



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



# ¿Y usted ya comió?

## La mística de Doña Celestina

*por Fiorella Manchego Jiménez, Perú*

FEB  
2023

**Historias  
de  
Cambio**

*Conectando el conocimiento tradicional  
y las innovaciones para sistemas  
alimentarios justos y sostenibles*

Decenio de las  
Naciones Unidas de la  
**AGRICULTURA  
FAMILIAR**  
2019-2028





**Historias de cambio: conectando el conocimiento tradicional y las innovaciones para sistemas alimentarios justos y sostenibles**

## **Autores(as)**

¿Y usted ya comió? La mística de Doña Celestina por **Fiorella Manchego Jiménez**, Perú

## **Coordinación Técnica**

Nathalie Santini

Plataforma de Conocimientos de Agricultura Familiar. Asociaciones de Participación en Agricultura Familiar y Redes Parlamentarias (PSUF).  
División De Colaboración de la ONU (PSU).  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Zdravka Dimitrova

Centro de conocimientos sobre agroecología  
Iniciativa para Ampliar la Escala de la Agroecología  
Enfoque ecosistémico de la insificación de la producción agrícola  
División de Producción y Protección Vegetal  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

## **Equipo editorial**

Doug Reeler y Cristina Temmink  
Barefoot Guide Connection

Carolina Maturana  
Plataforma de Conocimientos de Agricultura Familiar  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

## **Diagramación y diseño gráfico**

Ricardo Rivera, Jorge Leiva y Érika Ortega Sanoja

Iniciativa Regional Sociedades Rurales Prósperas e Inclusivas, Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe

- [Plataforma de Conocimientos sobre Agricultura Familiar](#)
- [Centro de conocimientos sobre agroecología](#)
- [Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología](#)
- [Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología América Latina y El Caribe](#)
- [Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología África](#)



## Historias de cambio:

*Conectando el conocimiento tradicional y las innovaciones para sistemas alimentarios justos y sostenibles*

En diciembre de 2017, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el Decenio de las Naciones Unidas para la Agricultura Familiar (UNDAF, 2019-2028), constituyendo así un marco que reconoce la importancia de la agricultura familiar, que incluye a campesinos, pueblos indígenas, comunidades tradicionales, pastores, pescadores, agricultores de las tierras altas y muchos otros grupos de productores de alimentos que poseen un potencial único para promover cambios transformadores en la forma en que se cultivan, producen, procesan y distribuyen los alimentos.

En todo el mundo, hay miles de historias de trabajo distintivo realizado de forma anónima por agricultores familiares, incluidas mujeres y jóvenes, en transiciones exitosas hacia sistemas alimentarios más inclusivos, sostenibles y justos. Esas historias se basan en la creación conjunta y el intercambio de conocimientos e innovaciones tradicionales que ayudan a que los sistemas alimentarios sean sostenibles, sin dejar a nadie atrás.

En este contexto, la [Plataforma de Conocimientos sobre Agricultura Familiar](#) en colaboración con [Barefoot Guide Connection](#) organizó una serie de “talleres de escritura”, para ayudar a los profesionales a escribir sus propias experiencias, generando conocimientos que destaquen las prácticas, cambios, innovaciones e impactos de lo que hacen en apoyo a la agricultura familiar.

Estos talleres de escritura representaron una oportunidad para compartir el proceso creativo a través del cual identificar, reconocer, escribir e intercambiar historias y experiencias de jóvenes, mujeres, agricultores, pequeños productores que trabajan para promover, mejorar y fortalecer la agricultura familiar y lograr un medio rural próspero e inclusivo.

Esta iniciativa fue concebida para brindar un espacio para resaltar las dimensiones humanas, culturales y sociales de la agricultura familiar, incluidos los derechos humanos inherentes a la agricultura familiar y su organización social y económica.

Las historias presentadas en esta compilación, seleccionadas entre las escritas durante los talleres de redacción, destacan las diferentes formas en que los y las agricultores(as) familiares gestionan de manera responsable y creativa sus recursos naturales, paisajes y ecosistemas, así como los valores culturales y simbólicos que definen su identidad.

