar los rasgos diferenciadores en la voz de las personas migrantes, limitándonos a hacer las mínimas correcciones sintácticas para que los textos sean comprensibles.

Porque diversas y maravillosas son las historias, las recetas y las palabras que encontrarán en este recorrido… Esperamos que disfruten, tanto como nosotras, de esta publicación.

Valeria Schiappapietra y Renata Lescano

Índice

Gracias a vos 9
El nacimiento 11
Palabras que atraviesan fronteras 15
Prólogo 19
Comencemos la historia desde casa 22
Nota de la coordinadora 28
¡Apurese, pues! que ya vamos a servir 31
Entrevistas por país 35
Cierre 288

Prólogo

Mi receta migratoria nace de la angustia ante las diferencias, las reacciones y el miedo, por allá en 2019, durante una oleada migratoria que dejó a la mitad del pueblo uruguayo con el ceño fruncido y los brazos cruzados.

¿Qué podíamos hacer para que residentes y migrantes se vean a los ojos sin obstáculos, temores o reacciones? ¿Cómo hacemos para borrar las fronteras? ¿Cómo podrían comunicarse inmigrantes y residentes sin interferencias?

Debemos hablar un idioma universal.

Pudimos pensar algo relacionado con el baile, pero no todo el mundo sabe mover las caderas como Cuba, o *sambar* los pies como Brasil; también se pudo pensar en la música, pero ¿cómo hacemos para que escuchen salsa como en Puerto Rico? Es difícil encender el equipo de sonido para escuchar reguetón cuando vives en el Altiplano, bailar tango en medio del Caribe o escuchar merengue en Tierra del Fuego.

Pudimos hacer algo sobre el lenguaje corporal, pero no todo el mundo entiende que en Venezuela se señala con la boca y que en Uruguay se muerden los labios como un gesto que puede leerse como *delicioso, frustración o de desaprobación*, por no hablar del chasquido de labios que imita el sonido de un huevo frito cuando se pretende desacreditar una opinión ajena en Haití.

Pero a la hora de comer, vamos a sentarnos sin chistar. Cualquier persona latina observa las manos de la abuela metidas en una olla, aunque no tengamos la misma abuela, cualquiera entiende lo que es el calor de hogar, aunque nunca hayamos vivido bajo el mismo techo; todos/as sonreímos cuando *nos sentimos en casa*: si bien no es la nuestra, la emoción es la misma.

Mi receta migratoria es la mesa donde alguna vez nos sentamos y entendimos el valor de una carcajada, de un abrazo y de un grave problema, porque es ahí donde nos abrazamos para celebrar o para llorar; son los condimentos que recordamos cuando ya no los tenemos,

y las ollas y sartenes que compramos porque «eran iguales a los que estaban en mi casa», aunque llamemos así a ese espacio que nunca fue nuestro, pero siempre lo será.

Son los pañitos o repasadores de cocina navideños en pleno agosto y los cucharones de madera roídos por el tiempo. Es el delantal que nunca usamos hasta que compramos uno, son las manos arrugadas de tanto cocinar, es el café recién colado y el mate recién hecho.

Es el humo del asado que no encuentra el valor en la carne, sino en poder tener una excusa para volver a encontrarnos con las personas que queremos.

Encontrarnos, eso es *Mi receta migratoria*.

Este libro no es un recetario estricto. Tampoco ofrece certezas sobre las formas de cocinar, de ver la migración o dar una foto fiel de cada país de América Latina. Lo que se presenta en las próximas páginas son historias personales en las que, quizás, nos podamos encontrar.

No buscamos la exactitud, buscamos la humanidad, lo extraño, la diferencia. Ofrecemos una charla amena con ellos y ellas, generamos un espacio de escucha para entender, con más profundidad, qué piensan los y las migrantes de América Latina y cómo reconocen su historia.

Esta es la oportunidad para encontrarnos con las diferencias y reconocer lo ajeno, no como propio, pero sí como una posibilidad, como una existencia, aunque no nos toque directamente.

Mi receta migratoria no pretende obligar a que esté del lado migrante o del residente, nuestra invitación es para sentarnos en la mesa a conversar… Y ya saben cómo funciona esto: durante la comida puede haber espacios para la reconciliación, para los desencuentros, para la política; quizás algunas personas se levanten y den un portazo de salida, otras llorarán y también habrá quienes ofrezcan consuelo. Puede que alguien quiera escuchar vallenato, boleros, tangos… Pero a la hora de comer, nos encontraremos migrantes y residentes… Porque el hambre es humana, no hay clase social, género, raza ni religión.

¡Hora de comer! Está servido.

Ciudadanía culinaria, un abrazo a la migración en Uruguay

Mi receta migratoria es mucho más que un *recetario*.

Es un material que recoge un proceso rico en historias, recuerdos, imágenes, sentidos, olores y gustos que nos presentan las personas migrantes desde un lugar diferente. La cocina ocupa allí un lugar privilegiado en la subjetividad colectiva.

La fotografía deja su marca, que es la marca de la identidad y las identidades que se entrecruzan para configurar un nuevo paisaje humano.

La diversidad aparece nítidamente con la llegada personas de otros países de origen a una comunidad, a un país, en este caso a Uruguay.

Esta diversidad nutre a los colectivos, enriquece las culturas, la vida cotidiana y «trae a la mesa» nuevos colores.

Abrazar la diversidad, empatizar y no rechazar es el camino que permite construir un desarrollo sostenible y comunidades resilientes.

La migración no es ajena a las políticas públicas y debe ocupar un lugar central en su diseño e implementación. Ser un país receptor de personas migrantes supone estar preparado para dar respuestas de corte multidimensional. Procurar la integración y la construcción de condiciones de vida digna para vivir la vida que cada una valora vivir.

La experiencia internacional nos muestra que las personas migrantes se transforman en una contribución formidable para el desarrollo de los países de acogida. Si los actores (gobierno, sociedad civil, empresas) y la ciudadanía toda comprende y celebra esa oportunidad se podrá aprovechar el enorme potencial aporte al desarrollo que implica la migración.

Las políticas públicas de integración socioeconómica junto con medidas específicas para promover la convivencia cívica deben proteger los derechos de los migrantes y luchar activamente contra todas las formas de discriminación.

Restan 10 años para lograr los objetivos acordados en la Agenda 2030. Es un llamado de las naciones a reinventar las formas de consumir, producir y relacionarnos entre las personas.

Hagámosle honor al compromiso asumido.

Stefan Liller

Representante Residente del
Programa de las Naciones Unidas
para el Desarrollo en Uruguay

Comencemos la historia desde nuestra casa

A estas alturas es bien conocida la historia de migración en Uruguay

En este pequeño país alojado en un rincón del sur de América ni bien se menciona a *migrantes* o *migración*, las conversaciones comienzar a llenarse de relatos de historias de familia sobre ancestros y ancestras provenientes de España o Italia que llegaron durante la segunda mitad del siglo XIX y principios del siglo XX. Sin embargo, en los últimos años estos relatos se han diversificado y revelan la presencia de más nacionalidades y es justamente la invitación que nos propone este libro: descubrir las nuevas historias latinoamericanas que empiezan a entramarse en la cotidianidad uruguaya.

El equipo de *Mi receta migratoria* muy gentilmente nos ha invitado a acompañar esta publicación y así contribuir desde la experiencia que la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) ha desarrollado, pues ha acompañado las diferentes etapas migratorias del país desde 1956.

En los siguientes párrafos, y a lo largo del libro, sobrevolaremos a través de la historia migratoria de Uruguay.

En el siglo XIX y principios del XX, Uruguay dio acogida a personas y familias que migraban de Europa escapando de guerras, de situaciones económicas y sociales adversas. La bonanza económica y el progreso de la democracia que caracterizaron al Uruguay de la época dio origen a la famosa frase «Uruguay es como la Suiza de América». Según manifiestan los registros de prensa de la época, esta expresión fue acuñada por un periodista norteamericano en referencia a los sorprendentes progresos y el nivel de vida que pudo apreciar en una visita que realizó al país. La repercusión de esta expresión fue tal que se reprodujo para engrandecer los avances del país hasta mediados del siglo XX,[1] y aún hoy está presente en la literatura uruguaya para hacer referencia a épocas pasadas.

Durante el siglo XX, Uruguay se destacó a nivel internacional como país promotor de refugio y asilo. En este marco, el país supo dar cobijo a personas desplazadas por diferentes conflictos, es así como llegaron a radicarse en el país personas de origen armenio, libanés y judío.

Pasaron los años y a fines del siglo XX la situación cambió: de ser un país receptor de migrantes, Uruguay pasó a ser reconocido como un país expulsor de migrantes. En un principio la situación política del país y, un poco más adelante en el tiempo, la difícil situación económica, llevó a miles a migrar. Incluso la política migratoria la situación cambió, y Uruguay dio paso a la construcción de una política de vinculación con su diáspora.

Estos tiempos también estuvieron marcados por la creación del Mercado Común del Sur (Mercosur) y los acuerdos de movilidad humana que ello supuso. Estos facilitaron, aún más, la histórica migración entre países limítrofes y dio la posibilidad a que otros países de la región también tuviesen mayor facilidad para la entrada, salida y regularización de residencia entre los Estados Parte y Asociados.

Mientras el relato de Uruguay como *país de migrantes* crecía, Uruguay nuevamente se transformó en un país receptor de migrantes. El comienzo del siglo XXI encontró al país con una economía y sistema social robustos, con una política migratoria abierta y basada en un enfoque de derechos humanos; invitando a comunidades de personas migrantes de América Latina a emprender el viaje hacia el sur del continente.

Es así como, de un tiempo a esta parte, en Uruguay se despertó la curiosidad por parte de nacionales hacia las personas migrantes. De tal manera que en cualquier

[1] Panzl, S. (2017). «La Suiza de América pasó a la historia pero quedo su nostalgia». *El Observador*. Recuperado de: <https://www.elobservador.com.uy/nota/la-suiza-de-america-paso-a-la-historia-pero-quedo-su-nostalgia-20171029500#:~:text=%22El%20periodista%20escrib%C3%ADa%20con%20asombro,la%20lectura%20de%20la%20nota>.

oportunidad de intercambio con personas migrantes no falta la pregunta: «¿Y vos por qué te viniste a Uruguay?».

La gobernanza del país no fue ajena a las nuevas realidades migratorias. Es así que en 2008, se promulgó la Ley n.º 18.250, en adelante conocida como la *Ley de Migraciones*. Se destaca en esta legislación el carácter humanitario y el enfoque en derechos humanos que ha caracterizado a Uruguay a través de su historia.[2] Ejemplo de esto es el octavo artículo de la *Ley de Migraciones*, que establece: «Las personas migrantes y sus familiares gozarán de los derechos de salud, trabajo, seguridad social, vivienda y educación en pie de igualdad con los nacionales. Dichos derechos tendrán la misma protección y amparo en uno y otro caso» (artículo 8).

El último Censo de Población, realizado en 2011, confirmó que en Uruguay residían 77 000 mil personas migrantes,[3] de las cuales 18 000 se establecieron en Uruguay a partir del año 2006. De esta muestra censal, se desprende un aumento de la cantidad de personas migrantes procedentes de América Latina, principalmente de Argentina y Brasil, seguidos por población de Paraguay, Chile, Perú, Cuba y México. A fines de la década de 2010, nos encontramos con un Uruguay no ajeno a las tendencias migratorias mundiales, especialmente regionales, entre la que se destaca la migración interregional.

Más recientemente, la Encuesta Continua de Hogares (ENCH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) estima que la proporción de personas migrantes que se asientan en Uruguay aumentó un 80 % y, según

[2] En este punto se destaca puntualmente el artículo primero de la ley: «El Estado uruguayo reconoce como derecho inalienable de las personas migrantes y sus familiares sin perjuicio de su situación migratoria, el derecho a la migración, el derecho a la reunificación familiar, al debido proceso y acceso a la justicia, así como a la igualdad de derechos con los nacionales, sin distinción alguna por motivos de sexo, raza, color, idioma, religión o convicción, opinión política o de otra índole, origen nacional, étnico o social, nacionalidad, edad, situación económica, patrimonio, estado civil, nacimiento o cualquier otra condición».

[3] El parámetro empleado para considerar inmigrante fue que tuviese residencia en Uruguay, pero que su lugar de nacimiento fuese fuera de dicho territorio.

los datos obtenidos en 2018, uno de cada dos migrantes proviene de países latinoamericanos no limítrofes. La ENCH y los registros administrativos de entrada y salida permiten inferir que aproximadamente más de la mitad de esta población es de origen venezolano, seguido en número por ciudadanos de Cuba, República Dominicana y Perú.

En las últimas décadas a nivel multilateral, se comenzó a trabajar estratégicamente en el concepto de la migración «segura, ordenada, regular y digna». En esta línea, el Pacto Mundial sobre Migración se establece bajo el precepto de «empoderar a los migrantes y las sociedades para lograr la plena inclusión y cohesión social».[4][4]

Llegando a nuestros días, la redacción de este capítulo encuentra al equipo de Naciones Unidas desplegado en el territorio para apoyar los esfuerzos del gobierno uruguayo en la situación de emergencia sanitaria por la pandemia COVID-19. Uruguay, incluso en este contexto, ha sostenido su política migratoria abierta y respetuosa de los derechos humanos. Ejemplo de ello es que en el decreto de cierre de fronteras (n.°41/2020), suscrito en marzo del 2020, el gobierno las mantiene abiertas ante solicitudes de refugio y asilo.

La pandemia ha acentuado la vulnerabilidad que viven muchas de las personas migrantes en el territorio uruguayo. Tal es así que, comparando el último semestre de 2019 y el primero de 2020, las solicitudes de apoyo —en materia de alojamiento, alimentación y elementos sanitarios— se incrementaron diez veces.

La situación de emergencia sanitaria, sus efectos sobre la economía y la sociedad han dado lugar a que las personas den muestras de solidaridad ante la difícil situación que atraviesa la población con mayores vulnerabilidades, pero, al mismo tiempo, se ha registrado un incremento en expresiones de xenofobia hacia la población migrante. Reacciones ambivalentes que trazan desafíos en el futuro próximo de la sociedad uruguaya.

Ante estos desafíos, es importante reparar en que cada persona migrante lleva consigo su historia y costumbres, al llegar a nuevos destinos debe adaptar su vida diaria y cohesionarla con las de las comunidades que la reciben. Este libro representa esa labor minuciosa de querer representar la riqueza que significa tener población migrante en un país como Uruguay. Reconocemos en *Mi receta migratoria* la gran sensibilidad con que comparte el rostro humano de la migración y visibiliza las realidades que viven las personas migrantes en Uruguay; y de poner cara e historias particulares al fenómeno migratorio cada vez más presente en la cotidianidad del país.

Les invitamos a leer con atención las siguientes páginas que recogen la forma en la que, a través de la comida, las personas se expresan, sienten, comparten, conservan sus tradiciones —familiares y culturales— y rememoran los diferentes momentos de su historia migratoria en Uruguay.

Tanja Pacifico

Jefa de Misión

Organización Internacional
para las Migraciones (OIM) en Uruguay

Nota desde el proyecto

Es importante señalar que, además de la migración europea, hay otras migraciones que fueron cruciales en la configuración de la sociedad uruguaya. De acuerco con Beatriz Diconca y Gabriela Campodónico (2007), se registran movimientos migratorios desde los guaraníes que circulaban entre los territorios fronterizos; y no podemos dejar de mencionar el proceso de colonización y la trata esclavista desde África que dejaron hoy poblaciones afrodescendientes e indígenas que han vivido -hasta la actualidad- procesos de discriminación e invisibilización como ciudadanos y ciudadanas del país. (Pereira A. 2018, **Migrantes negros en el Uruguay del SXXI. Aportes para discutir la noción de ciudadanía afrodescendiente en el contexto actual.** Fuente: En <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22492/1/XVII%20JICS_Pereira.pdf>

[4] Pacto Mundial para la Migración Segura, Ordenada y Regular: <http://undocs.org/es/A/CONF.231/3>.

Nota de la coordinadora

Antes de comenzar este viaje por América Latina, quería compartir algunas cosas que te ayudarán a comprender lo que verás, probarás y escucharás sobre las personas que entrevistamos.

Este proyecto es absolutamente voluntario. Lo conformamos jóvenes de distintas edades, culturas, raza, religión y países. Trabajamos durante dos años para esta publicación gestionando encuentros con migrantes, entrevistando, tomando fotos… Fueron largas horas de transporte, de grabaciones, transcripciones, gestión de redes, producción y posproducción de fotos, reuniones, alegrías y angustias.

Las palabras no me alcanzan para agradecer al equipo voluntario que está detrás de cada palabra, imagen o foto que leerán a continuación.

También agradecemos profundamente a todos y todas las migrantes que aceptaron ser parte de este proyecto, pues nos ofrecieron no solo sus historias y sus recetas, también nos abrieron las puertas de sus casas, sus cocinas y, algunas veces, sus lágrimas y sus sonrisas. Gracias por confiar, lo hicimos lo mejor que pudimos.

Ten en cuenta que acá se muestran realidades personales, no solo en sus historias, sino en las recetas y las formas de ver al mundo. Por eso leerás con acentos diferentes y quizás te cueste entender algunas palabras; también puede que la receta tenga una explicación compleja, pues muchas cosas se hacen *a ojo*, así que tendrás mucho para aprender. Esa es la idea.

Algunas historias migraron, pues ha pasado mucho tiempo desde que hicimos las entrevistas, por ejemplo, quienes tenían tres meses viviendo en Uruguay ahora tienen, quizás, un año. Quien no tenía trabajo, ahora lo tiene. Quien no podía estudiar, ahora está estudiando.

También agradecemos a quienes entrevistamos para «representar» a Uruguay. Y te preguntarás, pero ¿por qué Uruguay? Y la respuesta es porque estamos juntos en esto… Uruguay es parte de América Latina.

¡Apúrense, pues!,

que ya vamos a servir

Uruguay siempre creyó que no era parte de América Latina. Siempre fue, junto con Argentina y Chile —aunque este último lo niegue un poco— parte de los países que se sentaban a un ladito a ver la fiesta, mientras el resto bailaba y festejaba el hecho de la latinidad.

Nunca pensó que, un día, este «paisito» iba a estar en el medio del bailongo junto al resto de la región. Nunca imaginó que mientras Puerto Rico hacía DJ, se iba a tener que tomar a Nicaragua de la cintura en medio de un trencito, ni que tendría que aprender a mover las caderas al son boricua. Nadie había visto a Uruguay tan suelto como cuando bailó con Venezuela y Colombia agarrándose de las manos mientras le trastabillaban los pies.

Siempre fue muy callado y testarudo —algunos decían que era culto—; y ¡miralo ahora! Con ponchos bolivianos brindando con un pisco peruano, mientras Chile reclama que ese, en realidad, no es el *verdadero pisco* y da oda a su hermoso territorio de cordillera andina. Como buen Uruguay, discreto, asumió el debate probando de los dos y ofreciéndoles una grapa miel en agradecimiento.

A Panamá ni la reconocía, y no se esperaba la asistencia de El Salvador ni de Guatemala en el salón, porque Centroamérica queda lejísimo, ¿quién vendría a bailar *pa'cá*?

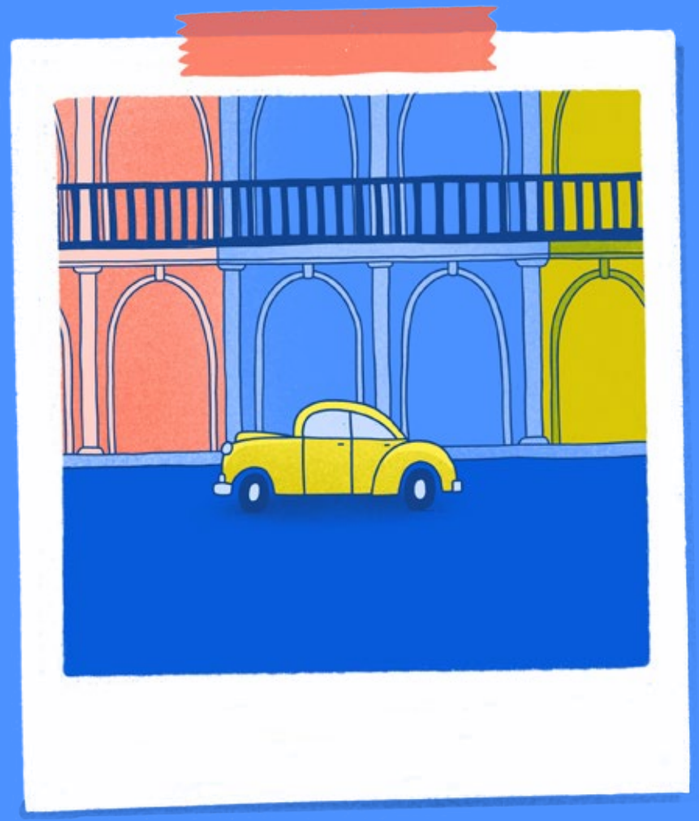
«Vente pa'cá, mi amor», le decía República Dominicana, y terminó pasando por brasileño mientras bailaba forró después de unas clases de salsa con Cuba... Sin antes haber probado el café con pizza para la merienda que había traído Ecuador.

Menos mal que Argentina se animó a cantar rancheras con México, y que Paraguay ya venía llegando cuando le dijeron: ¡Vente *pa'cá* a bailar, Uruguay!

...Y no llegues tarde, como siempre, que Haití dijo que ya venía en camino y así estamos todos.

¡Pase,
ADELANTE!
siéntase
como en
CASA

Cuba



Yakimir

«Al final de la jornada, todos somos seres humanos, y esta tierra y este cielo son de todos, a todos nos pertenecen»

Mi nombre es Yakimir Leiva, tengo 36 años, oriundo de Cuba, y estoy en Uruguay hace 8 meses compartiendo con personas uruguayas y de otras regiones.

Venir acá es un sueño hecho realidad, un sueño de siempre, querer salir de Cuba, conocer otras tierras, otras costumbres... Y se me hizo realidad ese sueño tan anhelado.

> **Yo siempre había querido salir del país, por lo que hice todo lo posible por lograrlo, ya que allá no me sentía del todo contento por las vicisitudes y problemáticas existentes, aunque tenía una profesión y me desempeñaba como tal, pero no era bien remunerada.**

Se me presentó la oportunidad y me lancé a vivir nuevas experiencias en un viaje que duró exactamente siete días, pasando por varios países que me encantó conocer y disfrutar su estadía. No fue para nada un viaje difícil, aunque sí, en algunos momentos, un poco agotador. La parte más arriesgada fue el paso de la frontera de Guyana con Brasil, que resultó ser un poco aterrador, pero al final todo salió bien.

—¿Qué es migrar para ti?

Migrar para mí es separarte de los tuyos, de tu familia, de tus amistades por un periodo de tiempo. No sabes cuándo vas a poder regresar y si vas a poder verlos. También emigrar es adentrarte en nuevos horizontes, nuevos países, conocer nuevas culturas, nuevos estilos de vida y dedicarte a emprender en ese nuevo lugar. Eso es emigrar.

—¿Qué cosas específicamente han migrado en tu vida desde que viniste a Uruguay?

Ha cambiado al enfrentarme a un clima diferente, enfrentarme a una idiosincrasia del Uruguay, que es muy diferente a la idiosincrasia del cubano y hasta ahí, eso.

Mi mayor temor fue precisamente enfrentar lo desconocido y comenzar una nueva vida en condiciones diferentes.

Toda esta aventura me ha enseñado que el capitalismo tiene muchas cosas buenas, pero sin un trabajo estable y bien remunerado no puedes disfrutarlas.

La experiencia que he vivido como inmigrante ha sido algo único e inolvidable, he superado varias dificultades desde que llegué a este país, pensando que me iba a encontrar con una cosa totalmente diferente a la que había pensado en relación con el hospedaje, las ofertas de empleo y la calidez de su gente, algo que me chocó en un primer momento hasta que pasan los días y uno se va adaptando.

Arroz congrí

Seleccioné este plato el arroz congrí porque es un plato típico cubano, muy rico para degustar, muy fácil de elaborar y de servir… Además, acá en Uruguay tenemos todos los ingredientes que necesita este plato.

> **En Cuba, este plato es una tradición. O sea, se hace los fines de semana, en reuniones familiares, reuniones con amigos, en fiestas de 15, de cumpleaños, de bodas…**

Pero, principalmente, en fin de año, ahí se acompaña con carne de cerdo asado o frito. O sea, es un plato que tiene mucha demanda por todos los cubanos y que no puede faltar en la mesa cuando de celebración se trata.

El arroz congrí se elabora con frijoles colorados, porque lo que se hace con frijoles negros se llama *moros y cristianos*. Sin embargo, los cubanos lo hacemos

Ingredientes

- ½ libra de frijoles negros
- 5 tazas de agua
- ½ libra de masa de cerdo cortada en dados o panceta (opcional)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo grandes
- ½ pimiento verde maduro
- Sal, comino, orégano al gusto
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de arroz blanco de grano largo

—y preferimos hacerlo— con los frijoles negros y solemos llamarlo igual, arroz congrí.

Hay que tener en cuenta la variedad del arroz que se va a utilizar, pues algunos necesitan más agua que otros, depende del tipo de arroz... El congrí debe quedar desgranado, nunca ensopado, ni con el grano demasiado blando, por eso es preferible utilizar arroz de grano largo. En esta receta podemos dejar de ponerle carne, chicharrones u otros elementos grasosos, pero no puede faltar comino ni orégano... Estos elementos le dan el punto especial al plato.

Paso a paso...

Ablandas los frijoles junto con la hoja de laurel, un pedazo de morrón y una pizca de sal. Eso tiene que ser, más bien, en una olla de presión. Cuando estén blandos ya, y puedas manipularlos, mides dos tazas de caldo y las sacas aparte.

La caldera donde vas a realizar el congrí tiene que ser, preferiblemente, de hierro, pues pones a calentar el aceite y sofríes la cebolla picadita, el morrón y dos de los dientes de ajo machacados hasta que la cebolla quede transparente, alrededor de 5 minutos.

Posteriormente, le añades a ese sofrito el arroz (lavado anteriormente, por supuesto) y luego revuelves bien para que se impregne bien con toda la grasa, las sazones y demás.

A continuación, le incorporas los granos de frijoles, y repites el mismo procedimiento que se hizo anteriormente con el arroz: revuelves por unos segundos hasta que todo quede bien mezcladito y añades el caldo que ya tienes medido con anterioridad, más el comino, el orégano y la sal. Lo cocinas a fuego alto hasta que rompa a hervir, lo revuelves y le bajas el fuego para que se cocine bien. Dejando que se cocine a fuego lento, tapado, hasta que el arroz esté blando y bien desgranado.

Aparte, sofríes los otros dos ajos machacaditos con dos cucharadas de aceite y los incorporamos al arroz ya cocinado.

¡Y listo!

Este arroz tienes que servirlo caliente y cuando vayas a emplatarlo, puedes añadirle pancetа y adornarlo con tirillas de morrón sofritos en aceite y ajo.

—¿Qué es una receta para ti?

Para mí, una receta es una guía de instrucciones para elaborar diferentes platillos o diferentes bebidas, obviamente esta guía sigue un orden y estructura que incluye los ingredientes que intervienen en la elaboración de ese plato, con sus respectivas cantidades, por supuesto. También incluye el modo de elaborarlo y, en ocasiones, su forma de presentarlo. Eso es lo que es una receta a mi modo de ver.

—¿Qué opinas sobre Uruguay?

Es un país con una alta calidad de vida. También con un alto índice de desarrollo humano.

Es un país muy pacífico, abierto a la migración, abierto a todo, donde se respetan los derechos, se respeta la diversidad. Es un país donde su población trata de mezclarse con los migrantes, de conocer su cultura, de relacionarse… Y creo que es un país que va en búsqueda de un futuro mejor, de un desarrollo sostenible mucho mejor y de aumentar la economía.

Hasta ahora, muy agradecido con su pueblo, con sus gobernantes, por abrirme las puertas y permitirme estar acá.

—¿Qué le dirías a una persona que está en contra de la migración?

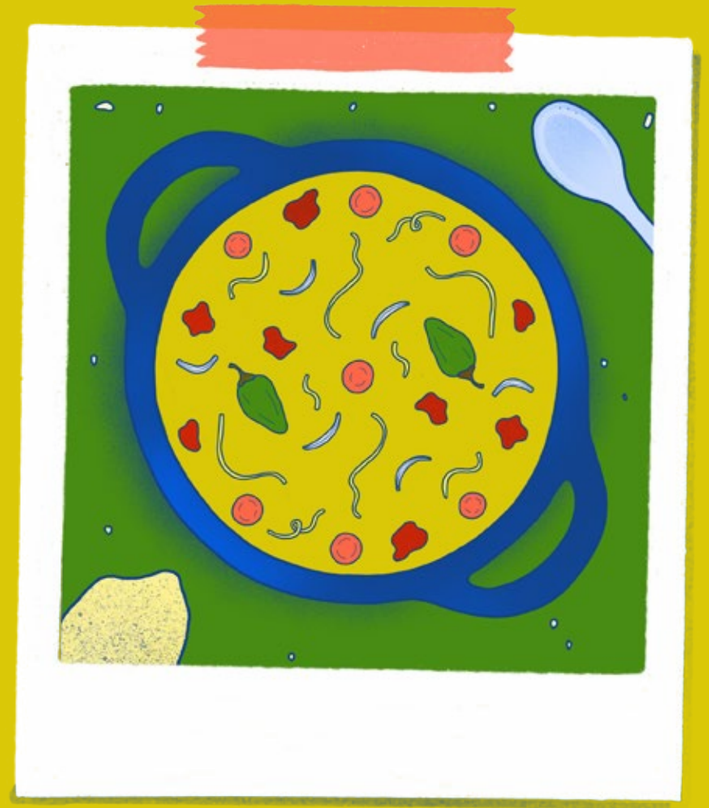
Bueno, lo primero que yo le diría sobre la migración es que no es un fenómeno de ahora, la migración es un fenómeno de siglos anteriores incluso.

Uruguay específicamente ha sido, tradicionalmente, una nación de migrantes, o sea, tanto de migrantes que vienen hacia el interior del país, como uruguayos expatriados que residen fuera: en Argentina, España, Italia, Estados Unidos, Brasil y Canadá, principalmente… La migración es un fenómeno que transita por muchos factores y que no es de la actualidad, ha sido así siempre.

A través de la migración, puede existir un intercambio de culturas, de ideas, de tradiciones… Y eso te enriquece tu forma de ser, te eleva como persona... En lugar de que sea una desventaja, es ventaja para uno, como persona y en la sociedad, y porque te enriquece.

Sabes de otras culturas, de otras formas de vida de otros países y te puedes relacionar, incluso, con personas que no tienen tus mismas ideas, ni tus mismas costumbres y entonces, quién sabe, te puede llamar la atención ese mundo y entonces indagar más sobre ese lugar y que te guste todo lo que se hace en esos países. Así que en lugar de ser algo en contra, es muy ventajoso.

Haití



Sarie

«Al final, yo ya soy uno de ellos, yo ya tengo la ciudadanía, yo qué sé... Puedo decir que soy dos patrias, soy haitiana y soy uruguaya»

Vine por amor. Me enamoré de un uruguayo y me vine para acá a formar una familia y la estamos formando feliz, gracias a Dios.

Primero, llegué en un tiempo horrible, asqueroso, no me quiero ni acordar… Porque llegué en mayo, que empieza a entrar el invierno. Yo. ¡Imagínate yo!, salí de Caribe con una chaquetita, con unas zandalitas en mi pies, y cuando entré al aeropuerto de Carrasco, pensé: «¡Ay, no puede ser!».

Estaba esperándome mi esposo, que en ese momento era mi novio, él me esperaba con gorro, chocolate… Me dice «sacá eso, ponete lo otro», y yo dije, «pero ¿qué le pasa a este hombre?». En ese momento yo no hablaba bien español y me decía «frío afuera, frío afuera» y yo le decía: «¡No, no, no, déjame así! ¡Me siento ahogada con tanta ropa encima!».

Cuando, ¡¡ay!!, llegué a la puerta y se abrió el viento, hizo *¡swosssh!* ¡Ay, por favor! Corrí para adentro y dije: «¡Ay, por favor! ¿Qué es eso?» y me decía: «¡Te dije!», ¡ja, ja, ja!

Confieso, de verdad, hasta ahora no me adapto al frío.

Después sufrí porque no encontré a nadie que hablara mi idioma. Sufrí. En la iglesia, yo sola como única negra y luego había un hermano negro, pero más clarito que yo, que es brasilero. Luego había otra mujer negra, pero era uruguaya y, un día me saludó con la mano, ¡yo estaba tan contenta!, ¡ja, ja, ja!

Ahora llegué a adaptarme, mi esposo me ayuda mucho. Encontré a una haitiana, una africana congolesa que habla francés y yo hablaba con ellas. Y, un día, me fui a tirar la basura y una mujer la miraba y yo pensaba: «¿Y esta mujer qué me está mirando?». ¡Yo pensé que era dominicana! Y me miraba, y me miraba, y me dice: «¿Sos haitiana?». Le digo: «¡Sí!». Y me dice: «¡¡Ay, yo también!!». Ella salió del auto, me abrazaba, ese día estaba tan feliz, ¡encontré a una haitiana! Después desapareció, nunca más la vi.

—¿Cómo supiste que era haitiana?

Creo que es por la forma de mi pelo, porque nosotros ponemos hilo en el pelo, no lo dejamos así (muestra su cabello sin el hilo), ponemos cuerditas

No puedo decir nada mal de Uruguay, no puedo. Me abrieron puertas, me ofrecieron cosas que capaz que en mi país no pude hacer.

—¿Estudiaste cocina en la UTU?

En realidad, yo me estoy perfeccionando. Desde los 4 años empecé a cocinar. Mi papá enseñó a cocinar a mi mamá y me enseñó a mí, me encantaba más cuando mi papá cocinaba que cuando cocinaba mi mamá.

Cuando vine para acá, con el tema de los estudios empecé todo de cero, porque en Haití me faltaba una clase para terminar bachillerato, allá son 7 años de escuela y 7 años de liceo, me faltó el preaño de mi universidad.

Estaba muy nerviosa, porque no quería venir a trabajar y ya. Yo quería *hacer*. Quería aprender cosas. Yo digo, venir y trabajar *nomá... no, no, no me sirve*. Entonces le digo a mi esposo: «Pero ¿qué hago?». Y me dijo:

«¿Tienes problemas para empezar de cero?». Y le dije: «¡No!, no tengo ningún problema».

Hice la primaria, gracias a Dios y gracias a él. En 2014, buscamos para ver si podía hacer un tipo de prueba para poder ver qué puedo cursar o no, y no encontramos nada. Tenía que traer los papeles, y todos están en francés allá, es carísimo traerlos porque hay que traducir, legalizar en la embajada, llevarlo al consulado que está en Haití.

Vamos a ver si puedo cursar primaria acá.

Nos mandaron que fuéramos a *esta primario*, que está en Cibils, porque nos dijeron que había clases para personas adultas, fuimos y creo que la directora tuvo piedad de mí, ¡ja, ja! Me dijo: «Mira, si tú puedes escribir y leer estas cosas, te vamos a poner en el último año».

Entonces me dijeron para hacer quinto y, gracias a Dios, pude hacer los exámenes. Me mandaron a leer y estas cosas y yo hago todo. Tuve el certificado para poder anotarme en la UTU.

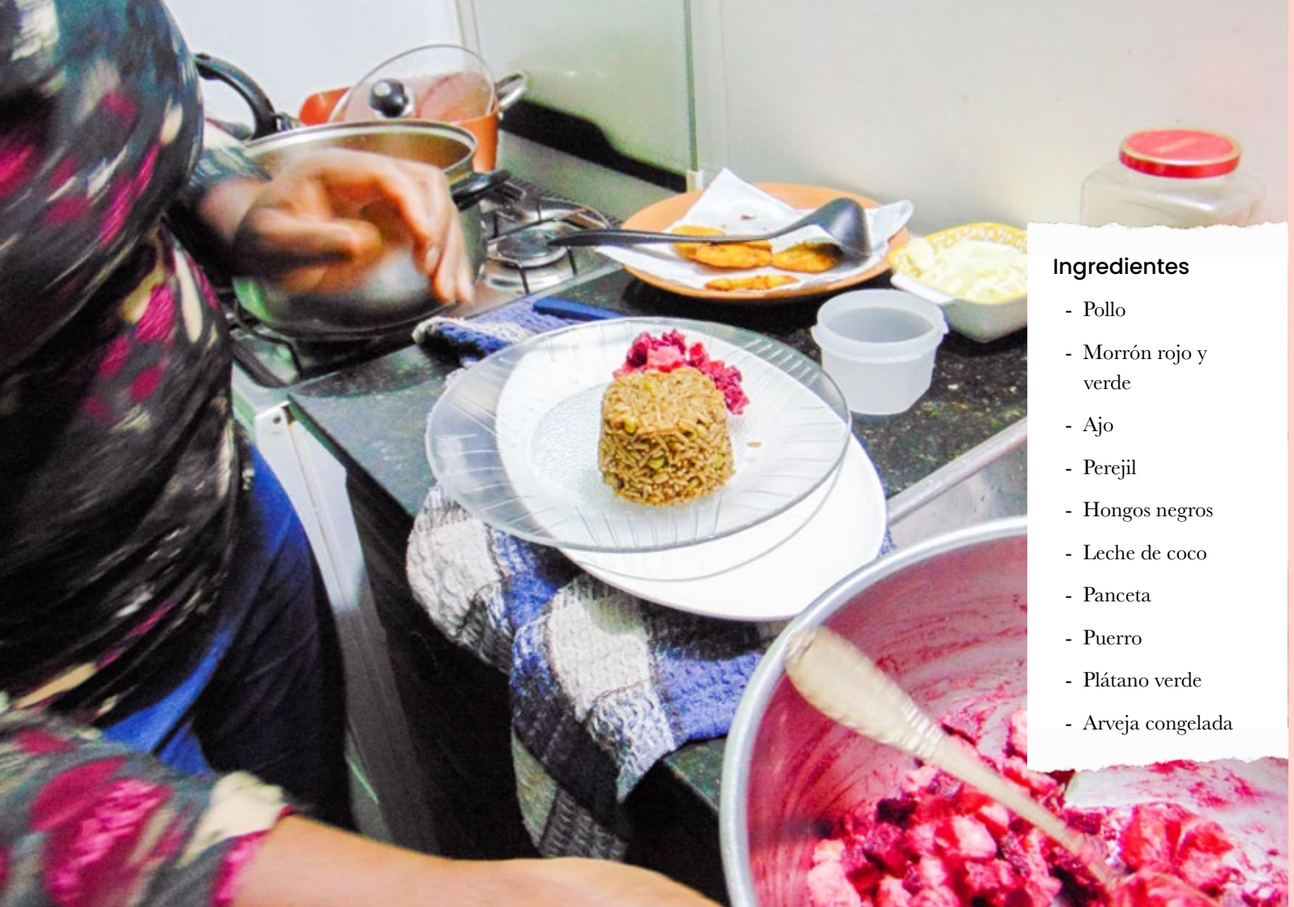
En este tiempo había «El plan Rumbo», en el que haces el ciclo básico en un año, para quienes dejan de estudiar, es como que te dan un empuje para volver a engancharte. Entonces, ta, lo hice. Y pasé con buena nota, ¡muy lindo, estaba muy contenta!

