

**IMPRESA DIGITAL & EDITORIALE**



# EDITORIAL

# LAS TERTULIAS

# DE JUANA MANUELA

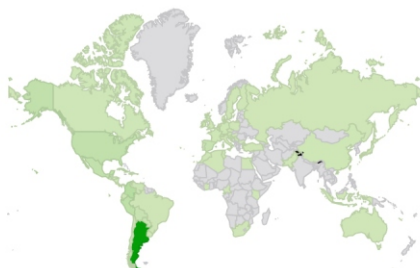
## ÍNDICE

<b>JUANA MANUELA</b>	<b>1</b>
EMILIA BAIGORRIA	
<b>LOS VALORES...PILARES..</b>	<b>3</b>
DANIELA LEIVA SEISDEDOS	
<b>4 CONOCERNOS, ESCUCHARNOS</b>	
LUCILA MORO	
<b>5 CRISTOS MILAGROSOS</b>	
HILDA PALERMO	
<b>LA CIÉNAGA</b>	<b>7</b>
<b>TAFÍ DEL VALLE</b>	
<b>(TUCUMÁN)</b>	
CLAUDIA FERNANDEZ VIDAL	
<b>LEYENDAS Y RECETAS</b>	<b>9</b>
<b>DE LA QUINOA</b>	
MARY DIB ASHUR	
<b>GUISO DE QUINOA</b>	
MARY DIB ASHUR	
<b>10 EMPANADAS DE</b>	
<b>QUINOA</b>	
MARY DIB ASHUR	
<b>AMADO NERVO</b>	<b>11</b>
JORGE TRIVIÑO RINCÓN	
<b>13 CONOCIENDO A</b>	
<b>ALBERT</b>	
OLIVIER PASCALIN	
<b>ANTONIO BERNI</b>	<b>15</b>
SILVANA IRIGOYEN	



VISITA NUESTRA  
PÁGINA WEB

La revista Las Tertulias, surgió en tiempo de pandemia, para continuar con la difusión de la cultura sudamericana, atendiendo a que ya habíamos construido un espacio de diálogo cultural y literario, a través de las Tertulias literarias de Juana Manuela, es así que en abril del 2020, comenzamos con la primera publicación digital de la revista, con un staf de personas de diferente formación: Mary Dib Ashur en Gastronomía, Patricia Soria en Noticias y Espectáculos, Emilia Baigorria en Publicaciones, Daniela Leiva Seisdedos en Educación y Cultura, Claudia Fernández Vidal en Recorridos y Cristian Arias en el diseño de la misma. Luego se fueron sumando secciones y también colaboradores de otras latitudes, es así que sumamos a: Hilda Palermo desde Perú en la sección de Cultura y Arte; Jorge Triviño Rincón en literatura infantil; Lucila Moro de Entre Ríos en la sección Bienestar y Salud; Olivier Pascalín, francés radicado en Argentina, en Lecturas y algo más; Silvana Irigoyen y Pachula Botelli en la sección de Cancionero Popular; Naim Medina en Historietas y Julieta Paz en Arte moderno.



1 20K

País	Vistas
Argentina	20K
Colombia	2,504
Perú	1,548
Estados Unidos	1,535
México	1,329
España	806
Bolivia	757

La revista persigue difundir la cultura de Latinoamérica, considerando que la misma se manifiesta a través de su geografía, las letras, gastronomía, artesanías, su música y el arte en general.

Este proyecto, fue creciendo, para convertirse en un verdadero Proyecto Cultural, que ha atravesado las geografías de Latinoamérica, para llegar a todos los continentes.

Nos sentimos realmente sorprendidos y agradecidos, que nuestra revista, haya encontrado un nicho cultural, que nos permite seguir mejorando en el día a día.



[www.tertuliadejuanamanuela.wordpress.com](http://www.tertuliadejuanamanuela.wordpress.com)



<https://instagram.com/lastertuliasdejuanamanuela>



Email: [juanamanuelaeditorial@gmail.com](mailto:juanamanuelaeditorial@gmail.com)



# MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS, SU TIEMPO LITERARIO

## JUANA MANUELA GORRITI

POR EMILIA BAIGORRIA

PUBLICACIONES

El año 2016 conmemoraba el bicentenario del nacimiento de Juana Manuela, la heroína nacida en Junio de 1816.

Su nacimiento está registrado en Horcones, propiedad rural de su familia, próxima a Rosario de la Frontera, Provincia de Salta (Argentina) como Juana Manuela Feliciano Gorriti. Fueron sus padres Feliciano de Zuñiga Castellanos y José Ignacio Gorriti, fue la séptima de ocho hermanos. Su padre tenía activa participación en las filas unitarias enfrentadas a Facundo Quiroga (caudillo riojano).



Eran épocas de provocaciones políticas entre los unitarios (a los que pertenecía su familia) y los federales liderados por caudillos.

Corría el año 1831 cuando toda su familia debió exiliarse en territorio boliviano llegando en primer término a Tarija, con el correr del tiempo y ya en La Paz Juana Manuela conoció al capitán Manuel Isidoro Belzú con quien se casó.



Hacia el año 1851 Belzú, hombre de la política intensa fue acusado de conspirar en contra del gobierno de ese momento, razón por la que tuvo que dejar su país y se asiló en Perú, Juana Manuela y las dos hijas lo acompañaron a pesar que la relación entre los esposos estaba lejos de la armonía. Era el segundo destierro para ella.

Belzú continuó trabajando en el exilio, rearmó el ejército, regresó a Bolivia y fue elegido presidente de la nación a la que gobernó hasta 1855. Juana Manuela no regresó con él, permaneciendo en Perú con sus hijas.

Fue en este país donde la inquieta Juana inició su actividad literaria la que tuvo continuidad en el tiempo y amplia producción. Comenzó colaborando con periódicos y revistas como El Correo del Perú, Revista del Paraná, La Revista de Buenos Aires, El Almanaque sudamericano, Revista Chilena y otros. Escribió relatos y novelas, la primera fue La Quena publicada en el periódico El Comercio “considerada como

Hasta dónde figuran en sus romances los borrascosos días de la existencia de esta célebre escritora, como hasta qué punto su vida hállese entremezclada de la novela en que ella fue su principal protagonista? **Pastor S. Obligado**

“Un reo escapado de capilla no teme tanto la vista de la justicia como yo en aquel momento la de un amigo” “... y mientras el bote que me conducía a bordo surcaba las aguas de la bahía, iba yo pensando, no sin recelo, en ese mal incalificable, terror de los navegantes: el mareo”. **J. M. Gorriti**

“Vagando así el espíritu y la mirada, el uno en los místicos espacios de la vida moral, la otra en el movimiento tumultuoso del océano, vi surgir de repente, allá en el confín lejano del horizonte, y tras una roca aislada en medio de las aguas que semejava el cabo postrero del algún continente desconocido, una ciudad maravillosa con sus torres...». (p. 400-primer párrafo, fragmento escrito) **J. M. Gorriti**

la primera novelista sudamericana, Juana Manuela Gorriti visibilizó desde sus textos a sujetos subalternos de las sociedades latinoamericanas del siglo XIX como las mujeres, los indios y los negros.