*Foto portada de Fiorella Milagros Manchego Jiménez*

# ¿Y usted ya comió? La mística de Doña Celestina

por Fiorella Manchego Jiménez, Perú

Conocí a Doña Celestina —una mujer de sombrero alto, encantadora a la vista, voluptuosa, de ojos chinos y manos cálidas como su fogón— en un viaje a Pechuquiz.

Pechuquiz es una planicie en el distrito de Frías del departamento de Piura, zona costeña y andina del norte peruano. Es un lugar cubierto de pastos y agaves en los bordes del camino, que se extiende hasta el horizonte y que aloja una gran diversidad de papas nativas, mashuas y otros tubérculos andinos, además de maíz, trigo, cebada, plantas tintóreas y medicinales. Llegué allí en 2018 por el Proyecto de Escuelas y Semillas, con la finalidad de capacitar y apoyar a los docentes del curso que impartía el Proyecto.

Doña Celestina me hospedó en su casa, que era la más grande del distrito de Frías. Se albergaban no solo visitantes, sino también los docentes de la misma escuela de Pechuquiz. Cuando llegué, me temblaba el cuerpo. No fue sólo por el viento helado de la meseta, sino de los nervios que se apoderaron de mí. Sabía que Doña Celestina era una mujer referente, conocida y respetada por todos. —¿Cómo me recibirá?— pensé. Cuando crucé el umbral, cargado de cosas en la espalda, vi por primera vez que se dibujaba una línea cálida y sinuosa en los labios. En ese momento supe que todo saldría bien.

—¿Quiere algo calentito, profesorita? Siéntense, que le sirvo la sopa. Deben tener hambre. Ya sabía que venían —. El señor Gallo, el chofer,

se ubicó inmediatamente. Él debía manejar de regreso a Piura y le esperaba un largo trayecto de 5 horas de retorno. Yo descargué todo y me senté en la gran mesa frente a Doña Celestina y a “ese mágico fogón” que calentaba todo a su alrededor. La sopa, un caldito espeso y saladito con aroma a hierbabuena, un olor picoso y dulce a la vez, calentó mis manos y agitó mis sentidos. Cada cucharada tenía todo: chuño blanco, mote suavecito, pata de vaca, algo de carne y verdurita picada encima. No solo estaba rica, sino que inundaba todo el paladar. Se acompañó con un poquito de uchu o ají molido en batán. La mezcla exquisita entre el picor y el espeso concentrado me hizo entrar en una especie de trance que, sumado al cansancio por el viaje, me llevó a dormir esta noche como nunca.



Foto de Fiorella Milagros Manchego Jiménez

La mañana siguiente tenía que presentarme en la escuela y organicé todo muy temprano. Cargué la mochila a la espalda y colgué la cámara al cuello, pero ni bien crucé la puerta del cuarto cuando vi a Doña Celestina dirigiéndose a la cocina. Aprovechando el trayecto, me ofreció algo calentito para tomar y comer. Había preparado unas tortillas deliciosas (que yo conozco como cachangas), acompañadas de queso elaborado de la leche de sus vacas.

Doña Celestina siempre estaba en su cocina, ese mismo lugar en el que yo comía, trabajaba, conversaba, descansaba y ordenaba los plumones, el computador y los portafolios para el taller. Para ingresar a la cocina tenía que atravesar tres pórticos: la puerta principal de madera gruesa, la segunda puerta que te llevaba a una especie de almacén y la tercera que desembocaba a la cálida cocina. Era muy oscura y por eso las puertas se mantenían abiertas. Pero esa oscuridad era un excelente entorno para el fogón, una construcción central del tamaño de una mesa con una rejilla negruzca por el hollín. Doña Celestina siempre se sentaba a la derecha, rodeada de sus cucharas, cucharones, trinchas, sartenes, peroles, condimentos, manteca y una olla llena de papas azules, blancas, amarillitas, rojas, con anillos teñidos, siempre sancochadas y listas para pelar. ¡Una maravilla!