De una forma u otra eran cosas que yo ya las pasé. Pero también soy muy discutidora, peleé con el profesor de matemática, peleé eso, peleé con lo otro, al final, me aguantaron muchísimo y terminé, ¡ja, ja!

Al siguiente año, me fui a anotar en administración, porque cuando salí de Haití tenía dos cosas en la mente: o hago pediatra, que me gustaba muchísimo, o hago administración de empresa. Pero, para pediatra, pensé: «no creo que me dé para entrar en la universidad», entonces me anoté en administración. Hice seis meses y cada vez que llegaba acá sentía: «¡no entiendo nada!». Mi peor terror era: me mandan a hacer los escritos,

hago los escritos, salvo los exámenes, pero ¡no entiendo nada!

Mi suegra me dijo: «hija, ¿por qué no va a estudiar gastronomía que te gusta tanto cocinar?». Y yo digo: ¡Ay!, tienes razón. Y me fui a anotar, pero no había lugar. Así que quedé para el año 2018. Me fui a anotar tempranito y llegué, hice dos años y medio en la UTU que está atrás de Arroyo Seco y ahí me quedé, me enamoré de la comida.



Ingredientes

- Pollo
- Morrón rojo y verde
- Ajo
- Perejil
- Hongos negros
- Leche de coco
- Panceta
- Puerro
- Plátano verde
- Arveja congelada

Pollo frito a la salsa

En realidad, el pollo se cocina de una misma forma, pero nosotros cuando *saseamos* el pollo, lo hacemos diferente, acá me dijeron: «¡Sarie, pero no se lava!», y yo dije: «No, no, perdoname, pero en Haití lo lavamos».

Después de que termino de lavar el pollo, le saco toda la piel, nosotros no cocinamos el pollo con piel, lavamos todo con limón y lo ponemos en agua caliente con sal en todo alrededor, ahí lo condimentamos y lo ponemos a cocinar. Cuando se termina de cocinar, si querés sofreírlo, lo sofreís y después haces la salsa aparte como hacemos nosotros.

Hay otra forma en la que lo hacemos también que lleva legumbre, pero no son como las legumbres acá, como porotos, ¡no! Nosotros les decimos a todos los granos, es un tipo de salsa también, pero con repollo, berenjena, papa y un montón de otras cosas que acá no hay.

Cuando llegué acá, sufrí muchísimo por estas cosas.

La salsa se cocina con la misma agua que larga el pollo. Yo hago una especie de licuado con perejil, cebolla, morrón rojo, morrón verde, ajo, puerro… Pongo todo eso en un mixer y con eso hacemos la salsa.

> **Un día me fui a la feria y me quedé así (cara boquiabierta). ¡No hay tanta cosa! Eso no hay acá, eso no hay acá, eso no hay acá y mi esposo me dice: «Sarie, no estás en el Caribe».**

Pero, gracias a Dios, ahora, siete años después, vi en la avenida Bulevar Artigas, al frente del Pereira Rossell, una verdulería que tiene muchas cosas exóticas, son carísimas, ¿no? Pero, por lo menos si tú lo necesitas, ¡hay!

Ahora en la feria hay mandioca, plátano y estas cosas, pero cuando yo recién llegué, no había estas cosas. No había, no había.

A los tostones se les llama *banane frit o banene pesée*, «banana frita» sería.

El arroz tiene hongos negros. Tampoco encontrás en todos los locales acá. Hay locales que venden cosas

naturales y ahí los tenían, como vi que tenía hongos *turca*, le pregunté: «¿tienes hongos negros?» y me dijo que sí. ¡Y ahí lo compré!, cuando lo probé me gustó, porque sale el gusto del hongo cuando lo hacés.

Yo no uso el hongo mismo, no uso la pulpa del hongo, solo uso el agua de cuando lo pongo a hervir, para que salga toda la vitamina y todo el jugo del hongo y ahí, con esta misma agua es que cocino el arroz.

Nosotros no cocinamos el arroz blanco así nomás y lo comemos, sino que lo condimentamos. El arroz lo hacemos, por ejemplo, al poroto crudo congelado lo blanqueé y después lo sofreí con panceta, ajo, todo sofrito y después le agrego leche de coco y, le pongo el agua de hongo, cuando hierve, agrego el arroz.

El hongo se tira. Es como si hicieras un caldo: la verdura tiene 2 o 3 horas de hervida y después no te sirve para nada. En el agua se largan todos los nutrientes que tiene la verdura, la dejás para hacer volumen nomás, pero después, no tiene nada de nutriente.

La arveja no es cruda, ni de latita, es congelada. Con la arveja seca no es lo mismo, porque no te queda enterito, la congelada cruda te queda más entera.

La ensalada lleva zanahoria, papa y remolacha. Evaporo todo y lo corto. Después le pongo mayonesa y queda. Nosotros en Haití le ponemos *petit pua,** ¡perdón! (ríe), ponemos arvejas y choclo, en esta ensalada. A veces le ponemos *hog dog* también.

—¿Cómo te fue en la UTU? Porque acá se cocina diferente. Acá el arroz se cocina blanco, ¿cómo fue ese proceso?

Cuando llegué al primer año, tenía un profesor que era buenísimo en taller y nos explicaba que había que hacer las cosas «así y así» y yo le decía: «¡quiero hacerlo así y así!». Y él me decía: «tranquilízate, ve cómo lo estoy haciendo. Después tú lo haces».¡Bien, profe!

A veces también me enojaba, cuando las personas decían: «¡ay, qué olor!» (tono de burla) cuando estábamos aprendiendo a limpiar pescado. Yo decía: «¡pero ¿qué están haciendo en la cocina?!, ¡no vengan acá, no es el lugar!», o decían: «¡Ay, tengo terror de la carne!», «pero ¿qué estás haciendo en la cocina? ¡Tienes que tocar la carne!», y me rezongaban: «¡Ay, Sarie!», y yo decía «ta bien, ta bien, me calmo». Pero aprendí muchas cosas técnicas. Peleé mucho pero, aprendí mucho, ¡ja, ja, ja!

Este año (2020) tendría que estar haciendo tercero. Empezamos con tercero y llegó el coronavirus y tuve un problema con el Antel, se robaron el cable y pasé tres meses sin Internet, no podía hacer las tareas ni nada.

No tenía cómo hacer las cosas y entonces, lo dejé quietito. El año que viene engancho con otra cosa y después hago tercero.

Quiero terminar como una organizadora de fiestas. Quiero hacer pastelería, repostería, todo eso, porque son cursos más cortos... Luego termino tercero de gastronomía.

—¿Qué es lo que más te gusta de Uruguay?

Voy al punto de la comida y me gusta el chorizo. Yo estaba en la UTU y una profesora me preguntó: «Sarie, ¿qué es lo que más te gusta?», y yo le dije: «¡Ay, me encanta el chorizo!».

Toda la clase (ojos saltones) hizo un escándalo. «¡No, Sarie, no digas eso!», decían, «¿por qué no puedo decirlo?», pregunté. «¡Está mal! No lo digas.»

Y ahí una amiga me explicó: «Sarie, cuando tú dices eso, la gente piensa otra cosa». «¡Ah! Porque son unos mente podrida», le dije.

Me gusta la parte de gastronomía, está rica, pero no tienen mucha variedad de comida.

Me agrada la gente. Son buenos, pero cuando me preguntan de dónde soy y digo de Haití, te responden: «¡Aaaay!, pobresiita». Pienso: «¿pobresita qué? ¡Tu abuela!».
«¡Aaay, pobresita! ¡Mirala! Me dijeron que hay mucha hambre…», dicen y yo respondo: «¡Sí! Acá también hay hambre. ¿La gente no está pasando hambre acá también? Mirá, Haití es como cualquier país, hay gente que tiene hambre, hay gente que está pasando miseria». No me gusta cuando me ponen cara de lástima. Después, son un poquito prejuiciosos, a veces te miran de arriba abajo.

—¿Qué es migrar para ti?

¡Ay! Es muy difícil. Decidir mudarte de un país a otro es muy difícil.

Pero, si es por mí, ser migrante en Uruguay no está tan mal. Tú tienes los mismos derechos que un uruguayo, tienes la oportunidad de trabajar, en otros países eso no lo encuentras… Si sos latina, en otros países, te vas a morir latina.

Lo más importante para mí es haber tenido la oportunidad de estudiar. En Chile, no te dan la oportunidad de estudiar, no puedes. Tengo primas que están viviendo allá y no pueden hacer nada con eso, no pueden… Y yo llegué acá y, ¡mirá!, todo ese recorrido que hice.

Si vienes acá y no estás trabajando es porque no quieres. Porque no es que te cierran la puerta porque sos inmigrante y no te dan trabajo. Después, el prejuicio está en todos los países.

Si yo estoy en mi país, tengo problemas económicos y decido irme a otro país y me queda solo trapear el piso, ¡pues lo hago!

Algo que me gusta de Uruguay es que si tienes una meta, la puedes cumplir. Yo lo veo así.

—¿Te has topado con gente que te ha dicho cosas por ser inmigrante?

Sí. Yo trabajaba en una casa de salud y había una mujer que, no solamente estaba molesta conmigo, sino que, además, estaba molesta por mi color de piel. Yo pensaba: «¿por qué me toma?», prefiero que no me contrate.

Empecé a trabajar con ella y, de repente, me empezó a llamar en mis días libres y, cuando iba a trabajar con los viejitos, en Haití te enseñan que tienes que respetar a los mayores… Si la persona está enferma o lo que sea, me dispongo a bañarlo, limpiarlo... Pero a último momento, yo digo: pero ¿no me estaba pagando esta gente para que yo lo cuide? Yo lo hacía porque tengo esto en mí.

Y ella me insultó por mi color y tantas otras palabras que me dijo, y después me fui de su casa. Y después otras personas me dijeron que, ta, ella es así, te insulta para que te vayas. Esa fue la única vez.

—Y si tuvieras la oportunidad de hablar con gente que está en contra de la migración, ¿qué les dirías?

Mirá, yo te voy a decir una cosa, Uruguay es un país inmigrante. Porque todas las raíces de Uruguay son todas de inmigrantes, son de España, son de Italia… Todos hacen Uruguay.

Luego de decirles esto, les voy a decir: naciste en Uruguay, pero un tatarabuelo tuyo no era de aquí, capaz que de África o de otro lado, así que también tienes sangre de inmigrante. No hay nadie autóctono, autóctono de Uruguay, los charrúas no existen más, así que todos son inmigrantes.

Seguro un sangre tuyo no fue de Uruguay.

Yo no solo estoy pidiendo derechos, yo también estoy haciendo mi deber. No sé si soy medio loca, pero siento eso.

Me siento muy contenta, porque por primera vez me invitan a ser parte de algo. ¡Estoy muy contenta! Para mí, esto es un crecimiento, es algo. Desde hace siete años que estoy acá, siento que estoy poniendo mi grano de arena. Como ciudadana no solamente estoy ejerciendo mis deberes, también estoy ofreciendo algo.

—¿Qué tendría que saber la gente sobre Haití?

Dentro de Haití hay muchas cosas lindas. Siempre digo, en ningún país existen dos clases, siempre hay tres clases. No son los ricos y los pobres.

Yo nací en el oeste de Haití, en Môle-Saint-Nicolas. Desde el faro de mi país, donde nací yo, ves Cuba. Parece que está muy cerquita, pero no. Las playas, las partes turísticas son muy lindas. Una persona puede pasar vacaciones re tranquila…

Detrás de toda la pobreza, Haití tiene una cara que es muy linda, lindísima y no dudaría que una persona pase vacaciones allá y la pase bien, re bien. El gran problema de Haití es el gobierno y otros que están detrás que abusan del país… Pero es una isla hermosa. Si vas, seguro vas a decir: «esto no es Haití». La playa es bien cristalina. Una parte la ves azul, y del otro lado verde, y en otro lado azul clarita, y puedes ir caminando y mirando la arena y no te das cuenta de que ya estás en lo hondo.

El primero de enero es una fecha muy especial para todos los haitianos, porque es el día de la independencia. ¡Este día todos toman sopa!

Es como una especie de guiso, pero no es guiso, lleva fideos, lleva carne, zapallo y otras verduras que acá no hay… «Por qué toman sopa», porque en el momento de la esclavitud —en Francia toman mucha sopa— era algo que los esclavos no podían tomar. Cuando nosotros ganamos la independencia el 1.° de enero y se declara Haití como primera nación libre, hicieron sopa para todo el país, y quedó como una cosa emblemática.

Hasta ahora, todos los negros toman sopa. Por ejemplo, si vos no hacés sopa y yo hice, te llevo sopa a tu casa.

Si vos hacés y ella no hace, entonces vos le llevás a ella. Todo el mundo comparte su sopa a todos.

—¿Qué es una receta para ti?

Una receta es mucho para mí, es todo. A veces me siento egoísta porque la gente me pregunta cómo hacer esto o cómo hacer lo otro y yo no les comparto la receta, no sé por qué. Me encanta cocinar. No me siento cansada cuando lo hago.

No sé qué podría decirte sobre una receta… Me gusta aprender leyendo las cosas, me gusta sacar ideas, miro las películas, compro revistas, leo libros, miro las recetas de la tele, me encanta. Parece que estoy obsesionada.

—¿Qué extrañas de Haití?

A veces extraño las frutas… El mango, la mandioca, las verduras, caña de azúcar que acá no hay, no traen.

Extraño la forma de ser de la gente, ver las personas en la calle vendiendo. Si tienes ganas de tomarte un agua de coco verde, fresca, vas y te la tomás.

Tenés ganas de salir y comer fruta y decís «¡hoy, tengo ganas de comer fruta!»,vas, y en toda la cuadra hay gente vendiendo todo tipo fruta. Te ponen todo, te lo pelan, te ponen azúcar, sin azúcar, te dan todo, hasta lo que no hay… Todo eso lo extraño.

Acá el mango no tiene gusto. Está tan verde que no tiene gusto. Extraño tantas cosas… La playa, el agua, el sol cuando hace frío acá. Algún día vamos a volver… Quiero abrazar a mi mamá, a mi papá. Quiero ver a mis hermanos.

Hay una cosa que pasa acá que es que cada uno anda en lo suyo. Tienen sus padres acá, sus hermanos acá y no se ven.

En mi país no es así. Si pasas dos o tres semanas sin ver a tu hermana, venís y ves qué pasó, cómo está... Hay juntas de familia. Y acá son tan distintos en ese aspecto...

La navidad no es así. Son tan, tan distintos… La primera navidad que pasé acá la sufrí mucho. La mesa está llena, pero falta el cariño de la familia, el calor de la familia, el juguetón, la calle llena de niños jugando fútbol. Allá la gente saca sus sillas afuera cuando baja el sol… Terminan de cocinar, terminan de hacer sus cosas y se sientan afuera.

Cuando está lloviendo, nosotras salimos debajo de la lluvia, acá no pasa eso. Yo jugué tanto. Acá está todo el mundo tan ocupado. Al final, no hay vida. Este cuento de la familia, por lo menos yo no lo veo acá.Todo eso lo extraño. Pero también son otros tiempos.

Cuando llegué acá, le dije a mi esposo: «¿Vamos a la playa?», y me dijo: «¡Ay, Sarie! Mirá que las playas no son como el Caribe». «¿Y no todas las playas son iguales?», le pregunté. Y me dijo, «¡No, no! No son iguales».

Me llevó a Pocitos. En mi país, la playa está llena de árboles, no son como acá que está todo pelado. Tú pasas todo el día y no te quemas, puedes llevar carpas, puedes hacer casitas y pasar todo el día allí. También hay agua dulce y después de la playa, te bañas ahí y te vas a tu casa limpita. Si llevas plata, haces todo ahí porque venden maní cocido casero… Pasas el día divino.

Cuando llegué a Pocitos, le dije «¡Ay, qué es eso! ¡El agua está sucia!»,¡ja, ja, ja! Me dijo: «Sarie, eso no lo puedes decir aquí…». «Tienes razón, es diferente», decía yo. «La gente nos veía y ella gritaba», agrega el esposo entre risas.

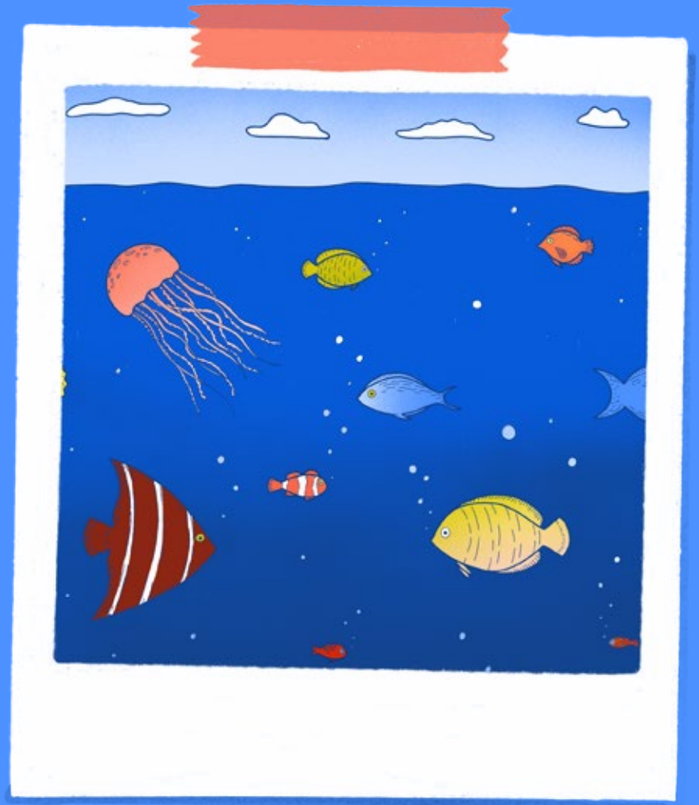
Hay más de 272 millones de personas migrantes en el mundo

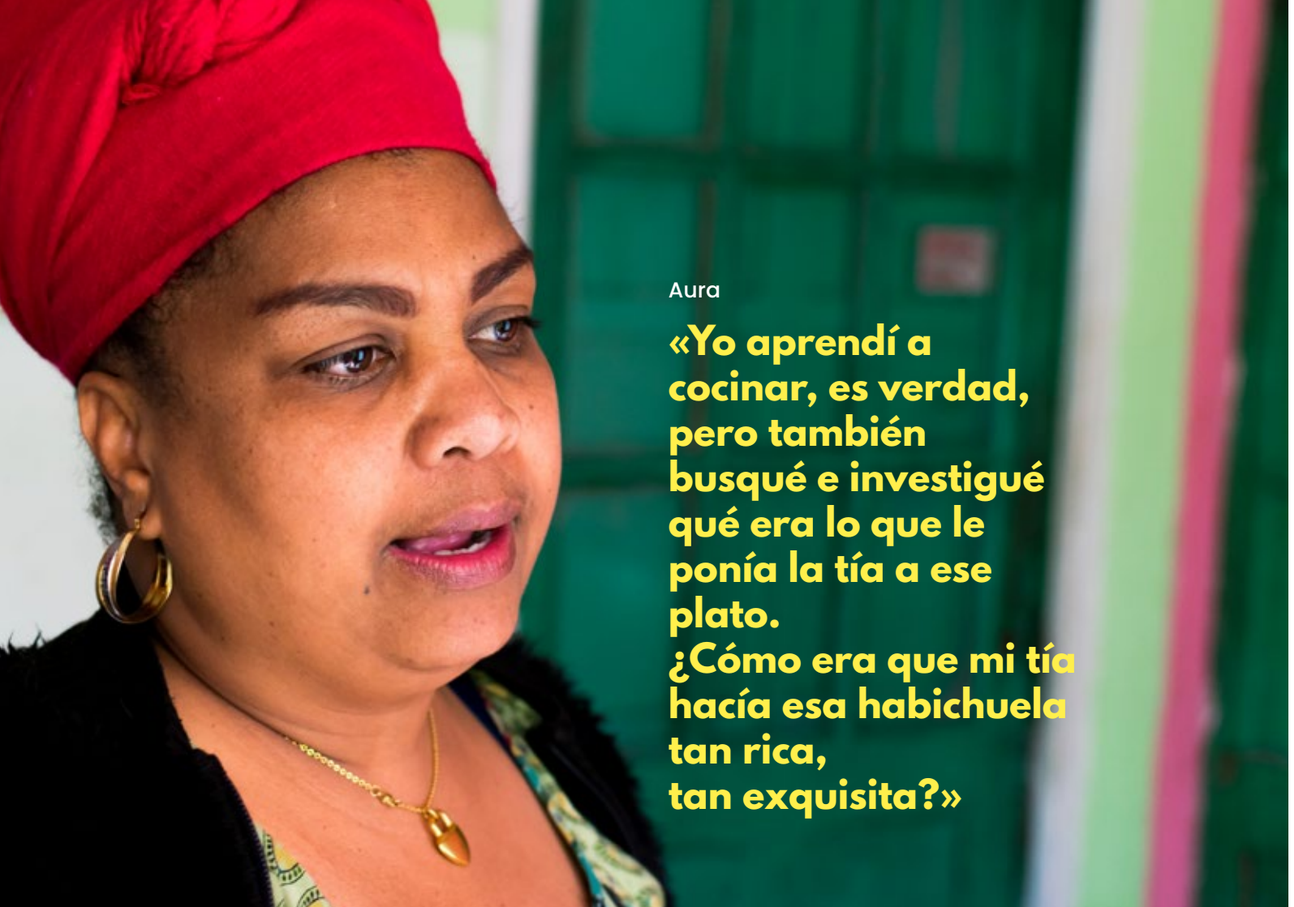
Como leíste, en 2019 se estimó que fueron 272 millones de personas —3,5 % de la población mundial— que decidieron cambiar su lugar de residencia habitual a través de una frontera internacional.

3 de cada 4 migrantes tiene edad de trabajar (de 20 a 64 años).

Fuente: Organización Internacional para las Migraciones, OIM (2019). *Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2020*. Ginebra, OIM.

República Dominicana





Aura

«Yo aprendí a cocinar, es verdad, pero también busqué e investigué qué era lo que le ponía la tía a ese plato.
¿Cómo era que mi tía hacía esa habichuela tan rica,
tan exquisita?»

Mi nombre es Aura Mercado, soy Técnica en Salud y me especialicé en Educación y Prevención. Vine a Uruguay con la meta de estudiar, de trabajar y traer a mis hijos. No vine en la oleada. Cuando vine acá, me di cuenta de que estaban llegando varios compañeros, entonces ahí comenzamos a organizarnos, porque algunas personas vinieron con algunas expectativas y cuando llegaron acá se fustraron, así que quedaron medio alborotados y sin saber qué hacer. El país tampoco sabía muy bien qué hacer, porque creo que nunca se esperó que vinieran tantos migrantes de Latinoamérica, están más acostumbrados a los europeos, a los blancos.

No mucho colorido, no mucha música y a una cultura muy gris.

Formamos un colectivo de danza, entonces ahí comenzamos a hacer actividades gastronómicas y de integración. Comenzar a mostrar nuestra comida fue una excusa para acercarnos a la comunidad de Uruguay, para hacerles ver que no éramos personas dañinas, que éramos laburantes.

Yo no pude estudiar todavía, quisiera hacerlo, pero algo más *light*. Pero, bueno, nada, seguimos luchando y poniendo nuestro país en alto.

Era muy feo en 2014... Nos miraban mal, éramos discriminados, tuvimos actos raciales... Sentíamos que todas las dominicanas éramos prostitutas y todos los hombres eran delincuentes.

Me llamaron compañeros y compañeras llorando. Me da rabia, porque hay mucha gente buena en Uruguay, y me da rabia que estas personas sean las que más me marquen.

Y si decías que nuestro país era lindo y que hay de todo, te respondían: «¿entonces qué haces aquí?».

—¿Qué es migrar para ti?

Estar aquí y tener el corazón allá.

—¿Cómo te sientes siendo migrante?

¡Ay! (suspira) ¿Cómo me siento? Valiente, ¡ja, ja, ja! Guerrera.

—¿Qué cosas han migrado contigo?

Ayyy (suspira), ¡ja, ja, ja!… Mis formas.

Mis hijos me dicen: «¡Ella está igualita! Lo que es aquí era allá!».

—¿Qué es una receta para ti?

Es como la esencia del pueblo. La cotidianidad, la vivencia del día a día. Por ejemplo, esta receta para mí significa mucho. Es un plato que tú lo ves así sencillo, pero se puede servir de muchas formas. Es sencillo y surgió cuando estuvo la invasión española, no había alimento y los únicos alimento que había eran las habichuelas, el arroz y la carne, o sea se hizo un contraste con eso para llevar a la familia. No tiene clase social, es del país y para todos.

Aparte es un plato que se come todos los días. O sea, uno no se cansa de comerlo.

Puede ser con huevo frito, con carne de cerdo, carne de vaca, carne de pollo, con papas y casi siempre, con frijoles rojos.

La bandera dominicana

El arroz nosotros lo hacemos así:

Colocas en una olla una pizca de aceite, un poco de sal, después agregas el arroz y se sofríe.

Para que tenga un toque especial, te estoy dando un tip mío de Aura: tienes que dejar que la sal se sofría un poquito y esa sal tira un gusto único.

Puedes ponerle agua fría o ya puedes tener agua en la caldera y es más rápido. Yo cocino —también es otro secreto mío— al ojo,yo no voy con la receta, ni que la tacita, ni la cosita, al ojo.

El agua tiene que cubrir el arroz, pero no sé si yo uso 1 litro de agua o un litro y medio. No lo sé.

En el campo me enseñaron que, para saber si está bien de agua, hay que buscar una cuchara de madera, revolver el arroz y enterrarla en el medio de la olla, si queda parada es que está bien de agua, si no, es que hay que sacarle un poquito de agua.

Pero, si está muy fija en el arroz, como si fuera arena, es que le hace falta agua. Hay que tener la técnica, y para este caso hay que poner agua hervida mejor.

El arroz se remueve una vez, de abajo para arriba, lo tapas, dejas que hierva y cuando el agua está casi seca, apagas la cocina, remueves y tapas con un nailon transparente para que selle bien.

Tienes que remojar el nailon un poquito con agua, tiene que ser transparente, donde yo me crié se usaba hoja de plátano.

Entonces lo tapas 10 minutos con la llama bien baja y eso se cocina como al vapor. A los 5 minutos, destapas y remueves de abajo para arriba, quedando la parte de arriba en la de abajo y viceversa.

Si crees que necesitas un poquito más de aceite, le pones.

Ingredientes

- Arroz
- Habichuelas (porotos)
- Carne, puedes ser de vaca, pollo o de cerdo

Acompañado de

- ensaladas de repollo, lechuga, pepino, tomate, aguacate (palta).

Los porotos, *habichuelas,* dicen en mi país

Para hacerlos se hierve con un poquito de ajo hasta que esté bien blando. Para guisar, tiene que estar bien blando, porque tiene que ser una crema natural. Le puedes colocar panceta, chorizo o un poquito de carne. Yo no lo condimento con ninguna otra cosa que no sea poroto, le pongo ají, cilantro, cebolla, ajo, orégano (que lo traigo de mi país, porque no puedo cocinar sin ese orégano). Ahora, por cierto, mandé a pedir con mi hermano, si no me lo trae, que no venga, ¡ja, ja, ja!. También lleva un poquito de zapallo, en mi país, si no es zapallo, le ponemos plátano en trocitos; se le coloca un poco de aceitunas para darle un gusto diferente.

Esto también tiene su ingrediente secreto: una cucharadita de leche evaporada.

Yo aprendí a cocinar, es verdad, pero también busqué e investigué qué era lo que le ponía la tía a ese plato. ¿Cómo era que mi tía hacía esa habichuela tan rica, tan exquisita? Y era la leche de vaca. Le colocaba un puntico junto con la cebolla.

Porque nosotros, los dominicanos, tenemos mucha herencia africana con los sofritos. Yo soy muy exquisita con eso y, para mí, cada ingrediente va por parte.

Para la carne

Usamos de cerdo o bondiola. Acá utilicé jamón, no sé si tiene otro nombre, a mí me lo vendieron así. El color que tiene se lo dio el caldero. Tiene un poquito de aceite bien caliente, se coloca la carne y se va fritando y va tirando la misma carne su propio gusto y color. Entonces ves en el caldero se crea como una peguita, *¿tú ve?* (muestra la preparación). Le vas agregando agua despacito, despacito, y va tirando,y se va generando el color. Y eso se deja cocinando así a fuego lento, y le vas agregando el condimento.

La verdura la hice aparte.

Este va acompañado con arepita de mandioca. O con unos fritos de plátano o tostones. Nosotros no utilizamos pan.

Este plato se puede servir individual, porque hay gente que no le gusta que le sirvan todo junto. O servir en la mesa en grandes fuentes.

Por lo general, la manera popular, típica es la que tienen en la foto.

Mis hijos se sirven a su gusto. Del caldero. Porque a mí me gusta que la gente se sirva a su gusto. Usted agarra lo que usted quiera. Quien come un plato de estos no sufre de anemia.

—Si tuvieras la oportunidad de hablar con una persona que esté en contra de la inmigración, ¿qué le dirías?

Bueno, que cada migrante es un ser humano, Y que, realmente, no migran por gusto. Algo los motiva a migrar, tenemos que tomar eso en cuenta y ser un poco más sensibles y considerar la condición de esa persona.

—¿Qué piensas de Uruguay?

Pienso que Uruguay es un país que tiene muchas cosas buenas. Se ha dormido en otras, en el sentido de los migrantes. No estaban preparados para recibir una migración como la que ha surgido.

Este proyecto es una forma para visibilizar mi cultura. Es poder mostrar a la comunidad uruguaya otro tipo de comida.

—¿Te gusta la comida uruguaya?

Me gusta la carne, pero yo como el asado como a mí me gusta, porque con un poquito de orégano también queda rico. La leña le da un gusto rico.

Y si vemos la historia de Uruguay...

- En 1860, 33 % de la población que vivía en Uruguay había nacido en otros países.
- Para 1908, era 17 %.
- Y en 1963, tan solo 8 %.
- En 2019, el porcentaje de migrantes que eligieron vivir en Uruguay representó aproximadamente 2,7 % de sobre la población total del país.

Hay aproximadamente medio millón de migrantes de Uruguay por el mundo, en 2019 se calcula que eran casi 633 mil que conformaban la diáspora.

Elaborado para la Organización Internacional para las Migraciones, OIM, por el Programa de Población, FCS, Udelar (2011). *Perfil migratorio de Uruguay*. OIM, Oficina Regional para América del Sur.

Informe Migratorio Sudamericano n.°3,año 2020. Disponible en: <https://robuenosaires.iom.int/sites/default/files/Informes/Tendencias_Migratorias_en_America_del_Sur_Marzo.pdf>.

Puerto Rico

Horaci

«Lo que atrae más a la gente es *la drama*»

Soy de Puerto Rico, vengo de un pueblito que se llama Villalba, en el pueblo vivo en el barrio Limón, que está en la montaña, *so*, donde vivía es *como en los muñequitos, que uno sube y sube y sube y llega mareado*, porque ellos te dicen no mires para los lados, pero como niño *qué tú vas a hacer*, estar por todos lados. Nunca llegué bien a la casa de mi abuelita. Mi abuelo tenía una finca que tenía de todos los vegetales, Puerto Rico era un sitio bien bendecido.

Yo vivía en Nueva York, inicialmente me iba a mudar a Ecuador, pero no pude volar con mis gatos, así que me fui para Georgia. Ahí a mi pareja le diagnosticaron cáncer de cuarto grado, todo el dinero se me fue en eso, *you know*, comencé en cero. Conocí a mi nueva pareja y él supo que yo siempre quise salir de Estados Unidos, así que le dije «déjame esperar que la nena cumpla 18, déjame esperar *un ratico*». Cuando la nena cumplió 18, me fui, «ahora es mi momento» pensé, hicimos la tarea y me gustó Uruguay porque es un país bien progresista en América Latina. Dije vamos a tratarlo como una vacación, vamos, exploramos y si nos gusta, nos quedamos y nos estamos enamorando. Todo el mundo sale corriendo *pa* los Estados Unidos y las cosas no son como la gente se piensa que son allá.

—¿Qué es lo que más te gusta de Uruguay?

Me siento segurito aquí, tranquilito, la gente no molesta al otro, de *veldá*, *you know*, En los Estados Unidos la gente sale de trabajar, y sale corriendo al hogar, acá la gente está loca por salir del trabajo a *janguial* en el parquecito, ir a *janguial* o tener reunión con amistades en otro lugar.

El refugio de todo el mundo es la casa, acá el refugio está afuera, así sea en la misma marquesina a tomar aire.

—¿Cómo conociste Uruguay?

Tú sabes nadie conoce a Uruguay, bueno te voy *decil* la *veldá*, nadie conoce Uruguay porque lo que atrae más a la gente es *la drama*, Uruguay no tiene pasión para nada, menos por una cosa que yo he visto... el fútbol.

Tú no sabes, nena, eso fue de locos las cosas que yo vi, y yo dije «¡diablos!, por un juego», pero me sentí mejor ese día porque ahí fue que yo vi que son seres humanos, tienen sangre. Porque yo me pensé por un momento que son robots con piel.

—¿Qué cosas migraron contigo?

Miedo, porque no sabíamos en qué nos estábamos metiendo, porque puede ser que yo averigüe de allá de lejos lo que se supone que la cosa es aquí, pero después la cosa puede ser diferente, *you know*. Y no soy solamente yo, yo estoy trayendo a mi pareja, *you know*, y me siento responsable trayéndolo a él a un nuevo país, y yo ya he vivido mi vida, si las cosas no me funcionan, está bien, pero cuando eres responsable por otro, especialmente por alguien que tú amas, esas cosas te tienen que molestar.

—¿Qué le dirías a los que se resisten al tema de la migración?

Deben tener el cerebro más abierto, porque nadie es del sitio de donde está, si te pones a mirar a tu familia, nadie es de donde está, todos vienen de otros lugares.

Cada quien defiende su área, pero no deberían cerrarle las puertas a la gente que venga, *you know*, porque tu no sabes qué pérdida está teniendo esa cultura o esa gente, o si es un nuevo talento que llega.

Puede ser tu vecino el que llega y te salve la vida, *you don´t know, you don´t know*.

Arroz con camarones

Generalmente para hacer el arroz, utilizamos un caldo de pollo, pero acá utilizo un cubito de pollo, y paprika para darle el color rojo. Le agrego ajo, sal, pimienta, aceitunas, habichuelas, cebolla, cilantro, adobo, salsa de tomate, un poquito de aceite y un poquito de mantequilla para que no se pegue el arroz. Ya cuando hierve, que esté evaporado el agua, lo pongo bajito*, bajito, bajito* y lo tapo, y le doy vuelta cada media hora, porque me gusta que chupe todo el sabor.

Dejo al ladito un poquito de morrón y cebolla, para ponerle al final para que quede con la textura.

Empezando con los camarones, es más fácil todavía, mantequilla, ajo, cilantro, pimienta, no le pongo sal porque el camarón es salado, pero el que quiera puede agregarle un poquito. Yo le pongo un poquito de salsa de tomate y aceite de oliva, morrones y cebolla, lo pongo a sofreír. Lo salteo hasta que veo que tiene la consistencia que quiero, con un poquito de salsita, no dejo que se evapore todo, lo miro y lo destapo y ya ahí lo sirvo, le pongo un poquito de puerro al final.

Ingredientes

- Arroz
- Caldo de pollo (cubito de pollo)
- Paprika
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Aceitunas
- Habichuelas (porotos)
- Morrón
- Cebolla
- Cilantro
- Adobo
- Salsa de tomate
- Aceite
- Mantequilla
- Camarones

Aumenta la cantidad de migrantes en la región

¿Cuáles son los riesgos a los que se exponen?

Uno de ellos es la trata de personas y es importante saber que Uruguay es un país de origen, tránsito y destino de trata.

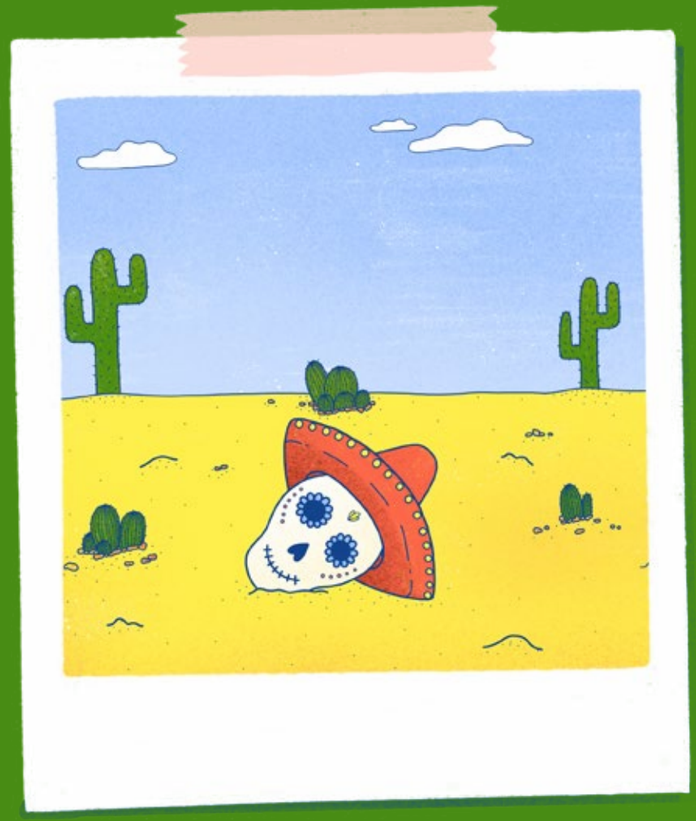
Es un delito que puede afectar a cualquiera, pero hay vulnerabilidades que acentúan el riesgo para la captación, entre ellas el ser migrante.