En Lima fundó el semanario literario El Álbum, más adelante La Alborada de Lima y en Buenos Aires. La Alborada del Plata.



También en Lima inauguró una de las actividades más importantes -tal vez por la vigencia- el salón literario con la convocatoria de escritores y artistas que dio lugar a las Veladas Literarias de Lima.

Sembraba Juana Manuela en esos encuentros, los pilares que debía sostener la mujer: los valores de la patria y el desarrollo de la nación. Fueron estas reuniones fuente de interés de la prensa limeña y países latinoamericanos. El inicio fue sin protocolo con la única intención de hacer conocer la nueva expresión literaria. Juana Manuela abrió las puertas de su casa para albergar a los concurrentes y también abrir un camino nuevo en la cultura, hecho que se replica actualmente en la ciudad de Salta en Las Tertulias de Juana Manuela.

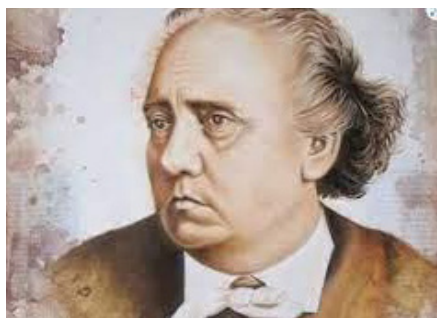
Las veladas fueron un acontecimiento no solo literario y cultural sino también social promoviendo el debate de temas fundamentales entre ellos dos que en ese momento y al decir de Graciela Batticuore[3] eran “la reflexión sobre la función social, cultural y política de las mujeres y la conciencia americanista”.



Publicó también Sueños y realidades, Panoramas de la vida, El mundo de los recuerdos, La tierra natal, Cocina Ecléctica.

La escritora de Tacna Carolina Freyre de Jaimes, el escritor y poeta de Ecuador Numa Pompilio Llona y el poeta peruano Ricardo Palma fueron algunos de los muchos compañeros de rutas y actividades literarias.

Con **Juana Manso**, la inmensa maestra argentina, Juana Manuela protagonizó un hecho de profundo sentimiento y admiración dedicándole posteriormente unos sentidos versos.



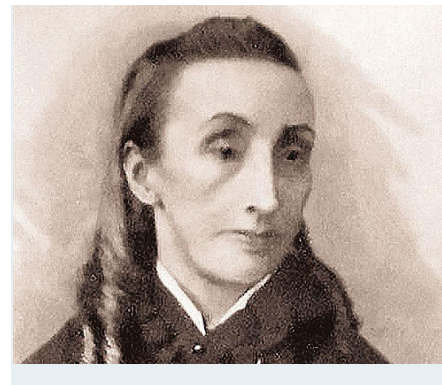
La educación fue uno de sus objetivos principales traducidos en la fundación de una escuela primaria.

Su obra nos ofrece una sorprendente cantidad de creaciones literarias, entre ellas la que fue no solo su primera novela sino también la que inaugura la producción femenina del género en Latinoamérica.

Desde sus relatos que se publicaron en Veladas Literarias de Lima se perfilan rasgos característicos de un género que habitó en Inglaterra al promediar el siglo XVIII y comienzos del



XIX, el gótico –dio lugar después al Romanticismo– y cohabitó en simultaneidad con el género fantástico, al que se puede definir hoy como el que cobija a historias que crean y nos llevan a mundos ficticios que rompen las leyes de la realidad ya sea con poder especial o con magia.[4]



Para la escritora y crítica literaria María Negroni, la literatura fantástica latinoamericana es una derivación de la literatura gótica. A ambas literaturas, la autora les atribuye la particularidad de encarnar una forma de resistencia «a las cárceles de la razón y del sentido común».[5]

**Como conclusión** queda decir que Juana Manuela alcanza la talla de heroína de la Patria por haber sobrellevado hasta márgenes extremos el peso de su tiempo histórico, al que no eludió de ninguna manera.

**Ver análisis literario de la obra de Juana Manuela**



Fuentes:

- [1] Obras Completas (2016) Juana Manuela Gorriti, Veladas Literarias de Lima, Tomo IX, Edición de G. Batticuore, Eudeba: Bs. As.
- [2] Bellone, Liliana
- [3] Gorriti, Juana Manuela, ob. cit. Edición de Graciela Batticuore, pág. 22.
- [4] (Definición de lo fantástico).
- [5] María Negroni





POR DANIELA LEIVA SEISDEDOS

CULTURA Y EDUCACIÓN



«El arte de enseñar es el arte de ayudar a descubrir»

Mark Van Doren

Educación en valores nos compete a todos y no solo a las escuelas. La educación en valores es trascendental para que nuestra libertad no sea algo idílico que únicamente está escrito. La educación y los valores no es simplemente una asignatura concreta que deba impartirse en las escuelas, debe ser transversal a la vida de todos nosotros, es aporte de la libertad.

Hacer de nuestros hijos, buenos hijos es una de las tareas que más nos develan a nosotros los padres. Los hijos son el reflejo de lo que nosotros somos, son nuestra foto instantánea ¿qué relación existe entre la educación en valores y el proyecto educativo que deseamos para el futuro de nuestros hijos?, también es una duda existencial, ya que los valores son un tema transversal en la educación.

La educación y sobre todo la educación en valores no se inicia en el aula, debe empezar en el hogar, donde los padres transmitirán con el

ejemplo, esto no se puede delegar. El ejemplo en todos los órdenes es una herramienta de educación.

Un ciudadano que sea valioso a la sociedad no nace, se aprende, se educa con los primeros educadores que son los padres, en la escuela, en el club, en los voluntariados, etc.; por ejemplo nadie nace rechazando al otro por ser de una religión o idea política, ha ser así se aprende y es aquí donde la educación en valores toma valor social. La crisis social que actualmente viven las familias las afecta directamente. Enfrentarnos a la tarea de educar puede convertirse en un gran reto para muchas familias. En la actualidad, son muchos los padres que se sienten desbordados ante la educación de sus hijos, pero ante este desborde se sale con límites y que esos límites se acuerden con hábitos de autoridad no autoritarismo.

Los valores son una guía para conducirnos en la sociedad. Lo primero a tener en cuenta es que nuestros hijos son, en cierto modo, el reflejo de lo que nosotros somos, ellos no van por la vida con una careta, eso no se disimula. Los padres transmitimos con el ejemplo y ellos son como esponjas aprenden lo bueno y lo malo y esto lo ponen en marcha en la escuela por ejemplo.

Educación no sólo significa tener las mejores calificaciones o competir para ser el resultado de una nota. Convivir en paz, con tolerancia al que no es igual a mí, y convivir con ese respeto en Derechos Humanos con inclusión, son un reflejo de nuestros intereses, emociones, pensamientos y creencias.

Son los padres quienes deben ayudarlo a esta tarea y transmitirles valores básicos como por ejemplo el bien común o el respeto eso que tanto está faltando en nuestra sociedad.

Educación tiene que ser una tarea coherente entre enseñanza y aprendizaje, pero también se que el camino no es fácil porque no somos perfectos y ningún papá nace con un libro bajo el brazo, muchas veces quizás, solo hay que tener sentido común lo cuál es lo más difícil de todo.