Foto de Fiorella Milagros Manchego Jiménez

Todavía no estaba segura de que llegaríamos a congeniar, pero cada día durante esos tres días y dos noches que me hospedé charlamos, reímos y hablamos de la comida y más comida. Ahí entendí que su arte de cocinar era una red curiosa de recetas, insumos y formas de preparación. Doña Celestina y su cocina eran como un solo ser; ella no se levantaba, solamente giraba su dorso para sacar la manteca, incorporar las papas sancochadas peladas, agregar la sal y deleitar con un manjar

aparentemente sencillo (digo “aparentemente”, porque preparar la tierra, sembrar, cuidar y cosechar las papas es un trabajo que a la familia le demanda varios meses y un gran esfuerzo).



Foto de Karla Gabriela Ramirez Capetillo

Ella a veces me preguntaba con duda —¿Está bien esto? ¿Te puede gustar? — y yo siempre le respondía — *Pues, claro, Doña Celestina, ¡de sus manos hasta veneno!* — Como me gustaba hacerla reír... disfrutaba mucho de estos momentos. Cuando la veía preparar la comida, todo era tan simple: desde soplar el fogón, hasta mezclar los ingredientes en su perol. Todo lo hacía muy rico, y yo creo que su gran secreto era esa preocupación junto con esmero y ternura.

Por las mañanas desfilaron una a una sus cuatro nietas listas para ir al colegio. El paso obligado era la cocina, como si fuera la estación de un tren. Ellas tenían que llenarse con una buena taza de ponche y tortillas con queso. El mismo procedimiento se repetía para el almuerzo: al llegar debían ir a lavarse las manos y sentarse en fila a tomar el caldo de mote y repetir el plato si lo deseaban. Luego tenían que cumplir con sus tareas.





Foto de Fiorella Milagros Manchego Jiménez

Me gustaba ver a Doña Celestina sentada, acalorada, siempre haciendo algo y preguntando al que entrara por la puerta —¿Y usted ya comió? —.

El segundo día de mi estadía llegó una mujer con su niño en la espalda, se sentó mientras desayunábamos. Doña Celestina le preguntó: —¿Quieres algo caliente? — y ella respondió con una cara triste: —Sí mami —. Parecía que había llorado. Doña Celestina le dio un mate de lanche con muña - plantas digestivas que sacó de su huerta- acompañadas con tortillas y queso. La señora le preguntó: —¿Tienes leche, mami? —. Doña Celestina destapó una leche de tarro, preparó un biberón y le pidió el bebé. Cuando desenvolvió a la criatura, este estaba hinchado, casi morado y lleno de moco. Tosía y respiraba con dificultad. Doña Celestina le dijo: —Tienes que darle un poco de teta y abrigarlo bien —. Cogió un poco de grasa de gallina de corral de su alacena y le dijo: —Toma esta grasa y frótaselo al bebé—. Yo pregunté por qué no fueron al hospital. Doña Celestina respondió: —Aquí solo hay un puesto de salud y está en el ooooootro lado, tendría que ir a Piura —.

Eso me hizo recordar las casi cinco horas de camino en auto de Piura a Pechuquiz. Era obvio

que el presupuesto no le alcanzaría a la mujer. Me sentí tan inútil por no saber cómo ayudar; no tenía señal de celular, el auto no venía a recogerme sino hasta el día pactado y además no sabía que decir. Doña Celestina tratando de calmar mi ansiedad intervino y dijo —Nació débil el angelito. Pobrecito...hay que hacer para que no sufra —. Le entregó un tarro más de leche a la mamá y le dijo —Dale leche calentita y límpiale su moquito —. Me quedé preocupada y mortificada; sin duda en pleno siglo veintiuno seguimos con unas terribles brechas de salud y acceso a los servicios básicos, diferencias que pueden determinar quién se cura o no, quien vive o no.

La señora tomó al bebe en brazos, se levantó y se fue. Luego le pregunté a Doña Celestina: —¿Es común que esto pase? ¿Que un bebé se enferme así? ¿Que la madre esté seca? —. Ella respondió — Esto es un castigo. Por eso la criatura sufre —.

El incidente me hizo cuestionar porqué le brindaría leche de tarro (envasada) al bebé, cuando en la meseta la calidad de la leche era mucho mejor. Fue algo que me consternó porque al parecer Doña Celestina, siendo una referente de la alimentación, conocedora de muchas comidas, plantas y sus usos para curar, valoraba más lo que viene de afuera, de Lima, la capital. Me hizo confrontar ese terrible riesgo que tenemos de perder el conocimiento tradicional tan útil por la valoración de lo procesado.