Los factores que incrementan la vulnerabilidad de las personas ante las redes de trata son múltiples, por identificar algunos: la pobreza, la falta de oportunidades laborales o de estudio, la discriminación por edad, origen étnico racial, identidad de género u orientación sexual. En el caso de las personas migrantes la irregularidad a la que a menudo están expuestas lleva a que este tipo de condiciones se acentúe y que por tanto sean población objetivo de las redes de trata.

Se reconocen varias modalidades de explotación en la trata de personas, entre ellas las principales son la explotación sexual y el trabajo forzoso. También deben considerarse el embarazo forzado, la explotación laboral, el matrimonio forzado o servil, la servidumbre, la mendicidad forzada, la venta de personas, especialmente de niños, niñas o adolescentes, la extracción o transferencia ilícita de órganos.

Fuente: «Video explicativo de la Ley n.° 19.643 de Prevención y Combate a la Trata y la Explotación de Personas», disponible en:<https://www.youtube.com/watch?v=iciTl1LYp5w>.

México



Brenda

«Uruguay es mi segundo país lo único que extraño es mi familia, pero me es tan agradable la gente y el país en sí, que lo siento como propio»

Esta pequeña gran aventura comienza, para ser precisa, el 19 de julio del 2018, en mi séptimo día de viaje sola por Europa, en Madrid, en un *free walking tour*.

Ese día yo me había levantado tarde, había desayunado un sandwichito y me había perdido, nunca he tenido mucho sentido de la orientación, pero el centro de Madrid no es tan grande para perderse. Asistí a un *free walking tour* al que ya había ido el día anterior para conocer la zona norte y esta vez sería para conocer la zona sur. En un principio, fui directo con el guía que ya conocía para preguntar a qué hora comenzaría y pasar lista de asistencia… Él me comentó que en cinco minutos comenzaría el tour, así que yo esperé. En eso sentí una mirada de esas que sientes cuando alguien te observa, pero no quieres voltear… Al final lo hice, era un chico vestido de playera negra, boina, short gris, lentes oscuros, barba y venía tomando un mate.

Él comenzó la plática preguntándome de dónde era, le respondí que de México y seguido le hice la misma pregunta sin dejar que contestara porque afirmé que era de Argentina… Pero él me respondió solo con el voltear de su mate que decía *Uruguay*.

Le dije que yo había estado de intercambio durante la universidad en Argentina y que había conocido ahí el mate, por eso supuse que era argentino, me preguntó que si había estado también en Uruguay, a lo que respondí que no, que no se me había presentado la oportunidad, pero que era un plan que tenía al principio y final de mi estadía, pero que nunca se concretó.

Seguimos con la conversación y yo le pregunté qué había estudiado y me contestó «Economía», entonces él me hizo la misma pregunta y yo, temerosa, le contesté que contaduría pública. Era un comenzar todo peculiar, seguimos con el tour y me preguntó qué planes tenía para después... A lo que contesté que ninguno, así que me invitó a recorrer el museo de la Reina Sofía, en donde conocí a sus dos compañeros de viaje: Juan y Hernán.

Todo el día la pasamos juntos y sentí que lo conocía de tiempo atrás, fue una conexión que ni yo puedo explicar aún, solo nos vimos ese día, pero a partir de ahí seguimos platicando, ya que nuestros viajes habían tomado rumbos diferentes.

Con el paso de los días, mi interés por volver a verlo aumentaba, así que agregué a mi itinerario un país que no tenía contemplado visitar: Alemania.

Yo le comenté que estaría del 14 al 19 de agosto y que, precisamente, dos de esos días él estaría también. Al final él cambió su itinerario para poder vernos todos los días y así fue, un mes después volveríamos a vernos.

Cada uno regresó a su país natal, pero mes y medio después, yo vendría para visitarlo y él, a final de año, iría a México para conocer a toda mi familia y platicar sobre qué sucedería después. Él, estando en México, me propuso irnos a vivir juntos a Montevideo y aquí estoy.

Mi viaje fue con emoción por volver a ver a Rodrigo, a su familia y por comenzar una vida en otro país con diferentes culturas, costumbres y maneras de vivir. Ansias por no saber lo que sucedería, si estaban bien o estaban mal mis decisiones, y tristeza por la despedida de mi familia.

En mi experiencia, me siento muy agradecida por el trato que he recibido de toda su familia y las personas que más estiman… Ha sido increíble compartir y platicar con cada uno de ellos.

Mi mayor miedo es fracasar como pareja, sé que el futuro no está asegurado, pero, dando lo mejor de una, se sale adelante.

He aprendido que con los viajes, el conocer nuevas culturas, costumbres, maneras de pensar y formas de vida, se valora lo que se deja y lo que se tiene.

Una receta para mí, es traer al presente las costumbres y tradiciones tanto, del país como de la familia.

—¿Qué es migrar para ti?

Migrar, para mí, es perseguir los sueños y extrañar la familia.

Uruguay me ha traído un cúmulo de sorpresas agradables, la gente es muy amable y me siento muy bien estando acá, me he adaptado bastante.

—¿Qué ha migrado contigo?

Las cosas que han migrado conmigo son las palabras, esas palabras propias de México, dichos y formas de pensar.

—¿Cuál fue el primer plato uruguayo que probaste?

El primer plato típico que probé en Uruguay fue el chivito y el asado. ¡Me encantó!

Pienso que cada país tiene su propia gastronomía, unas más variadas que otras, pero me adapto… Igual, a veces, sí me hace falta la tortilla.

Uruguay es mi segundo país, lo único que extraño es mi familia, pero me es tan agradable la gente y el país en sí, que lo siento como propio.

—¿Qué le dirías a una persona que está en contra de la migración?

Le diría que cada país, como todo, tiene cosas buenas y malas, pero que se abran para mirar y preguntar más allá de lo superficial, para conocer realmente de dónde viene cada persona, **que se atrevan y prueben la deliciosa comida. ¡No todo es picante!, ¡ja, ja!**

Ingredientes

La receta es para seis personas.

- 800 gramos de lomo de cerdo en rebanadas
- 250 gramos de panceta o tocino en cuadros
- 6 naranjas
- 2 dientes de ajo picado
- 1 clavo de olor
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Lomo en naranja

1. En una cacerola se agregan a fuego lento las 2 cucharadas de aceite junto con los 250 gramos de panceta o tocino en cuadros, se menea con la pala de madera y se deja freír.

2. Se pasa por el aceite de la panceta o tocino cada una de las rebanadas de lomo de cerdo, hasta quedar cocidas.

3. Se agrega a la carne los 2 dientes de ajo picado y el jugo de las 6 naranjas.

4. Se cuese a fuego lento hasta que hierva agregando el clavo de olor, la hoja de laurel, y la sal y pimienta al gusto.

5. ¡Listo para servir!

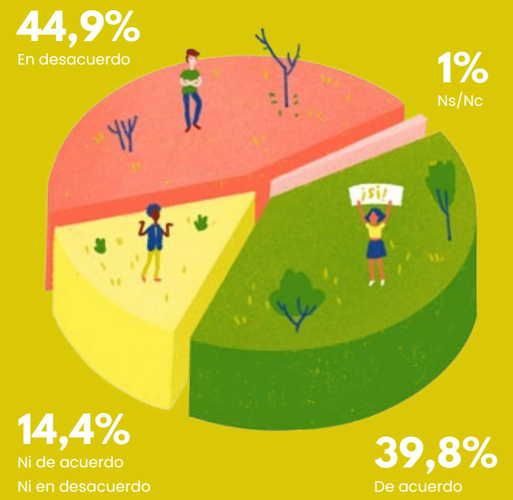
Aceptación de la población migrante en Uruguay

«En general, es bueno para el país que lleguen inmigrantes extranjeros a vivir aquí.» [1]

¿Quiénes piensan esto?

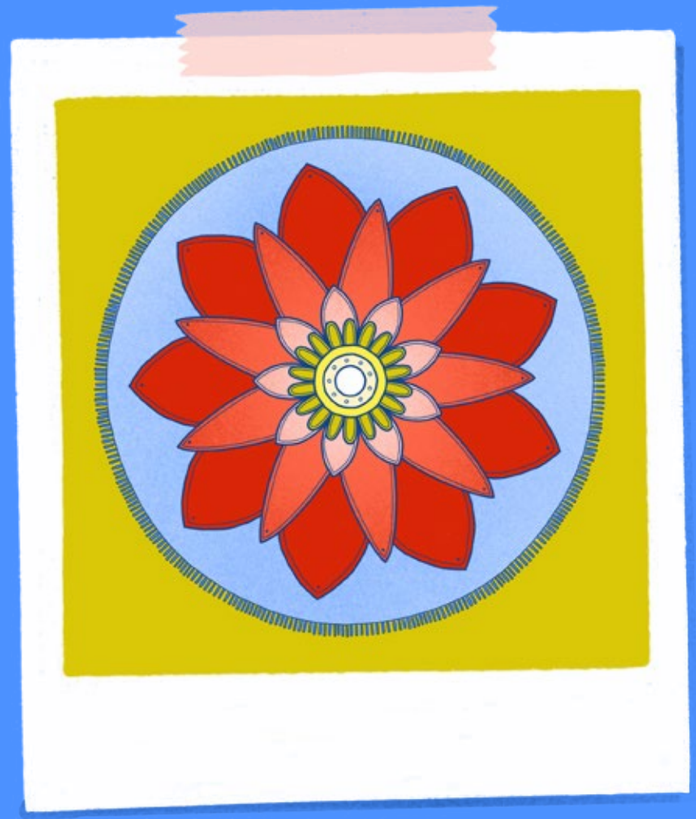
Personas entre 18 y 29 años tienen mayor aceptación (44 %) que las que tienen 60 años o más (35,2 %).

El área educativa también marca una tendencia: quienes no tuvieron acceso a educación o alcanzaron un nivel medio-básico tienen menor aceptación (33 %) que quienes alcanzaron sus estudios terciarios (52,1%).



[1]Fuente: Koolhaas Gandós, M., V. Prieto Rosas yS. Robaina Antía (2017). *Los uruguayos ante la inmigración. Encuesta Nacional de Actitudes de la Población Nativa hacia Inmigrantes Extranjeros y Retornados*. Programa de Población, Unidad Multidisciplinaria. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República.

Guatemala



Beatriz

«Creo que lo que más extraño es ese sentido de pertenencia, ¿me entendés?

Porque cuando vos crecés en tu país, tenés códigos y cosas muy propias de ese lugar. Me gusta sentirme que pertenezco a algo, que estoy en la misma sintonía.
Porque este no es tu país.
Siempre vas a ser *la guatemalteca*, *la venezolana*, *la colombiana*.
Jamás voy a pasar por uruguaya»

Pues, ¿qué me iba a imaginar yo que me iba a venir a vivir a Uruguay? Vine por amor en el año 2000. Conocí a mi esposo en Guatemala, yo trabajaba en ese entonces en un banco que, para ese momento, había comprado un programa de software a una empresa uruguaya. Mi esposo fue parte del equipo que llegó a instalarlo, y nos conocimos ahí, en el banco, ¡ja, ja!

Los guatemaltecos somos muy buenos anfitriones, así que llevamos a los uruguayos a pasear por todos lados, nos encanta mostrar nuestro hermoso país a los extranjeros, y así surgió el amor. Nos enamoramos subiendo un volcán, reímos cuando lo recodamos, «¡sí, un volcán!», y nos casamos. De hecho, ellos eran un grupo de 8 o 10 y, de ese grupo, cinco se casaron con guatemaltecas.

Entonces me vine a vivir a Uruguay, pero yo me vine con la idea de que no me iba a quedar para siempre, tenía pensado quedarme cinco años por lo menos. Yo ya había venido a conocer el país y la familia de mi esposo. Los primeros dos años fueron duros, muy difíciles. Porque es un país muy diferente al mío, totalmente *otra zona*. Fue muy frío al principio, sentía que Uruguay no era un país que te recibía con los brazos abiertos, aunque quizá era también que yo lo sentía así porque extrañaba a mi familia.

A los dos años y medio volví a Guatemala, estuvimos un tiempo allá y luego volvimos a Uruguay, pero, esta vez, en vez de estar en Montevideo, nos fuimos a Las Piedras y fue muchísimo más acogedor. ¡Quedé fascinada, la verdad!

Tenía a mis vecinos, la gente respondía los buenos días (porque en Montevideo *nadie* te contestaba los buenos días y eso me parecía horrible), y me quedé acá. Nunca más me fui. Ya tengo más de 15 años viviendo acá.

A pesar de los años y ya pasando raya, me gusta Uruguay. Con el tiempo me adapté, formamos una linda familia, conocí personas maravillosas y disfruto vivir acá, aunque, por supuesto, siempre llevo a Guatemala en mi corazón.

—¿Qué es lo que más te gusta de Uruguay?

La tranquilidad y la seguridad. Que mis hijos pueden andar tranquilamente en la calle (dentro de horarios lógicos) y no pasa nada.

—¿Qué significa migrar para ti?

En realidad, yo tuve una experiencia migratoria de muy chica. Mi primer shock lo tuve en ese momento, no cuando me vine para acá. Es desprenderte de lo tuyo… Yo me acuerdo que un día estaba en mi casa, en mi colegio y, de repente, estaba en otro país. Y yo pensaba: «¡Dejé todos mis juguetes!», ¡ja, ja!, ¡imagínate! ¿Qué más puede pensar una niña?

Yo no tengo miedo de adaptarme a cosas nuevas. A mí me dicen ahora: «mirá, te mudás a Alaska», ¡y me voy!

En todos estos procesos de mi vida creo que saco la conclusión de no aferrarme a nada.

—¿Qué extrañas de Guatemala?

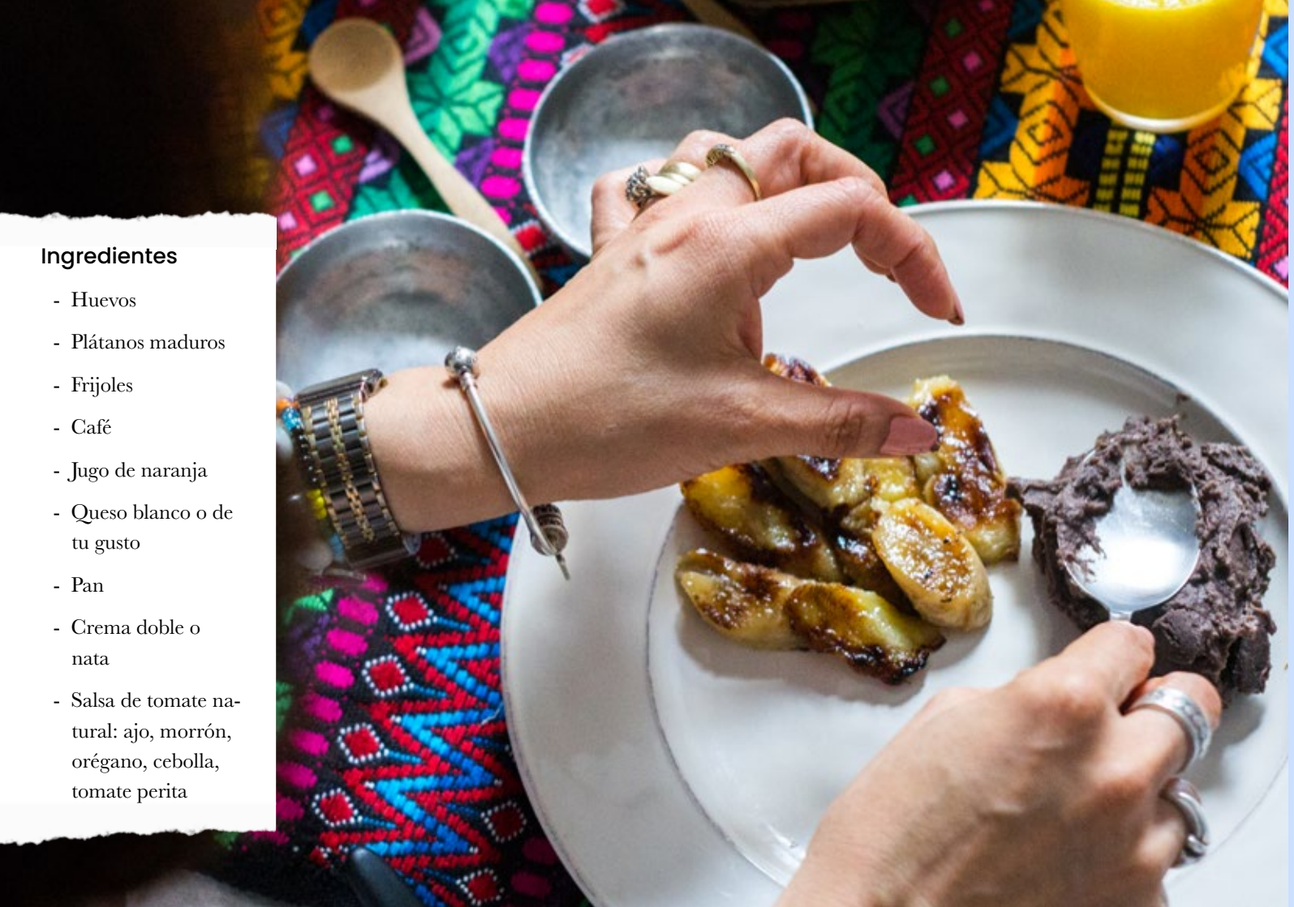
La comida y un restaurante de pollo frito que tiene sucursales en todas partes del mundo, es muy famoso. También extraño a mi familia, que están todos allá. Pero creo que lo que más extraño es ese sentido de pertenencia, ¿me entendés?, porque cuando vos crecés en tu país, tenés códigos y cosas muy propias de ese lugar. Sentir que pertenezco a algo, que estoy en la misma sintonía.

Porque este no es mi país. Siempre voy a ser «la guatemalteca, la venezolana, la colombiana». Jamás voy a pasar por uruguaya… Igual está todo bien.

¿No te pasa que, a veces, sientes que estás como en un limbo? Cuando hablo por teléfono con algún familiar, te dicen «¡Ay! Ya estás hablando como allá». Y uno dice «¡pero acá no hablo como acá!».

—¿Qué aprendiste de Uruguay?

Lo que he aprendido en Uruguay es entender que todos somos iguales. A mí me llamó la atención que todos y todas se saludan de beso y abrazo. En Guatemala, las clases son más separadas, acá incluyen. A mí me gusta que me incluyan, me gusta sentirme parte y eso es lindo.



Ingredientes

- Huevos
- Plátanos maduros
- Frijoles
- Café
- Jugo de naranja
- Queso blanco o de tu gusto
- Pan
- Crema doble o nata
- Salsa de tomate natural: ajo, morrón, orégano, cebolla, tomate perita

Desayuno típico

En Guatemala madrugamos mucho, entonces, como sabés que no vas a volver a comer, sino hasta el mediodía, se desayuna contundente. Nadie sale sin desayunar. El desayuno típico de mi país está compuesto por huevos, frijoles, plátanos fritos (en esta oportunidad lo sustituí por bananitas fritas). Los huevos los acompañamos con una salsita de tomate natural. Para hacerla, ponés tomate perita, lo cocés en una ollita con ajo, morrón, orégano, cebollita y un par de ajos. Eso lo cocinás con un poquito de agua, lo licuás, lo colás, lo ponés a hervir nuevamente para que quede espesita, y ya está.

Acompañás los huevitos con esta salsita de tomate. Pueden ser los «huevos estrellados», como le decimos nosotros, que en realidad no son fritos como los de acá, sino que se pone apenas un poquito de aceite o de manteca para que no pegue en el sartén, y se deja que se cuezan solos con el mismo calor del sartén, pero sin nada de aceite.

El plátano frito sí se hace con un poquito más de aceite, se hace con el plátano frito maduro, se corta en pedacitos y se fríe. Como dije antes, en esta oportunidad, lo hice con bananas.

Todo esto se acompaña con crema doble (en Guatemala es mucho más espesa de la que consumimos acá), los frijoles, que también llevan un proceso para cocinarse, queso duro o queso ricota, pan o tortillas. En este caso no encontré las tortillas de mi país, así que le ponemos pan francés.

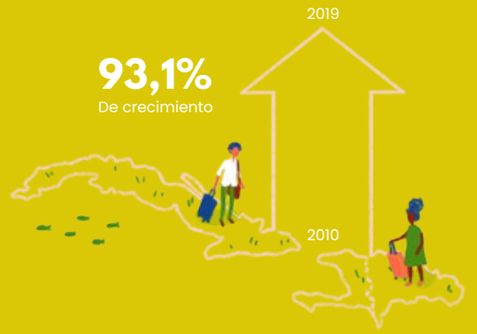
Esto va con jugo de naranja natural recién exprimido, que en Guatemala abunda, y, por supuesto, con café guatemalteco, que es uno de los mejores del mundo.

Para los porotos, es recomendable dejar el grano remojando durante 8 horas para que se ablanden, después los cocinás en una olla de presión para que sea más rápido y luego, para que queden así como lo ven en el plato (muestra la preparación), hay que colarlos. Después de que se cuelan y quedan así como ese puré, se fríen en un poquito de aceite con cebollita, se les agrega sal, pimienta y quedan prontos.

En Guatemala, nadie sale de casa sin comer unos frijoles y unos huevitos.

Pero vamos a ser conscientes también, ahora quizás una madre no tiene el tiempo de ponerse a cocinar todo esto, pero si podés disfrutar de un desayuno típico, es lo mejor.

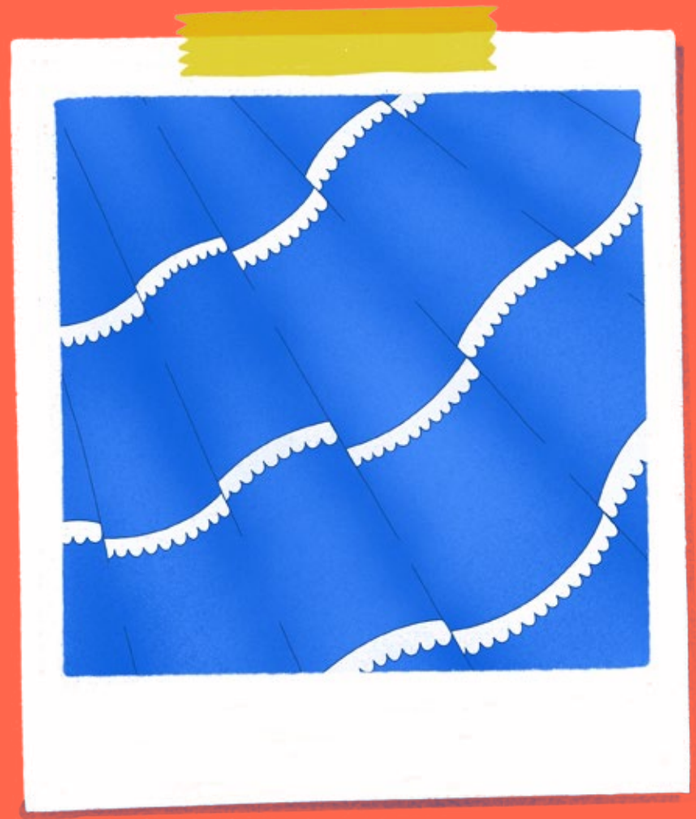
Te cuento:



En los últimos años se ha incrementado la presencia de nacionales de países del Caribe en América del Sur, quienes proceden principalmente de República Dominicana, Haití y Cuba.

Fuente: *Informe Migratorio Sudamericano.*° 3,año 2020. Disponible en:<https://robuenosaires.iom.int/sites/default/files/Informes/Tendencias_Migratorias_en_America_del_Sur_Marzo.pdf>.

El Salvador



Xenia

«La tranquilidad no tiene precio»

Estaba desempleada allá en El Salvador. Estaba separada del padre de mis hijos, teníamos una mala relación y mi hermana me dijo que quería que me viniera, para sacar a mis hijos de la violencia social que se vive allá, fue ella quien me dio la oportunidad de venir.

La violencia social, el desempleo y la mala relación con el padre de mis hijos fueron los principales motivos de querer huir de mi bella tierra.

Tengo hermanos viviendo en este país hace muchos años, y fue mi hermana quien me ofreció la ayuda y la oportunidad de venir a vivir acá. El viaje fue toda una aventura, era la primera vez que mis negros y yo (así les digo a mis hijos) nos subíamos a un avión. No solo había cierto temor sobre lo que implicaba eso, también el hecho de que sabíamos que era un viaje sin retorno y prácticamente estábamos dejando *toda* nuestra vida en la tierra que nos vio nacer.

Bueno, hice todo el trámite. Me costó mucho porque tenía que conseguir la firma del padre de mis hijos, pero lo conseguí y nos pudimos venir. Tenían 10 y 14 años en esa época. Fue por eso en realidad que me vine, ya yo quería escapar un poco de todo.

Mi experiencia como inmigrante no fue tan fácil, aunque este es un país en el que se habla el mismo idioma, somos muy diferentes. Y el choque cultural, sobre todo para mí, que era la mayor de los tres, fue muy fuerte.

Existe el tema de las pandillas allá, no es que no se pueda ir a El Salvador, ni vivir allá, pero corres el riesgo de que si tienes hijos, los pandilleros se pueden subir a un bus, y pueden reclutar a los niños a la fuerza; o pueden meterse a una escuela y sacarlos, y si no se dejan, te pueden amenazar o pueden ir a tu casa y hacerte algo.

Yo quería salir de eso y quería una vida mejor para mis hijos, no sabía a lo que venía y tampoco sabía lo que era vivir en otro país, nunca había salido de El Salvador, pero no lo pensé dos veces, a la primera oportunidad que tuve dije que sí.

Mi mayor miedo estando acá no era por mí, era por mis negros... Por el hecho de que venían chicos y que tuvieron que dejar a sus amigos, familia, costumbres. Es decir, que la decisión que yo había tomado les afectara directamente a ellos y que estando aquí sufrieran, ninguna madre quiere ver a sus hijos sufrir.

—¿Cómo ha cambiado tu vida acá?

Para empezar, bajé de peso horrible porque no había harina de maíz, aunque bueno ahora volví a subir, pero al principio era difícil. Un cambio radical, no es fácil venir a vivir… Y con hijos pequeños es más difícil, pero a ellos no les costó adaptarse, en realidad me costó más a mí.

Los cambios fueron en todo sentido. Aunque hablemos el mismo idioma con Uruguay, somos muy diferentes en la cultura. Acá se tratan de «vos», hay cosas más permitidas...

Mis hijos, por ejemplo, cuando empezaron las clases, estaban contentos porque podían ir con el pelo largo.

En el Salvador jamás va a haber un niño con el pelo largo, ni tatuado o en *crocs*, las sandalias estas.

—¿Qué aprendiste en Uruguay?

Hay cosas que al principio —bueno es cosa mía, que me vine ya de grande—, pero no me gustaba que me hablaran de *vos*, en El Salvador se habla de *usted*. En un principio, por ejemplo, yo iba al supermercado, en diciembre —recién aterrizada decía yo—, y me hablaban de vos, «¡me choca que me hablen de *vos*!», pensaba. Y no respondía mal ni nada, pero me chocaba.

Ya me habían contado que acá hablaban de *vos*, pero no es lo mismo que te lo cuenten a vivirlo. Era un pavada, pero no me gustaba. Tengo tres sobrinitos que son uruguayos, que me dicen: «tía, vos tal cosa» no, porque allá hay un respeto tal, que debes tener un grado de respeto por tus tíos, por tu abuela… No es que me estuvieran irrespetando al hablarme de *vos*, pero yo sentía como si lo hicieran.

Lo otro es que es un país muy caro, si hablamos de cosas que no son buenas, es lo caro del país, pero está la otra parte: es muy tranquilo.

Cuando yo vine a este país, y me subí por primera vez a un ómnibus, quedé fascinada. Uno porque no podía creer lo educado que es el uruguayo: sube alguna embarazada y le dan el asiento. Pocas veces me tocó ver una persona embarazada, o anciana, o que le tocara andar pidiendo y que el guarda pidiera que le dieran el lugar.

Hay otras cosas increíbles, como la vida nocturna. No podía creer que yo saliera a las tres de la mañana de trabajar a la parada del ómnibus, para ir a Joaquín Suárez, que era donde yo vivía; jamás en la vida había hecho eso, y jamás se me había pasado por la cabeza, o sea, mis hijos andan en ómnibus, cosa que allá no se podía hacer por las pandillas. No es que no se hiciera, porque el que no puede tiene que hacerlo, pero yo en mi caso vivía con mucho temor.

Cuando yo vine acá, me empecé a liberar más, me sentía más contenta, más suelta (lo dice con mucho entusiasmo entre una risa inocente). En cosas más pequeñas, como ver a la gente con auriculares en el ómnibus sin tener miedo de que alguien se subiera a quitárselos... Todo el mundo anda con el celular en la mano. Para mí, fue todo un cambio radical, pero me encantó obviamente, porque es algo que no había visto en mi país.

Hay de todo, pero digamos que, dentro de todo, lo malo es menos. Porque como digo yo: «la tranquilidad no tiene precio».

Si yo pongo eso en la balanza, es mejor esto. No digo que acá no pase nada, pero no vivo con temor. Yo tenía esa pequeña cosa de que miraba para todos lados cuando estaba en la calle, todavía la tengo, es mínima, es nada lo que queda, pero igual yo soy re miedosa, ¡ja, ja!

—¿Qué es para ti migrar?

Es una experiencia única, nadie está preparado para eso. Hasta que no lo vives, no sabes si te va a ir bien. Yo tenía familia acá, pero, bueno, para mí el cambio fue para mejor, ya estamos casi que adaptados.

—¿Cuál sería tu mayor deseo en 10 años?

Me gustaría poder ser independiente, tener un lugar donde pueda estar yo sola y poder tener mi negocio.

Pupusas

Mi idea era traerles un poquito de otras cosas, es que hay tantas… Pero tú me dijiste un plato, entonces traje uno, ¡ja, ja!

Las pupusas se comen cualquier día de la semana y a cualquier hora en El Salvador, pero lo más común y tradicional es comerlas los domingos. Este es el plato que más nos representa a nivel internacional, pero después tenemos variedad de platos, como las hallacas. Acá es difícil encontrar hojas de plátano, se consiguen en diciembre, pero por los venezolanos, están los pastelitos que son como las empanadas de maíz colombianas, pero nosotros lo hacemos de maíz blanco y las pintamos con achiote, también tenemos las enchiladas, que la tortilla la coloreamos también con el achiote, y le ponemos aguacate, porotos, de todo.

En un bol, colocar la harina Pan e ir agregando de a poco el agua, debemos ir amasando (uniendo) hasta lograr una masa lisa sin grumos y maleable, no tiene que quedar dura.

Aparte, unimos los porotos refritos (le llamamos así al poroto que se ha hervido y luego se hace puré y se lleva a una sartén a *refreír*) hasta que quede en una consistencia dura como un puré, pero bastante firme.

Agregamos el queso y unimos bien.

Luego sobre una plancha bien caliente, nos untamos un poquito de aceite en las manos y tomamos una porción de masa y la *palmeamos*, así llamamos en El Salvador a la acción de golpear la masa entre nuestras palmas tratando de dar una forma plana y circular, lo que queremos hacer es una cavidad para poder poner nuestro relleno.

Entonces, tomamos una cantidad moderada de porotos y queso y chicharrón (esta lleva chicharrón de bondiola, que nosotros le llamamos *chicharrón*, que cuando se fríe, se procesa con tomate, cebolla, morrón y lleva poroto, frijoles y queso) y lo colocamos dentro de la cavidad que formamos.

Ingredientes**

- 100 gr de poroto refrito
- Bondiola de cerdo
- 100 gr de queso dambo procesado
- 250 gr de harina de maíz, harina Pan
- 50 gr de aceite de cocina
- Agua cantidad necesaria

*** Pensado para 2 personas.*

Luego tratamos de unir todas las orillas de nuestra masa (que está en forma circular con el relleno al medio) unimos, cerramos y vamos girando esa bola de masa con relleno y comenzamos de nuevo a *palmear* tratando de aplanarla y darle forma lo más redonda posible. Una vez que la tenemos, la colocamos sobre la plancha caliente.

Dejamos que se cocine de ambos lados, cuando esté cocida la masa (más o menos un minuto y medio o dos por cada lado).

La salsa tiene repollo con zanahoria, morrones, que nosotros allá le decimos *chile*, chile verde, chile rojo, chile amarillo, orégano y encurtidos en vinagre de manzana.

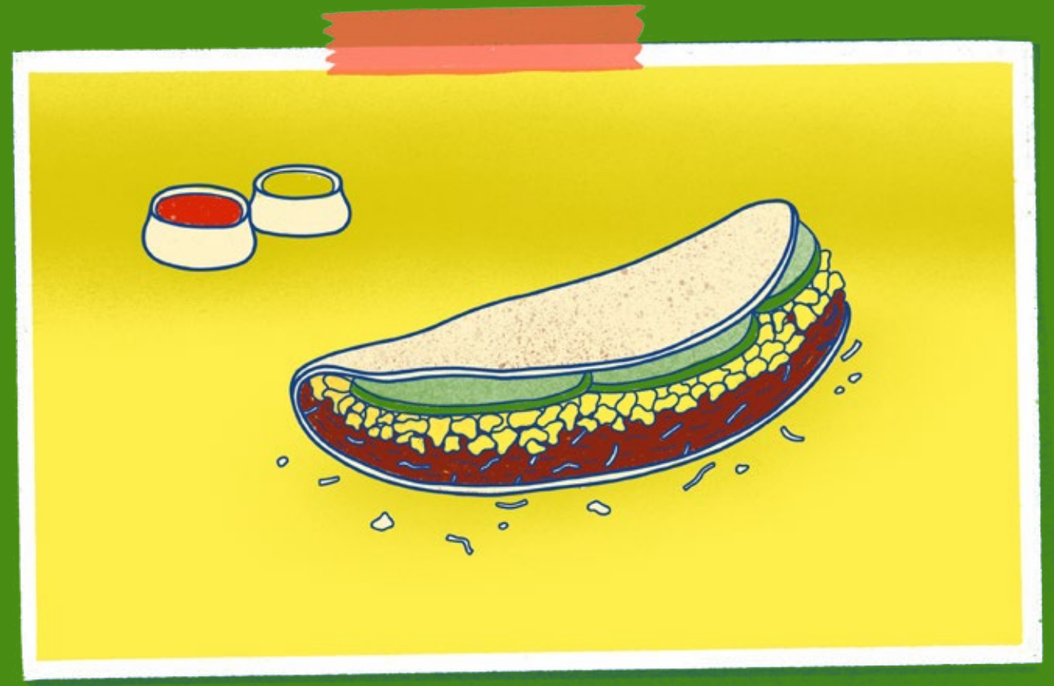
Generalmente el orégano me lo traen de allá, porque es diferente, es más seco, tú lo agarras y le puedes hacer así (hace un gesto como de quien desmorona con los dedos) y queda como un polvito.

La salsa típica es casera, lleva tomate, ajo y especies que nosotros le llamamos *relajo*, porque es un poquito de todo, lleva orégano, ajo, sésamo y semillas de calabaza.

Las pupusas son como las arepas, lo que las diferencia de las arepas es que la arepa se cocina y se rellena, con esta se cocina todo el relleno en la harina y se cocina.

Las pupusas se acompañan con una salsa de tomate casera y con algo que llamamos *curtido,* que es sobre la base de: repollo, cebolla y zanahoria, y va todo encurtido en vinagre.

Honduras



Gloria

«Migrar es estar abierto a experiencias muy diferentes a las que estás acostumbrado, conocer gente diferente, y ser siempre abierto, no tratar de imponer la visión. El que migra debe adaptarse un poco»

A Uruguay me trajo la tranquilidad del país, vine con mi esposo, que es holandés, en 2015. Antes de eso, vivimos un tiempo en Holanda, pero después decidimos venir, más que nada por el trabajo de mi esposo, porque era muy estresante y estábamos buscando un cambio de vida. Tratamos de vivir un tiempo en Honduras, pero, por la situación del país, desistimos de esa idea, pues es muy inseguro y no se puede salir, sumado a un problema de falta de institucionalidad.

Uruguay fue entonces un refugio, con un aire diferente, donde las instituciones cumplen sus funciones y la calidad de vida es muy alta. La gente nos recibió muy bien, nunca nos sentimos discriminados, además el proceso migratorio es sencillo y te facilitan mucho el inicio de una nueva vida.

—¿Sientes que Uruguay te ha cambiado en algún aspecto?

Nosotros en Latinoamérica, tendemos a valorar mucho lo europeo, lo gringo y lo *yankee*, pero no vemos ejemplos en nuestra región, y Uruguay para mí es un ejemplo de un país que está haciendo las cosas bien. Tiene una historia turbulenta, pero en los últimos años el país se ha transformado y los uruguayos no ven eso.

> **Me sorprende mucho que no valoren lo que tienen. Cuando en la mayoría de los países de Latinoamérica se aprecia mucho poder ir a una universidad, y poder hacerlo gratis es algo que nunca pasa.**

El sistema de salud funciona; en Estados Unidos la gente se muere tratando de pagar los hospitales, y en Honduras gastarías miles de dólares. Entonces el estar acá me ha cambiado la perspectiva de muchos países en el cono sur.

—¿Qué es migrar para vos?

Migrar es estar abierto a experiencias muy diferentes a las que estás acostumbrado, conocer gente diferente, y ser siempre abierto, no tratar de imponer la visión.

El que migra debe adaptarse un poco. Es estar dispuesto a cambiar tu visión del mundo.

Decidí hacer este plato porque mi mamá me lo recomendó, ¡ja, ja! En los platos típicos se utilizan muchos ingredientes que no se consiguen acá.