### Conclusión:

Y es que no hay universidades que generen especialistas en la carrera de ser padres, porque la educación es un proceso continuo y sólo conjugando el papel formativo de las escuelas, con las responsabilidades de las familias, es posible garantizar a todos una buena educación.

La orientación que brinden a sus hijos, debe corresponderse con su propia actuación; aprendizajes, valores y principios, en esto reside el éxito de la escuela, padres y docentes tras un bien común: nuestros hijos, porque docentes y papás siempre estamos educando.





# CONOCERNOS, ESCUCHARNOS Y RECONOCERNOS...



POR LUCILA MORO

BIENESTAR Y SALUD

Inaugurando la sección de Bienestar y Salud, y sumándome al equipo de Las Tertulias, me pareció interesante iniciar el diálogo desde el sentido del Bien Estar, como una sumatoria a la posibilidad de comunicarme con los conocidos y desconocidos, y poder compartir mi necesidad de que se difunda que el principal inconveniente de la raza humana es la imposibilidad de CONOCERNOS, ESCUCHARNOS Y RECONOCERNOS como seres humanos finitos.

Defiendo esta idea desde hace 45 años, pues creía me abriría puertas a una nueva manera de cuidar nuestro cuerpo a partir del propio conocimiento, teniendo real conciencia que solo tenemos uno y debemos cuidarlo.

**Sin duda que envejecemos como vivimos.**



Estoy convencida que una herramienta para favorecer la comunicación asertiva es esta.... el participar de estos espacios que surgen y se proponen mejorar a esta humanidad tan distorsionada y alejada de su propio ser....

Espero que esta sección nos permita compartir sus tiempos y sus conocimientos para enriquecernos unos a otros, desde el respeto y el amor, ya

que como «seres humanos» debemos muchas veces adaptarnos y reacomodarnos al medio en estos difíciles tiempos que ni imaginábamos pasar.

**Reflexionando en tiempos de pandemia...**

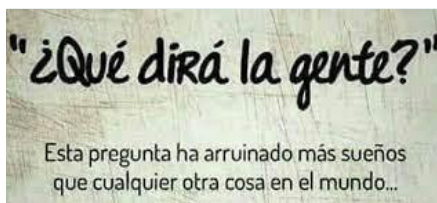


Esta no es una fórmula para vivir feliz; pero sí lo es para tener fuerzas y examinar el contenido de la vida, cuyas apariencias nos marean y engañan.

No miren ni escuchen lo que hacen los demás.

Sean ustedes mismos por sobre todas las cosas, el bien y el mal, el placer y el dolor, sobre la vida y la muerte.

**¡¡SEAN nada más!!**



Y serán fuertes como un roble entonces. Fuertes a pesar de todo y todos.

Interróguense siempre lo siguiente: “¿Soy sincero conmigo mismo?” Y si el corazón le dice que sí, y deben tirarse a un pozo, tírense con confianza, seguro que siendos

sinceros no ocurrirá nada grave.

Me dirán ustedes: “¿Y si los otros no comprenden que soy sincero?” ¡Qué le importa a usted de los otros! La vida y la tierra tienen tantos caminos con alturas distintas, que nadie puede ver a más distancia de la que dan sus propios ojos.

¿Y si me equivoco? No tiene importancia. Uno se equivoca cuando hace. Ni un minuto antes ni un minuto después.

¿Por qué? Porque así lo ha dispuesto la vida, que es esa fuerza misteriosa. Si se han equivocado sinceramente, lo perdonarán, o no... Interesa poco. Ustedes sigan su camino.

Amigos, con sinceridad y con su verdad en la mano van a triunfar. No hay nadie, absolutamente nadie, que pueda hacerlos caer. Y hasta los que hoy les tiran piedras, se acercarán mañana para sonreírle.

Créanlo, amigos.

**Un hombre sincero y de bien es tan fuerte que sólo él puede reírse y apiadarse de toda la mediocridad del resto.**

**SER SINCERO**  
no es decir todo lo que se piensa, sino no decir nunca lo contrario de lo que se piensa.





POR HILDA PALERMO

ARTE Y CULTURA

Indudablemente que tanto en Salta (Argentina), como en el Perú, existe una devoción inmensa a estos Cristos crucificados que, desde tiempos muy remotos siglos XVI y XVII, simbolizan la fe y religiosidad de estos pueblos.

Toledo, 1592; aparecieron dos cajones flotando sobre las aguas del puerto del Callao en el Perú, uno de ellos traía una placa que decía que eran enviados por Fray Francisco de Vitoria, Obispo de Tucumán, para la ciudad de Salta.



En aquellos tiempos, el transporte era en mula, lo que tomaba regular tiempo, y venían a través del camino del Inca, en este caso fueron 2800



Las historias son más o menos parecidas pero la veneración y devoción, son las mismas. Los tres son Cristos milagrosos a los que ambas poblaciones imploran para calmar fenómenos telúricos, terremoto en Esteco – Salta, 1692 y terremotos en Lima y Cuzco, 1687.

La historia cuenta que algunos años después de la fundación de la ciudad de Salta, por ordenanza del Virrey

km hasta Salta, donde dejaron al Cristo y luego, continuar su viaje hacia la ciudad de Córdoba.

En el mes de setiembre de 1692, se produce un terremoto cuyo epicentro fue la ciudad de Esteco, que quedó en ruinas. Las réplicas del sismo se producían muy seguidas, por lo que uno de los sacerdotes de la Compañía de Jesús, manifestó que había recibido un mensaje en



el que le sugerían que sacaran en procesión al Cristo para que se terminaran los temblores. Así lo hicieron y al día siguiente, no se volvió a sentir ningún movimiento sísmico, por lo que se empezó a hablar de milagros.

Similar historia es la del Señor de los Milagros en el Perú, también llamado Cristo Morado o Señor de Pachacamilla, la imagen original



está pintada sobre una pared de adobe, actual altar mayor del templo de las Nazarenas, en la ciudad de Lima, esta efigie fue pintada en el siglo XVII, por un negro angoleño integrante de la cofradía de Pachacamilla.

En el año 1655, un terremoto de gran intensidad se produjo en Lima causando miles de muertos y el derrumbe de casi todas las casas, pero la pared donde estaba pintado el Cristo, permaneció intacta, lo que consideraron un verdadero milagro. Fue cuando la Iglesia encargó que se hiciera una pintura al óleo de este Cristo para poder sacarlo en procesión, y que recorra las calles de la ciudad, lo que se viene realizando todos los octubres, hasta la fecha. La devoción al Señor de los Milagros es tan grande que estas procesiones se realizan en todas las ciudades del mundo donde existe una colectividad peruana.

De igual manera, es la devoción al Señor de los Temblores en el Cuzco, es un Cristo de madera, tallado en España, en el año 1620, con la particularidad que su cuerpo es de color cobrizo, pintado a propósito en la etapa de la evangelización como un elemento referente para que los pobladores locales se sintieran identificados y se pudieran reconocer con la imagen.

De igual manera, se le atribuye el milagro de calmar la tempestad en el mar cuando venía en barco hacia América. Cuenta la historia que lo sacaron del baúl y lo amarraron a la proa del barco rogándole que amainara el temporal que así sucedió.