No obstante, ella entendía muchas cosas y era muy sabia. Era madre y abuela. Siempre pensaba en los demás, compartiendo su sensibilidad y solidaridad para el bien de su comunidad. Siendo una mujer de La Ronda de Semillas de Pechuquiz, todas las barrigas que pasaban por su cocina eran su responsabilidad y ella sabía bien cómo alimentarlas. Además, era una representante de la Asociación de Padres de Familia (APAFA) de la escuela de sus nietas; entendía que alimentarse bien era vital para un buen rendimiento en la escuela. Todo esto me

demonstró que además de ser una mujer de gran corazón, era una líder natural y, ante todo, sabia. Sus saberes incluían: cómo alimentar, cómo curar, cómo preparar y qué decir para seguir con el día. Ella sabía lo que uno necesitaba.

Luego de dejar el hospedaje de Doña Celestina, fui a otra escuela en el mismo distrito de Frías y, al terminar, fui a Piura para ayudar en la preparación del evento de la Presentación de Hallazgos del Proyecto. El evento se iba a realizar frente a las autoridades de la Ugel, la Dirección Regional de Piura y de la Universidad de Formación de Docentes. Llegado el día, todo el auditorio estaba listo y nos mandaron a traer a nuestros líderes: los directores de las escuelas, los líderes de La Ronda de Semillas y representantes de la APAFA de cada escuela, entre ellos, Doña Celestina.

Me sentí tan feliz de volverla a ver y la abracé. En ese instante, se me vino la pregunta a la cabeza — *¿Supo algo de la mujer y su bebe?* —. Doña Celestina me respondió con un rostro de tristeza y resignación — *El bebeto murió* —. Desde ese momento solo hubo silencio.

Don Agripino, líder de La Ronda de Semillas de Pechuquiz, y Doña Celestina llevaron muchas papas nativas para la exhibición. Doña Celestina también llevó un poco de éstas sancochadas y un balde de mate de lanche para la digestión. Trajo muchas delicias, porque también quería que la gente probara y sintiera esos sabores; un dulce de bayas, que era una mermelada riquísima en un taper celeste.

Se acercaba el momento de la presentación de los líderes y noté que Doña Celestina estaba muy nerviosa. Pese a ser una mujer tan sabia y conoedora en su medio, parecía una niña tímida y con temor a equivocarse frente a tanto formalismo. Esa mujer segura y acogedora en su cocina, se convirtió en un ser frágil e inseguro fuera de ese lugar. Tratando de darle confianza, le repetía que conocía cosas que nadie más

sabía, por ejemplo, las clases de plantas y sus usos medicinales, el barro que sirve para teñir la lana de oveja, la técnica de tejido de sus fajas y ponchos con el bastidor de cadera, pero, sobre todo, su conocimiento de los alimentos para cocinar y nutrir. Con este conocimiento lo demás fluiría. Cuando la escuché hablar sentí que poco a poco se volvió visible, imponente. Me dio mucha alegría y emoción verla desenvolverse en cada segundo con mayor seguridad.



Foto de Fiorella Milagros Manchego Jiménez

Entendí que, en vez de haber viajado para capacitar a los docentes, fui yo quien aprendió. Aprendí más con ella que con cualquiera. Entendí que hay que escuchar y acompañar y que hay que alimentar no solo el cuerpo, sino también el espíritu. Entendí que cada vez que llegaba a la cocina de Doña Celestina salía no solo con la panza llena, sino fortalecida en mi ser. En Pechuquiz, todo lo producen, todo lo transforman y todo lo consumen. Es por eso que la cocina de Doña Celestina tiene tantas historias para contar. En las palabras de mi querida Doña Celestina —*¿Y usted ya comió? Recuerde, profesorita, que es bueno comer bien para vivir bien*—.

**En homenaje a mi amada Doña Celestina**

 **Plataforma de Conocimientos sobre Agricultura Familiar**

 **Centro de conocimientos sobre agroecología**

 **Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología**

 **Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología  
América Latina y El Caribe**

 **Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y  
Agroecología África**