Plato típico

El plato típico consiste en carne asada, diferentes cortes a los que tienen en Uruguay, con fríjoles (negros o rojos), plátano, pero conseguí a tiempo, aguacate, una salsa que se llama *chismole* en Honduras y en otros países se conoce como *pico de gallo*, y tortillas o tortillas fritas como los totopos, arroz y queso. El queso en Honduras es un queso duro, que es muy parecido al llanero venezolano. En algunas ocasiones se utiliza un queso cremoso o cuajada, o quesillo.

En cuanto a condimentos, todo es muy sencillo, todo lleva comino, ajo y sal.

Para la carne, compré bola de lomo, la adobé con comino y al final le pongo sal, porque no soy aventurera en cuanto a condimentar. Por lo general, se hace al carbón, pero en esta ocasión lo haremos a la plancha. Los frijoles: se cocinan con comino, cebolla y sal, una vez cocidos, se procesan y se sofríen.

—¿Qué extrañas de Honduras?

Me hace falta la comida y la familia, y a veces me hacen falta ciertas cosas que tenemos allá que son superficiales, me refiero a cosas simples, como productos que acá no llegan. Por ejemplo, las especias que llegan del Líbano y del oriente, ya que hay mucha gente de allá que vive en Honduras.

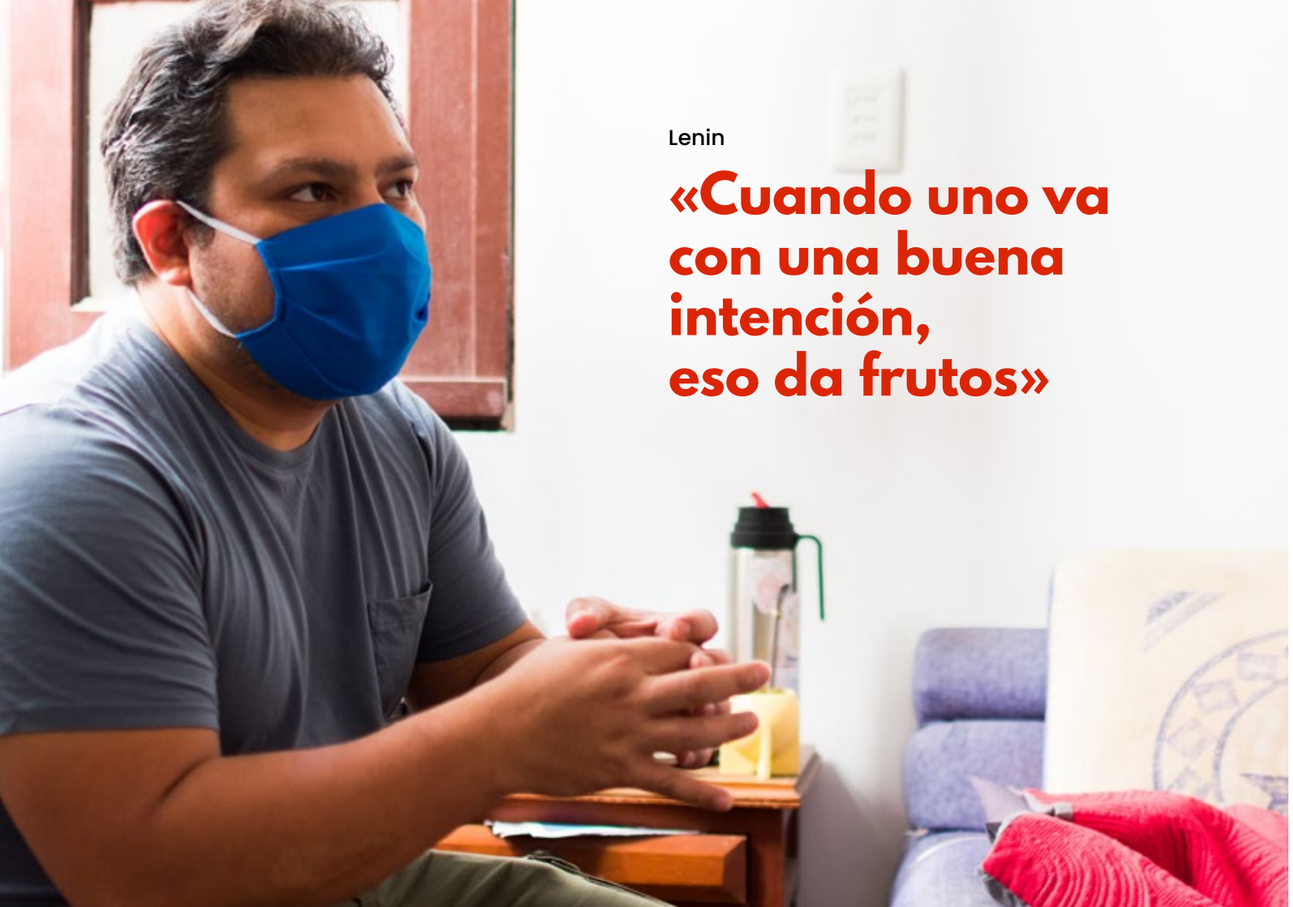
—¿Qué opinas de la cocina de Uruguay?

Es aburrida, con elementos rescatables.

Para mí, la cocina uruguaya no se trata de la comida, se trata de la experiencia en comunidad, por ejemplo, el asado, se basa más en el proceso de hacerlo y juntarse con otra gente. Eso es bonito sobre la cultura de comer en Uruguay.

Para mí, Uruguay es un ejemplo de un país que está haciendo las cosas bien.

Nicaragua



Lenin

«Cuando uno va con una buena intención, eso da frutos»

Mi nombre es Lenin Lanzas, nací en Nicaragua, en una ciudad que se llama León, que no es la capital, pero viví casi todo el tiempo en la capital que es Managua, pero siempre teniendo contacto con mi familia de mi ciudad natal. Tengo 32 años ahora, soy diseñador gráfico y ahora estoy aquí viviendo en Montevideo.

Mi historia migratoria no es tan, digamos, no fue tan difícil, porque ya tenía un plan de salir del país en algún momento, no lo tenía definido, pero sí tenía la inquietud. Después de la crisis del 2018, que fue bastante fuerte, en el campo donde yo trabajo fue lo primero que se recortó. Entonces, decidí tomar el camino de migrar en el momento que pude.

Investigando un poco en Internet, sobre cosas legales, presupuesto y todo eso, me gustó más Uruguay por la tranquilidad, por la calma y porque Montevideo era una ciudad parecida a Managua, en cantidad de habitantes y tamaño, también la parte de los trámites migratorios eran mucho más sencillos, aunque, cuando vine, fue más complicado porque estaba saturado el sistema y había que esperar mucho tiempo. Tampoco traía ningún contacto de acá, solo traje la información, así que pasé un tiempo ahí, queriendo legalizarme mientras buscaba trabajo, pero, gracias a Dios, me calzó todo bien la parte de los tiempos.

Y conseguí unos trabajos así *freelance*, de vez en cuando. Yo soy diseñador gráfico y me dedico a toda la parte que tiene que ver con lo impreso y, a veces, algunos videos, y esa fue la parte que me impulsó, digamos, conocer cómo se movía este negocio en otros lados. Centroamérica es muy regional, Costa Rica y Guatemala son como los centros de todo lo que tiene que ver con comunicación y publicidad, todo le llega a ellos y Nicaragua estaba un poco aislada en ese campo.

Me parecía que Uruguay podía ser una buena opción en ese campo y creo que no me he equivocado, pues me gusta estar acá, y la forma de vida y todo.

No fue fácil, no ha sido tan fácil, pero ha salido todo bien.

—¿Qué cosas migraron contigo?

Traje la maleta, lo necesario. Creo que venía muy emocionado, quería un cambio. No sentí ninguna tristeza de abandonar, vi que era necesario, no por una cuestión de gustos, pero sí sentí que era una nueva oportunidad para hacer algo y ayudar a mi familia y todo, de una forma planificada y controlada, bastante retadora, pero no sentía nostalgia al momento, más bien tenía mucho ánimo de hacer algo acá.

Físicamente no traje muchas cosas, traje muchos recuerdos, algunas cosas de mi abuela, algunos recuerdos que ella me dió... Ella es muy religiosa, así que me dio unas oraciones, cosas así, y nada más.

Escucho mucha música que escuchaba mi papá y mi abuelo, eso me lo traje. Mi abuelo era mucho de escuchar *Los reyes, Los panchos*, *Los tres ases*, todo eso; mi papá escuchaba mucho rancheras, José Alfredo Jiménez y música de México, más que todo… También escucho la música testimonial de Nicaragua, que fue la que estuvo también en mi día a día: *Los hermanos Godoy*, que tienen pila de canciones lindas que, además, son de la época

de la revolución, una época muy prolífica para ellos; sacaron bastantes discos. Hay un dúo que se llama *El Dúo Guardabarranco*, que es del lado nacional y son muy folclóricos, me gusta.

—¿Qué te parece Uruguay en general? ¿Qué es lo que más te gusta?

El clima me gusta mucho, aunque allá es muy caliente todo el tiempo. Me gusta el frío, además hay una ciudad donde tenemos familia, que es una región montañosa, es alta, hay un frío parecido acá, no tan fuerte, pero sí. Tenía buenos recuerdos de allí y me gustaba recordarlo, entonces el clima de acá me encanta (cuando está frío).

La gente es muy amable conmigo, yo nunca he tenido problemas con la gente, nunca he tenido una sensación de rechazo o de discriminación, eso me gusta.

Igual, he hecho amigos de otros lados, de Venezuela, de Cuba y, la verdad es que me llevo bien con todos. No he tenido una mala experiencia.

La ciudad es linda, Montevideo me gusta. No he tenido chance de conocer otros lados, pero es grande, pero no es caótica; me parece que está bien balanceada. Y eso, la rambla, los lugares que tiene están buenos.

—Si tuvieras la oportunidad de hablar con alguien que está en contra de la migración, ¿qué le dirías?

Que viaje más, que conozca otros países, pero no como turista, sino de viajero.

Que se mezcle con la gente y que, la humanidad, la gente, por sí misma, por su propia decisión, no quiere ir a un país a estorbar ni a causar problemas. Lo hacen por una razón que no es voluntaria, si alguien viene en un plan de trabajar o salir adelante, es por una causa más grande.

Nadie quiere dejar su casa porque sí. Esta situación no es voluntaria, no la queremos, nos tocó.

Podría parecer que el migrante viene aquí a quitarle lugar a alguien, pero desde ese lugar, mientras vos pagues impuestos, generes trabajo, ayudas a los que te emplean y saques adelante, por ejemplo, un negocio donde trabajás, ayudas al país. Tiene unos efectos, a largo plazo, más beneficiosos que la incomodidad.

El efecto negativo puede ser que alguien se sienta incómodo, rechazado, pero en varios años va a mejorar… No sé si me expliqué.

Que no sea tan cortoplacista, que no vea el efecto de ahora, que vea que eso va a ser más beneficioso que lo que está pasando ahora.

La migración no es mala, lo malo es el descontrol y el desorden. Se debe aprovechar su llegada y que nosotros no suframos tanto.

—¿Qué es migrar para vos?

Bastante filosófica esa pregunta… Migrar es conocer, ampliar tu visión; asumir riesgos, es un poco de aventura en el buen sentido, nadie sabe cómo le va a ir, pero aún así sientes el impulso de hacerlo, y la recompensa también de poder hacer cosas buenas.

Cuando uno va con una buena intención y da frutos, entonces sentís un premio, una recompensa, un alivio… Y es una mezcla de todas esas sensaciones juntas.

—¿Cómo te sentís siendo migrante?

Yo me siento bien, tranquilo. O sea yo siento que estoy cumpliendo mi plan, que se ha ido construyendo con el paso de los días; me siento animado, me gustaría pasar un tiempo más, hacer más cosas acá y que, al regresar sea más bonito el regreso… Más triunfal. Sentir que la experiencia que tuve acá me ayudó a tener algo mejor en mi país, no solo material, sino en la experiencia, los contactos, las culturas que uno conoce.

Gallo pinto

«El plato de los tres tiempos.»

Yo no soy mucho de cocinar, digamos que me vine sin hacer un curso de cocina intensivo con mis tías que cocinan muy bien, pero es el plato de los tres tiempos allá. Es un plato muy común y que, además, incluye los productos que más se dan allá. Se llama *gallo pinto*, es una mezcla de arroz y frijoles rojos, que se hacen fritos y se acompañan con otras cosas, que pueden ser carne o huevo. Es más sabroso acompañarlo con tortillas de maíz.

Los frijoles rojos se cuecen aparte, los haces con cebolla, ajo, sal. Haces como una sopa de frijoles. Luego haces el arroz y cuando las dos cosas están listas, se mezclan y se fríen, se le agrega bastante sopa de los frijoles para que quede con el color rojizo y quede más oscuro. Queda bueno cuando el arroz no está tan blanco, sino cuando está como amarronadito.

Ingredientes

- Porotos rojos
- Cebolla
- Morrón
- Ajo
- Sal a gusto
- Arroz
- Cilantro (aunque no es tan típico)
- Queso
- Crema doble o nata

Una vez mezclado, lo sirves en un plato y lo acompañas con la tortilla y con un queso que es seco y bastante salado y se desmorona encima del bocado.

Se sirve en un plato, normal. Tortillas a parte, estas se van deshilachando y se utiliza eso como «cubierto», porque mucha gente come con la mano.

—¿Por qué elegiste esta receta?

Es la más popular, se come en todos lados, no importa la clase social, no importa la temporada, no es de navidad, ni pascua, ni nada de eso. Yo podría comer eso de desayuno, almuerzo y cena. Es muy representativo… Creo que muchos países lo tienen, pero no es igual. Es como el congrí, lo que cambia es que los porotos son rojos.

Igual hay unos platos que son más difíciles de hacer, por lo menos yo siento que son mucho más complicados. Por ejemplo, hay uno que se llama *Bajo*, que hay que salar la carne o comprarla salada, se hace en un *perol*, una olla grandísima, envuelto en hojas de plátano, lleva muchos tubérculos, yuca, plátano, y la carne salada se prepara en unas 8 o 12 horas en prepararse… Eso sí que es un deleite completo. A mí me gusta, porque es riquísimo, pero es difícil de preparar. Se prepara en una zona del país donde se hace el mejor. Es la zona del Pacífico.

Hay otro que se llama *Indio viejo*, que es como un guiso de maíz tostado y después se le echa un montón de condimentos y la carne mechada y todo eso… Queda muy rico.

Allá hay mucho plátano y maíz. También está el nacatamal. Parecido a la hallaca venezolana.

—¿Qué es una receta para ti?
Es una fórmula. Las instrucciones para preparar algo: la mezcla de los ingredientes, los tiempos; es el manual para hacer algo siempre igual, que lo pruebes y te quede el mismo sabor y que sientas lo mismo.

Costa Rica

Alexander

«Hago rituales, como poner música de allá y cocinar, para sentirme en casa»

Me llamo Alexander, tengo 30 años, soy de San José de Costa Rica. Vine a Uruguay hace cinco años, por amor, porque mi expareja es de acá, él es uruguayo y para estar juntos, teníamos que estar en el mismo lugar. Bueno en ese momento era más fácil para mí venir para acá que para él ir allá. Me dijo «Venite», y yo me sorprendí, dije *what*? pero bueno, me arriesgué y dije «Vamos a probarlo, ¿no?». Así que compré un pasaje, inicialmente por tres meses, porque tenía que regresar a graduarme y en Costa Rica las graduaciones son presenciales porque tienes que hacer un juramento. Empezó a pasar el tiempo. Las cosas funcionaban entre nosotros, así averigüé si podía graduarme acá y resultó que sí, así que fui a la embajada y me terminé graduando con el embajador.

—¿Qué te gusta de Uruguay?

En Uruguay, la gente es lo más lindo

Porque es gente sencilla y compleja a la vez, pero no sé, siento que la esencia del Tico es muy parecida a la de la gente de acá, entonces desde que vine me sentí cómodo, a pesar de que la manifestación es muy diferente. Nos parecemos porque vivimos procesos históricos y sociales muy similares. Por ejemplo, a Costa Rica en un tiempo se le llamó la Suiza centroamericana por las garantías laborales y todo lo que se estaba haciendo por los derechos humanos, esto es muy similar acá cuando se decía que Uruguay es la Suiza de América.

Bueno, algo que me encanta de acá es que la gente es super política, es muy sólida con sus argumentos y son súper educadas… Yo vengo de un país donde la religión es super importante y hay gente que te argumenta cosas serias con religión y uno dice «a ver, al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios». Otra cosa que me gusta de Uruguay es Montevideo, ¡es una joyita! Un lugar maravilloso para vivir y, además, tiene la rambla, que es hermosa.

Lo que no me gusta mucho es que, a veces, es difícil conectar con las personas…. No sé si te pasa pero, a veces, es todo muy complicado y es como «¿por qué tiene que ser todo tan complicado y tan difícil cuando puede ser más fácil?» son un poco fríos, pero bueno, ya

yo lo entendí, son así, y tampoco es algo que me pasa con todo el mundo.

—¿Qué extrañas de Costa Rica?

Extraño el clima, la comida, la variedad de frutas, las verduras, la playa… Acá hay playas bonitas, pero es diferente, porque allá hay sombra, es jungla, entonces vas bien tempranito a la playa y cuando querés sol, salís de la sombra, te metés al mar... Aquí no se puede hacer eso, te achicharra el sol.

—¿Qué cosas te trajiste de Costa Rica?

La Salsa Lizano ¡ja, ja! Nunca me ha faltado la salsa en estos 5 años.

Una de las cosas que más me hizo falta es la comida, porque Uruguay tiene comida muy rica, pero es poco variada. La carne es increíble, los lácteos son maravillosos, pero no es muy variada. Cuando me vine acá fue que comencé a interesarme por cocinar, pero no sabía cómo hacer el Chifrijo, la comida de la tía… ¡Aprendí a cocinar comida de Costa Rica acá! «¡ja, ja, ja!» . Eso me hace sentir en casa. Cocino y pongo musiquita de allá y me siento bien, hoy, por ejemplo, lo que escuchamos fue un calipso de Walter Ferguson.

—¿Qué es migrar para ti?

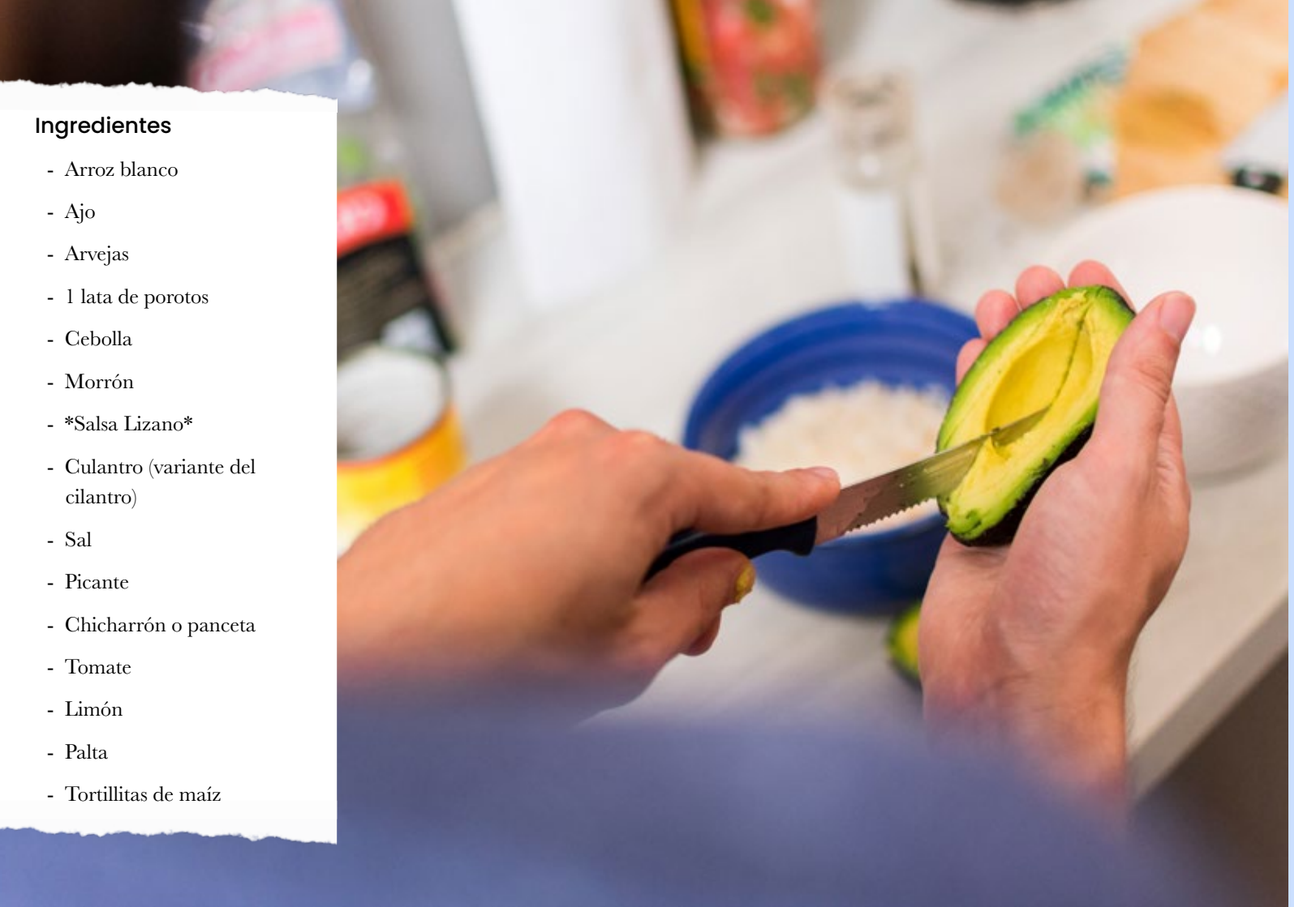
«¿Qué es migrar para mí?¡¡Paa!!»

A ver, soy una persona que no es la primera vez que vive en el extranjero, ya he vivido en seis países. Pienso que el ser humano es migrante, porque si adoptamos la teoría de que todos venimos de África, entonces todos somos migrantes. Capaz que algunas personas no tuvieron la experiencia de migrar, pero tenemos una capacidad de adaptación y me encanta eso.

Una de las razones por las cuales quise moverme es porque #AscendenteSagitario «ja, ja, ja»…. No, mentira «ja, ja», pero sí, un poco sí.

Siempre amé Costa Rica, yo no salí porque la estaba pasando mal… Yo quería salir de mi burbuja y ver qué hacían otras personas. Y migrar es eso, migrar es salir de una burbuja. Cuando sales, te das cuenta de que somos uno solo, que la frontera es una línea imaginaria en el mapa. Cuando sales, es cuando valoras tu país.

Siempre recomiendo la experiencia de vivir en otro país, porque comienzas a valorar tu país y te das cuenta si es para vos o no, porque no todo el mundo nace para migrar, es así y está perfecto. Pero migrar te permite verte a vos mismo en perspectiva, y decís «bueno, soy así, y soy así en Uruguay, en Costa Rica y donde sea»… Verme en perspectiva me ha hecho muy bien.



Ingredientes

- Arroz blanco
- Ajo
- Arvejas
- 1 lata de porotos
- Cebolla
- Morrón
- *Salsa Lizano*
- Culantro (variante del cilantro)
- Sal
- Picante
- Chicharrón o panceta
- Tomate
- Limón
- Palta
- Tortillitas de maíz

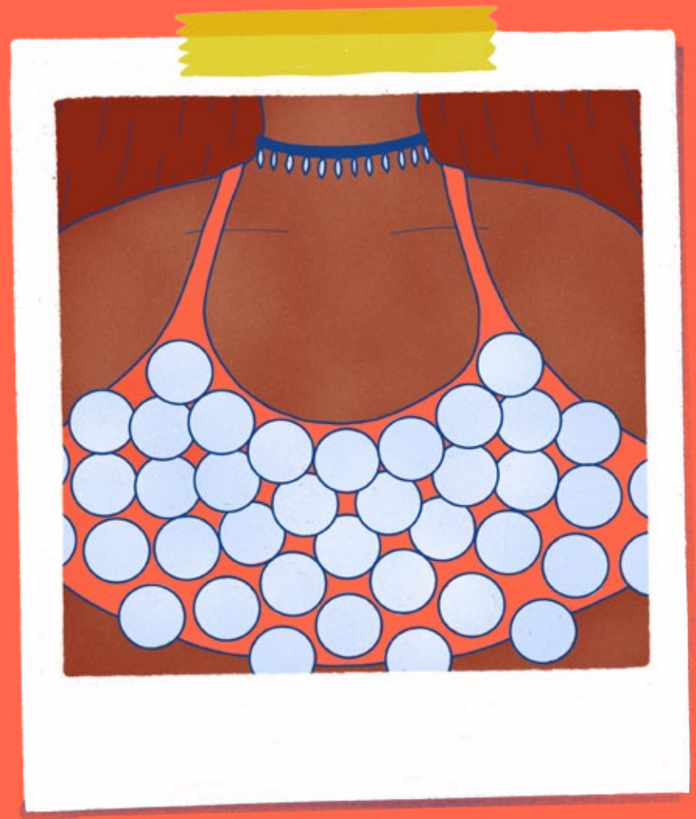
Chifrijo

El chifrijo es una comida que se sirve en capas. Primero se sirve arroz, es un arroz simple, puedes ponerle ajito, yo por lo general le pongo arvejas. Luego, sirves los fríjoles, acá yo siempre los compro en lata y los arreglo con cebollita, ajito y morroncito, salsa Lizano, ¡obvio!, luego culantro, sal y algo de picante. En Costa Rica se hace con chicharrón, acá no se consigue, entonces lo hago con panceta en cubos, que se fríe en su misma grasa.

Luego sigue el pico de gallo, que es tomate, cebolla, cilantro y abundante limón, se deja un rato para que macere. Por último, aguacate o palta hass, porque es más gustosa. Al final se colocan tortillitas de maíz fritas.

El chifrijo es una comida contemporánea, que surgió en los bares, entonces cuando estás en Costa Rica, vas a los barcitos y pides un chifrijo. Se come como cena y se acompaña con una cervecita. ¡Ah! Tiene un tema social, se comparte con amigos.

Panamá



Anabella

«El picante nunca puede faltar»

Mi nombre es Anabella, soy de Panamá. Más que nada la decisión de venirnos a Uruguay se debió a una propuesta laboral que le otorgaron a mi pareja. Aceptar esta nueva oportunidad representaba nuevos retos profesionales y personales, sobre todo en la convivencia como pareja.

El proceso de adaptación fue llevadero, ya que Montevideo es una ciudad acogedora y con gente dispuesta a orientarte.

De esta experiencia hemos aprendido a valorar más a las amistades y el tiempo que dedican a compartir con uno… A ser más inclusivos y servir de referencia para otras personas que están en situaciones similares. Generar amistades que nos hicieran sentir integrados, y fomar parte de un círculo social nos llevó tiempo.

—¿Qué es lo que más te ha gustado de Uruguay?

De las cosas que más me ha llamado la atención —creo que es de las cosas que más he tomado en cuenta y más me ha ayudado en esta experiencia— es que las personas no necesitan mucho para ser felices, o tener que gastar mucho.

Por lo menos del lado de lo que es Panamá, sí te puedo decir que es un país muy consumista. Prácticamente, la felicidad de uno es como salir, gastar y comprar. Entonces estando acá —digo, también porque en este país los impuestos son altos, las cosas cuestan más— comienzas a apreciar esas pequeñas cosas. Por ejemplo, el hecho de tener una rambla, de poder salir, usar la bicicleta o estar ahí con tus amigos, tomar el fresco... Esas pequeñas cosas que están accesibles las empiezas a valorar y, siendo sincera, cuando viajo, esas cosas me hacen falta. Entonces creo que esa es una de las cosas que más me ha marcado.

El estilo de vida creo que acá es mucho más calmado. Las prioridades de las personas son estar bien, el trabajo, pero también tener un balance es importante. Un balance con la familia, un balance con las amistades, tener tiempo. De dónde vengo, este tema es bastante complejo, porque trasladarse llevaba mucho más tiempo… Hay muchos autos, todo llevaba más tiempo. Esa es una de las cosas que más me gusta de estar aquí.Acá puedes ser más espontáneo, no necesitas tanto tiempo de anticipación para hacer las cosas.

—¿Qué cosas trajiste de allá?

De mi país me traje bastantes, porque por lo menos nosotros somos de comer con bastante condimentos, entonces cuando recién vinimos, que hicimos, como quien dice, la previsita, vimos que había cosas que acá eran distintas, entonces traje sazonadores, como para mantener ese estilo o para no sentir tanto la nostalgia. Porque acá no hay comida panameña y, bueno, por más que uno intente adaptar ciertas cosas, a veces falta un poquito de alguna sazón, por ejemplo el picante.

—¿Cuáles son esos condimentos que son importantes para ti?

El picante es muy importante. También tenemos un sazonador que se llama el *culantro,* que es muy parecido al cilantro pero tiene otro gusto. Entonces se usa muchísimo para hacer cualquier tipo de comidas, como sopas, y le da un toque especial.

Otras cosas que también traje es guandú, que es como una especie de frijol —pero no es un frijol— que se usa para hacer revueltos con arroz y también se utiliza para hacer lo que en Panamá se llama *el gallo pinto*. Este es un ingrediente importante, a mí me gusta mucho. Afortunadamente, acá se encuentra el plátano, que es algo que siempre se va a encontrar en un almuerzo panameño. Es como que nunca falta. ¡Plátano como sea! Puede ser verde, o puede ser maduro, eso ha sido un plus… Sí, me cuesta más, mucho más, de lo que lo consigo allá, pero por lo menos lo tengo.

.

También estoy aprendiendo a comer otras frutas, otras cosas que son clásicas de acá, estoy empezando a acostumbrar el paladar.

De las cosas simbólicas tengo mi bandera, obviamente, que cuando el año pasado hubo un amistoso entre Panamá y Uruguay, estábamos la pequeña comunidad de panameños y tenía mi bandera, y un chal de Panamá. También tengo varios adornos y otras cosas en casa que son representativas de mi país, para siempre mantenerse vínculo. Esas pequeñas cosas, pero significantes al mismo tiempo.

—¿Qué es migrar para ti?

Para mí migrar es salir de tu zona de confort. Salir de tu país. Tener que empezar de cero. El hecho de la migración, o sea porque, cuando estás en tu país, tienes todo cerca: tienes tu familia, tienes tus amistades, y el hecho de emigrar te empuja a empezar de cero y a establecer un vínculo, una nueva rutina, a conocer, a adaptarte, aprender una nueva cultura, aprender que, a pesar de que hablamos el mismo idioma, las palabras son distintas. Entonces migrar es adaptarse, adaptarse a nuevos cambios.

Creo que van un poquito más allá cuando se enteran de que eres migrante. Y en mi caso, creo que ha sido un poco más fácil, porque resulta muy extraño cuando me preguntan «¿Y de dónde eres?». Y cuando les digo: «no soy de este país», y me preguntan: «¿y qué haces acá? y «¿por qué viniste?, pero explícame, no hace sentido que tú estés acá»... Entonces, generar esa explicación, ese vínculo creo que también lo hace un poquito distinto.

—¿Qué le dirías a una persona que esté en contra de la migración?

Yo pienso que cuando uno está dentro de su país, es normal que uno sea poco receptivo. Porque una persona de afuera puede venir y tomar una plaza de trabajo que le pueda corresponder a una persona nativa o nacional. Pero tiene también su lado positivo, porque te abre también los ojos desde otro punto de vista, de otra forma de hacer las cosas, de otras oportunidades; te permite compartir experiencias, compartir conocimientos. Pienso que, en cierto modo y hasta cierto punto —porque, obviamente también el país debe tener un margen, un porcentaje y ya después de que sea demasiado, poner un cierto *stop* para también cuidar a la parte nacional—, yo pienso que es bueno, porque te da diversidad, te da intercambio cultural y también te permite que puedas conocer de otras personas sin tener que salir de tu país.

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita y media de polvo de hornear
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 de taza de aceite
- 1 taza de agua
- Cilantro
- Cebolla
- Pulpa de tomate
- Ajo
- Huevo

Salchichas guisadas con hojaldras

Las salchichas guisadas

Estuve pensando en muchas recetas, pero quería que fuera algo práctico, que fuera bastante accesible para cualquier persona y que, también, fuera un tanto distinto.

Y quise enfocarme más en *nuestro desayuno*, pero es una receta que se puede hacer en un almuerzo o en una cena. Creo que la cultura aquí es del desayuno un poquito más ligero o más dulce, en mi cultura es un poquito más pesado. Así que aplica para cualquier *golpe* de comida.

Lo que quiero cocinar son las salchichas guisadas al estilo panameño y como acompañante, las hojaldras… Acá hay algo muy parecido que se llama la torta frita, pero el proceso es un tanto distinto, los ingredientes son bastante parecidos, pero la forma de elaboración es distinta y, al final, el sabor es distinto.

Además lo hago a ojo, o sea, a mi forma. La base de estos son las salchichas —acá son los panchos—, lleva cebolla, ajo, tomate, pulpa de tomate, salsa barbacoa, sal y pimienta al gusto, cilantro —acá le pongo cilantro en vez del culantro que tengo en Panamá— y, como optativo, aunque mi receta siempre lleva el picante. Esto es lo que le da el gusto caribeño.

En el proceso de elaboración de este plato, primero, lo que yo hago es cortar las salchichas en rodajas, ni muy delgadas ni muy grandes, tamaño mediano; generalmente uso alrededor de ocho salchichas que es como para una porción de 2 a 3 personas… Parto las salchichas en rodajas, simultáneamente parto el tomate, la cebolla, el cilantro; el ajo lo picó bien pequeñito, de forma bien menudita y, en un sartén mediano que no sea tan plano, que tengo un poquito de profundidad, lo primero que hago es agregar un poquito de aceite, espero que se caliente y lo primero que pongo es el ajo, para que se dore un poco. Luego incorporo la cebolla

y el tomate, espero un poco que se mezclen todos los sabores y agrego entonces las salchichas picadas, el cilantro con un poco de agua y lo tapo por un rato entre 8 y 10 minutos.

Luego de que pasa ese tiempo, le pongo la pulpa de tomate, le pongo un poquito de salsa barbacoa, sal y pimienta al gusto, revuelvo para que todo quede compenetrado y ahí es cuando pongo el picante más o menos 3 o 4 gotitas. Lo tapo, bajo un poco la intensidad del fuego y lo dejo aproximadamente 10 minutos, para que se vaya cociendo lentamente.

Y entonces obviamente voy probando y veo si le falta un poquito más de sal, más pimienta, o probando el gusto con la pulpa o con cualquiera de los ingredientes… Luego de esto, espero que termine de cocerse y listo.

Es una receta muy práctica, y generosa al mismo tiempo, me gusta mucho también por esto.

Esa sería la primera parte de las salchichas guisadas, para hacer las hojaldras se necesita un poquito más de tiempo.

Las hojaldras

Los ingredientes que se necesitan son harina de trigo, polvo de hornear, huevo, sal, azúcar, aceite de soja o aceite de girasol y nada más.

Lo que hago con esto es que agarro un recipiente y pongo la harina, pongo el polvo de hornear, el azúcar, la sal y lo revuelvo… Después que ya mezclo todo eso, hago un hoyo en el medio y, en este hoyo le pongo el huevo, el aceite y una cucharada de agua. Entonces eso lo voy incorporando poco a poco y, para que la mezcla vaya agarrando contextura, voy agregando el agua, aproximadamente le agrego una taza de agua. La proporción es 2 tazas de harina por 1 taza de agua.

La idea es ir agregando el agua poco a poco, porque a veces pide un poco más o menos agua… La base que yo uso de referencia es una taza, entonces lo que voy haciendo es ir agregando de a cucharadas y voy amasando con las manos, obviamente manos limpias, y voy buscando la contextura… La idea es que quede como la masa de pizza.

Cuando la masa se te deja de pegar en los dedos, entonces ya está bien. Y cuando agarra esta contextura, hago una bola y la cubro con un paño por dos horas, para que se active el polvo de hornear y quede esponjosa. Hay personas que hacen las hojaldras sin huevo, a mí me gusta hacerlas con huevo porque siento que queda más esponjosa y eso ayuda también a que cuando la fría, porque esto va sofrito, queden un poco más crocantes.

Hay casos en donde hago la masa y la voy a usar al día siguiente, para esto es muy importante que la masa se guarde en una bolsa plástica y que quede sellada. Porque si queda expuesta al frío, se pone dura y entonces cuesta más manipularla para freírla… La textura no queda tan elástica, entonces hay que ponerle más agua, o ponerle otros ingredientes. El secreto entonces es ponerle la bolsa plástica para que se conserve.

Si la hago de forma inmediata, es, bueno, obviamente, reglamentario esperar las dos horas y después de que la tengo, tomo pequeñas porciones en forma de bolitas y las voy estirando. El tamaño de la hojaldra va a depender de la cantidad de masa que haya tomado, por lo general a mí me gustan medianas.

Previo a manipular las hojaldras, en una olla o un sartén poco profundo, pongo a calentar abundante aceite. La idea es que sea bastante aceite y que esté bien caliente para que, al momento de que uno tira la hojaldra, esta no absorba tanto aceite y se cocine con bastante rapidez.

Cuando ya tengo varias hojaldras extendidas, las pongo directo al sartén… Más o menos el tiempo de cocción son tres minutos por cada lado. La intensidad del fuego debe ser moderada. Doro por ambos lados y, cuando veo que están listas las pongo en un papel para que absorba el aceite y demás.

Es opcional, pero nosotros les ponemos queso encima para que se derrita con el calor de la hojaldra. Cualquier tipo de queso.

Esto se sirve con las salchichas guisadas y está listo para desayunar. Si vas a un restaurante panameño, por lo general vas a encontrar salchichas guisadas y hojaldras.

No a todo el mundo le quedan bien las hojaldras, o sea, a veces la mano hace la diferencia.

—¿Qué simboliza la receta para ti?

Bueno, para mí esta receta es tradición. Porque cuando estaba en casa, era algo que, por lo menos hacíamos, cada 15 días.

Por lo menos en mi caso, nunca las había hecho hasta que un día me animé y, a partir de ese día quedó oficializado que era la persona encargada de esa tarea en la familia.