En el año 1650, se produjo un gran terremoto en el Cuzco, que destruyó casi toda la ciudad, decidiendo sacar al Cristo en procesión por las calles de la ciudad.

Lo que podemos apreciar que estas devociones están asociadas a milagros que calman fenómenos telúricos, aumentan la religiosidad de la gente y congregan multitudes.





# TAFÍ DEL VALLE (TUCUMÁN) LA CIÉNAGA

POR CLAUDIA FERNÁNDEZ VIDAL

RECORRIDOS



La amada libertad, la anhelada, la que adoptamos en justa medida cuando todo parece compacto, rígido, apretado.

Esa sensación te va a acompañar durante las cinco horas que durará esta travesía al valle de La Ciénaga, a 13 km de Tafi Del Valle montaña arriba. Lugar de encanto que está a 2500 msnm, y te irá mostrando montañas y cumbres azules y verdes, amarillas y ocres que irán

Multiplicándose ante tus ojos a medida que subas más arriba.

En el camino encontrarás restos arqueológicos de los antiguos habitantes de la cultura Candelaria, y que son considerados sagrados, no muevas sus piedras del lugar por respeto a sus dioses protectores, los ancestros y por supuesto a la Pachamama. Este recorrido que comienza con una intensa escalada te irá marcando en camino por senderos marcados en la tierra que se pierden montaña arriba.

En el trayecto la belleza será todo eso



que no se puede ocultar, la naturaleza sabia y generosa te irá regalando vistas dignas para una gran fotografía. Desde arriba podrás ver Tafi Del Valle y su despliegue de hermosura, las cumbres del cerro El Negrito, Mala Mala, El Pelao, El Mollar, y el dique La Angostura. Todas montañas maravillosas que laten con vida propia en una hermosura que conmueve.

Después de un intenso recorrido subiendo montañas, aquí solo puedes llegar caminando o a caballo, aparecerá un gran valle verde con su planicie perfecta que culminará en la ex Escuela de montaña de La Ciénaga, hoy albergue de montaña.

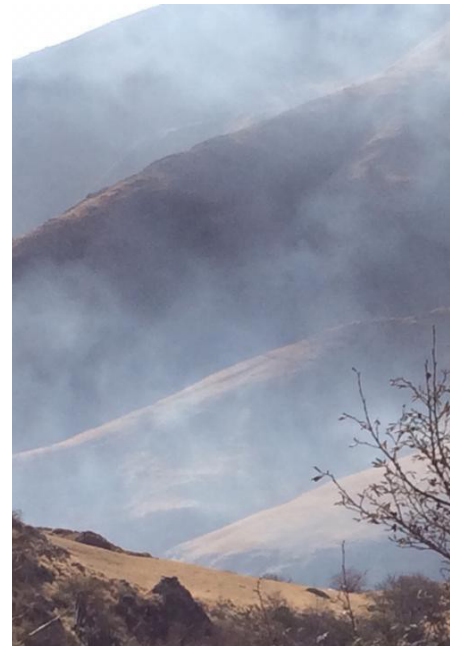




Aquí en La Ciénaga viven solo ocho familias en sus casitas de barro, adobe y paja, la belleza, paz y tranquilidad que se respiran en este lugar valen esta travesía y el cansancio de la trepada. Un río helado y de enormes piedras bordea el valle. Caballos salvajes y algún potrillo desbocado serán parte del paisaje.

La ex escuela es hermosa, lástima ya no funcione por falta de maestros de montaña y chicos que puedan llegar a ella. Hileras de humos blancos perfectos se dibujan desde los techos de las casas, la inmensidad rodea este espacio que parece de cuento. Los dueños andarán haciendo travesuras por

las noches seguramente mientras el universo te deja vivir la experiencia de una increíble noche estrellada. Las tres Marias, Orión y la Cruz del Sur son congelaciones fáciles de identificar en la oscuridad de esta noche bordeada de montañas imponentes.



A La Ciénaga se llega caminando, o en caballo... el esfuerzo es tuyo, la montaña te desafía, entrena, te deja caer la armadura y mostrar tu vulnerabilidad. La montaña es una maestra para seguir construyendo tu corazón.

A trepar que vale la pena. A respirar intensamente.

Hace frío, el amanecer nos regala la magia del sol lujurioso que irá calentando y derritiendo la escarcha de la noche. Un cielo de un azul absoluto, un mate calentito con bollo con chicharrón será de los primeros placeres del día. Caminar esta inmensidad, respirar aire puro, limpiísimo y sin mochilas que no te dejen avanzar son privilegios para vivir siempre que se pueda.





# LEYENDAS Y RECETAS DE LA QUINOA



POR MARY DIB ASHUR

GASTRONOMÍA



## EL ORIGEN DE LA QUINOA

Cuenta la Leyenda que los AYMARA podían hablar con las estrellas, un día una de ellas bajó a la Tierra encantada por un muchachito de esa tribu.

Hablaron mucho tiempo, pero ella por ser hija del cielo tuvo que marcharse con gran pena en su corazón. El chico Aymara quedó muy triste y decidió ir a buscarla volando por los cielos con la ayuda de su amigo

inseparable: el cóndor de los andes.

La encontró y estuvieron juntos mucho tiempo, ella lo alimentaba con un grano dorado, muy sabroso y nutritivo, el famoso grano de los dioses, la QUINOA.

Un día el chico quiso bajar a la Tierra a visitar a sus padres ya que los extrañaba mucho.

Ella lo despidió y le entregó el

grano maravilloso, para que su pueblo pudiera cultivarlo allá en la Tierra.

Desde entonces la Quinoa ha sido el fundamental alimento de muchos pueblos andinos. Por su sabroso sabor y complemento en muchas comidas y aporte de vitaminas para los niños.

En las leyendas mitológicas, la lucha entre el bien y el mal termina siendo una herramienta útil y divertida que, además de estimular su imaginación, brinda lecciones de valentía, coraje, amistad o amor.

Lectoras de distintas localidades de nuestro país, pidieron más recetas con QUINOA, hoy les daré el gusto; espero las practiquen, y cualquier duda me consultan, que con mucho agrado atenderé a todas, gracias.....



# GUISO DE QUINOA

- Quinoa 250 gr.
- Cebollas 2 und.
- Pimiento 1und.
- Carne 200 gr.
- Zanahoria 1und.
- Zapallo 100 gr.
- Zapallito 1und.
- Pimiento rojo 1und.
- Pimentón 1cda.
- Pimienta blanca c/n.
- Orégano 2 cdas.
- Caldo cantidad necesaria.
- Sal y aceite c/n.
- Perejil fresco 3 cdas.

## Preparación:

Lavar la quinoa y hervirla durante 15 min. (en mi artículo anterior está la explicación como lavar la quinoa).

Por otra parte rehogar la cebolla y el pimiento picado en cubos pequeños, el ajo bien chiquito, hasta que tome color, agregar la carne cortada en cubo, mezclar y dejar cocinar unos 15 min.

Una vez cocido agregar las demás verduras picadas en daditos pequeños, condimentar a gusto y agregar caldo y continuar hirviendo por ultimo agregar la quinoa hervida, cocinar durante 5 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos para que concentre el sabor.

**Servir, espolvorear con perejil picado.**



# EMPANADAS DE QUINOA

- Quinoa 250 gr.
- Cebolla 2und.
- Pimiento rojo 1und.
- Aceite puro de girasol 80 cc.
- Orégano 1cda.
- Pimentón 1cda.
- Ají molido 1cda.
- Queso de cabra 300 gr. (o similar de horma dura).

## Preparación:

Picar la cebolla y el pimiento en cuadraditos pequeños. Colocar el aceite en un sartén y rehogar las cebollas picadas junto con el pimiento. Condimentar con orégano, ají molido y pimentón, retirar y dejar enfriar.

Agregar el queso cortado en cubos y la quinoa previamente hervida, rectificar la sazón, se puede añadir cebolla de verdeo y huevos duros picados.

Rellenar las tapas y cerrar con un repulgue o tenedor. Freír en aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente. (También se pueden hornear).

**Acompañar con un buen vino tinto...**





# LA BÚSQUEDA DE SÍ MISMO

# AMADO NERVO

JORGE TRIVIÑO RINCÓN

PEQUEÑAS LECTURAS PARA GRANDES LECTORES



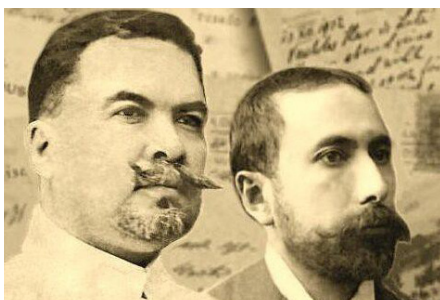
Quien llevara el nombre de Juan Crisóstomo Ruiz de Nervo nació el 27 de agosto de 1870 en Tepic, México. Fue uno de los más sobresalientes poetas del modernismo.

Su familia que era de clase media, se vio menguada económicamente cuando era aún muy joven.

Inició estudios de ciencia, filosofía y de teología; los cuales abandonó en 1891. Es posible que las afugias económicas, o tal vez su búsqueda de nuevos horizontes, le hiciera tomar tal decisión.

Luego, se dedicó al periodismo en algunas ciudades de su país, incluyendo la ciudad de México.

Fundó la revista Moderna y se asoció con los posmodernistas y parnasianos como **Rubén Darío**, el gran poeta nicaragüense.



Su formación y su personalidad introvertida le llevaron desde joven a la búsqueda de su ser interior, de la cual da trazas en los primeros libros.

En uno de ellos, en *Perlas negras*, escribe sobre su incipiente fe:

*¿Ves el faro en la peña carcomida*

*que el mar inquieto con su espuma*  
*alfombra?*

*Así radia la fe sobre mi vida,*

*Solitaria, purísima, escondida:*

*¡Como el rostro de un ángel en la*  
*sombra!*

Y como si presintiera el hallazgo, que posteriormente haría, escribe en otro de sus poemas primeros:

*—Alma que vas anhelante*

*de ciencia infinita en pos,*

*detente: la ciencia es Dios,*

*y Dios... ¡estás muy distante!*

*—Traspasaré el firmamento.*

*—¿y con qué vigor lo escalas?*

*—Llevo dos divinas alas:*

*el amor y el pensamiento.*

Encontraría ambos pilares a lo largo de su corta vida, aunque muy productiva, y le servirían de guía parcial durante algún tiempo, para continuar su indagación.

Su pensamiento inicial —que parecía ser muy fuerte— con respecto a la fe, cambió, y en otro libro escrito después, la duda aparece y ruega a Dios para que le dé fuerzas.

*Padre, ¡ten compasión de mis tristezas!*

*solíviame la carga de una estéril*

*juventud que intoxica la increencia,*

*o dame una fe tal cual la tenían*

*los guerreros antiguos en su empresa:*

*los místicos doctores, en su dogma;*

*los viejos quiromantes, en su estrella;*

Pero el amor —como un ideal que aspira obtener— irrumpe después en su vida, quizá, como un medio para tener una futura transformación de su ser, lo cual expresa bellamente en el libro *De serenidad*.

*¡Amemos!*

*Si nadie sabe ni por qué reímos*

*ni por qué lloramos;*

*si nadie sabe ni por qué vivimos*

*ni por qué nos vamos;*

*si en un mar de tinieblas nos  
movemos,*

*si todo es noche en rededor y arcano,*

*¡a lo menos amemos!*

Y, luego, irrumpe uno de los acontecimientos más importantes de su vida, que lo marcó indefectiblemente; fue su encuentro en París con Ana Cecilia Luisa Dailliez, con quien compartió once años, en el período comprendido entre 1901 y 1912.



La pronta partida de su adorada, le indujo a escribir uno de los libros más líricos y hermosos de su producción literaria: La amada inmóvil.

Tocado en lo más profundo de su ser, escribió:

*Dios mío, yo te ofrezco mi dolor.*

*¡Es todo lo que puedo ofrecerte!*

*Tú me diste un amor, un solo amor*

*¡un gran amor!*

*Me lo robó la muerte...*

*Y no me queda más que mi dolor.*

*Acéptalo señor.*

*¡Es todo lo que puedo ofrecerte!*

En ese libro—que es una verdadera joya de la literatura mexicana— hay un poema denominado Gratia plena, que merece ser conocido. He aquí la primera estrofa:

*Todo en ella encantaba, todo en ella  
atraía:*

*su mirada, su gesto, su sonrisa, su  
andar...*

*El ingenio de Francia de su boca fluía.*

*Era llena de gracia como el Avemaría;*

*¡quien la vio no la pudo ya jamás  
olvidar!*

Pero, quizá, una de las obras donde su poesía logró la máxima expresión, fue sin duda alguna el libro Elevación, pues su pensamiento logró encumbrarse hasta lo más alto del olimpo poético.

Expongo varios poemas que reflejan esta inocultable verdad:

*Cada día que pase, has de decirte:*

*“¡hoy he nacido!*

*El mundo es nuevo para mí; la luz*

*ésta que miro*

*hiere, sin duda, por la vez primera*

*mis ojos limpios;*

*la lluvia que hoy desfleca sus*

No cabe la menor duda de que el dolor que había padecido por la muerte de su querida esposa logró la transformación definitiva de su alma por completo. La alquimia interior se había verificado y había hecho de él un hombre nuevo, como lo denotan sus posteriores versos.

Ya, después de haber sufrido la desaparición de su compañera Cecilia, la fe, que había perdido, vuelve a aparecer, ya con la convicción perfecta; esta es la prueba:

Después de haber dudado mucho, y haber resistido los embates de su duro destino, esta es una fe madura, firme y definitiva, pues ya se denota en él la fuerza misma y la certeza de haber encontrado un faro de luz.

Todos los acontecimientos que acaecen a los seres humanos —y diría yo, a cualquier ser— templan el alma y la vuelven fuerte contra los embates de la vida; lo hacen más tolerante y más conscientes de sí mismos.

En este período de su vida, alcanzó la calma y la paz interior; a pesar de que, como lo expresa el bardo, creía estar cerca de su final, aunque en verdad, aún le faltaba mucho tiempo.