Generalmente la hacíamos los domingos, que estábamos todos en casa, entonces representa mucho en ese sentido de la familia, la unión, tener un momento para conversar, para estar todos juntos en la mesa y, en lo personal, eran los desayunos que más me gustaban, entonces me trae siempre buenos recuerdos.

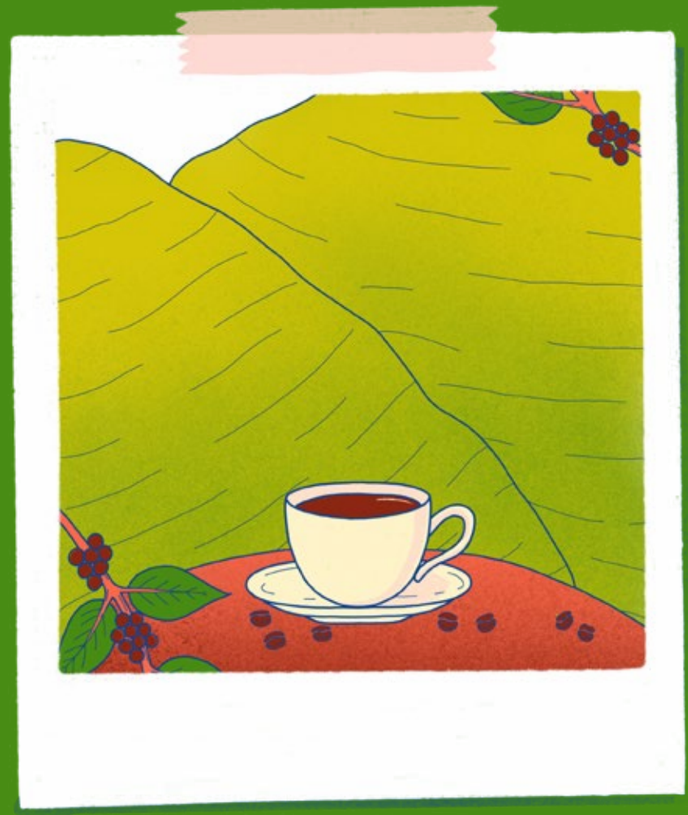
—¿Qué opinas de la comida uruguaya?

Bueno, la carne es muy rica. Tienen muy buenos cortes de carne. A las personas que nos gusta la proteína de ese tipo, obviamente, sentimos la diferencia. Tienen muy buena pasta también, con sus diferentes sabores… Tienen mucha variedad.

Me parece que la comida también es bastante sana. Comen muchas verduras, muchos vegetales… Pero como dije inicialmente: es muy tradicional en ese aspecto.

Cuando vas a un restaurante, o a diferentes restaurantes, el menú es muy parecido… De repente el toque es la sazón que le ponga el restaurante, pero también es gustosa, porque es muy distinto a lo que yo estaba acostumbrada. Me genera un balance entre lo que yo hago en casa y lo que voy a comer afuera, porque son gustos distintos. Hay una sazón distinta a mi paladar.

Colombia



Andrea

«Siempre hay que luchar»

Mi nombre es Andrea. Nací en Huila y la capital es Neiva, un pueblito chiquito en Colombia... Bueno de allá salí yo.

Vinimos porque mi esposo tenía un trabajo acá por un año. Él ya venía con contrato de trabajo, entonces contábamos con casa y todo fijo por ese tiempo. Cuando vinimos, yo empecé a estudiar y a ver otras cosas y le dije:«¡Ay!, quedémonos acá». Sentí que era más tranquilo, y ya llevamos diez años viviendo en Uruguay. Ahora tenemos una bebé uruguayita, y gracias a Dios es muy lindo el país, a mí me gustó, ha tenido altos y bajos, como todo, pero como digo yo: siempre hay que luchar.

Venirnos acá fue una nueva oportunidad para comenzar de nuevo en otro lugar.

—¿Te dio miedo?

La verdad no tuvimos tiempo de sentarnos a pensar en el miedo, creemos que es como en todos lados: luchar, ganarse la vida día a día con esfuerzo, pero algo que me aterraba demasiado era que los dos nos enfermáramos o algo así, porque uno en esos momentos críticos siempre acude a la familia y no tenerlos cerca me generaba un poco de temor en caso de presentarse alguna cosa similar a una enfermedad.

Mi experiencia como migrante ha sido buena, he aprendido a amar este país y he conocido gente muy amable y solidaria.

—¿Qué es migrar para ti?

Es como volver a nacer en otro lugar. Dejar todo atrás. Por ejemplo, cuando yo llegué a acá, no sabía nada de Uruguay. Me encantaba cómo hablaban, pero cuando hablaban todos al tiempo, me daba algo, ¡ja, ja, ja!

Migrar es conocer nuevas amistades. Me ha gustado mucho porque conozco gente de muchos lugares: de Turquía, de la India, de Venezuela, Brasil… Tengo amigos de muchos lados, eso ha sido muy lindo.

—¿Cómo te has sentido en Uruguay?

Lo que hago ahora me gusta, de cierta forma me acerca a mis raíces, a mi tradición, yo hago comidas típicas de mi país y entonces eso hace que, por ejemplo, si alguien cumple años y me dice: «Yo quiero que mi cumpleaños tenga lechona o tenga tamal», entonces yo hago esas cosas con mucho amor y cuando me llegan devoluciones (suspira), me dicen «ese sancochito es como el que hace mi mamá, o me dicen «haces empanadas tan joven», como si eso solo lo hicieran las viejitas, ¡ja, ja! A mí eso me hizo amar un poco más a Colombia, acercarme a un colombiano que se encuentra lejos de su tierra y sentir que yo puedo entender cómo se siente, y a través de un plato típico hacerle entender que estamos lejos, pero que podemos comer esto, es algo mágico. Este es mi trabajo y lo decidí así para poder dedicarles tiempo a mis hijas.

Buñuelos colombianos

Los buñuelos colombianos son una delicia tradicional de mi país, es uno de los platos típicos para la época de diciembre, pero son populares todo el año para desayunar con un buen chocolate o café.

Se hacen con un queso costeño, que es un queso blanco colombiano. Este queso es un poco salado y más duro que el queso fresco, en Colombia se suelen conseguir todos los ingredientes en una caja, solo le agregas la leche y los huevos ¡y listo! Pero en Uruguay tuve que conseguir los ingredientes por separado y hacer varias pruebas hasta lograr un buñuelo cien por ciento colombiano.

Ingredientes

- Aceite vegetal para freír 500 gr
- 3/4 taza de fécula de maíz
- 1/4 harina de yuca
- 1 taza de queso muzarella
- 1/2 de queso ricota
- 2 huevos
- 1/4 de cucharada de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- Una cucharada de leche

Preparación:

1) Colocar los ingredientes, excepto el aceite, en un tazón mediano y mezclar bien hasta obtener una masa suave, luego formar bolas medianas.

2) En una olla, que debe ser profunda, colocar el aceite y dejarlo calentar… Apenas esté caliente, empezar a colocar las bolas y bajar el fuego para que se friten lentamente, a medida que se van dorando, se dan vuelta solos... Cuando se ven dorados, quiere decir que están listos para comer.

3) Sacarlos. Dejar enfriar y servir.

—¿Qué representa esa receta?

Nuestro país no es mucho de lo dulce, no somos mucho de los postres, pero es algo muy típico en diciembre, este y otro postrecito que se llama *natilla*, que se hace con fécula de maíz. En Colombia, imagínate que la diferencia entre comprarlo o hacerlo es abismal, por eso tenemos el deseo de hacer algo que nos recordara a nuestra tierra, nuestras tradiciones. Allá, viene la mezcla lista en una cajita, solo tienes que agregarle la leche y los huevos, pero nunca me fijé en los ingredientes que traía, entonces con mi esposo decidimos empezar a hacerlos, los primeros ni te cuento cómo me salían ¡ja, ja, ja!

Entonces empezamos a buscar por nuestra cuenta los ingredientes por separado, y así fue que empezamos a ver lo que llevaba un buñuelo. Por lo general, yo compro en una tienda de esas que son naturistas, ¿cómo se llama eso donde venden cereales y eso..?, bueno. Ahí encontré todo por separado, conseguimos fécula de mandioca, fécula de maíz, huevo, leche, queso y llegar a la mezcla exacta fue una cosa difícil, y freírlos fue otro tema.

Los primeros se nos quemaron, se nos reventaron, les poníamos mucho queso, ¡ja, ja, ja!, llegar al punto de la receta fue un milagro. Para freírlos, el aceite debe estar ni muy caliente, ni muy frío y tiras las bolitas y ellas flotan y giran, es algo mágico, ¡ja, ja! Al principio los hacíamos y quedaban lindos, y cuando los mordías estaban crudos. Entonces el secreto está en manejar el fuego y después ya se hacen solitos, ya aprendí.

Te cuento que...

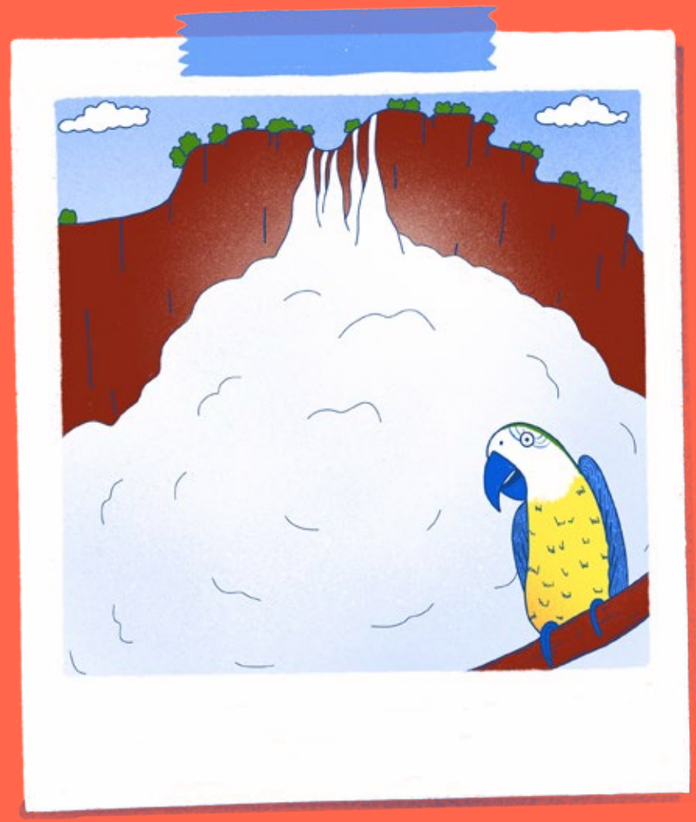
Cada año se incrementa el número de personas desplazadas debido a los impactos del cambio climático.

Las personas que migran por razones ambientales han sido invisibles durante muchos años, pero no hay dudas que el cambio climático afecta, directa e indirectamente, la movilidad humana.

Un ejemplo de ello se encuentra en Centroamérica, donde la sequía de 2018 llevó a la pérdida de 281.000 hectáreas de cultivo, de los cuales dependía la seguridad alimentaria y nutrición de 2.1 millones de personas. Pequeñas empresas productoras y comunidades rurales que se vieron afectadas por esta sequía debieron migrar para buscar nuevos medios de vida.

Fuente: Lejtreger, R. (2019). *La movilidad humana en la agenda climática de las Américas*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Disponible en:<https://publications.iom.int/system/files/pdf/analisis_mecc_americas.pdf>.

Venezuela



Simón

«Uno nunca se tiene que dejar llevar por esas malas experiencias, ni esas malas personas, sino que tiene que seguir adelante y, pues, estamos para eso, para seguir avanzando, tenemos que hacer luz entre tanta sombra»

Estudié las culturas de algunos países latinoamericanos porque, como no tenía suficiente ingreso y plata, *pa poder agarrar* hacia otro sitio, me tocó investigar: empecé por Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, Chile y finalicé con Uruguay.

Uruguay es la Suiza de América Latina, por eso me llamó mucho la atención. He hablado con algunos uruguayos con referencia a la *Suiza de Latinoamérica* y siempre me la pintan como que eso era antes ¡ja, ja, ja!, y yo pienso... «Ehh, eso era antes y todo, pero igual es como quien dice el enfoque que tiene».

La verdad es que las personas uruguayas son muy amables, muy receptivas y muy dadas... No todas son simpáticas, pero es como todo, en todos los países ocurre.

> *No somos monedita de oro para caerle bien a nadie,* pero de verdad he conseguido gente bastante amable, bastante caritativa, vamos a darle ese nombre.

También he conseguido gente antipática, pero *no le doy bola como le dicen, y listo pues*. Tengo miles de rollos que resolver y no me voy a *malenpatar* con nadie.

Lo otro que me gustó de acá es el tema de los documentos. Para uno el inmigrante, el tema de documentación es muy rápido, yo en 15 días obtuve mi cédula... Casi que en un mes obtuve empleo legal. Porque antes, estaba trabajando de manera informal. Obviamente, sabemos que a todo mundo lo explotan y pagan mal. Pero ahora trabajo en una tienda de ropa deportiva.

Migrar, para mí, es dejar mi familia, mi espacio y mi zona de confort atrás y enfrentarme a una realidad que no conocía, que no conocemos y que es difícil asumir.

La migración es fuerte en todos sus sentidos porque estás dejando tu gente, tu cultura, tu espacio... Y lo que es más difícil aún es cuando intentas relacionarte con alguien, y estamos hablando español, y no te entienden. Eso te frustra y entonces dices: «Dios mío, no estoy hablando en alemán ni inglés, ni chino ni nada que se le parezca y aún así no te entienden». Me ha tocado gente que muchas veces me dice: «no me atiendas tú, que me atienda un uruguayo porque no te entiendo». Entonces ese proceso de la migración es fuerte, pero como quien dice uno nunca se tiene que dejar llevar por esas malas experiencias ni por esas malas personas, sino que tiene que seguir adelante y, pues (chasquido de dedos), estamos para eso (chasquido de dedos) para seguir avanzando, tenemos que hacer luz entre tanta sombra (palmas).

Catalinas o «cucas»

Esta es una receta típica de toda la nación venezolana, para su preparación tienes que colocar en una olla, el papelón, en Uruguay le dicen *rapadura*, con 500 gramos de agua, la pones al fuego y esperas que se haga una reducción por lo menos a la mitad.

Añades a ese mismo jarabe la cucharada de canela y clavo de olor. Dejas enfriar por 30 minutos antes de usar.

En un bol, agregas harina, el bicarbonato, aceite y el agua, lo mezclas hasta integrar todos los ingredientes y después añades el jarabe de rapadura... Agarras y lo mezclas por 5 minutos.

Pones la mezcla en el mesón y con un rodillo aplanas la masa con un grosor de un dedo más o menos (2 cm), luego, con un molde hacer la forma que más le guste, ya sea, círculo, flores, corazones y lo colocas en una bandeja previamente enmantecada y enharinada.

Deje reposar por 20 minutos o hasta que el horno esté caliente.

Hornear a una temperatura de 180 grados por 30 minutos.

¡Lista la receta! Esto se puede acompañar con un vaso de leche,té, café o a elección del comensal.

Esta es una receta especial, en Venezuela no se hace con dulce de leche ni nada... Pero aquí la hago así para que a la gente uruguaya le guste pues, porque aquí se come bastante dulce de leche.

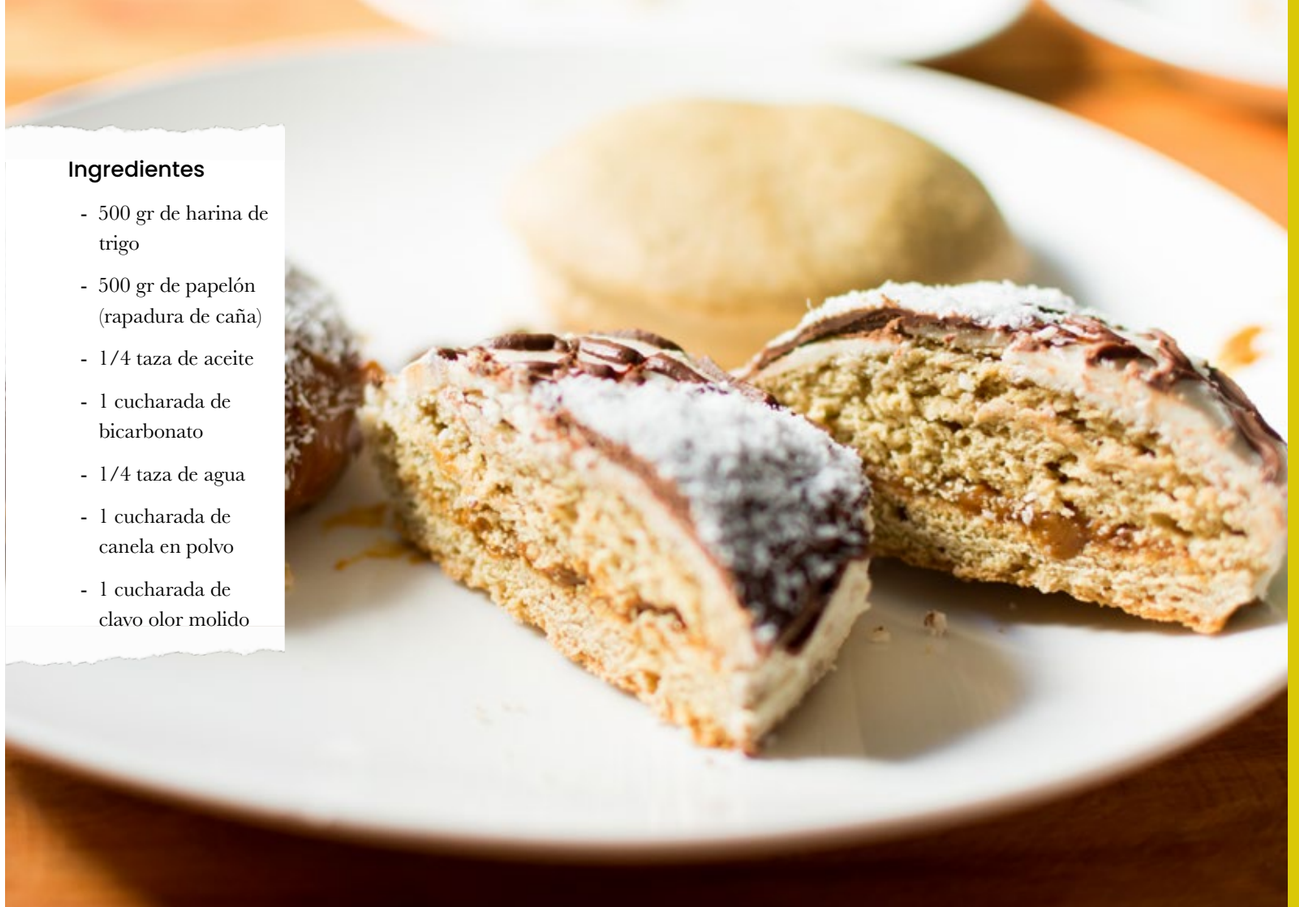
—¿Qué te motivó a irte?

Esa inseguridad o ese miedo, de que vayan a robarte que te vayan a hacer algo, eso fue lo que me motivó a irme. Yo quería tener familia, quería tener un auto, quería tener algún apartamento, quería tener calidad de vida... En Venezuela no se puede lograr eso por la misma situación.

Hace quince días cumplía años mi mamá, ella es lo que me falta, es como el complemento. Y más para uno, el varón que es más apegado a la mamá. Eso es lo que uno extraña, pero bueno…

Aquí me siento más seguro que en Venezuela.

A pesar de lo que uno genera, de lo que uno tenga, el sueldo no te alcanza porque acá la cuestión es más costosa, pero como quien dice, una cosa compensa la otra y como estoy empezando... Lo que tengo son 3 meses acá y los inicios no son nada sencillos.

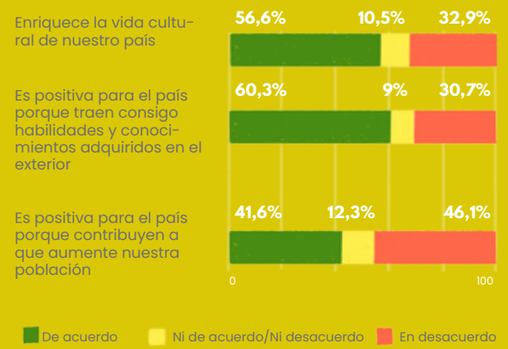


Ingredientes

- 500 gr de harina de trigo
- 500 gr de papelón (rapadura de caña)
- 1/4 taza de aceite
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de clavo olor molido

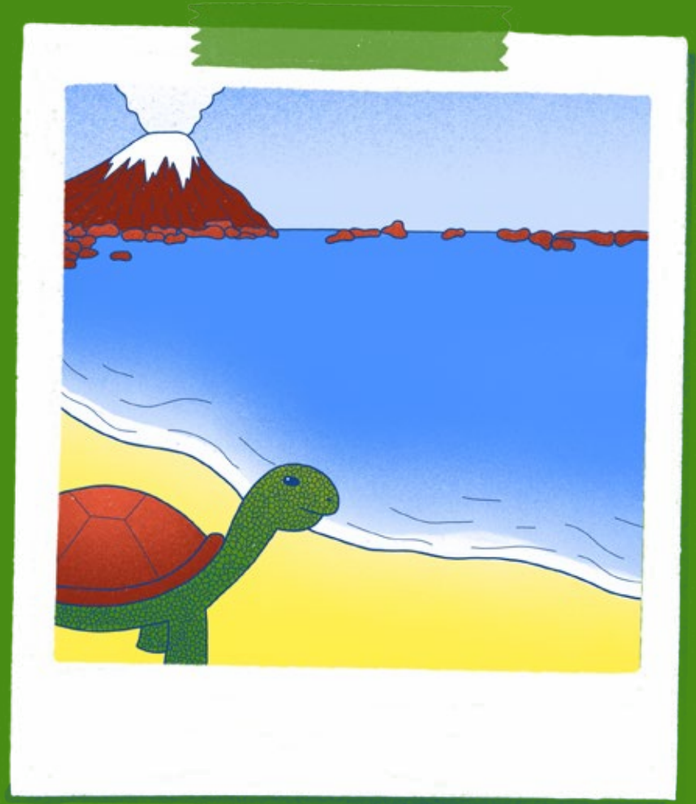
Opinión uruguaya

Sobre los efectos de la llegada de personas migrantes al país.



Fuente: Koolhaas Gandós, M., V. Prieto Rosas y S. Robaina Antía, S. (2017). *Los uruguayos ante la inmigración. Encuesta Nacional de Actitudes de la Población Nativa hacia Inmigrantes Extranjeros y Retornados.* Programa de Población, Unidad Multidisciplinaria. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República.

Ecuador



Jessenia

«No soy una extraña, soy una persona que vive en Uruguay»

Hace 6 años decidí, junto a mi esposo, vivir en Uruguay para realizar nuestros posgrados de Medicina. Los primeros años me costó mucho acoplarme, me costaba encajar sobre todo en la comida, pero aprendí que entendiendo la cultura de los uruguayos podía adaptarme mejor.

Perdí a mi madre y a mis abuelos maternos, situación que me marcó mucho, pero a la vez me reafirmó que puedo lograr mantener su recuerdo en otro país: manteniendo las recetas de mis seres queridos, con sus toques personales... Esos que te hacen rememorar la cocina de leña con olor a pan caliente o las tortillas en tiesto de barro.

Tengo amigos uruguayos que fui conociendo en talleres de tango, de murga, y además, mantengo el vínculo con la comunidad ecuatoriana participando en diferentes actividades como grupos de danza o parte de la directiva de esa comunidad.

En la actualidad, estoy con un miniemprendimiento vendiendo comida ecuatoriana, porque siento que nos identifica cuando estamos fuera de nuestro país.

En estos momentos me siento muy acogida, tanto, que mis amigas de posgrado me dicen que soy una uruguaya más... He aprendido a convivir y a comer como tal, sin perder mi toque ecuatoriano.

Mi mayor miedo fue cuando enfermé de hipertiroidismo y temí no poder regresar con mi familia.

—¿Qué es migrar para ti?

Migrar para mí es animarse a conocer algo nuevo y enfrentarse a nuevas normas y culturas que tendremos que acoplarnos, los que llegamos y quiénes nos reciben.

—¿Cómo te sentís siendo inmigrante?

Ahora me siento una persona más en territorio uruguayo... Pero hace unos años me sentía una extraña porque me miraban raro, porque hablo diferente o porque soy diferente.

Pero comprendí que sí, somos diferentes, porque crecimos en lugares diferentes... Es como pasa con la gente del interior, son diferentes a las personas de capital y eso es lo normal. Así que no soy una extraña, soy una persona que vive en Uruguay.

—¿Qué cosas han migrado en tu vida desde que vives en Uruguay?

Migró conmigo toda mi casa. Cada rincón lo tengo acá con una comida, con una fotografía, con una llamada.

> **No puedo traerme todo lo que quisiera... Pero cocino y voy de vuelta un ratito a mi tierra.**

—¿Cuándo fue la última vez que comiste un plato típico de tu país?

Ayer hicimos una menestra de lenteja con arroz blanco y platanitos maduros fritos. ¡Exquisito! Volví un segundo con mi padre.

Bolón de verde

Hice una receta que yo escogí acá, porque tiene dos ingredientes muy típicos. Cualquier ecuatoriano entiende si le dices «fritada» o «plátano verde», aunque sea una de las dos cosas va a entender, porque se hacen dos comidas diferentes, pero juntas en una sola, y es como volver a estar en algún pedacito de nuestra casa, de nuestra patria.

La fritada es un plato típico de todo el Ecuador. Sale de una región más de la costa, pero sería raro que a un ecuatoriano que esté acá no le guste.

Bueno, el bolón de plátano verde con fritada tiene dos procedimientos: primero la fritada, por un lado, y el bolón propiamente dicho, por el otro.

La fritada

Lo primero que se hace es sacar la grasa del cerdo para poder fritar, después la carne de cerdo. Se va cortando en pedacitos pequeños la grasa, y se lo pone en una

olla. Mientras se va calentando, va largando el aceite, la grasa. Y ahí se va meciendo, meciendo... Se pone un ajo, un poquito de sal, depende la cantidad, más o menos para unos 900 gr de carne, sería casi 500 gr de grasa para que salga el aceitito.

Entonces eso se va removiendo, se mece, *se mece, se mece*. Se mece a fuego bajo y luego se va quedando el chicharrón, esa grasa de cerdo se va convirtiendo en chicharrón duro, que se lo puede comer con otras cosas, y ahí te queda la grasa propiamente dicha, el aceite.

En ese aceite que ya está, se ponen los pedazos cortados, de más o menos 2 centímetros de la carne de cerdo y ahí va revolviendo y fritando. Luego, se le pone ahí, en esa primera tanda, unos 3 dientes de ajo, cebolla colorada cortada a la mitad y una cebolla blanca (que es como la verdeo de acá, porque no hay de la otra cebolla) igual cortada a la mitad, la parte larga verde cortada chiquita y un poquito de comino que va al final. Todo a fuego medio y vas revolviendo. Entonces ahí la carne se va fritando, por eso se llama fritada. Al final, va empezando a tomar un color más doradito, casi como chicharrón, más marrón. Al final puedes añadirle otra mitad de cebolla colorada para que salga el gustito, un poquito de sal y vas meciendo, *meciendo, meciendo*. Cuando ya está la carne, te vas a dar cuenta porque va largando un olor especial y el color marrón.

No es bueno dejar mucho tiempo para que no se haga muy duro, pero más o menos entre 20 y 30 minutos se hace la carne. Ahí las verduras prácticamente se pierden porque es para que agarre el gusto la carne de cerdo. Bueno, después de eso, se saca, se escurre la carne de cerdo, se la pone en una batea, qué es un recipiente de madera para que la manteca y eso quede abajo.

La fritada está pronta.

Ingredientes

Para la fritada:

- 6 kg de asado de cerdo con grasa (40 % carne)
- 6 dientes de ajo
- 3 cebollas coloradas
- 3 cebollitas de verdeo
- Sal a gusto

Para el bolón:

- 12 plátanos verdes

Acompañamiento:

- Curtido (criolla) con ají picante

Bolón

Para hacer el bolón de plátanos verdes, se pelan a lo largo y luego los cortas al medio porque es como la banana, pero no es banana, lo pones en la manteca que quedó de la fritada. Porque antes ya sacamos toda la fritada para que quede solo la manteca pura, no con residuos, para que no se queme.

Entonces ahí pones dos plátanos verdes cortados a fuego alto, cuando la manteca esté bien caliente, largas los plátanos. Y eso es un ratito, de 5 a 10 minutos. Cuando cambien de color, retiras los plátanos, es como una papa frita… Los pones en la batea (en la batea que teníamos la carne) y lo majas, que es como pisar, como para hacer el puré de papa, nosotros lo que usamos es un *mazo* (mortero de madera)... Ahí pisas los plátanos verdes, junto con los pedazos de carne.

Entonces majas las dos cosas juntas, el plátano verde caliente, porque si se enfría, se hace duro, con la carne de cerdo y cuando está como entreverado, pones ahí un poquito de sal que sí capaz que faltó del gusto de la fritada y luego agarras todo eso con las manos y haces una pelota, un *bolón*.
Aplastas para que no se desarme y vas formando este bolón, lo vas apretando para que no se desarme y, como está caliente, tienes que tener cuidado.

Esto siempre va acompañado con *curtido* o con ají, que es una criolla. Es cebolla encurtida en limón y sal, un poquito de morrón, un poquito de tomate, cilantro o perejil. Y si es ají, es el ají majado o licuado.

Eso lo acompañas con café negro, que yo lo hago pasado «al chucho», que es una bolsa de tela. Pones ahí el café, pasas el agua hirviendo y te queda. También se puede acompañar con jugo en tiempos de verano.

—¿Qué es una receta para ti?

Una receta para mí, es un pedacito de mis padres, de mis abuelos, de mi tierra. Es un abrazo para el alma.

—¿Cuál fue el primer plato típico que probaste en Uruguay?

La verdad, no me acuerdo. Mi marido dice canelones... Yo creo que fue pizza, ¡je, je! Llegué de Colonia muerta de cansancio a la casa de mis suegros a las 12 de la noche y yo, en ese entonces, no cenaba. Pero me encantan las dos opciones porque los canelones tienen una esencia maravillosa para su preparación y la pizza es práctica para juntar a la gente.

—¿Qué piensas sobre la comida uruguaya?

Que es deliciosa, pero para que me llene el corazón, le tengo que agregar mi toque ecuatoriano, un ají, un curtido, un platanito maduro o verde.

—¿Qué piensas de Uruguay?

Que es un país amoroso después de que te abren las puertas de su casa... Antes de eso, suelen ser muy reservados y da la impresión de que no te quieren, ¡je, je!

—¿Qué le dirías a una persona que esté en contra de la migración?

Que migrar no es fácil. Si es por opción, siempre el ser humano extraña de dónde viene y si es por obligación, es más difícil aún. Hay que ponerse un minuto en el lugar del otro para tratar de comprender al que migra.

Mi frase ecuatoriana sería: ¡Achachay, me muero de frío!

Achachay es una palabra quichua que significa eso. Se utiliza para expresar que se siente frío. Y creo que me define porque soy muy friolenta y el invierno es la única época del año que me gusta menos en Uruguay.

Hablemos sobre trata y tráfico de personas

A menudo se percibe confusión entre los términos *tráfico* y *trata*. El tráfico de migrantes refiere a la facilitación de la entrada de una persona en un país donde dicha persona no es nacional o residente permanente, con el fin de obtener un beneficio financiero o de orden material.

Las principales características que permiten distinguir entre *trata* y *tráfico* de personas son:

Aunque a menudo el tráfico de migrantes se realiza en condiciones peligrosas, la transacción implica el consentimiento.

La explotación: el tráfico termina con la llegada de los migrantes a su destino, en cambio la trata implica la explotación continua de la víctima.

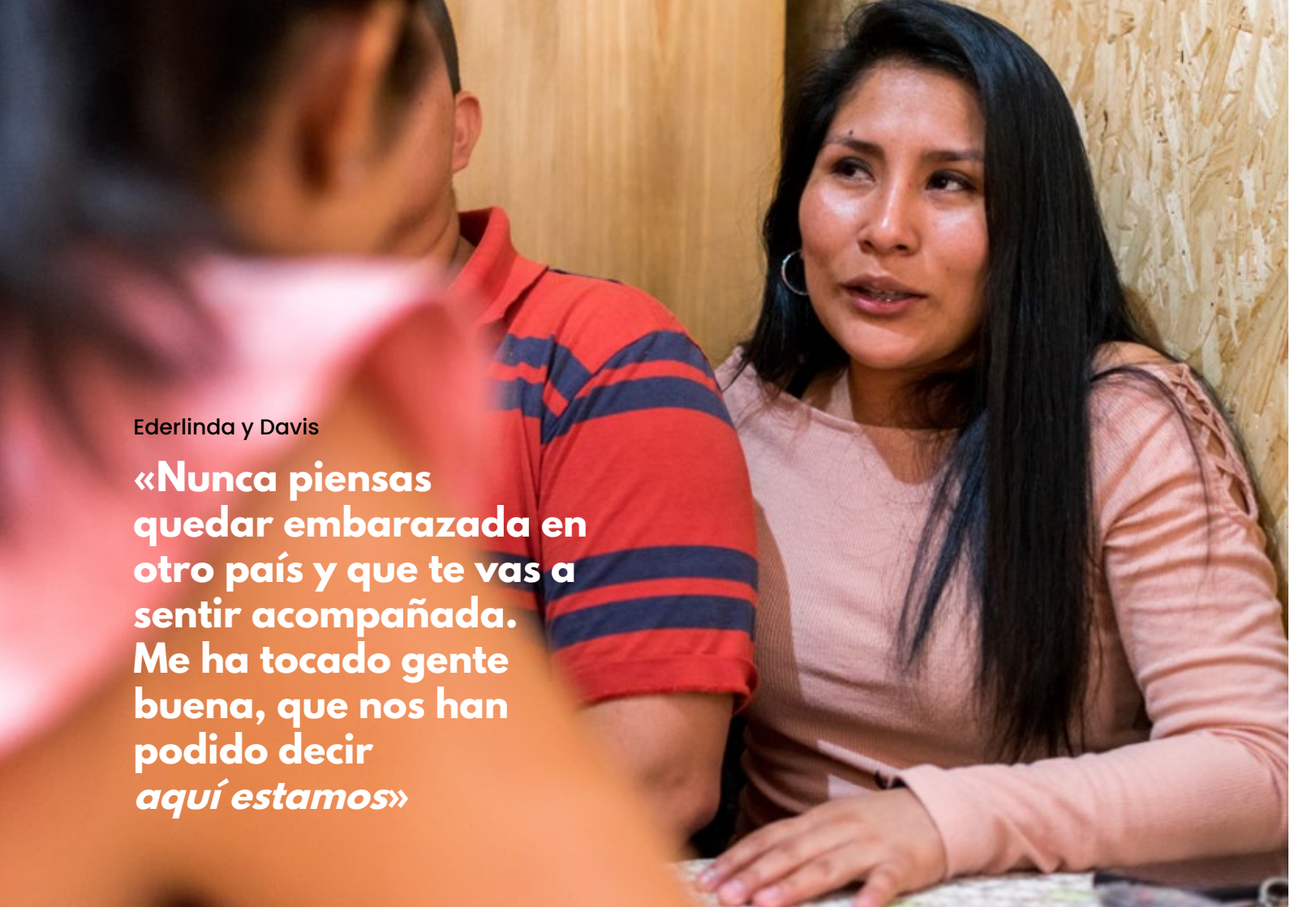
La transnacionalidad: el tráfico de migrantes es siempre transnacional, mientras que la trata puede no serlo. La trata de personas puede ocurrir independientemente de si las víctimas son llevadas a otro país o trasladadas dentro de las fronteras de un país.

La fuente de ganancias: en el tráfico de migrantes, las ganancias se derivan del transporte para facilitar la entrada o estadía irregular de una persona a otro país. En los casos de trata, las ganancias se derivan de la explotación.

El tráfico de migrantes es un crimen contra el estado, la trata es un crimen contra la persona.

Por más información sobre la lucha contra el tráfico y la trata de personas, acceda al siguiente enlace *Lucha contra el Tráfico y la Trata de Personas*: <https://bit.ly/2BL9nAL>.

Perú



Ederlinda y Davis

«Nunca piensas quedar embarazada en otro país y que te vas a sentir acompañada. Me ha tocado gente buena, que nos han podido decir *aquí estamos*»

Soy Ederlinda Rojas, originaria de Perú, y resido aquí desde hace cuatro años y medio, él es mi pareja, Davis. Fuimos enamorados del colegio, él vino para acá por una tía y yo me quedé estudiando allá, porque quería tener algo más que una idea de lo que quería. Necesitaba una base, tenía que llegar con algo a Uruguay.

Davis estudió cocina en Perú, él es el que cocina. Pero ambos estamos en proceso de un emprendimiento. Tenemos un hijo, que tiene dos años. Y nos pasó que cuando él tenía dos meses, mi abuelo tuvo una situación donde casi muere por una peritonitis. No sé si era porque yo estaba en el postparto, pero no quería estar lejos de mi familia, hicimos lo posible y me fui a Perú con mi hijo de dos *mesesitos*. Llegamos y terminé dejando a mi abuelo en mejores condiciones. Estaba toda mi familia allá, contentísima de vernos, porque se habían perdido toda esa parte del bebé. Mi madre estaba feliz, porque ella no me pudo acompañar en toda esa etapa del parto; imagínate que cuando salimos del hospital y llegamos a casa, ni siquiera sabíamos cómo bañarlo. Aparte era agosto, hacía frío y nosotros no sabíamos qué hacer, porque el bebé no paraba de llorar. Hasta que entendimos que había que llenar toda la tina de agua porque le daba frío en el cuerpo.

Cuando regresé a Perú, me encantó, pero no sentía que era mi casa. Si nosotros volvemos, seríamos migrantes allá también.

—¿Cómo te sientes como migrante?

Nunca me sentí discriminada, estuvo todo muy bien.