### *En Paz*

*Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, Vida*

*porque nunca me diste ni esperanza fallida,*

*ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;*

*porque veo al final de mi rudo camino*

*que yo fui el arquitecto de mi propio destino;*

*que si extraje las mieles o la hiel de las cosas,*

*fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas;*  
*cuando planté rosales, coseché siempre rosas.*

*... Ciertamente; a mis lozanías va a seguir el  
invierno:*

*¡Más tú no me dijiste que mayo era eterno!*

*Hallé sin duda largas las noches de  
mis penas;*

*mas no me prometiste tú solo noches buenas,*

*y en cambio tuve algunas santamente  
serenas...*

*Amé, fui amado. el sol acarició mi faz,*

*¡Vida, nada me debes!*

*¡Vida, estamos en paz!*





# CONOCIENDO A ALBERT

POR OLIVER PASCALIN

LECTURAS Y ALGO MÁS



Fue en Lambaréé en Gabón, en el corazón de la selva virgen, donde fui a encontrarme con el famoso médico.

Había visto tres veces la película dedicada a él: *It's Midnight*, Doctor Schweitzer, y quería contarle el importante papel que jugó en mi vocación.

Para unir a Lambaréné y al que Einstein consideró «el hombre más grande de nuestro triste mundo», hay que sobrevolar el continente africano.

La providencia se manifiesta: se me concede una beca para ejercer a tiempo completo las funciones de médico residente en el hospital de Libreville durante las vacaciones universitarias.

Visto desde el aire, el bosque cubre el centro del país con un espeso manto verde intenso, jaspeado de manchas amarillas donde se ubican los raros claros.

Este oscuro y misterioso bosque esconde un mundo vegetal y animal rebosante de vida. Gabón es tan grande como la mitad de Francia, sin

carreteras ni ferrocarriles, solo unas pocas vías de laterita roja se abren paso a través de la marea del bosque.

Una vez de vuelta en tierra, a bordo de un desvencijado Land Rover que atraviesa la pista, exhausto y todo pegajoso de sudor polvoriento, me dirijo a Lambaréé, la capital del distrito. El lugar es un paso fluvial que despliega a lo largo de sus riberas sus fábricas, sus almacenes-almacenes y sus comercios de toda índole.

Los desembarcaderos animados, frágiles y coloridos le dan al lugar un aspecto portuario.

Sin demora, me embarco en una frágil canoa, único medio de transporte que me permite llegar a mi destino final.

Estos barcos muy planos y muy estrechos están cortados de un solo tronco y vuelcan al menor movimiento.

Tengo la sensación de que al menor estornudo corremos el riesgo de ser tragados por las olas fangosas.

Los remeros se paran erguidos, lo que hace que el bote sea aún más inestable.

Con sus largos remos, golpean el agua cantando para marcar el tiempo. Acabé superando mis miedos y disfrutando por fin de esta inolvidable travesía.

Tras una hora de navegación, comienza el reino del Doctor Schweitzer.

Sentado en la parte trasera de la canoa, veo un diminuto embarcadero repleto de lanchas rápidas y canoas idénticas a la mía.

Una enfermera blanca vino a saludarme.

Siguiéndolo, subo los escalones que conducen al hospital-pueblo del médico.

En este revoltijo informe, los olores de la madera quemada, la yuca hervida, se mezclan con los olores más familiares del tabaco y la medicina. Mis ojos se acostumbran a la oscuridad llena de humo, finalmente distingo algunas personas ocupadas entre las pilas de chozas dispersas.

Y luego aquí está...

Veo con gran emoción a este apuesto anciano, apenas encorvado a pesar de sus noventa años, que avanza en mi dirección.

Con su traje blanco, yelmo en mano, el



mismísimo Albert Schweitzer viene a darme la bienvenida. Inmediatamente, siento su mirada penetrante pesando sobre mí.

Él me mira.

Estoy seguro de que está leyendo mi mente. Aprieto, tímido, la mano callosa, pesada y extendida, y me habla con una voz profunda y resonante, salpicada de silbidos debido a su fuerte acento alsaciano.

¡»Ponchour«, mi «joven» amigo! ¿Cómo “volverse loco”? »

Se intercambian las primeras banalidades de la circunstancia.

Pregunta sobre mis intenciones, pregunta sobre mi formación y mis antecedentes. Cuando se enteró de mis orígenes en las Ardenas, decidió llamarme el “Vikingo”.

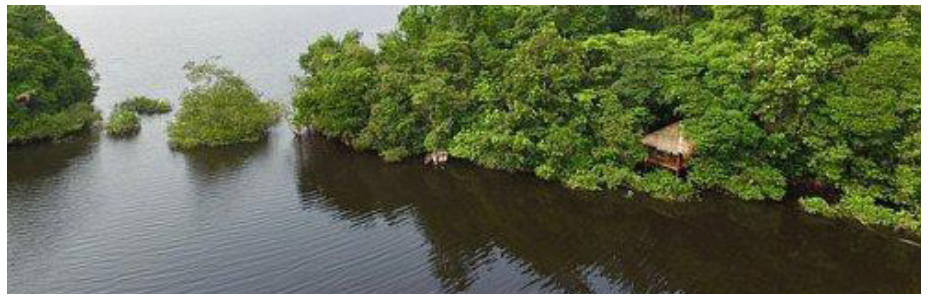
No tendré problema en asumir este apodo ya que es el que ya llevo engalanado en facultad.

De repente, estalló en una risa contagiosa. Entonces, de repente, me pide que lo ayude en su trabajo, yo que solo vine de visita.

¡No esperaba tanto!

Darle la mano habría sido suficiente para hacerme feliz.

La corriente pasa, mi timidez se evapora, estoy conquistado.



Me invita a su mesa, en compañía de sus veinte colaboradores. La solemnidad y la sencillez de la comida evocan la Última Cena.

Entra el médico misionero y todos se levantan. Se sienta, gira la cabeza a la derecha, a la izquierda, antes de pronunciar la gracia, en francés o en alemán, según la representatividad.

Ejecutado este ritual, me presenta:

“¡Me complace anunciar la llegada de un nuevo colega! »

Esta introducción resuena en mi mente como una inducción.

Para los “apóstoles” de pie ante la mesa puesta, significa simplemente que un médico más se les ha unido para aliviar un poco la miseria del mundo.

Al final de la comida, como siempre, da un sermón muy breve y se levanta pesadamente, invitándome a hacer un recorrido por el propietario con él.

Aquí todo el mundo, sea simple estudiante o jubilado adinerado, viste la indumentaria reglamentaria: calcetines o medias blancas, camisa blanca y casco salado. Tengo que cumplir con la regla.

Como no tengo ninguno de los elementos mencionados, tengo el privilegio de verme entregar su casco de repuesto, sus calcetines y una de sus camisetas en las que está impreso su nombre.

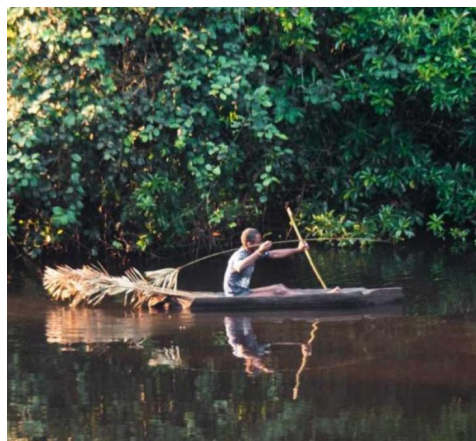
Aprecio esta panoplia que tiene un carácter altamente simbólico.