Mis compañeros de trabajo me acompañaron durante todo el embarazo, en el *baby shower* hicieron una colecta para comprarle cosas a mi hijo. Nunca piensas quedar embarazada en otro país y que te vas a sentir acompañada… Solo una vez me pasó que atendí a una señora que me dijo «yo no quiero que me hable ningún extranjero, pasame con un supervisor». Y mi supervisor me defendió diciendo que lamenta-

blemente la empresa no podía ofrecerle una persona uruguaya para atenderla a ella especialmente, además, le explicó que la empresa estaba haciendo las cosas dentro de la ley, que si ella no quería, podía ir a un espacio físico y elegir con quién hablar.

—¿Cuándo fue la última vez que comiste algo peruano?

Todos los días como algo típico de allá.

—¿Cuál fue el primer plato uruguayo que probaste acá?

El chivito.

—¿Qué pensás de la comida uruguaya?

Es para la gente apurada.

—¿Qué es migrar para ti?

Es salir. Dejar atrás otras cosas para construir una vida nueva.

—¿Qué piensas de Uruguay?

Es un país, por lo menos en Latinoamérica, estable y donde me siento segura**.**

Me ha tocado gente buena, que nos han podido decir «aquí estamos»

Los compañeros son cálidos, siempre han querido conocer nuestra cultura. Cuando les dije que iba a ser padre, se emocionaron y me regalaron unos zapatitos, me arreglaron el horario y me permitieron trabajar flexible. Hasta ahora no me ha tocado que me digan «vete de mi país».

Una receta para mi es una historia. Son recuerdos. Es unión. Es como que traes algo y llevas tu cariño. Sentarse en la mesa a comer. Y decir «¡qué rico!».

Ceviche

Por persona son 300 gramos de pescado, el limón siempre es a criterio, porque hay unos que les gusta con más juguito o menos, pero sí es importante quede cubierto por el limón o lima. Ponemos el pescado en cubitos en un bol, agregamos la sal y ají a criterio.

Antes se solía comer el pescado cocido, pero con las nuevas tendencias gastronómicas ha ido cambiando eso, y ahora el pescado tiene que ser fresco: ni muy cocido, ni muy crudo. Tiene que estar en el punto. Cuando ves que el pescado comienza a cambiar de color, rectificamos el sabor y vas probando a ver si necesita sal o más ají.

¿Viste que huele?

En Perú se consume con boniato, choclo y maíz seco. De acuerdo a las regiones cambia, por ejemplo, nosotros que somos de Chiclayo, al ceviche le ponen un tipo de ají que se llama *ají limo*… Y en Lima le ponen de todo porque tienen más migración.

Nosotros le echamos un poquito de glutamato de sodio. Pero poquito. En realidad no se usa, pero para darle un toquecito nada más. Y eso le cambia el sabor. En el emplatado, se acompaña con boniato, maíz, maíz cancha y lechuga.

Para hacer el ceviche, necesitás (ingredientes):

Ají, pescado, el ácido que es el limón, cebolla morada, sal, ají y cilantro. Este pescado es lenguado. Pero en realidad el ceviche se hace con cualquier tipo de pescado siempre que sea fresco, no congelado.

En Perú, se desayuna siempre. Nadie sale de la casa sin desayunar.

Ingredientes

- Ají
- Pescado
- Limón
- Cebolla morada
- Sal
- Ají
- Cilantro

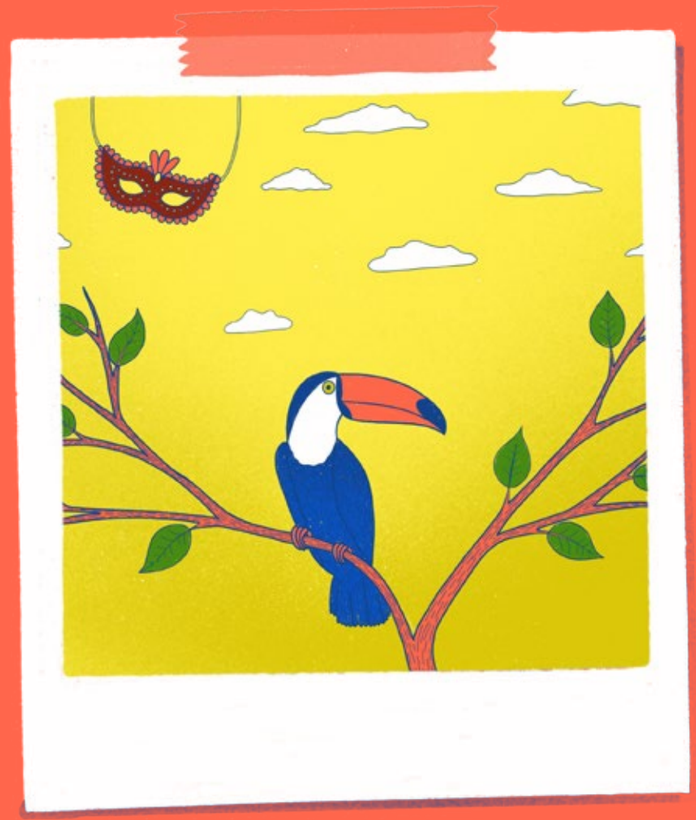
Te cuento:

80 % de las personas migrantes de Sudamérica se movilizan dentro de la región.

América del Sur se configura como una región de origen, tránsito y destino de migraciones internacionales en aumento.

Fuente: *Informe Migratorio Sudamericano n.°3*,año 2020. Disponible en:<https://robuenosaires.iom.int/sites/default/files/Informes/Tendencias_Migratorias_en_America_del_Sur_Marzo.pdf>.

Brasil



Leticia

«Para migrar, hay que tener mucho coraje y no saber muy bien lo que querés, porque planeás una cosa y viene la vida y te hace cualquier cosa. Y, como soy mujer, es mucho más difícil»

Yo, en realidad, nací en Uruguay. Mis padres son portugueses, migrantes en Uruguay. Pero les cuento la historia, que es bien bonita: los papás de mi mamá se conocieron allá en Portugal cuando eran amigos, después los dos emigraron para acá —en diferentes momentos— y al tiempo, se reencontraron y se apasionaron. Ahí, ta, quedaron acá como migrantes viviendo junto con mis abuelas y nos tuvieron a nosotros. Luego de que yo nací, mi papá se fue a Brasil y encontró trabajo en una metalúrgica.

Nos quedamos junto con mamá unos tres o cuatro años, ella quedó sola con tres hijos. Tenía un almacén en Peñarol (porque yo nací en Peñarol) hasta que mi papá la llamó para ir allá cuando consiguió casa, todo. Yo tenía cuatro años, y cuando cruzamos la frontera, me acuerdo hasta hoy: hicieron mi cumpleaños dentro del ómnibus y no sé si se acuerdan de los *caramelos soft* que fueron prohibidos, esa fue mi torta de cumpleaños. Eso me marcó bien. No se me olvida más.

Yo ya tengo casi 48 años, viví más de 40 años allá… Entonces toda la cultura, el acento —ya ven que lo tengo, no hay cómo— y no sé si lo tengo en mi subconsciente porque yo me acuerdo de mucha cosa que hablaba cuando era chica, porque para hablar bien el portugués, papá nos prohibió hablar español en casa, mi mamá hablaba a las escondidas con nosotros, eso fue fatal.

Aprendimos rápido el portugués, tanto que mi hija habla español mejor que yo.

Soy retornada acá. Estoy muy feliz. Lo peor ya pasó.

Viví en Piedras Blancas, después viví en Peñarol y ahora estoy acá.

Decidimos venir a Uruguay con mi ahora exmarido, porque queríamos otro idioma, comenzar a movernos en otro lugar, enseñarle a Manuela otra cultura... ¿Por qué no empezar por Uruguay? Nací acá, queriendo o no tenía algunas ventajas por eso, no son tantas, pero me ayudaron mucho, incluso la garantía de la casa, porque es complicado cuando llegás. Así que nos vinimos, pero un mes después peleamos, él se fue con las perras y con el auto y yo le dije:

«Eu não sou caranguejo pra voltar pra trás, né?», si me decidí acá por delante, tengo que mantenerlo.

—¿Quién eres?

Soy Leticia Rodríguez Martins, tengo 47 años, soy traductora e intérprete de inglés y (dice entre lágrimas), estoy acá luchando y llevando lo mejor posible la vida. Mi hija está acá, mi hijo está en Brasil.

Tengo formación como cocinera profesional, pero tengo muchísimo para aprender todavía. Trabajé en hoteles de alto lujo en Brasil y vine para acá y conseguí trabajar tres meses en el Radisson y, mientras hacía eso, trabajaba con los chicos de INAU.

Me quedé poco tiempo en el hotel, hasta que hicieron los recortes y, bueno, los migrantes son los primeros que se van cuando hacen esos recortes. Pero aprendí mucho. Fue una buena experiencia.

—¿Cómo te sentís en Uruguay ahora que sos migrante?

No es fácil. Por haber vivido tanto tiempo de mi vida en Brasil, no me siento uruguaya. Perdí un poco la identidad. Las personas con las que más podía contar ya no están acá. A mí me gusta muchísimo Uruguay, me gustan los uruguayos, son receptivos. Pero me costó mucho la manera de ser de los uruguayos, en Brasil estamos más acostumbrados a abrazar, a besar y acá son distintos. De hecho tengo una amiga que me decía: «Leti, acá no nos gusta mucho que nos toquen», entonces me chocó culturalmente.

—¿Qué es migrar para ti?

Primero tenés que tener mucho *coragem*, y no saber muy bien lo que querés porque planeás una cosa y viene la vida y te dice «no, no es eso lo que vas a hacer». También hay que ser determinado.

Y (dice entre lágrimas) como soy mujer, es mucho más difícil, porque no importa si sos bonita o fea, las personas no te entienden y cuando estás sin trabajo, vienen otras oportunidades… Y eso que digo es sobre prostituirse, de todo… Te viene así: «va a ser fácil para vos, venís de Brasil y todo lo demás», y muchas veces es porque estás ahí y hay mucho tráfico en Uruguay, ellos saben de vos, no sabes cómo te encuentran, pero pasan esas cosas, ¿entendés? Muchas veces vienen y te dicen de una forma no tan directa, pero si sos viva, entendés lo que te están diciendo.

Yo no vine para eso. Yo vine para luchar, desarrollar lo que sé. Entonces, para mí ser migrante es tener *coragem*, tener garra, entender que las cosas pasan, madurar así (chasquido de dedos).

Lo que yo y mi hija pasamos en diez años no lo pasé en Brasil.

—¿Qué cosas migraron contigo?

Las ganas de seguir adelante, en primer lugar. Mi carácter migró conmigo, por suerte, porque tengo mucho.

Eso con respecto al Ser. Porque hoy la sociedad está muy de tener las cosas «*nao ter e nao ser*».

Después me traje poquísima cosa de lo material. Me alcanza con un par de ollitas y un alquiler para vivir. Todo lo que tengo aquí, mirá… Esta olla se la pagué a una amiga en dos partes, esta heladera fue una donación, el armario, la cama y todo fue donado.

Aprender a vivir con poco. Porque cuando tenemos mucho, no nos damos cuenta, pero cuando te falta, te das cuenta.

Me traje la alegría del brasilero, la samba.

Pero también me gusta el candombe.

Es una valija de emociones… Si yo hubiese traído plata, pasaría otra cosa. Me traje las buenas experiencias y las malas, pero lo mejor que me traje fue mi hija, porque ella me da mucho apoyo, es muy madura.

—¿Qué piensas de la comida uruguaya?

¡No quiero más harina! Utilizan muchísima harina acá, muchísima, es absurdo.

—¿Cuál fue el primer plato uruguayo que comiste?

Mi primo me dijo: «¡Vení, Leti, para que pruebes comida uruguaya!» y me dio papas fritas con hamburguesa... Y yo soy vegetariana, ¡imaginate!, ¡ja,ja!
También comí lentejas con arroz y *capelletes,* ¿cómo se dice acá? Sorrentinos.

—¿Qué le dirías a una persona que está en contra de la migración?

Lo primero que le diría es que la persona tiene que, por lo menos, una vez en la vida, ser migrante en otro país.

«Solo sabés lo que el otro pasa hasta cuando lo pasás.»

Siempre le digo eso a mi hija.

«Se permite» vivir otros gustos, otros sabores, otras experiencias...

Que no sea siempre lo mismo. Porque cuando estás en el mismo lugar, quedás en la zona de confort, *no evoluis*, muchas veces ni te permitís nuevos amigos. Le digo a los migrantes, permítanse tener nuevas amistades, nuevas experiencias gastronómicas.

Permítanse todo lo que es bueno, y lo que es malo también lo podés vivenciar, para luego decidir.

Tapioca

Vamos a hacer tapioca, que viene de la fécula de la mandioca. Esta receta hace parte histórica de la cultura de Brasil. Las indias la utilizaban para su dieta diaria. Ellas la rayaban y la dejaban en remojo ocho días y después la prensaban y, de esa prensa, sale un líquido amarillo que se llama *Tucupí*, pero hay que saberlo hacer, porque tiene una sustancia venenosa, hay solo una chef que es especializada en hacer Tucupí en Brasil.

La fécula de mandioca tiene muchas proteínas, no engorda y te sacia el hambre. Se pueden hacer budines y manjar blanco con ella. Incluso se pueden hacer panes sin lactosa y sin azúcar con ella.

Utilicé un kilo de fécula de mandioca y la dejé en remojo con 500 ml de agua. Si ponés mucha agua, va a ser más difícil para escurrirla después. Si le ponés lo esencial, ella chupa y ni siquiera da para sacar el agua. La podés dejar de 4 a 5 horas. Ahí se queda como un bloque, lo sacás y lo rayás.

Ingredientes

Rinde 10 tapiocas:

- 1 Kilo de fécula de mandioca.
- 5oo ml de agua
- Algo dulce o salado (queso/ brigadeiro)
- Relleno a tu gusto

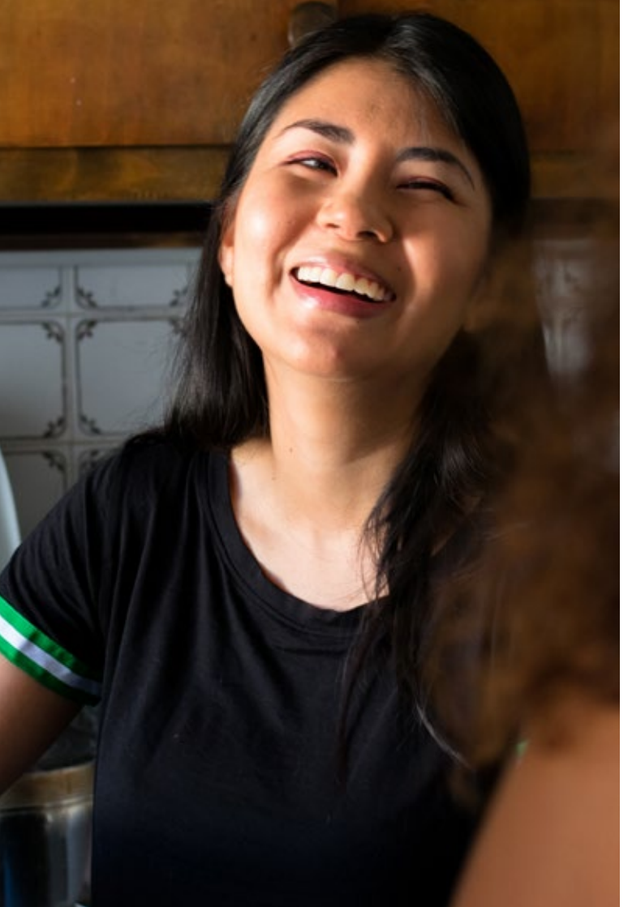
É bien mágico! A mí me encanta.

Después lo pasás por un colador y queda una harina más finita. Luego de pasar por el colador, calentás el sartén y agarrás la harina con una cuchara o, la ponés con la mano y la tirás en el sartén como si fuera un pan-queque durante 2 minutos. Si es en Bahía, lo agarrás con la mano y lo tirás y lo vas moldeando acá. Dejás calentar a fuego alto por 2 minutos, no más ni menos, para que agarre. En cuanto se hunde un poquito, la rellenás con dulce o salado, no la volteás porque queda seca, la doblás a la mitad, y pronto. Servís y la comés.

Las indias y los indios son bien grandes y duros. Si la comés constante te deja todo así (hace un gesto de fuerza con sus brazos).

> ***La tapioca es excelente para la digestión, si la comés constantemente, te deja toda como los indios de Brasil, toda dura.*** Es una fibra liviana de la mandioca, y el cuerpo la absorbe rápido y más fácil. Comés una tapioca y te sacia la ***fome.***

Bolivia



Ximena

«Me gusta decir con orgullo que soy migrante, que vine por amor... Que quiero vivir acá, que quiero tener mis hijos acá... Ahora me siento cómoda»

Mi nombre es Ximena Rocha, soy de Bolivia, mi nombre se escribe con X, pero todo el mundo en Uruguay me dice Simena —*ta* bien Ximena o Simena—. Estoy en Uruguay hace casi tres años.

Yo decidí venir por amor. Conocí a un chico cuando recién había terminado mis estudios y empezaba a ejercer como médica en Bolivia, lo conocí por una aplicación, charlamos, salimos… Después nos quedamos como amigos, hacíamos videollamadas y, un día nos volvimos novios. Cinco meses después, yo estaba viviendo acá. Pasaron cosas. Yo compré mi pasaje de ida, y ya sabía lo que quería, así que me vine. Era la primera vez que venía a Uruguay y no conocía a nadie más que a mi novio, pero fue una decisión que tomé y no arrepiento para nada. «¡Me encanta vivir acá y me encanta la vida que tengo acá!»

—¿Cuáles fueron las cosas de Uruguay que te llamaron la atención?

Bueno, principalmente la entrada al país fue más fácil que entrar a Bolivia, migraciones en el aeropuerto fue lo más rápido del mundo, cero burocracia.

«Llegar a Montevideo no fue lo que esperaba, ¡fue muchísimo mejor!»

Yo me lo imaginaba de otra forma porque en Bolivia la gente piensa otra cosa de Uruguay… Que es súper seguro y que son todas casitas de familia… Pero cuando vine a acá, ¡vi solo edificios!, y me llamó mucho la atención eso. Me pareció muy linda la rambla, ¡hermosa!

Otra cosa que no me imaginé fue el clima, estábamos en primavera y hacía muchísimo frío, pensaba que no era así, que acá iba hacer calor porque tenían playa y ¡no!

«Mi novio trató de introducirme con sus amigos, así que, después, me di cuenta de que la gente acá es muy confianzuda, le gusta hablarte de *vos* y no de *usted*, no importa la edad, si te conoce o no, o qué relación tiene... El trato es informal.»

Vos llegás a una casa y podés poner la mesa y todo el mundo hace todo en la casa... Todos comparten, no hay invitados, todos pueden poner la mesa y hacer un montón de cosas. Eso es lindo, pero a veces me choca un poquito. Allá en Bolivia no somos tan confianzudos de asumir cosas de tu país o de tu vida, siempre te vamos a preguntar con miedo y con respeto, pero acá, no sé, se ve que tienen algo más familiar; es una cosa que me llamó la atención y hasta ahora tengo problema con eso. Pero igual yo ya me acostumbré.

—¿Qué te pareció la comida de Uruguay?

Cuando pregunté por la comida típica, me dijeron que era asado. Me pareció raro, porque eso se come en todos lados y pregunté: «¿cómo lo acompañas al asado?»,y me dijeron con chorizo, y yo quedé extrañada. ¿¿Qué?? Me pregunté: «¿ensalada, papas, choclos, yuca...?, ¿no comen?» Comí y me pareció rico.

Después pregunté por más comidas típicas y me dijeron: el chivito canadiense. Y yo: ¿¿Cómo?? Quedé extrañada «¿es uruguayo, pero se llama canadiense?» ¡Je, je! También comí eso y no lo pude terminar porque es un montón.

Después, solita, fui descubriendo otras cosas. Le di clases a mi novio, porque siempre pensó que la salsa caruso era italiana y es típica de acá… Traté de investigar un poquito sobre cosas típicas y me contaron muchas cosas tristes, como lo que pasó con los indígenas y por qué, en realidad, tuvieron que rehacer su historia y tener una nueva identidad. Ahí entendí por qué no tienen tantas comidas típicas… Pero, dentro de lo que conozco, me pareció que tienen muchas cosas de comida italiana.

También tienen muchos postres, muy ricos, hay un dulce medio salado, que es en realidad como una masita, que es como un fosforito con merengue... Creo que tiene crema y jamón y queso, creo que se llama *Jesuita*. Hay otro que se llama Massini, que es de crema y tiene una especie de yema con azúcar… Creo que con algo como de hierro caliente lo sellan y queda muy rico.

«Me traje mi pasión, la alegría, mi comida para introducir; traje mi acento, pero en algún lado lo dejé, ¡je, je!, no lo encuentro.»

¡Traje muchas palabras!, muchos modismos que al principio nadie entendía y tuve que ir modificando para poder comunicarme con la gente. Pero, de a poco, los fui perdiendo. Ahora cada vez que hablo con mi familia, tengo que acordarme de cómo hablaba para poder hablar con ellos y que no sientan que me estoy olvidando de mi raíces… Pero al estar sola con puros uruguayos, obviamente voy a acoplarme a la forma que ellos hablan.

Estoy tratando de usar de nuevo algunas palabras sin que se den cuenta, obvio, ¡je, je!, por ejemplo, uso la palabra *pipoca* cuando vamos al cine. *Barbijo* antes no se usaba, ahora se usa. Y la gente dice *chamullar* y yo digo «me la estás charlando».

—¿Cómo te sientes siendo migrante en Uruguay? ¿Cómo ha sido esa experiencia?

Al principio pensaba que por ser extranjera iba a ser súper especial y la gente se me iba acercar, que iba a ser lo máximo. Por recuerdos que tengo de otros países, obviamente como turista es diferente. Cuando ya estás viviendo en un país, puede ser un poquito distinto; en Bolivia nos gustan mucho los extranjeros y tenemos muchos... Pensé que me iba a ir muy bien —no me fue tan mal— pero hubo algunas personas que no me hicieron sentir muy cómoda. Por mucho tiempo en un trabajo tuve que explicar todos los días por qué estaba acá, qué estaba haciendo... Pero no porque les interesaba, sino porque les molestaba que esté acá. No les gustaba que estuviera trabajando, eso me pareció raro, porque prefiero que un extranjero que esté acá trabaje y no que no haga nada. Pero, bueno, ahora, quizás porque cambié de ambiente, ya me siento bien, como yo quería sentirme.

Por algún motivo, en este trabajo, cuando digo que soy de Bolivia, me dicen: «¡Qué lindo! ¡Yo conocí, me encanta!», o «¡Me falta por conocer! ¡Después de la pandemia quiero ir!».

Antes me decían cosas que no quería escuchar.

Cuando trato a extranjeras, también les pregunto cosas, aunque me dé un poquito de miedo, de respeto, porque me gusta saber cómo es su país, cómo se dicen las cosas, si extrañan y todas esas cosas, pero siento que acá en este nuevo trabajo, la gente es más amable, que me preguntan porque realmente quieren, no siento que les esté quitando el trabajo.

—¿Qué es migrar para ti?

Creo que migrar es hacer como las aves, salir de la zona de confort, salir del nido. Salir a buscar nuevas experiencias… Ese siempre fue mi sueño. No porque me faltara nada —porque no me faltó—, siempre estuve muy cuidada por mis padres, incluso cuando me vine para acá, yo seguía pidiendo permiso... Ahora que estoy afuera, siento que tengo libertad, pero también tengo que armarme de valor para resolver porque estoy sola. Igual siento que necesito seguir explorando el mundo, porque es inmenso y no quiero dejar de conocerlo... *migrar sería como la libertad*.

—¿Qué es una receta para ti?

¡Qué pregunta difícil! Para mí, tener una receta de mi país en mi casa es para explotarla y hacerla todo lo que pueda; si me la sé de memoria, es una especie de viaje que yo puedo hacer y, cuando le convido a una persona que no es de mi país, es como llevarla a ese lugar, a las cosas que yo recuerdo.

> **Si yo digo sopa de maní, puedo decirte que estás con mi familia, que hace un poquito de frío y vas a dormir una siesta... Capaz que con una receta más fresca te llevo a otro lugar, pero creo que el sabor que tiene Bolivia es muy exquisito, casi nadie lo conoce y ¡me urge que lo conozcan!**

Una receta me lleva a estar, sobre todo, con mi abuelita que cocina muy rico y fue quien enseñó a *todo el mundo*.

¡Ahora que tiene 94 años y sigue cocinando! A mí me encanta cocinar, le pongo mucha pasión y tengo que bailar cuando lo estoy haciendo porque si no, no sale la comida. Mi novio siempre me pone música y bailamos, cantamos… Mi mamá dice que «cuando estás cocinando, tienes que cantar porque en el momento en que dejas de cantar es porque te lo estás comiendo». A mí la receta me transporta porque si es nueva, es una aventura, pues no sé cómo va a salir hasta que esté lista, pero si ya la conozco, es un placer.

A la gente que come mi comida, le digo «¡gracias!» y, cuando les gusta, es como el aplauso que se les da a los artistas, ¡para mí es lo máximo! Es el halago más grande.

Cuando le invito algo a una persona y me dice «no, gracias», «yo no como calorías», pienso: «¿Qué?, ¿y mi trabajo?». Me pasa cuando hago cosas típicas y lo huelen antes de probarlo, eso me molesta, porque no se atreven a probar. ¡¡No se animan!!

Sopa de maní

Todo lo que yo hago lo hago al ojo.

La cantidad de maní que se va a utilizar va a depender del gusto de cada persona, a la gente que le gusta un poquito más líquida —con más caldo— le pone poco maní, porque es bastante invasivo y se va a sentir siempre. A mí me gusta bien espeso, entonces le pongo muchísimo maní.

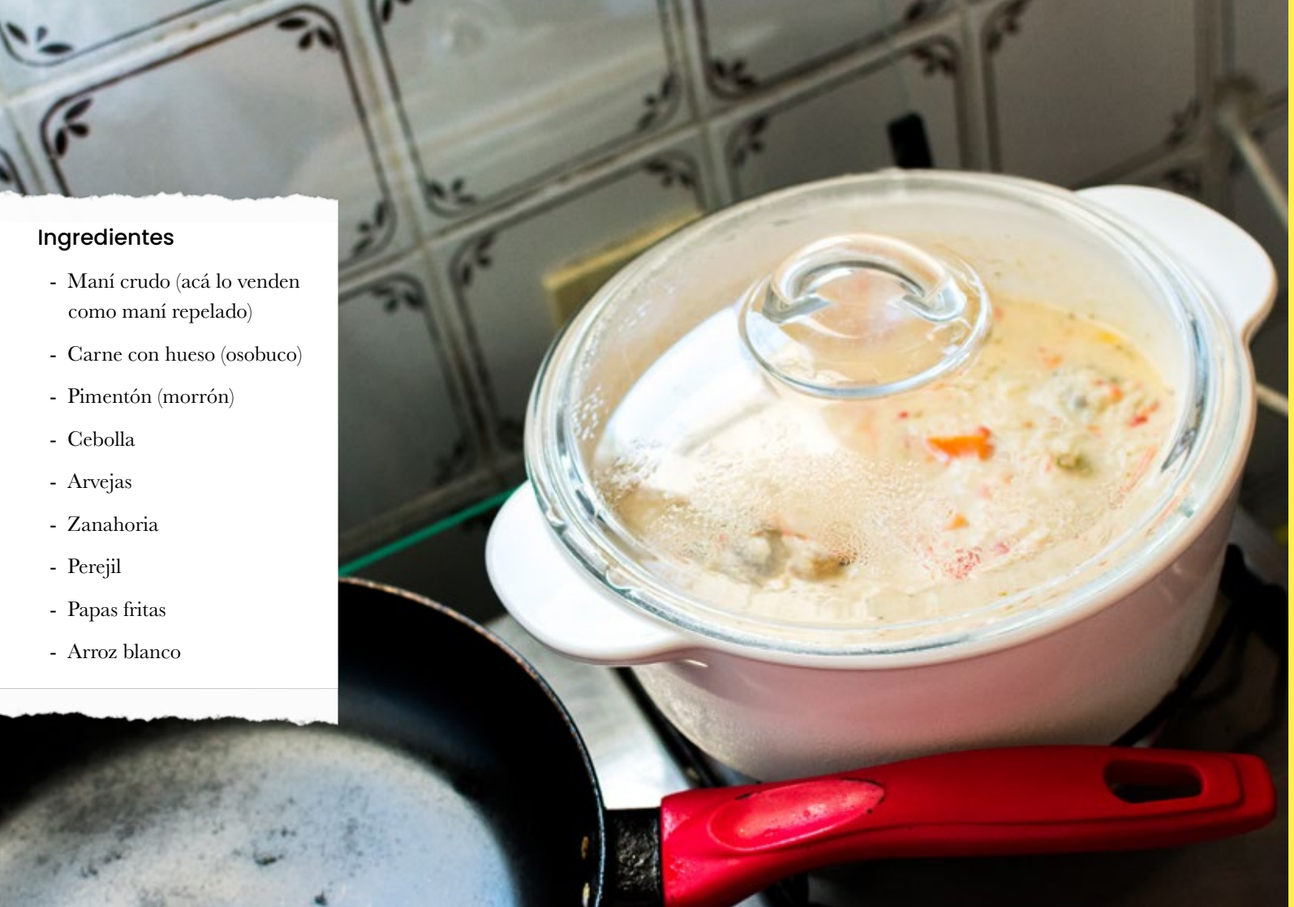
Lo primero que tienes que hacer es remojar el maní crudo en agua tibia para que se ablande un poquito, y después los licuas, ¡tiene que quedar muy triturado! Porque si no terminas de triturarlo, *porque te dio flojera*, te va a picar la garganta, te va a raspar todo, ¡ja, ja! Ya me pasó una vez.

Si vos sos vegetariano, no le pones carne, pero si comes carne, le agregas carne con hueso —acá en Uruguay se le dice *osobuco*— para darle sabor. A mí me gusta sellarlo y luego lo tiras en el agua junto con el maní previamente licuado. Eso va a tardar unos cuarenta minutos o 1 hora en cocinarse, tiene que estar bien cocinado, porque te vas a dar cuenta cuando pruebes que el maní crudo no es rico para nada, pero una vez cocinado, ¡es riquísimo!

Bueno, también le tienes que poner, obviamente, un poquito de pimentones picados —acá morrón—, le puedes poner cebolla, eso ya es a gusto de cada persona, pero a mí me gusta sofreír todo lo que pongo en la sopa primero y luego del sartén pasar a la olla, siento que aporta más sabor y no te arruina el caldo.

Después le puedes poner otras cosas si quieres, pero esa es la base. Cuando estés por terminar, le puedes poner arveja si te gusta —a mí no me gusta, pero se lo pongo por tradición— y la zanahoria también, pero si le vas a poner, tienes que cortarla sí o sí, en unos tallitos larguitos tipo rectángulo, como unas barritas y, 15 minutos antes de que apagues, lo vas poniendo para que se cocine, no lo pones al principio para que no se pase.

Hay gente que le pone arroz, hay gente que pone fideo o papa, otros no le ponen nada y lo dejan como caldo… A mí me gusta ponerle arroz.



Ingredientes

- Maní crudo (acá lo venden como maní repelado)
- Carne con hueso (osobuco)
- Pimentón (morrón)
- Cebolla
- Arvejas
- Zanahoria
- Perejil
- Papas fritas
- Arroz blanco

Le pones un poquito, porque es sopa de maní, no de arroz, y si quieres le pones papas. A mí me gustan las papas fritas, entonces yo preparo unas cuantas y cuando termino, le pongo encima la sopa.

Para decorar, se le agrega perejil arriba y, si lo hiciste con carne, le pones un huesito a cada uno para decorar. Encima tienen que ser papas fritas naturales, no compramos nada.

¡Ah!, un detalle que se me pasó: antes de terminar la sopa una cosa importante es ponerle orégano. Si quieres que sea picante, le pones un poquito de ají; si no te gusta, le pones un colorante amarillo así no se ve como un color crudo… Un poquito amarillito y queda más lindo.

Hay algo que a mí me encanta hacer —y que acá no puedo— y es ponerle mote, aunque ahora me enteré que hay una tienda de los peruanos que nos salvan a todos los latinos, y cada cierto tiempo traen. El mote es una especie de maíz gigante, entonces cuando estás por comer, lo pones en la mesa. Así como ponen acá el pan, nosotros ponemos unos choclos, mote y cada uno

agarra y le va poniendo como un cereal a la sopa, ¡a mí me encanta! Ponerle papa frita o mote para mí es lo mejor, aunque acá te digan que eso es una chanchada, ¡es riquísimo y me encanta! ¡Después no te arrepientes!

—Si tuvieras la oportunidad de hablar con alguien que esté en contra de la migración, ¿qué le dirías?

Cuando estoy sola, hago hasta conversaciones con posibles respuestas. Yo creo que la migración es buena, que puede haber muchas razones para que una persona migre, por intercambio, por amor… ¡Ay muchas razones! Una persona que necesita aires, tiene ganas de estar ahí y de aportar, de cambiar y hacer algo en ese lugar.Por ejemplo, si alguien viene por amor, tiene que adaptarse, tiene que trabajar también porque si ama a otra persona, no va a dejar que esa persona haga todos los esfuerzos. Si se pone a trabajar, puede hacer cosas y generar dinero para ese país.

Además, cuando entras al país, ya llevaste dinero y cada vez que vayan a visitarte tu familiares van a meter dinero. Y cuando empieces a trabajar, vas a pagar impuestos, y ese dinero después se va a distribuir y va a llegar a personas que lo necesitan, entonces es bueno y más personas trabajando hacen crecer a un país. Muchas veces los extranjeros hacen trabajos que los locales no quieren hacer. Acá capaz que no lo comentan, pero lo

necesitan porque traemos comida, ritmo, algunos traen más niños, llegan más jóvenes…

Los migrantes, en general, somos jóvenes y eso es lo que necesitan para acompañar a las personas mayores; para seguir trabajando y hacer lo que ellos ya no pueden hacer, entonces es importante.

Al mismo tiempo, es bueno que tengan una variación de la cultura y que los niños aprendan a convivir con migrantes para que no crezcan con prejuicios de otros lugares. Este país es de migrantes, todos tienen un apellido extranjero, entonces ahora vamos a meter un poquito de rasgos más exóticos, más indígenas. Les va ayudar mucho, porque habrá más variedad, más colores, más texturas… Todo eso es lindo.

Ahora vas a ver que, de acá a unos años, con la migración va a crecer este país. Los extranjeros están poniendo negocios también y está bueno que se animen, porque al uruguayo le gusta más trabajar en empresas, entonces ahora hay más negocios y se están contagiando un poquito de los extranjeros y los necesitamos también. Por ejemplo, hay un restaurante chiquito de comida venezolana (yo nunca había comido comida venezolana, pero fuimos una vez y volvimos siempre), nos encanta y decimos: «¡Gracias por estar aquí, no se vayan nunca!». Además, traen cosas que extrañas de tu país y que compartimos, y es maravilloso.

Los inmigrantes les estamos enseñando a bailar...

Yo llevé a mis amigas uruguayas a un bar venezolano y los jueves tienen noche de salsa, ¡todas salieron con ganas de ir a clases de salsa porque estaban todas idiotizadas con lo que estaban viendo!, con los movimientos… Yo llegué y dije «yo voy a bailar salsa porque yo sé bailar», pero cuando vi eso, dije «mejor me quedo aquí sentadita con mi trago…» ¡Pero amo bailar!

Aprendí a bailar mirando, en los cumpleaños. Nunca tomé clases de baile, pero bailo siempre porque en las reuniones familiares siempre se baila, eso para mí es una reunión familiar: más de 100 personas en una sola casa, bailando y comiendo.

Te cuento:

El sexo, la identidad de género y la orientación sexual de las personas configuran cada etapa de la experiencia migratoria.

El género afecta los motivos por los cuales se opta por migrar, quién migra, las redes sociales a las que recurren los migrantes para migrar, las experiencias de integración y las oportunidades laborales en el lugar de destino, así como las relaciones con el país de origen. Las expectativas, las relaciones y la dinámica de poder asociadas con el hecho de ser hombre, mujer, niña o niño, y de identificarse ya sea como lesbiana, homosexual, bisexual, transexual o intersexual, pueden incidir considerablemente en todos los aspectos de este proceso. Las personas que se identifican con una de las categorías antes enunciadas experimentan la migración de manera diferente, lo que trae consigo una serie inherente de ventajas y desventajas.

Fuente: *Género y Migración*. Disponible en: <https://www.iom.int/es/genero-y-migracion>.

Paraguay

Eva

«No me doy por vencida nunca. Lucho por lo que quiero, y las cosas se dan... Si son para vos, y realmente lo deseas de corazón, se da»

Soy Eva Torres, soy de Paraguay. Me vine hace casi 12 años. Sabía desde los 16 años que me iba a venir, eso ya estaba decidido, pero mis padres no me dejaron venirme antes, entonces dije: «cuando cumpla 18, me voy», y me vine.

Me vine porque mi hermana mayor, que fue básicamente quien me crió, estaba aquí. Ella estaba casada con un uruguayo en Paraguay, pero la situación económica allá era complicada, y le surgió la posibilidad de tener un trabajo acá. Entonces se vinieron, y yo estaba incluida en los planes, pero mis padres se negaron a darles permiso... Eso implicó que yo decidiera irme a vivir sola desde los 16 años a La Asunción. Terminé el liceo. Cumplí 18 años el 12 de febrero, y el 12 de marzo me vine, mi hermana me estaba esperando.

En ese momento, yo no dimensionaba la realidad de mi hermana acá. Ella siempre me decía que estaba bien, que me esperaba. Cuando yo la llamé y le dije «me quiero ir», a los tres días estaba el pasaje comprado. Fue todo muy rápido. Yo sabía que quería venir, al principio contaba los días y después, dije «no lo hago más» porque era demasiado larga la espera.

Cuando tuve el pasaje en la mano, fue una mezcla de todo...

Eso significaba dejar a mis amistades, eso me dolía más que el tema familiar, porque no estaba muy unida a mis padres tampoco.