Precediéndome por el camino que conduce a largas cabañas sobre pilotes con techos de hojalata y paredes de listones, comenta el recorrido como propietario.

## La balsa humanitaria

Tengo la sensación de haberme aventurado lejos de cualquier civilización en un caleidoscopio gigante donde los hitos habituales se subordinan a la naturaleza todopoderosa. Descendemos entre dos pabellones repartidos a lo largo. El pueblo hospital, sepultado bajo los altos árboles, está sumido en una penumbra permanente que mantiene la humedad y el moho.

Debajo del Ecuador, en la temporada de lluvias, el cielo suele ser gris y bajo...



*Ver el resto de la nota,*





# EL MUNDO PROMETIDO A JUANITO LAGUNA

## ANTONIO BERNI

SILVANA IRIGOYEN

ARTE Y CULTURA



*“A Juanito Laguna lo veo y lo siento como el arquetipo que es; arquetipo de una realidad argentina y latino-americana, lo siento como expresión de todos los Juanitos Laguna que existen. Para mí no es un individuo, una persona: es un personaje... En él están fundidos muchos chicos y adolescentes que yo he conocido, que han sido mis amigos, con los que he jugado en la calle”.*

Antonio Berni

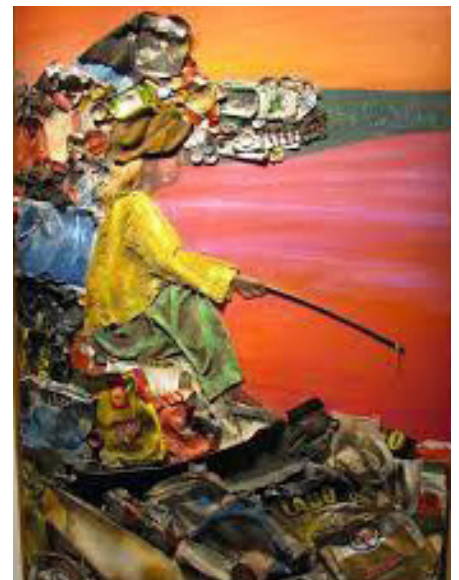
Juanito Laguna nace a finales de los años 50 en uno de los barrios más miserables del arrabal bonaerense. Hijo de un peón de la metalurgia, Juanito crece entre la pobreza del bañado de Flores, mientras

juega en las calles, aprende a leer o celebra la Navidad. Sin embargo, Juanito intuye que fuera de esa realidad que conoce existe otro mundo lleno de esperanza, por eso su mirada está habitada de horizontes.

*“Juanito es un chico pobre pero no un pobre chico. No es un vencido por las circunstancias sino un ser lleno de vida y esperanza, que supera su miseria circunstancial porque intuye vivir en un mundo cargado de porvenir”.*

Antonio Berni

En sus construcciones y ambientes, Berni muestra a Juanito Laguna celebrando la Navidad, aprendiendo a leer, remontando un barrilete, jugando, nadando en una laguna con su perro y llevándole la comida a su



padre a la fábrica en la que trabaja. Su mundo está hecho a partir de retazos de tela, hojas de metal, latas aplastadas, contenedores plásticos, maderas, cartones y chatarra, desechos industriales que el artista ensambla magistralmente en construcciones extraordinarias.

El origen de estas series de collage se remonta a un viaje por Santiago del Estero en 1960, en el que Antonio Berni experimentó en su propia piel, el dolor de la extrema pobreza. A su regreso, conmovido por esa penosa realidad, empezó a trabajar sobre el tema. Así surgió Juanito Laguna, un chico que vive en una villa miseria y sueña con un futuro mejor. Para Berni, los materiales de cada cuadro tenían un significado específico, por eso sus collages estaban contruidos con todo lo que la ciudad descarta y la





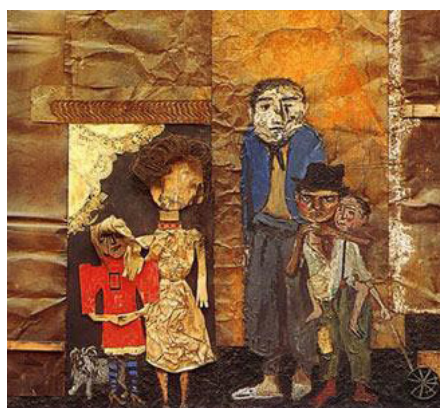
villa recoge: latas, papeles, chapitas, cartones. La serie muestra episodios en la vida de Juanito, un niño que integraba una familia de migrantes del interior profundo de Argentina que buscaban construir en Buenos Aires una vida sin tantas carencias, pero terminan su travesía entre los desechos de la ciudad grande. El artista crea en cada obra, reveladoras postales de la pobreza en Latinoamérica que interpelan al espectador.

Las primeras villas de emergencia nacieron por 1950, como resultado del proceso de urbanización alentado por la sustitución de importaciones y el impulso industrializador del primer peronismo. Estas villas estaban pobladas, en general, por migrantes internos, la mayoría proveniente de zonas rurales del interior de Argentina (especialmente del NOA y NEA, y en menor medida Cuyo), que buscaban en las fábricas de las ciudades, nuevas oportunidades de vida. Eran sitios pensados como lugares transitorios, de emergencia. Las villas eran, sin dudas, las puertas de entrada a la ciudad, el lugar de paso al que debían resignarse antes de poder acceder el

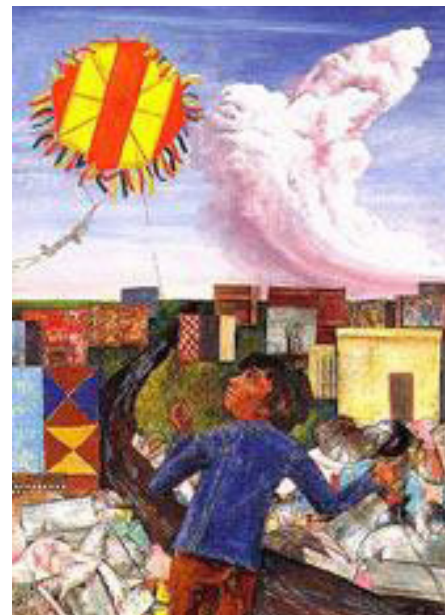
terrenito para edificar una vivienda. En un país industrializado, que todavía se enorgullecía de la movilidad social ascendente y con un mercado de trabajo aún capaz de absorber a nuevos empleados, la villa funcionaba, al menos imaginariamente, como la escala hacia un lugar mejor.