Descubrí que mi hermana vivía en Rocha... ¡Como que no dimensionaba! Cuando llegué a Montevideo, dije «¡Ay! qué lugar más gris!», eso fue lo primero, al ver las casas todas grises así, pensaba: «¡las casas no están pintadas!». Eso fue muy triste... Siempre cuento eso porque fue algo que me impactó... Como te digo la falta de color en las casas, ¡pah!

Yo había viajado 24 horas en ómnibus y después tuve que tomarme de vuelta otro ómnibus... Yo decía «¡No llego más!, esto es campo, campo, campo, campo, ¡no llego más!». Cuando llegué a La Paloma, dije «ta, es acá», me decían, «faaaalta». Entonces caí en la realidad de que mi hermana vivía en el campo.

Yo vivía en una ciudad en Paraguay, en una avenida. Me crié en el campo hasta los 10 años, pero venir acá y ver que mi hermana vivía en el campo, sin vecinos, dije «¿Ah?, ¿qué es esto?». Ta, caí ahí. Ahí dimensioné realmente cómo vivía mi hermana acá. Ella me vendía a mí como que ella siempre estaba bien, que estaba re bien, y venir y ver que mi hermana en realidad trabajaba mucho, *que se rompía el lomo*, que haberme comprado el pasaje para ella implicó un sacrificio inmenso... Ahí hice el clic, y dije «yo no puedo volver, podré extrañar, pero yo no voy a volver por el sacrificio que ella hizo por mí», no me permitía lugar en ningún momento a pensar que yo me tenía que ir otra vez. Estuve con ella, en marzo. En abril trabajé con ella en turismo, y trabajé haciendo de todo: desde limpiar casas, de moza, cuidando a gurises, y en esos tres meses que trabajé pude ahorrar también y fue así... Hasta que en un momento dado, va una cuñada de mi hermana para allá. Una veterana, jubilada, que era médica. Va y dice «esta chiquilina no puede vivir acá». Dice:«Yo sé lo que es migrar», ella había estudiado medicina en Rusia hacía muchos años, «yo sé lo que es cuando una persona se va de su país joven, y ella no puede quedarse acá. ¡Se le va a pudrir el bocho! En una buena, acá no hay gente, ¿qué va a estudiar acá? Ella tiene que estudiar una carrera, tiene que trabajar, tiene que hacer algo aparte de lo que hace acá». Yo solo la había visto dos veces en mi vida, esa vez, y otra en Paraguay... Yo pensaba en hacer algún curso a distancia, pensaba que con eso más o menos *la remaba* y después veía cómo hacer algo para estudiar.

Mi hermana quedó en shock también, porque no era la idea. Nosotras pensábamos vivir juntas. Pero la señora tenía razón, ¿qué iba a hacer yo ahí? «Si vos te animás, y querés ir, yo no te voy a decir que no», me dijo mi hermana. «Pero mira que ella es muy chapada a la antigua y es medio dura, capaz no te acostumbrás». Yo le dije «¡probemos!, ¿qué es lo peor que puede pasar?».

Vine a parar en Punta Carretas, a una cuadra de la playa. Ella era una persona mayor, sus hijas estaban todas con su vida hecha, ya era abuela. Ella se compró una casa así porque dijo «Yo quiero vivir acá, cerca de mis hijas, en una casa chiquita». Y, sin embargo, fue como un ángel en mi vida esa mujer. Porque ella pasó a ocuparse de todo.

A veces, me despertaba de mañana y me decía «hoy estás con los ojos todos brillosos, no tenés que estar triste, porque yo sé lo que es y lo vas a superar y vas a salir adelante».

En ese momento yo ni siquiera tenía un celular y me decía «tomá mi celular y escribile a tus amigas». Entonces ella significó un punto clave en todo.

A mí me pasaba que ella me decía:«vos tenés que gastar energía, tenés que hacer cosas». Ella era una mujer sumamente activa. Me decía, «levantate de la cama y salí a caminar a la rambla», en pleno invierno. ¡Yo me congelaba! Y ella me decía «tomá estos pantalones de cuando fui a Alaska», unos pantalones super abrigados. «Tenés que ir todos los días a la rambla a caminar». Yo iba y lo hacía.

Otro día, me dijo: «ahora tenés que hacer un curso de computación, porque tenés que saber computación sí o sí, eso te va a servir para todo». Y entonces empecé a hacer un curso de computación. Mi hermana me ayudó en todo, obviamente.

Después me preguntó si quería trabajar, y le dije «¡Obvio!».«¿Te animás a repartir volantes?», y le dije que sí. Su hija tiene un instituto donde da clases particulares para la Facultad de Ciencias Económicas.

Empecé a trabajar repartiendo volantes, con un frío horrible. El frío era lo que más sentía. Sufrí bastante.

Al tiempo, me dijo: «Va a irse del instituto una chiquilina que estaba en la parte administrativa, ¿querés ir vos?», y le dije «¡claro que voy!». Entonces empecé a trabajar en el instituto y yo ahí le comenté a la señora que quería estudiar, hacer una carrera, pero, para estudiar, necesitaba los documentos. Las opciones son: estar casada, tener una propiedad o ser hija de algún diplomático... O que alguien diga que me va a poner en BPS el día que yo tenga los documentos.

Me dijo hablá con Andrula, si vos querés estudiar, ella te va a decir que sí. Y me dijo que sí, y también fue otra bendición gigante esa mujer. Ella en ese momento estaba de novia con un escribano, y el escribano me facilitó mucho para los documentos, todo gratis. Si bien había otros costos de todo lo que es migraciones, que mi hermana me ayudó muchísimo a cubrirlos, esta mujer también. Eso a mi hermana le llevó seis años. Ella trabajó siempre, pero nadie se animó a darle... A mí, en menos de un año, me dieron todo.

Empezamos con los trámites, me salió bastante rápido, se agilizó todo. En medio de eso, empecé a querer estudiar escribanía. Fui a la facultad de derecho y me

dijeron «no, acá vos no podés estudiar». Creo fue el único lugar en todo el Uruguay que sentí que me trataban mal, el único lugar. Porque en Migraciones llegó un momento que me decían «no vengas más, nosotros te mandamos un mensajito». Nunca me hacían ir innecesariamente. Pero en la Facultad de Derecho, todas las veces que iba me decían «no, no, no...», dije «no voy a hacer escribanía, entonces voy a hacer Derecho», pero tampoco. En ese ínterin, me entero que había salido una carrera bastante nueva que era Relaciones Laborales. Dije es cortita, voy ahí. Tampoco. Un día llegué muy frustrada y le digo a Andrula, no voy a estudiar, no me dejan, y me dice, «no te preocupes, hace Facultad de Ciencias Económicas». Tenés cursos acá, me tenés a mí. Y yo le dije yo ahora no sé lo que quiero, pero eso sé que no quiero.

Entonces surgió que no sabía qué quería estudiar. M, esta mujer vivió muchos años cerca de La Paz. Y me dijo: «cerca de La Paz hay una facultad que es preciosa, ¿por qué no vas hasta ahí? El 468 te deja en la puerta, te lo tomas acá frente al instituto, y después ves».

Allá voy a Facultad de Agronomía y fue amor a primera vista.

Me sorprendió el edificio, el parque, la gente... y eso que no había mucha gente, era diciembre, pero dije «es acá». Voy a la parada de ómnibus y estaba una gurisa y me da el número de teléfono, me dice: «Eva, llamame cuando quieras, yo estoy trancada en tercero hace como dos años, pero no importa, la facultad es preciosa, te va a gustar, es relinda». Dije «ta, voy a hacer agronomía».

Trabajé el verano en Rocha de vuelta, para poder después solventar parte del año. Empezaron las inscripciones y yo todavía no tenía la cédula. Estaba por salir, yo sabía porque me lo dijeron. Me inscribí, hice todos los formularios todo, vengo a Bedelías, y les dije «no tengo la cédula, pero me va a salir», «¡no te preocupes!, me dice la jefa de Bedelías: «Te vas a inscribir igual, vos no vas a perder un año por culpa de eso».

Y ahí dije «definitivamente es acá».

Me inscribieron igual, empecé las clases y a los veinte días tuve la cédula. Vengo con M., en ese momento a la facultad y me inscribí a todas las becas que había, la de trabajo, la de vivienda... Cuando entrás, tenés una pasantía de una semana que también es costosa, por el boleto, la comida de esa semana, todo, y también me anoté a eso. Me anoté a todo y me salió todo. Me salió la beca de trabajo, me salió la beca de la pasantía y la beca de vivienda. Y dije «es acá, ¿qué más quiero?, ¡todo se dio!». Ahí decidí dejar el instituto donde trabajaba, porque me quedaba muy lejos, y me quedé con el trabajo de la facultad. Empecé a trabajar en el comedor, también con gente divina, que estaban muy bien conmigo. Y trabajé, creo que, seis meses en el comedor de la facultad, hasta que me ofrecen, por un amigo que renunció, entrar a una cátedra. Entro, y era la cátedra de microscopía... ¡Y yo nunca había visto un microscopio! «No, no, pero está todo bien, vas a aprender, yo te voy a dar unas cosas», me dijeron mi jefe y mi compañera, que hasta ahora es mi mejor amiga.

Trabajé ahí otros 6 meses más. En febrero, se abre un llamado para Grado 1, concursé y quedé, y trabajé en esa cátedra por 7 años mientras iba estudiando. Fue genial, yo podía ir a clase, no me privaba de eso, tenía muchas facilidades. Dejé esa cátedra más hacia el final de la carrera y entré en la cátedra de Enología, que me encantó también. Después entré en la de Cosecha, y estuve hasta hace un año... Y ahí se fue dando todo.

—¿Qué es lo que más te gusta de Uruguay?

A mí me gustan muchas cosas de acá.

Me gusta la paz de la gente. Como que es muy reservada... o por lo menos a mí me ha tocado, gente que, si bien son *muy, muy difíciles de entrarles* (porque es muy difícil eso), una vez que te dejan que entres en su vida es como decir «lo logré, ¡tomá!».

Se genera ese vínculo lindo. Es un desafío tener que llegarles. Eso me gusta, es como decir «¡vamo que sí puedo!». Lo otro que me gusta de las personas uruguayas es su sinceridad, son muy sinceros. Para bien o para mal te van a decir lo que les pasa. Porque no dan

vueltas y vueltas para decirlo. Por lo menos la mayoría de la gente con la que he estado, te dicen lo que les parece y ya está. Y a mí, a veces, me cuesta mucho eso, como decirle a alguien algo malo es muy difícil, como que…¡pah!, ¿cómo le digo?

—¿Qué cosas no te gustan?

La frialdad no me gusta. Si bien, como te digo, es un atributo lindo que vos tengas que hacer un esmero para ganártelos, a veces también es medio frustrante. Porque vos pensás «¿qué estoy haciendo mal?».

Por ejemplo, me pasa que en Paraguay sos de la familia enseguida. Y acá, para que alguien te invite a su casa es como que ¡¡pah!! Para que pase eso tiene que pasar mucha agua debajo del puente. Eso me costaba mucho, porque allá en Paraguay se da más natural.

Tampoco me gusta el frío, ahora ya me acostumbré, pero «¡Pah!, ¡qué frío!», decía al principio, ¿para qué tienen playas si siempre hace frío?

Si tuviera que hablar con alguien que esté en contra de la migración, le diría:

¡No prejuzgues, porque migrar no es fácil!

No todos venimos con la misma historia atrás, no todos venimos con los mismos objetivos, no es fácil. No importa en qué condiciones vengas, nunca es fácil. Porque vos, capaz que venís y encontrás todo... Una estabilidad bárbara, me mudé a Uruguay, tengo casa, tengo trabajo, capaz que me pude mudar con la familia, pero aún así es difícil. Creo que en realidad ese porcentaje de gente debe ser muy poca. Creo que si se tomaran un poquito más de tiempo en escuchar nuestras historias, verían lo difícil que es para una tener que haber dejado todo, sería distinto, me parece. Yo creo que sería distinto.

—¿Qué es migrar para ti?

Es dejar parte de uno, sin lugar a dudas. Porque no sos de acá, ni sos de allá. Cuando voy allá, mis amigas me dicen «No, vos ya sos uruguaya, ahora hablas distinto». Y yo estoy acá y me dicen «¡Ay!, ¿ese cantito de dónde es?». Entonces es como que no sos de allá ni sos de acá. Yo estoy acá y soy feliz. Yo tengo mi familia acá, un trabajo que amo, tengo amistades, tengo mi vida hecha acá. Pero voy allá y tengo también una familia, tengo también a mis amigos.

Cuando estoy allá, extraño acá, y cuando estoy acá, a veces, extraño allá.

—¿En qué te aporta Uruguay?

¡Sin dudas me cambió muchísimo! Aprendí a crecer como persona en muchísimos aspectos de mi vida. Aprendí a no darme por vencida nunca. Dije yo vine acá, para vivir con mi hermana, si bien yo no pude vivir con ella, yo sé que estoy con ella... Ella me quiere ver y viene, si yo la quiero ver, voy. Entonces, me enseñó a no darme por vencida, nunca. Yo quise estudiar, no fue fácil, y lo hice. Y sé que voy a terminar la facultad y sé que me voy a recibir. Yo sé que quiero tener determinada estabilidad en mi vida y la tengo. Yo sé que si realmente quiero algo, tengo que *darle para adelante*.

Eso me enseñó Uruguay, a no darme nunca por vencida.

Yo siempre decía «no entiendo por qué no tengo amigos», eso era una cosa que no me cabía en la cabeza. Y me decía «no es fácil hacer amistades cuando uno ya es grande», ahora tengo amistades fuertes, no son muchas, pero las tengo conmigo en momentos difíciles. Creo que esa es la enseñanza más grande. No darme por vencida nunca. Luchar por lo que uno quiere, y las cosas se dan. Si son para vos y realmente lo deseas de corazón, se da.

Migrar es siempre dejar un pedacito de vos.Yo soy muy feliz acá, pero sé que un pedacito de mi está allá.

Mbeyú

Es fácil de hacer, es bastante rápido y es económico. Es una receta con la que me crié. Mi madre lo hacía desde que éramos chiquitas, desde que tengo memoria. Y yo lo hacía mucho con ella. Y me decía yo te hago y vos lo cocinás, porque tenés la santa paciencia para que no se queme. Entonces como era de los años que yo viví con mi madre, me quedó. ¡Me encantaba hacer eso con mi madre!

Para prepararlo, colocas en una fuente 3 tazas de almidón de mandioca, ½ taza de queso, 3 cucharadas de aceite, una pizca de sal y 1/3 taza de agua.

Mezclas todos los ingredientes con la mano. La preparación debe quedar con textura arenosa, si ves que no llega a la textura con esa cantidad de agua, se va agregando de a chorritos más agua y se va mezclando con la mano.

Una vez pronta la preparación, ponés un hilo de aceite en el sartén, calentás y colocás la preparación. Tenés que apisonar con los dedos o una cuchara y ponerlo a fuego lento.

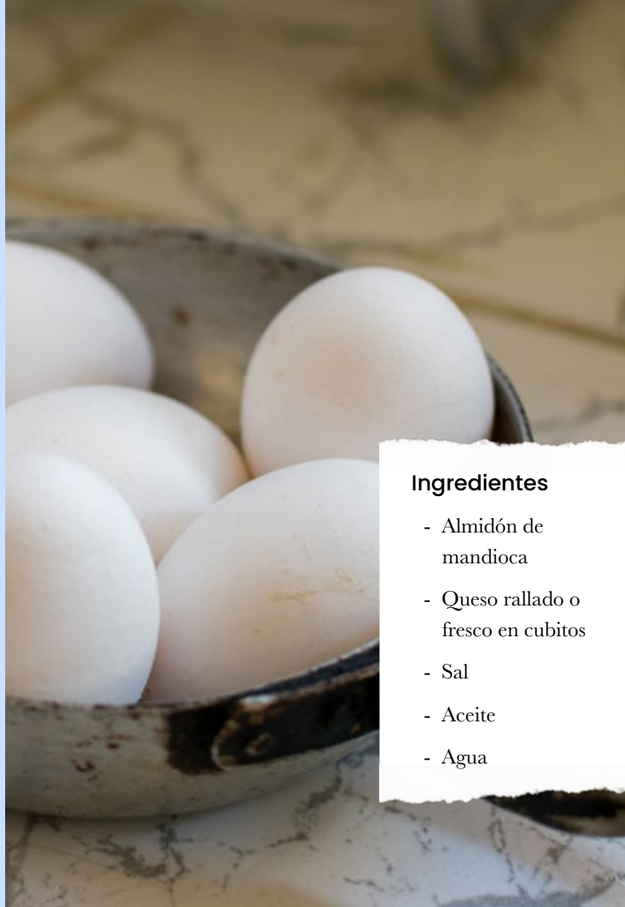
Cuando la masa se separa del sartén, das vuelta la masa y se cose del otro lado hasta que queda dorado, ¡y ahí está pronto!

Se puede hacer para que quede una masa muy finita y queda crocante o al momento de cocinarlo se pone más mezcla y queda más esponjoso... Así que podés elegir como te guste más.

Se sirve caliente y queda muy bueno para los desayunos, se puede acompañar con huevo frito o comerlo solo.

> **Una receta es historia, es unión, es familia. Es mucho...**

Es parte de una experiencia, de la vivencia de uno. Porque como digo yo: «esta receta la hice por toda la historia que para mí tiene en el fondo». Es ir pasando parte de uno. Yo he mutado varias veces esta receta por ejemplo, y poder ir acomodando la receta de acuerdo a lo que uno le gusta o como uno tiene para hacerlo es parte de la historia de uno.



Ingredientes

- Almidón de mandioca
- Queso rallado o fresco en cubitos
- Sal
- Aceite
- Agua

Chile

Claudia

«Cuando salís, tenés que buscarle la vuelta para vincularte, aquí y en cualquier país, porque si no, la amargura es total»

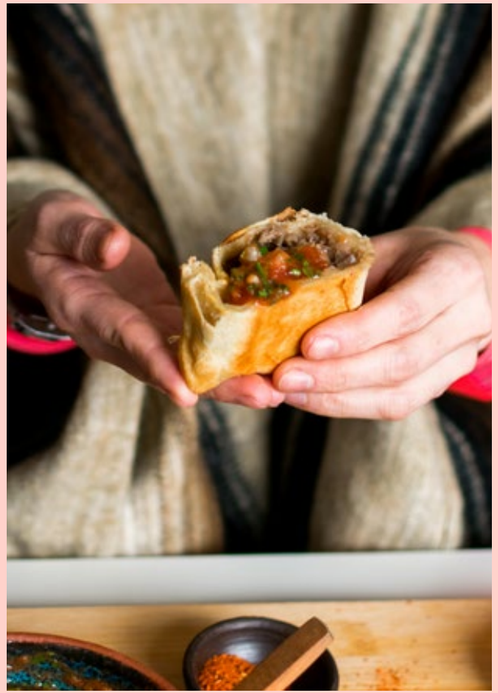
Llegué hace 4 años, soy esposa de un uruguayo, él vivió más o menos 20 años en Chile así que llevamos mucho tiempo juntos, tenemos dos hijos, y decidimos venirnos por la contaminación. Básicamente, nos vinimos por calidad de vida, por respirar aire limpio. Y… ¡Nos tiramos a esta aventura! Para mi esposo, con tanto tiempo fuera, también fue un nuevo comienzo. Todo lo que tenemos en casa lo trajimos de allá, desde la cuchara hasta todo.

Esto ha tenido sus altos y sus bajos, ha sido difícil adaptarse, aunque mi esposo pudo seguir con su trabajo desde acá, para mí ha sido muy difícil, yo me dedicaba a la publicidad, las ventas y mis contactos los dejé allá. A mi hijo mayor no le gusta el fútbol y acá son amantes del fútbol, así que también fue complicado para él adaptarse. Cuando sales, tienes que buscarle la vuelta para vincularte, aquí y en cualquier país, porque sino, la amargura es total, los amigos no se hacen de un día para otro, pero al menos tienes que tratar de vincularte. Por suerte, salimos de un país que no tiene conflicto y que no es estigmatizado porque eso también es complejo, hay gente que dice «¡Ay! Este viene de tal país», eso no me pasó a mí, pero no debe ser fácil.

—¿Qué significa migrar para vos?

Yo creo que es la búsqueda de nuevas oportunidades, desafíos, cosas buenas —otras no tanto—, pero básicamente es aprender, porque hoy estoy acá y mañana no sabemos dónde vamos a estar, somos ciudadanos del mundo. Mañana podemos tener una oportunidad en otro lugar, como familia, nosotros somos medio gitanos, no edificamos casa en un solo país, si se da la oportunidad, nos vamos. Migrar es un tema de experiencia, experiencias que te da cada país, cada pueblo. Vivir en otros países te abre la mente y te da la oportunidad de ver la vida de otra forma.

Esto ha tenido sus altos y sus bajos, ha sido difícil adaptarse, pero bueno…



La empanada chilena

La empanada chilena tiene la característica de que es húmeda, por dentro es jugosa.

Al relleno, en chile le decimos «pino».

Relleno: siempre hacerlo el día antes.

La preparación de la carne se hace el día anterior para que agarre todos los sabores, se sofríen todos los ingredientes que lleva la carne picada a cuchillo: cebolla, comino, y otras especies y se reserva para el próximo día.

El relleno lleva carne, huevo, pasas (al gusto), aceitunas negras y una salsa para acompañar que es muy típica de Chile. Este plato tiene muchas variantes,la empanada tradicional lleva cilantro, pero como no conseguí —y cuando se consigue es muy caro— le puse perejil. También tiene cebolla o cebolla de verdeo, ají catalán,

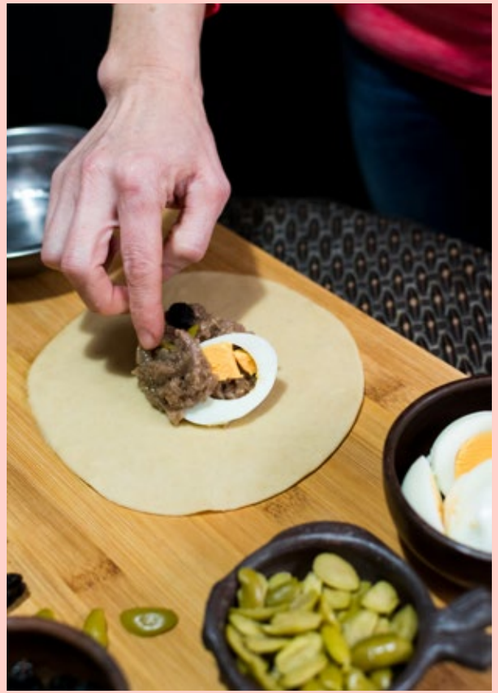
Ingredientes
para 20 empanadas

Para el pino (relleno):

- 1 kilo de carne de vacuno picada
- 1 taza de caldo de vacuno
- 3 cebollas grandes o 4 medianas picadas en cubos chicos
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de ají de color o merkén
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite
- 20 aceitunas negras
- 40 pasas
- 5 huevos duros

Para la masa de empanadas:

- 1 taza de leche
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada de sal rasa
- 1 kilo de harina
- 4 yemas de huevo
- 180 gramos de manteca vegetal derretida tibia



y algo que no tienen ustedes y me lo traje de Chile: ají chileno, ají ahumado o merkén, un toque de vinagre, limón, sal, pimienta, tomate y aceite de oliva.

Calentar en una olla grande el aceite, sofreír la carne hasta que se dore un poco, unos 8 minutos, agregar el ají de color, sal, pimienta y comino, sofreír unos minutos más.

Agregar el caldo y dejar cocinar 30 minutos a fuego bajo. Agregar las cebollas incorporar bien y dejar cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté suave, unos 30 minutos más.

Agregar la harina y revolver bien, ajustar la sazón de ser necesario. Dejar enfriar y refrigerar.

Para la masa: Vas mezclando y vas viendo, porque las recetas tienen eso de que hay días más húmedos, otros más secos, entonces vas probando hasta que la masa queda elástica.

Hacer una salmuera con la leche, el agua y la sal, revolver hasta disolver la sal totalmente.

En un bol grande poner toda la harina, agregar las yemas (todas juntas), incorporar revolviendo con una cuchara de palo o con un tenedor o con la punta de los dedos como pellizcando. Quieren obtener una arenilla de distintos grosores. Agregar la manteca y trabajar un poco más de la misma manera, a esta altura solo tendrán migas no una masa todavía.

Seguir trabajando la masa mientras van agregando la salmuera hasta obtener una masa suave y elástica. Esto les va a tomar unos 10 minutos de amasado a mano.

En caso de necesitar más humedad, seguir agregando agua y leche sin sal.

Precalentar el horno a 350° F o 180° C.

Separar la masa en 20 porciones y cubrir con un paño húmedo. Trabajar cada porción individualmente, uslereando (estirando y amasando con un rodillo) hasta conseguir una masa fina, cortar en círculo y rellenar con 2 cucharadas de pino (relleno), un cuarto de huevo duro, aceituna y pasas si desean. No recomiendo extender la mitad de la masa y cortar varios redondeles a la vez porque van a quedar muchos recortes y cada vez

que los uslerean se van poniendo más duros. Con este método se aseguran que sus empanadas queden bonitas, dado que la masa tendrá la flexibilidad adecuada.

Cerrar untando con leche el borde, presionar firmemente y hacer los dobleces. Pincelar con un batido de huevo y agua antes de llevar al horno.

Hornear por 30-35 minutos hasta que estén doradas, vigilarlas durante la cocción si se inflan, enterrar un mondadientes para desinflarlas así no se abren.

Servir calientes. Para recalentarlas, ponerlas al horno a la misma temperatura por 15 minutos.

Es una receta que es versátil, además el uruguayo es carnívoro, así que es una receta que va a la segura.

—¿Por qué quisiste preparar esta receta?

Primero, porque me gusta. Es típico de fiestas patrias nuestras, aunque se come todo el año, durante las fiestas de independencia se hacen fondas, que son lugares en donde la gente va a comer y bailar Cueca —así no sepas bailar—, así como acá se baila candombe en el carnaval, allá hay que bailar Cueca.

Hoy estoy acá, mañana no sabemos dónde vamos a estar.

Argentina

Guadalupe

«Eso de que depositen todo lo que es un estado-nación en tu persona ¡es un horror! ¡¡Pará, pará!!, en Argentina hay diversidad de gente, no todo es *ustedes, los porteños*»

Yo soy Guadalupe, tengo 35 años y vengo de La Plata, provincia de Buenos Aires. Vine en octubre del 2007, cuando tenía unos 22-23 años, por ahí (suspira) y mi historia, en realidad, es que yo no tenía pensado migrar, ¡ja, ja!, sucedió. Sabía que no iba a terminar quedándome en La Plata, pero no imaginaba cambiar de país. Argentina es muy grande, tiene regiones muy diversas, me imaginaba más un movimiento interno. Pero bueno... En La Plata me acerqué al movimiento de murgas argentinas, después empecé a hacer murga uruguaya y terminé viniendo dos veces de turista acá, a Montevideo.

Estaba fascinada con el carnaval, ¡me encantaba!, no conocí más allá de Montevideo. Creo que una vez había venido a Colonia, pero por el día no más. Vine esas dos veces a Montevideo y, en esto de hacer murga, estaba en La Plata en una murga de mujeres cuando nos llegó una invitación para ir a un encuentro de murgas en Entre Ríos. Bueno, fuimos con unas amigas a ese encuentro y allí conocí a un uruguayo, la vida nos unió, nos conocimos en noviembre del 2006 y en octubre del 2007 yo ya estaba viviendo acá, porque mantener historias así a la distancia… —por más que la distancia es corta— implica gastos, tiempo, entre otras cosas y hay que tomar decisiones, eso fue lo que nos pasó a nosotros, dijimos: «o esto lo liquidamos por acá y queda como un hermoso recuerdo o tomamos una determinación».

Y bueno, así terminé viniendo para acá, me mudé. Allá estaban mis amigos y familiares, pero sabía que la distancia era corta y que se podía ir y venir. Luego empecé con la búsqueda de trabajo y todos los movimientos de la mudanza... Buscar una casa para vivir juntos. Y después de todo eso y tantos años, seguimos juntos, ahora con una niña de cinco años, encuarentenadas.

—¿Qué cosas te gustaron de Uruguay cuando viniste?

Muchas de las cosas que me gustan de Uruguay son también compartidas con Argentina.

Estoy tratando de retrotraerme a ese momento. Acá como que la gente tiene mucho en común con Argenti-

na, pero la gente acá es un poco más tranquila. «¡Pahh!, qué difícil…», pensándolo territorialmente: ¡la rambla me fascinó! Cuando la vi (suspira), me dije: «yo necesito vivir ahí. Voy a ir todos los días a la rambla, voy a pasear tomando mate todas las tardes de mi vida». Y ahora voy una vez al año, creo.

La gente me parece me parece super cálida, pero cuando yo vine, en 2007, era un momento bastante álgido para las relaciones entre Uruguay y Argentina, por la situación de los cortes de ruta por las pasteras y demás, entonces yo creo que experimenté algunas reacciones de generalización horrendas «porque ustedes», me decían, y eso de que te depositan todo lo que es un estado-nación en tu persona ¡es un horror! «Porque ustedes que nos cortan los puentes», «porque ustedes que no nos dejan que…», me decían, y sentía que tenía que estar constantemente a la defensiva, decía: «¡¡Pará, pará!!, en Argentina hay mucha gente, no todo es *ustedes, los porteños*». Además, yo no soy porteña y dentro de los porteños hay gente que es re bien también… Ese fue el punto negativo de la llegada. Pero por lo demás, en realidad, fue todo positivo, con algunas cosas que se extrañaron o que aún se extrañan, pero siempre me sentí muy cómoda.

—¿Qué extrañas de Argentina?

Bueno, la familia y los amigos son como lo fundamental.

Algunas músicas… Por ejemplo, yo iba mucho a peñas folclóricas; iba todas las semanas, y bueno, ta, me mudé. Y acá no existe nada de eso, porque lo que hay del folclore de acá es *más tristón*, allá es mucho más fiestero. Entonces, cuando me mudé, fue una de las cosas que dije: «¡Ahh, las necesito!, ¡ja, ja, ja!».

Objetos, me vine trayendo muchas cosas en tandas. Porque me daba nostalgia pensar: «pero este cosito que me regaló fulana no lo tengo...». Entonces, ta, me traje de todo en sucesivas venidas... Libros, música, ¡Bueno todo, todo lo que me pude traer!

¡Y después, migró el fernet!, ¡ja, ja! Cuando yo me mudé a Uruguay, nadie tomaba fernet y todo el mundo

me decía: «¡qué asco!». Ahora anda todo el mundo con el fernet, así que creo que voy a considerarme la persona que trajo el fernet,¡ja, ja, ja!

También migró mucha música y, a ver, ¿qué más migró? bueno todas las experiencias, algunas palabras que la gente se ríe de mí cuando me escucha, esas palabras que uno va aplicando y que algunas ya se las contagié a mi compañero y a mi hija. Mi hija, por ejemplo, me pide que le ponga *las zapatillas*, no te pide los championes. Creo que de a poco esas cosas migraron conmigo.

En Argentina somos mucho más confiados, enseguida que te conocemos, ya estamos tomando mate en tu casa.

El uruguayo es más de cumplir como determinados momentos para poder aceptarte, les cuesta más aceptar a la gente, me parece o por lo menos es mi experiencia.

—De la comida típica uruguaya, ¿qué fue lo primero que probaste?

La primera vez que vine como turista, vine en un plan *muy, muy, muy ratón* y comimos lo más barato. Las primeras cosas que probé no son muy típicas, pero sí sé que es típica la forma de prepararlo. Por ejemplo, fainá en Argentina hay, pero yo nunca había probado en mi vida, y acá es muy común. Esa fue una de las primeras cosas que probé y que me acuerdo que me dijeron: «bueno, si te vas a pedir fainá, pedí que sea de orillo», pensé: «¿de orillo?, ¿qué es orillo?, ¡ja, ja!».

Las hamburguesas de los carritos, esos que tienen mil gustos para ponerles, me llamaban mucho la atención y necesité ir a probarlas, ese era un mundo muy extraño para mí. Me hicieron mucha publicidad sobre esos lugares: «¡dale, probá que tenés hongos para ponerle…!», y ahí fui y me armé una hamburguesa y le pedí que le pusiera: «eso, eso, eso, ¡todo padentro!». Después, no

probé mucho más en ese momento porque vinimos en un plan *muy, muy rasca*.

Yo pensé que el chivito era un chivo, así, descuartizado y no, era un cacho de milanesa, ahí, sin empanar.

Esas, creo que fueron las cosas que probé primero y después tuve una experiencia horrible con la pizza. Pedí pizza y me sirvieron una cosa sin queso, ¡un pan con salsa! «¿Qué es esto? ¡Pan con salsa! ¿Qué me traés?», pensé, ¡ja, ja!

Una receta es una guía.

Una orientación para conseguir determinado plato. Digamos que para esa receta, hay dos acepciones: está la más tradicionalista, la del libro de cocina, en la que hay que pesar todo para conseguir esto, que tiene esta forma, y que se ve exactamente así. Sino, está la otra forma de receta, que es la más laxa y es la que una aplica en la vida: que es como una orientación básica de lo que sería el alma del plato, cosas que debe llevar y más o menos las proporciones, como un esqueleto básico que se puede adaptar, que está vivo y, bueno, la idea es que esa receta se transmita de alguna forma.

—¿Cómo prefieres que se transmita la receta?

«Che, fulana, ¿preparaste algo con este ingrediente?» Me parece que eso es lo más interesante, cocinar a partir de experiencias de personas conocidas, por ejemplo, la receta de este locro me la pasó mi mamá.

Creo que esa es mi forma favorita, porque ahí viene con *tips* como: «¡Ojo!, no te pases de tal cosa porque te va a quedar horrendo», creo que esa es la forma más rica y también, al ser tan desprolija esa forma de transmisión, porque es «más o menos lo que me acuerdo», así es como las recetas están más vivas.

Locro

¡Ay! ¡Mirá! Eso es causa de divorcio: mi compañero se olvidó de revolver el locro. ¡Ja, ja, ja!

Te cuento que en casa como no estamos comiendo mucha carne, estamos *pseudo-vegetarianos*, pero esta vez tocó, porque no se me ocurría ninguna receta típica argentina que no llevara carne, es como que todo tiene carne.

Voy a ir a la cocina así voy rememorando todo lo que puse y demás…

Hice locro, porque es difícil encontrar un plato que diferencie sustancialmente la cocina argentina de la uruguaya, compartimos un montón de cosas. Hay cosas que tienen su toque distinto acá y allá, pero que hay en los dos lados y que tienen más o menos la misma forma y el mismo sabor. Y el locro es algo que no hay acá.

Tengo varias amigas argentinas y les estuve preguntando a ellas también a ver qué es lo que me recomendaban, y qué era lo que ellas habían extrañado y me dijeron varias cosas, pero el locro fue algo en común entre todas. No me lo mencionaron con nostalgia, pero sí como algo que acá no hay. Allá es bastante típico en los días feriados, sobre todo en los últimos del año, se arman algunos lugares que hacen unas grandes ollas y la gente va con su tapercito y se lleva su locro.

En mi vida el locro no estuvo tan presente porque en mi casa no se hacía, por eso es que nunca lo vi preparar. Mi madre lo empezó a hacer —¡mirá vos!— cuando yo ya me vine, ¡más guacha!, ¡ja, ja!

También se me ocurrieron otras cosas, pero no me parecían tan representativas y no solo eso, sino tan en forma de plato, por ejemplo me mencionaron una factura, ¿viste?

El locro lleva varios cortes de carne: carne vacuna y carne de cerdo. Yo, en este en particular, le puse un pedacito de carne de cerdo picadito, un pedacito de carne de vaca —creo que es entraña lo que yo puse, pero puede ser cualquier otro corte—, lleva panceta, chorizo colorado y chorizo común. Esos son los cortes de

Ingredientes

- Carne vacuna
- Carne de cerdo
- Panceta
- Chorizo colorado y chorizo común
- Maíz blanco
- Porotos blancos
- Ajo
- Zapallo/Calabaza
- Cebolla
- Sal, pimienta a gusto
- Cebollita de verdeo
- Pulpa de tomate

carne, después lo otro que lleva es maíz blanco, que eso se consigue acá, lo que no conseguí es el maíz blanco en grano entero… Acá solo conseguí maíz blanco partido, pero sirve igual, y porotos blancos.

El proceso del locro empieza el día anterior, con el remojo del maíz blanco y los porotos. Los ponés en remojo un día antes de cocinarlos, y al día siguiente te despertás bien temprano y empezás a picar las cosas. Por ejemplo, yo piqué la carne en pedacitos, una cebolla y ajo. Después empezás a rehogar en un poquito de aceite. Cuando esté caliente, empezás a poner los cortes más grasos: la panceta y el corte de cerdo y los rehogás un poquito. Después le ponés la carne vacuna. Después, la cebolla. Todo eso lo vas *revolviendo, revolviendo, revolviendo,* hasta que la cebolla se ponga transparente.

Déjame pensar qué hice después…

Después de eso, ta, le tirás el maíz con su agua, todo pa dentro y también le ponés los porotos blancos pa dentro y ¡a revolver para que no se pegue!

Luego, integrás el ingrediente fundamental, aunque pasa medio desapercibido en el locro: el zapallo, la

calabaza es lo principal, ¿viste? Ta, la ponés cortada en cubos, revolvés bastante..., eso es lo que le va a dar el colorcito. Lo dejás cocinando y le agregás los condimentos. Yo le puse sal, orégano, ají molido y un poco de pimienta. ¡Ah! Si tenés caldo de sopa, es genial para que le dé más sabor. Le agregás agua dejando todo bastante tapado de líquido (porque viste que los porotos y el maíz empiezan a chupar un montón), y ahí lo dejás cocinando hora y media.

Cada tanto venís y lo revolvés. A la hora, hora y media, lo que te va a dar el punto es; según leí yo en esta receta que me mandó mi madre, es que el maíz esté blandito. Ahí le agregás más zapallo, pero ralladito, el chorizo colorado y un poquito de pulpa de tomate. Eso, medio a lo último y le das unos veinte minutos más de hervor.

Yo llevo como una hora y media o dos horas cocinándolo. Lleva un rato, pero creo que si hacés las versiones más tradicionales, que llevan más cosas, creo que lleva bastante más tiempo.