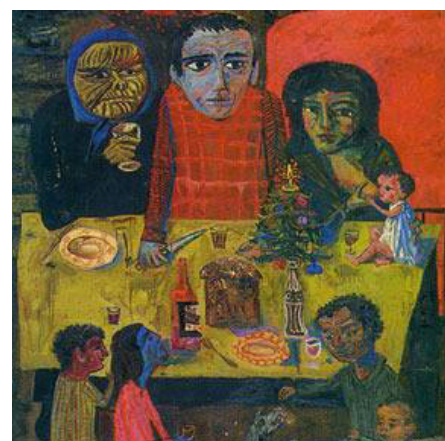
Los compositores argentinos de 1960/70 se sumaron a la extraordinaria producción de Antonio Berni con creaciones memorables que perduraron en el cancionero popular argentino. Salta aportó obras de profundo contenido social y estético. Autores como Manuel Castilla y Gustavo Leguizamón; Jaime Davalos y Eduardo Falú; César Isella; Ariel Petrochelli aportaron bellas páginas sobre Juanito Laguna.



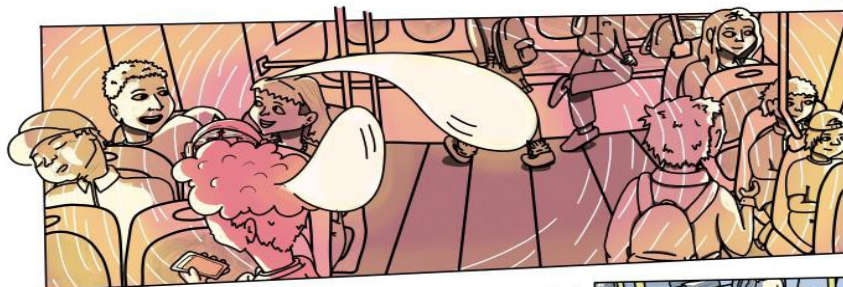
Juanito Laguna es el rostro de la Argentina que nos duele; es el hambre, la desolación, la intemperie, el olvido. Pero también, es » el otro país» que aún esperamos. Ese país capaz de emerger de su propia ceniza, de sus orillas desahuciadas, de entre tanta basura acumulada. Ese país capaz de unir voluntades por un



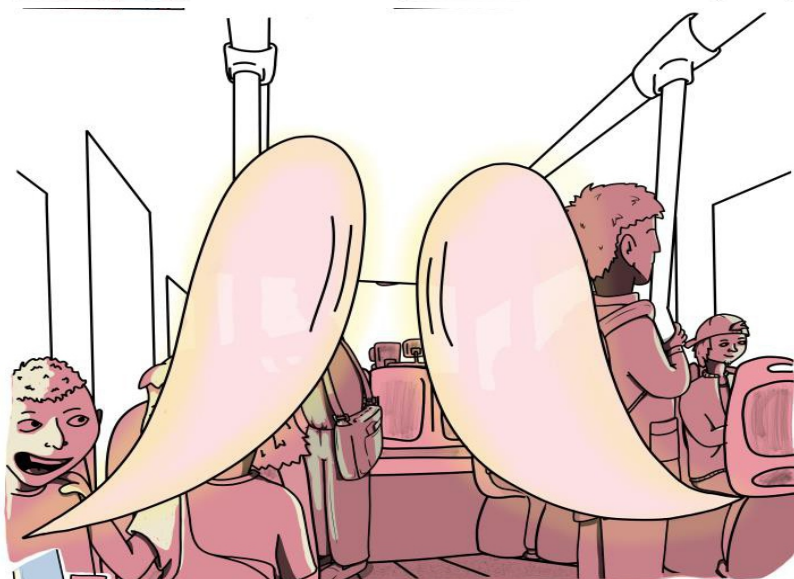
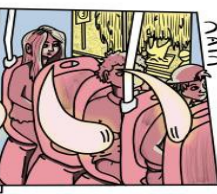
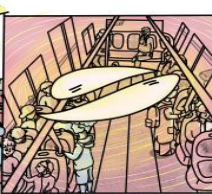
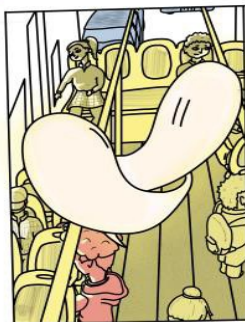
porvenir más justo, más fraterno, que valore la vida humana, que respete la dignidad intrínseca a la persona humana, y que proteja los derechos inalienables de todos los que habitan su bendito suelo.







ZAMBA



## BONDI Por Nain Medina

*Un flechazo de bondi, un encuentro.  
El baile de energías que se genera  
en una zamba como en lo cotidiano.*

*«Te vi, no olvidaré  
Un carnaval, guitarra, bombo y  
violín  
Agitando pañuelos te vi  
Cadencia al bailar, airoso perfil*

*Me fui, diciendo adiós  
en ese adiós quedó enredado un  
querer.*

*Agitando pañuelos me fui.  
¡Qué lindo añorar tu zamba de ayer!*

**“Agitando Pañuelos”  
Los hermanos Ábalos**



# Nuestro equipo

Somos un pequeño grupo de profesionales con talento y muchas habilidades y experiencia. Nos encanta lo que hacemos y lo hacemos con pasión. Esperamos contribuir a difundir y potenciar la cultura latinoamericana, por ello conformamos un equipo con diversidad de saberes.

Las Tertulias ha sido registrada con el ISSN 2718- 6601

**Argentina Mónico**

Coordinadora general  
Docente y editora.

**Patricia Soria**

Docente de  
Educación Tecnológica.

**Cristian Arias**

Diseñador Gráfico.  
Programador y Diseñador Web.

**Ana Julieta Paz**

Publicista  
y administradora de redes.

**Mary Dib Ashur**

Columnista de  
sección Gastronomía.

**Claudia Fernández Vidal**

Diseñadora de interiores.  
Columnista de sección Recorridos.

**Daniela Leiva Seisdedos**

Profesora de Historia. Columnista  
sección Cultura y Educación.

**Lucila Moro**

Bailarina y coreógrafa: Columnista  
sección de bienestar y salud.

**Hilda Palermo**

Docente y Magister en Museología.  
Columnista sección Arte y Cultura.

**Silvana Irigoyen**

Profesora en letras. Columnista  
sección Cancionero Popular  
y Publicaciones.

**Arturo (pachula) Botelli**

Músico. Pianista y compositor.  
Columnista sección Canción Popular.

**Olivier Pascalín**

Doctor en Medicina y Teología.  
Bailarín, Actor, Escritor.  
Columnista sección Lectura y algo más.

**Jorge Triviño Rincón**

Escritor de literatura infantil  
y juvenil colombiano.

**Emilia Baigorria**

Escritora, profesora en letras.

**Daniela Latorre**

Licenciada en Psicología (UBA).  
Viajera.

**Nain Medina**

Ilustradora digital.  
Estudiante de animación.  
Columnista sección Historietas.

**Guadalupe Yaujar Díaz**

Periodista profesional, Reportera. Analista de Información  
Columnista sección América Insular



Silvana Irigoyen



Guadalupe Yaujar



Mary Dib Ashur



Hilda Palermo



Nain Medina



Lucila Moro



Pachula Botelli



Cristian Arias



Claudia Fernández



Emilia Baigorria



Jorge Triviño Rincón



Patricia Soria



Daniela Leiva



Olivier Pascalín



Argentina Mónico



Julieta Paz



Daniela Latorre

Proyecto seleccionado  
por el:



Ministerio de Cultura  
Argentina