La carne que le puse acá son los cortes que encontré en la carnicería. Hay gente que también le pone mondongo y, de hecho, las recetas más tradicionales llevan lo que haya en casa, como pata de chancho, cuero con pelo, todo *pa dentro* de la olla. Esto yo lo hice con lo que había en la carnicería, así que es una versión adaptada.

Después de que le ponés lo último, que es esto que tenemos acá (muestra la preparación), esto ralladito, con el chorizo colorado y con la pulpa de tomate, le das un rato más de cocción y ya estaría pronto para emplatar. Y se sirve, ta, en lo que tengas, una cazuelita o algo similar. Yo en este caso le voy a poner por arriba un poco de cebollita de verdeo picadita —esta va a ser mi versión—.

En la versión más tradicional se hace una salsita picante que lleva cebollita de verdeo, algún ají molido, pero del picante, ¿viste? Una cebolla picadita, aceite y un morroncito picadito. hacées como una salsita picante, ¿sí? Entonces servís el locro y arriba le ponés de esa salsita picante.

El locro es muy común en la región del norte, de Salta, Jujuy, de toda esa zona. El uso de estos ingredientes está en la dieta básica de allá: el maíz, los porotos y la carne de cerdo.

—¿Qué es migrar para ti?

Bueno, migrar es… trasladarse. Trasladarse a un espacio nuevo que te va a recibir, mejor o peor, con toda tu historia.

—¿Qué le dirías a una persona que considera que la migración no es positiva?

¡Ah! ¡Qué terrible! Le diría, para empezar, que las fronteras son un invento. Un invento lamentable. La migración ha sucedido desde siempre y va a seguir sucediendo, incluso constituye lo que cada uno de los lugares son ahora.

Por otra parte, le diría que para mí es maravilloso. Ver las sociedades vivas y que, cada tanto aparezcan oleadas de cosas nuevas, refrescantes, ¿no? En la comida, en lo que una escucha, los cantitos en la calle, las formas de vestir… Eso es algo muy refrescante y necesario.

«Para mí la migración es maravillosa, maravillosa. Pero, bueno, hay de todo.»

Se dan por sentado muchas cosas cuando alguien dice que es inmigrante. Bueno, viste que siendo argentina es difícil que se den cuenta de que soy inmigrante, hasta que me escuchan hablar y *se me sale una palabrita*, y me dicen: «¡Ay!, ¿qué es eso que dijiste?», y les explico, entonces preguntan; bueno, eso significa tal cosa "«¡Ahh! ¿pero vos no sos de acá no?». Entonces cuando les digo que soy de Argentina, me dicen: «¡Ahh, no se te nota!», ¡¡como si se me tuviera que notar!! Algo horrible dicen y más «no se te nota porque sos bien», y hago como que no entiendo. El «no se te nota» es como decir: «no se te nota lo ladrona que sos, lo soberbia —todo lo que se dice del porteño—: persona horrible que me vas a cagar en cualquier momento».

El mate

En Argentina el mate se toma y si estás en un grupo de 50 personas, les tenés que dar mate a las 50. Y es clásico que vos podés estar en cualquier lado y llega una persona y te dice: «che, ¿no me convidás un mate?», y le convidás un mate, sin problemas.

Una de las cosas que me llamó muchísimo la atención fue que acá el mate es un objeto personal, tanto que está medio prohibido pedirle un mate a alguien que no conocés y que la gente se puede ofender, es como que si les tocás el mate, te pueden cortar la mano. Ahora ya me adapté, ya sé que es así y de hecho creo que lo hago yo con mi mate, pero al principio me acuerdo que yo iba por la calle, me sentaba en una plaza y no sé, me daban ganas de pedir un mate a una persona desconocida que tenía al lado. Y me dijeron: «Ehh, no, no vayas a pedir un mate porque acá no se hace eso», y eso me llamó pila la atención.

¿Sabías qué?

En 2019 se estimó que residían en Uruguay un total 94.196 personas migrantes, según el relevamiento de datos de la Encuesta Continua de Hogares.

La población migrante se concentra en los departamentos del sur, noreste y del litoral del país.

¿Sabés cuáles son algunas características generales de la migración en Uruguay?

Te contamos:

- Las comunidades migrantes más grandes son tres: la cubana, la dominicana y la venezolana.
- La mayoría de las personas migrantes toma a Uruguay como destino final.
- El perfil de la población migrante en Uruguay es de un alto nivel educativo.
- La mayoría de las personas migrantes en Uruguay tiene menos de 38 años.
- Existe una migración planificada y en familia.
- Por ley, los migrantes en Uruguay tienen acceso a salud pública. Aun así, muchos no acceden al servicio por diversas circunstancias.

Fuente: *Hoja Informativa* OIM *Uruguay*. Disponible en:<https://uruguay.iom.int/sites/default/files/Brochure_Uruguay_v01.pdf>.

Uruguay

Shellis

«No hagas lo que no te gusta que te hagan»

Mis abuelos vivían en el campo y allí estuve toda mi vida. Mi abuela me enseñó a plantar flores, a cómo plantar el maíz… Cuando íbamos al pueblo, sabía que ese día no se dormía la siesta; siempre era julio, por las vacaciones de julio…

Mi abuelo llevaba huevos en verano, el tomate y eso… Y cambiaba los huevos por azúcar, los tomates por pan, o lo que necesitara para hacer el surtido, y lo demás lo pagaba. En marzo, el abuelo tenía la plata para la contribución del año, lo que se paga al Estado por propiedad. Las ovejas que tenía eran para consumo, pero se sabía que el novillo o el ternero eran para pagar esas contribuciones.

La carneada de la vaca siempre se hacía en pleno julio y en luna menguante, porque los chorizos se secan mejor y la vaca sangra menos. También, porque no había frízer, solo había una heladera que era eólica que tenía un transformador que era: para una luz que teníamos al lado durante la noche o para la televisión.

Se empezaba la novela o la película la tardecita y aprontando la cena. «¡Te levantás con las gallinas y te acostás con las gallinas!», porque no había opción de mirar internet ni nada. Mi abuelo me ponía la leche antes de irse, y le ponía un huevo batido con azúcar. En la mañana se hacía un churrasquito y salía después a trabajar el campo, pero tenía que estar bien alimentado.

Perderlo todo

En el 2016… ¿Se acuerdan del tornado de Dolores? Bueno, acá, esta casa, se inundó toda ese día. Se llegó a cubrir toda la casa, perdimos absolutamente todo. El arroyo creció y se llevó todo, el techo, todo, absolutamente todo. Estuvimos desde la 2 de mañana y empezamos a subir las cosas y empacar, pero a la mañana siguiente había subido el agua y se llevó todo… A las 6 de la mañana nos fuimos y empezó a llover *mal*. A las 10 de la mañana estaba la casa tapada. ¡Impresionante!

Empezamos a buscar alguna cosa, los documentos de las casas, del vehículo, y no los habíamos sacado… Perdimos todo. Así que nos fuimos a una chacra, donde vivimos actualmente.

Cuando compré esta casa era viuda, fue como hace 20 años. Esta casa me hacía acordar muchísimo a mis abuelos… Cosas que de chica no mirás y después de grande empecé a valorar muchísimo.

Quería armar una casa para tomar el té.
Todo el mundo me decía que estaba loca, que qué iba a armar una casa de té.

«¡Estás loca! ¿¡Quién te va a ir a comprar!?». Me pasó lo mismo cuando compré acá… La gente me decía: «¡¿Quién te va venir a visitar acá, en el monte?!».

Después de eso me fui a vivir a São Paulo y estuve 6 años. Allá conocí a mi pareja, pero yo pasaba triste todas las noches llorando y mi pareja me decía:«¡Te voy a pintar un caballo en la pared de enfrente para que dejes de llorar! ¿¡Qué pasa, mujer!?», y yo le decía que extrañaba abrir la ventana y escuchar los pájaros, mirar el río… Y fue ahí que decidimos volver, porque no podíamos dejar perder esto.
Entonces, empecé con esto.

Esto es una rosca de chicharrones con grasa de cerdo. Con la misma carneada que se hace en el año, esa grasa se derrite y quedan los chicharrones y con esto se hace la rosca. Leña acá no se compra. Yo voy y camino cerca del arroyo y voy levantando las ramas que se hacen muy grandes y tocan el suelo.

Dentro del Uruguay, comemos diferente, Carmelo come diferente que Fray Bentos. En Montevideo piensan que revientan comiendo grasa de cerdo… «¡Noo, muchacho!, ¡revientan comiendo esas papas fritas que son plástico!». También pasa con la leche.«¡Eso es porque nunca tomaron leche entera!»

Acá los animales crecen acá y los comemos acá. Yo creo que la naturaleza es tan sabia… Yo estoy acá por elección. Pero hay mujeres que están acá como mujer rural por opción. La mujer rural no tiene porqué andar con los pies rajados, pero hay abismos también. Yo les digo que pueden ser mujeres rurales y arreglarse, pero a veces es verdad que no les da el tiempo.

¿Sabes cómo nos dicen? Comodín.

Somos el comodín de todo… Faltó el peón del tractor, allá vas vos… Faltó un peón en las ovejas, allá vas vos... Faltó alguien de la cocina, allá vas vos... Hay que ir al banco… Allá vas... Entonces no te da el tiempo. Nosotras no cumplimos 8 horas y terminamos, nosotras todo el día en tareas.

La casita del bosque, es pasar un día de campo con la mujer rural…

(Mientras tanto, se escucha el sonido de la ebullición de la olla.)

Guiso

(Solo guiso, nada más)

Mirá cómo va cambiando de color del guiso, cuando está pálido, es porque le falta cocción, cuándo queda muy oscuro, es que ya está *recontra* cocido.

Preparamos un guiso, si bien no hay nada típico, lo aprendí de mi abuela, con mi sazón y con la costumbre de la zona. Pero, por ejemplo, me queda la olla de hierro y la cocina de leña.

Es una comida típica de Uruguay, pero se come diferente en Montevideo. El nombre es *guiso* y depende de la casa y el acompañante. El guiso se remonta históricamente… Es una comida rápida, suculenta para mantener a toda la familia, si llegaba algún vecino, le aumentabas el agua. Si tenía más papa, se le decía «guiso de pobre», porque ponías más cantidad y llenaba más a las personas… Y si llevaba más carne, era el «guiso de carne», porque tenían más dinero. Ahora, el aderezo depende de la casa… Lo último era la pretensión, o como le gustaba a cada uno. La opción del último agregado era personal, en Montevideo te lo hacen de lenteja. En su guiso, es lo primero…

Lo primero que hago es sofritar el ajo con grasa de cerdo, después la cebolla y el morrón… Más tarde, colocás las zanahorias en cuadritos, o redondas, como cada uno lo quiera. Después le agrego el tomate rallado, le agregas salsa de tomate comprada y ahí le pones todos los condimentos: ajo, perejil, orégano, laurel y sal condimentada… Después esperas un poquito y le agregás la carne: carne picada, carne en cuadritos de res, falda o pulpa; costillitas de cerdo, una carne tierna, chorizo casero… Toda la carne es de acá y, a medida que va pasando el tiempo, tenés que ir viendo el color.

Cuando está pálido, le falta cocción; si está muy colorido, está pasado. Si tiene un poco más de textura, ahí colocamos el resto de las verduras: las papas, los choclos y las arvejas y ya no lo revolvés. Esperas un ratito y después se agregan los tallarines caseros… Ya, en este punto, la olla está fuera del fuego. Se termina de hacer con el calor de la olla.

Ingredientes

- Ajo
- Grasa de cerdo
- Cebolla
- Morrón
- Perejil
- Orégano
- Laurel
- Sal
- Costillita de cerdo
- Carne tierna
- Chorizo Casero
- Papa
- Choclo
- Arvejas
- Tallarines caseros

—¿Por qué escogiste este plato?

Primero, porque el puchero lleva mucho tiempo y no lo iba a poder replicar acá porque no tenemos mucho tiempo.

Pero el guiso, por ser una comida que todos los uruguayos alguna vez lo comimos de diferentes formas, en cualquier casa se puede hacer.

—¿Cuál es tu vínculo con la migración?

Mis bisabuelos eran italianos–españoles y Uruguay los acogió. Las culturas se hacen de muchos lugares y no de uno solo. Antes, los vínculos podrían ser las guerras, pero siempre hay algo que te une.

—¿Cuál es tu opinión sobre la migración en Uruguay?

El uruguayo es muy cerrado y muy celoso, seguimos peleando por la torta frita, por el mate, por el dulce de leche, por Gardel… Creo que el inmigrante viene a buscar oportunidades, igual que cualquiera de nosotros que podemos buscar oportunidades en otro lugar. Y cuándo vos estás en Uruguay, bien que Estados Unidos-te llamaba *sudaca* y te dolía... Entonces, ¿cómo crees que se va a sentir un venezolano que viene para Uruguay y le dicen «este me viene a robar el trabajo»?

No hagas lo que no quieres que te hagan a vos.

Cuándo estuve en Brasil —estudié allá, soy laboratorista dental—, yo pasaba y saludaba a todas las personas… Y mi suegra me decía:«¿por qué saludas si no te saluda?». Y yo le decía, «bueno, yo los saludo porque todos los días los veo». Y se genera una empatía, porque no sabés cuándo uno va a necesitar del otro o viceversa. Para mí es muy importante conservar ese vínculo con la gente.

Yo no te valoro por lo que tenés, sino por lo que sos.

—¿Qué es lo que más te gusta de Uruguay?

Mis raíces. De repente no te llevas con tu madre, pero a la hora de no tenerla la valorás, igual como naciste acá… Uno quiere ir a su barrio.

Las raíces son raíces. Yo creo que las raíces nos tiran a todos, cuanto más salgo y más conozco, más quiero a mi paisito.

—¿Qué es lo que te disgusta de Uruguay?

Creo que la parte de desigualdad se viene trabajando bien...Y se le ha dado más importancia a la parte de género comparado con otros países…

Me disgusta que Uruguay sea tan caro para vivir.

—¿Por qué te interesó ser parte del proyecto?

Porque creo que también las uruguayas juzgamos sin haber pasado algunas circunstancias y por eso no se ve reflejado.

—¿Qué le dirías a una persona migrante?

Que mi casa tiene las puertas abiertas.

—¿Qué significa ser mujer rural?

Creo que ser mujer rural es ser la punta de lanza. Viste que la lanza tiene una punta filosa, lo que corta va delante, no sos el mango... Nunca atrás. Nosotras, cuando vamos a trabajar, no le tenemos asco a nada. Si tenés que levantarte de madrugada, si tenés que cuidar a los hijos, o a los enfermos, cocinar empleados… Nunca cumplís solo 8 horas.

—¿Qué les dirías a las personas que están contra la migración como forma de empatizar?

Que le rueguen a Dios que Uruguay siga siendo un estado libre y soberano, y que no vayan a pasar ninguna necesidad.

Manu

Yo soy alguien del campo que se vino a la ciudad. Y esa migración campo-ciudad la vivo...

En la pandemia me pasó eso... Como que me redescubrí, conecté con mis raíces y acepté, y dije: «ta, yo soy un chico que nació en el campo y soy feliz, y era feliz, y ta. Soy del campo. Punto. No tengo por qué esconderlo ni nada».

Me pasa mucho que cuando estoy con alguien que es del interior, viste que yo por mi forma de vestirme o, tal vez por mi forma de hablar o lo que sea, paso más por montevideano, entonces, como para romper el hielo, digo «yo nací en el campo y estudié en una escuela rural».

Nunca lo negaba, pero decía «yo nací en Colonia», fin. «Onda, vos hacete la idea», y la idea era «naciste en la Ciudad de Colonia». Y para mí era «¡Sí!» (hace gesto con el brazo).

Nací en el campo, en una zona que está entre Tarariras y Rosario, jurídicamente pertenecería a Tarariras. Creo que se llama Paraje Costas de Melo, esa era la forma en que a mí me enseñaron de niño… Pero, no tenés dirección, nada.

La bici

Nací a 7 km de la Ciudad de Tarariras. Soy el segundo de cuatro hijos y fui a primero de escuela, en escuela rural, iba en bici… O sea, yo a los 7 años me subí a una bici y hasta hace 7 minutos me bajé de la bici. *O sea, mi vida gira, literal.*

Y eran 3 km ir en bici hasta la escuela rural y, también, la pandemia me llevó a repensar el vínculo que yo tenía con la bici, y ahí me di cuenta de que *¡bo!*, yo cuando niño iba en bici 3 km (45 minutos, media hora) conmigo mismo, con mis pensamientos, con mis miedos, con las alegrías del día, de la escuela, o sea, ese tiempo que tenía conmigo mismo era valioso y hoy, me doy cuenta, porque, primero, hoy también lo vivo, o sea, hoy me subo a la bici para ir al trabajo o ir a algún lugar y siento que estoy conmigo, no hay nadie más a mi alrededor, tengo que estar conmigo, punto, me la tengo que bancar… Me pregunto «¿cómo estás? ¿Estás con-

tento?» esas cosas…, como «¿sabés lo que vas a decir? ¿Estás preparado para la reunión? ¿ya hiciste todas las tareas?»... Es estar con tus emociones, es estar contigo.

Ahora en la pandemia, los sabores me teletransportaron a mi niñez.

Si vos madre, padre, tío tenés un niño a cargo, hacer una receta, *bo*, es clave para cuando sea grande y lo lleve a ese momento, es increíble.

Es lo que me pasó cuando hice las mermeladas en esta cuarentena, o sea, recordé todo, desde una palabra que me dijo mi padre en tal momento, o cómo me sentí, o si hacía frío o calor ese día que yo justo estaba picando el durazno para hacer un dulce de durazno *¡pah!*

> **Yo soy el menos uruguayo que hay sobre la faz de la uruguayés.**

Te voy a hacer un fanzine sobre por qué no soy uruguayo… *Los #8Recomendados sobre por qué no soy uruguayo,* ¡ja, ja!

No soy uruguayo porque no tomo mate, no me gusta el fútbol, no me gusta el candombe, aunque, debo decir que este último carnaval —que nada tiene que ver con el canbombe, pero están ahí, rozando—, ¡me redescubrí!, me amigué y vi algo que me gustaba.

No me gusta el truco, no me gusta el asado, o sea, me da igual comer un asado o comer un brócoli ahumado ¡ja,ja!… No me desvivo porque sea domingo y tenga que comer pasta o asado.

¡No llego tarde! (ríe con fuerza). Me embola la boludez, el ser boludo y manso… cuando dicen «nooo, traanqui», «nooo, tranqui, no te estreses», yo pienso: «¡No! ¡Hagámoslo! ¡Hagámoslo ahora! ¡Acción!, necesito acción, no quiero perder tiempo».

Almuerzo a las 12 del mediodía, ¿qué uruguayo almuerza un domingo a las 12 del mediodía?,¡ja, ja, ja! O sea, nadie es así.

—¿Entonces qué te hace ser uruguayo?

Bueno, soy cálido. El uruguayo es cálido.

> **Me encanta Uruguay porque hay diversidad en todo sentido: paisajes, opciones para hacer cosas, de culturas, de primeras migraciones hasta estas últimas migraciones.**

Hago el tiempo de la merienda: que eso implica esa pausa previa a la noche o a una cena o lo que sea, y para quienes toman mate, pues es compartir un mate, conversar con alguien... Yo ese tiempo lo tengo para el té.

Y eso es muy uruguayo, tener esa pausa para no hacer nada. Y esos tiempos los tengo.

—Entonces, ¿quién es Manu Rivoir?

Si yo veo para atrás, me veo como una persona adaptable, laxa, receptiva, esa es mi fortaleza, me he dado cuenta que me adapto a diferentes grupos, a diferentes contextos, trabajos, condiciones; manejo muy bien mis emociones.

> **No me quiebro fácil, no me rindo fácil, pero creo que eso es así porque fui muy *cascoteado*.**

Desde mi niñez fui muy discriminado, también en la adolescencia... Porque me definía como un homosexual y me preguntaba ¿eso qué es?, nunca lo había escuchado en la vida, creo que llegué a escuchar esa palabra recién a los 19 años.

Si no tenés un modelo, alguien más, una referencia que la ves contenta, abierta y siendo como es no vas a tener la fortaleza de tener a esa persona. Y yo a mi alrededor no veía a nadie. Tampoco tuve la escucha ni el sustento, ni el apoyo de nadie para eso… Entonces, la adolescencia fue una etapa muy difícil de mi vida.

Hoy, si me preguntas quién soy, en seguida te digo que soy un conector de mundos y de ideas y personas. Claro, tiene que ver porque en algún momento quería que alguien conectara conmigo. Entonces hoy, con las herramientas y la fortaleza que tengo y, obviamente, la empatía, me es muy difícil decir que no, o si precisás algo, ya enseguida veo si te puedo conectar… Porque, claro, yo necesitaba que alguien hiciera eso.

Me gusta definirme como *conector de mundos*. Los mundos son personas, ideas, emociones… Me siento muy cómodo en ese rol, no puedo ser de otra forma. Está en mí.

—¿Qué es lo que más te gusta de Uruguay?

Yo creo que lo que más me gusta de Uruguay es la cercanía.

Estoy saliendo en bici a recorrer barrios de Montevideo con una amiga, el otro día se sumó una gente de Twitter que yo ni conocía, y me han pasado cosas muy locas, como que me escribe la gente y me dice: «¡Ay!, anduviste por el cerrito de la Victoria, si volvés, te voy a llevar a la casa de mis tías abuelas, porque ellas siempre vienen acá y tienen las historias de no sé qué y se van a copar contigo porque, además, le encanta el té y...»

O, me escribe una el otro día y me dice: «¡Ah!, anduviste por el cerro y no viniste a tal lugar, que yo vivo enfrente. Cuando vuelvas, te llevo hasta ahí a la esquina y te cuento no sé qué»... Es como que les digo: «Hola, no me conocés».

Comparto mis gustos y las cosas que me apasionan, se ve que la gente conecta con eso.

No es que soy un famoso y la gente me busca por ahí, ¿entendés?, como esa *chululés* de que, tal vez, si lo hace algún famoso, busca por otra cosa. Yo lo hago porque Montevideo es hermoso *y chau*.

Si me fuese a otro país, puede ser más difícil este tema de la cercanía. Acá todos nos conocemos y es fácil em-

patizar con otro cuando, obviamente, sos como quieres ser y no te estás armando ningún personaje.

—¿Cuál es tu vínculo con la migración?

Mis antecesores familiares, creo que mi tatarabuelo por el lado de mi padre son piamonteses, ellos vinieron con una oleada migratoria, obviamente, perseguidos por la guerra y por cuestiones religiosas, porque eran luteranos, vinieron a Uruguay, eran agricultores y les dieron tierras ahí, en la zona de Colonia Valdense y La Paz.

Ahí hay una vinculación de los colonos de esa zona, de hecho, en mi familia por ejemplo de comidas tenemos los waffles, que son como muy típicos, los *bricelet*, que son como una galletita muy rica, y estoy detrás de una *briceletera,* que es como una máquina de hierro para hacerlos, porque son riquísimos y yo hace pila que no pruebo porque en toda la familia, que son muchos, hay solo una máquina de esas y mi padre no sabe dónde está y yo quiero que la recupere, porque se va a perder y nadie la podría aprovechar mejor que yo,¡ja, ja!

Y esa es la conexión con la migración desde ese lado, después hay otro rasgo de migraciones que me atraviesan muchísimo. Una es que yo nací en el campo. Terminé el liceo, hice un intercambio en Canadá un año y, después me vine a Montevideo. Yo salí del campo a Canadá,¡ja, ja!, ni siquiera a un lugar más cerca… Esa historia da para otro libro, porque me cambió la vida y me redescubrí en muchos sentidos. Y ya me vine a Montevideo con otra disposición.

Yo soy alguien del campo que se vino a la ciudad. Y esa migración campo-ciudad la vivo… De hecho, la defiendo cuando mucha gente dice «me voy para afuera»… Entonces digo: «Esas cosas que me embolan, porque ¿cómo que te vas para afuera?, ¿qué es afuera? No, no te vas para afuera».

Cuando vine a Montevideo, descubrí que la gente que es de Montevideo y nació en Montevideo te dice: «me voy para afuera», y quienes somos del interior, decimos «vamos al interior».

Cuando el montevideano necesita diferenciarse de todo lo demás, te dice que se va para afuera.

Entonces pienso «y la *descentralización,* ¿qué es la descentralización? ¡No! Cada punto tiene su centro, o sea, donde yo nací era mi centralidad, no es que Montevideo es la única centralidad. ¡No! No existe eso».

Bueno, ahora me encuentro en un momento donde me cuestiono cómo hablarlo. Entonces, lo que hago es tratar de decir, bueno, «la capital» y «las demás regiones/departamentos/ciudades, del país»... eso me enoja mucho.

Las palabras construyen y lastiman.

Luego estoy con otra migración que es la de aceptarme como homosexual, porque me parece que tiene que ver con un cambio de piel, cambio de lugar, de posicionamiento, de arriesgar… La migración también tiene que ver con eso: dejo algunas cosas y me traigo otras, o me complemento con otras. Dejo valijas y armo unas nuevas. Dejo sueños y armo otros.

Igual yo siento que todo el tiempo estoy migrando. Porque la migración en definitiva es un cambio. Implica desafíos, inestabilidad y estabilidad; son muchas emociones juntas. Son cambios de pieles, de pareceres, estar solo y después estar acompañado… Eso, para mí, es la migración.

—¿Por qué consideras que la migración es positiva?

Porque provocan. Porque te mueven el piso. Te sopapean. Te hacen decir: «¡*bo*!, bajate de tu zona de confort, de esa estabilidad. ¡No!, la vida es otra…». Y eso te fortalece, fortalece tus raíces, tu esencia.

O sea, en el fondo, las migraciones, que son cambios, fortalecen tu esencia, y la esencia es importante porque es lo que te hace amarte, ser mucho más transparente, más fiel contigo y con los demás, es lo que generan, las conexiones con otras personas, ser más empático, tener más calidez, cercanía, o sea, esas cosas. Y te genera po-

der preguntarte: «¿quién soy yo?». Y poder responder de una forma que no sea «soy un licenciado de xxx», «soy un trabajador de x lugar», porque eso no es lo que te define.

Me parece que va más allá.

—¿Qué le dirías a una persona que está en contra de la migración?

¡Ja, ja! Punto. Eso. Me dan risa.

Es imposible estar en contra de la migración.

Creo que, si le tenés miedo, es porque tenés miedo de vos, de que te cambie, ¿entendés? El *statu quo*, económico, social, de ambiente, de la cultura tradicional… Le temen a ser contaminados, ¿entendés?

—¿Qué es una receta para ti?

Para mí, la receta es conexión.

Porque a mí, una receta me conecta con la niñez, con los momentos más bellos de compartir con alguien. Es compartir juntos un proceso, y es relindo eso. O sea, no hay nada más lindo que compartir juntos un proceso. La torta salió fea o rica, es lo de menos. Nos reiremos si le pusiste sal en vez de azúcar, es lo de menos. Te salió mal el merengue, nos reiremos. Lo importante es el camino. Eso es lo fundamental.

Yo qué sé, hay un toque de libertad en las recetas.

Alfajores de maicena con dulce de leche

Hice esa receta por dos razones: una es porque, para determinadas generaciones, los que tengan entre 30 o 40 años o más, se acordarán que cuando ibas a un cumpleaños, siempre había alfajores de maicena como un clásico y tiene dulce de leche y al uruguayo le fascina el dulce de leche.

Cuando te preguntan cuál es la comida típica uruguaya, en seguida piensan en el chivito, pero cuando me puse a pensar sentí que era eso… Quizás hasta el día de hoy, cuando vas a un cumpleaños, encontrás alfajores de maicena con coco, *es la básica* y cuando ves el alfajor de dulce de leche con coco, automáticamente te retrotrae a tu niñez.

En todos mis cumpleaños, cuando era niño, mi madre hacía alfajores de

Ingredientes

- 200g de manteca
- Dulce de leche
- Coco rallado
- 1 taza ¼ de azúcar
- 2 ½ de maicena
- 1 taza de harina de trigo
- 2 yemas de huevos
- 2 huevos
- 1 cucharada de royal

maicena con dulce de leche y coco, era lo que hacía y era lo que me decía para ayudarla. Ella hacía la masa y me pedía para cortarla.

Lo primero que me dejaba hacer, era ponerle el coco, porque vos agarrás dos masitas, les ponés dulce de leche, cerrás y ahí te queda el alfajor… ponerle el coco *no es como que lo tirás así*. Vos, agarrás el alfajor como si fuese una ruedita y lo pasás por una bandejita que tiene coco y lo pasás como una ruedita, como si fuera un autito y eso fue lo primero que me dejó hacer.

Después, recuerdo que me dejó cortar las galletitas. Ella amasaba y me dejaba cortar las galletitas y ahí fue como que me empezaron a venir imágenes de la cocina de mi madre con una mesa de madera, donde ella ponía su mantel de plástico, pero cuando se hacían los alfajores, se quitaba ese mantel y la mesa pasaba a ser el lugar donde ella tiraba la masa, amasaba, estiraba y cortaba, y los ponía en la famosa chapa, metía en el horno y ya después les ponía el dulce de leche.

Mi padre era quien hacía el dulce de leche. El campo donde nací es tambo, hay vacas que producen leche. Entonces leche nunca faltó en mi casa.

Con eso se hacían los alfajores.

Es más, cuando era niño me mandaban a sacar leche y eso era «uh, ¡fa!, no quiero ir», porque era caminar como una cuadra desde mi casa hasta el tambo con una olla de acero inoxidable y una linternita. Llegabas al tambo, abría la puerta, caminabas hasta la zona donde estaba ese gran tanque donde iban esos litros y litros de leche que esperaban para que un camión viniera a buscarlos. Apoyabas el balde, aguantabas ese olor mientras escuchabas ruidos de un ganso por allá, un zorro por acá y te hacías todas tus películas y uno pensaba «ay dale, leche, llenate». Luego, cargabas el balde de vuelta.

La forma de pasteurizar era *hervir*, entonces era cantado que vos estabas mirando así la olla y justo en la tele pasaban algo, volteabas y en ese segundo, se volcaba la leche… De esas historias tengo miles. Era un segundo.

Cuando le dije a mi padre que había dejado de tomar leche,me miró con cara de «ta, estás desheredado» ¡Y sí!, hijo de tambero que no tome leche no existe. Luego le conté que había dejado de comer carne y la mirada fue: «ta, ¡ahora sí estás desheredado!», ¡ja, ja!

Es parte de la migración ¿no? Dejar cosas. Yo ya me di cuenta que lo estaba haciendo por hacerlo, por la famosa *tradición*, elegí dejarlo e incorporé cosas nuevas.

La receta

Debo admitir que es la primera vez que hago alfajores de maicena, porque yo acompañaba a mi madre, la veía cocinar *y ta*.

Para hacerlos, le mandé un mensaje a mamá, le dije que me pasara la receta y me mandó una foto de su cuaderno viejísimo, las hojas están ya marrones con manchas de manteca, leche… Porque, claro, vas a cocinar y vas dejando las huellas de lo que estabas cocinando.

Es muy sencillo:

Primero, la manteca se tiene que sacar de la heladera un rato antes para que quede bien blandita y ahí se le

agrega el azúcar, se bate hasta que esté como *cremosito y junto*.

Aparte son yemas y huevos enteros. Hay que romper los huevos, obviamente, quedarse con la yema (que es todo un desafío), pero viste que ahora hay elementos que absorben la yema y es como mágico; se agregan las yemas y huevos a la manteca y el azúcar, se bate hasta que quede cremoso. Antes se había rallado la cáscara de limón. Para esta receta es un limón, yo le rallé un poco más, porque me encanta y se bate con todo lo anterior.

Se deja y, aparte, se va con lo sólido. Ahí se agrega la maicena, la harina y el royal (polvo de hornear),eso se tamiza… Yo recuerdo que mi mamá me hacía poner: de las proporciones de maicena, poner un poquito, y tamizar. Después un poquito de harina, después un poquito de royal y después volvías con la harina e ibas formando capas ¡No sé por qué hacía eso! Porque yo el otro día hice todo junto y mezclé con un tenedor.

Luego, pasas todo a una mesada y mezclas lo sólido con lo líquido.

Se amasa cariñosamente hasta que hasta que se te comienza a desprender de los dedos y cuando parezca que diga «quiero ser libre de tus manos», ahí ya está.

Queda un rato reposando, como si fuese la sala de espera para el aeropuerto (el aeropuerto es el horno) para que conversen un poco más todos los ingredientes y, cuando ya se amigaron todos, se agarra un palo de amasar o una botella de vidrio, se amasa despacito hasta que quede del grosor de medio centímetro de masita, y después cortás con un molde. Yo corté con un shot, y la masa que te queda la vuelves a unir y luego amasar y a cortar y así...

Después la llevás a horno muy suave. O sea, lo precalentás al máximo y, cuando los vas a poner, lo dejás al mínimo unos 10 minutos hasta que tomen un colorcito. Sacás y lo llevás hacía afuera, recuerdo que mi madre lo sacaba al frío para que no se siga cociendo.

Cuando ya está fría la galletita, prácticamente sale sola de la placa o le pasás un cuchillito… Y ahí es agarrar una cucharita de dulce de leche o un poco más, ponés otra galletita y ahí vas prensando hasta que el dulce de vaya asomando como diciendo «quiero salir de estas

dos, que me están apretando» y ahí, cuando sale, vos le decís «no, no vas a salir» y le pasás el dedo como para rodear todo… Y ahí, con el dedo pulgar y el índice, agarrás el alfajorcito y lo pasás como una ruedita, por el coco que tenías en una placa o plato.

—¿Por qué participas en este proyecto?

Yo estoy agradecido en poder participar y por la confianza. Insistí que había personas mejores que yo, porque siento que cuando lean van a decir:«¡Ay, ta, esto no es tan uruguayo!». Pero, para mí, es porque soy parte de esta diversidad que hay.

Cuando otras personas vean la receta, seguro van a conectar, ya sea por los ingredientes, por la forma de hacerlo, o la combinación… Y a mí, me pasará lo mismo con algo que vea o pruebe.

Por algo se llama *Mi receta migratoria*... Porque es el camino, que llevó a esa persona a estar donde está.

Migración en la actualidad

Los países se han propuesto trabajar a nivel internacional en la temática, por eso han incluido metas al respecto en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), han elaborado y adherido al Pacto Mundial sobre Migración.

ODS 10, meta 7: «Facilitar la migración y la movilidad ordenadas, seguras, regulares y responsables de las personas, entre otras cosas mediante la aplicación de políticas migratorias planificadas y bien gestionadas».

En 2018, los países miembros de la ONU aprobaron el primer acuerdo global sobre la temática migratoria, el Pacto Mundial sobre Migración que promueve una migración segura, ordenada y regular.

A través de 23 objetivos se abordan temas que van desde medidas para prevenir la trata y tráfico de personas, mejorar la protección y asistencia de migrantes, trabajar sobre la discriminación, documentación y disminución de las vulnerabilidades a las que están expuestas las personas migrantes, así como la regularización de los procesos migratorios, la disponibilidad de información y datos estadísticos.

Uruguay, como miembro de Naciones Unidas, ha adoptado la Agenda 2030, los ODS y el Pacto Mundial sobre la Migración y ha ratificado varios convenios internacionales sobre la temática.

En su legislación nacional cuenta principalmente con:

- Ley de Migraciones, n.° 18.250.
- Ley de Refugiados, n.° 18.076.

La Junta Nacional de Migración (JNM) es el órgano asesor y coordinador de políticas migratorias del Poder Ejecutivo y cuenta con el Documento Marco sobre Política Migratoria en Uruguay a partir del cual se guía su accionar.

Como decía mi abuela:
«Te veo cara cansada, ¿no tienes ganas de irte?»
«No, abuela, pero ya entendí lo que me quieres decir».

El proyecto *Mi receta migratoria* va a la esencia de lo que somos como humanidad y lo que nos ha ido identificando como especie.

Mucho se ha hablado sobre lo que es migrar, que constituye un derecho, que no siempre es una opción, que hay quienes lo viven como una aventura, o como un peligro, que el Estado debería intervenir más o menos, que es un problema, que es una necesidad.

De todas las distintas miradas que existen sobre el hecho, creemos que vale la pena resaltar que migrar es lo que nos ha definido como seres humanos.

Desde los primeros pasos de la humanidad sobre el planeta existió la necesidad de adaptarse al medio y lograr lo suficiente para sobrevivir, es decir, trasladarse en busca de alimentos fue lo que le permitió a los primeros hombres y mujeres continuar viviendo y existiendo. Fue así que lentamente y con el paso del tiempo los seres humanos fuimos poblando el planeta, adaptándonos a lo que nos ofrecía y tratando de transformarlo de la mejor manera posible.

Si lo pensamos en términos de evolución, fue mucho mayor el tiempo en que la humanidad necesitó moverse para obtener lo necesario para sobrevivir, que el tiempo que permaneció quieto en un lugar fijo, y eso quitando los escenarios más recientes en los que intervinieron los grandes conflictos políticos y económicos.

Por lo tanto, ¿no será que nuestra esencia como seres humanos está en esa búsqueda por sobrevivir, moviéndonos, adaptándonos y tomando lo mejor de lo que nos proporciona nuestro entorno?

Lo mismo ocurre con las recetas, tomamos del medio los ingredientes que nos proporciona, aprendemos a utilizarlos, nos gustan, nos disgustan, llevamos ese aprendizaje de un sitio a otro, pero siempre le damos un toque cultural de lo que aprendimos desde pequeños.

En un mundo adornado por la diversidad, tenemos muchísimo aún por descubrir.

Dejemos que el intercambio cultural trace los puentes que nos dividen y nos enriquezca con lo que cada uno de nosotros tiene para aportar, construyendo juntos una nueva concepción de la inmigración basada en la empatía, integración, respeto y enriquecimiento mutuo.

Mi Receta Migratoria

Este es un libro que, a través de la comida, nos invita a entrar al hogar de 22 personas migrantes de América Latina que viven en Uruguay.

En tus manos no tienes un recetario en el sentido estricto de la palabra, tienes viajes, dramas, amores, música, sabores e historias contadas por personas como vos o como *sho*.

Siéntete como en casa, la mesa está servida.

"Gracias por creer en esta idea"

Global Shapers Community Montevideo · Emergentes Llamados Socioculturales · Ministerio de Desarrollo Social · MVD LAB · PNUD · OIM ONU Migración