

# HISTORIAS TEJIDAS, DULCES Y SALADAS EN ATÁNQUEZ

ENCUENTRO DE MÚSICA, DANZA Y PATRIMONIO DEL CESAR

PEREGRINAZA



# HISTORIAS TEJIDAS, DULCES Y SALADAS EN ATÁNQUEZ

## Encuentro de Música, Danza y Patrimonio del Cesar

Trabajo de Documentación y Textos

Jorge Andrés Vera Benjumea

Johana Carolina Lancheros Florez

Sergio Andrés Romero Sarmiento

Fotografías

Jorge Andrés Vera Benjumea

Johana Carolina Lancheros Florez

Sergio Andrés Romero Sarmiento

Adamis Guerra Bermúdez

Diseño de Publicación

Adamis Guerra Bermúdez

Mario Sánchez Martínez

John Ader Perez Zambrano





## PRESENTACIÓN

“Los conocimientos y tradicionales populares asociados a la producción, preparación y el consumo cotidiano de alimentos constituyen uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial de la nación”.

En cada rincón de Colombia, la riqueza en cocina tradicional es casi incuantificable. Basta con ir a las plazas de mercado de los poblados para darse cuenta de la variedad de productos y preparaciones alimentarias que tenemos disponibles en el entorno y que muchas veces no se encuentran recopilados, están a punto de desaparecer o en su defecto ya se han perdido.

Existe una preocupación latente y reiterativa en los diferentes escenarios donde se llevaban a cabo encuentros, foros y congresos sobre cocina colombiana; que tiene que ver con los riesgos que viene afrontando el patrimonio culinario tradicional: el deterioro de las economías campesinas, el desconocimiento del patrimonio culinario tradicional aunado a su poca valoración, la inexistencia de mecanismos que incentiven y fomenten las cocinas tradicionales. Estas son algunas de las razones por las que el Ministerio de Cultura en el año 2012 adopta la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia. Así mismo, los conocimientos artesanales son valorados y protegidos por las políticas públicas al ser considerados como parte integral del patrimonio cultural inmaterial de la nación, porque se consideran como manifestaciones culturales socialmente valoradas que expresan el sentir colectivo y son referentes de identidad.

Considerando de gran importancia la documentación y sensibilización de las comunidades hacia la y valoración de las tradiciones culinarias y artesanales; se realizan en el país diferentes trabajos de registro referentes a la relación de cada persona con su cocina, entendiéndola como espacio que une grupos sociales en torno al fogón y al cómo las comunidades transforman su entorno para su beneficio. En esta oportunidad, se trabajó en Atánquez, un corregimiento de Valledupar, Cesar ubicado en la margen oriental de la Sierra Nevada de Santa Marta donde habitan 6000 habitantes en territorio kankuamo. Como resultado del trabajo realizado, el Ministerio de Cultura y COMFACESAR, convocan 24 portadores de la tradición culinaria y artesanal para participar en el “Encuentro de música, danza y patrimonio del Cesar” que se llevará a cabo en Aguachica, Cesar los días 11, 12 y 13 de diciembre. Este se presenta como espacio propicio para la recreación y vivencia de las manifestaciones culturales y el intercambio conocimientos y experiencias referentes a la música, danza, la cocina tradicional y las artes populares.

## AGRADECIMIENTOS

Abdul Carrillo  
Aljadis Arias  
Ana Margarita Arias Daza  
Ana María Arias  
Ángela Victoria Corzo Arias  
Aura Rosa Montero Arias  
Benito Antonio Villazón Pacheco  
Bienvenida Blanchar  
Carlos Enrique Arias Gil  
Edith Mercedes Martínez Rodríguez  
Encarnación Arias Montero  
Francisca Pascuala Montero Montero  
Graciela María Arias Arias  
Jessica Raquel Gutiérrez Arias  
Jesús María Arias Pacheco  
Juana Mercedes Arias Gutierrez  
Keirys Paola Montero Montero  
Leonora Catalina Montero Carrillo  
María Mercedes Oñate  
Mary Trinidad Arias Martínez  
Ninfa Isabel Pacheco Corzo  
Oladis Rosa Montero Montero  
Rubiela Inés Maestre Maestre  
Soledys Maestre Daza  
Víctor Julio Maestre Daza  
Víctor Gutiérrez

A toda la comunidad de Atánquez por la disposición y tiempo que nos brindaron durante este tiempo y a la señora Oliva de Carrillo por su hospitalidad y cariño con el que no acogió al interior de su hogar.



*Cocineros*

# Aljadis Arias

54 años



“ Mi principal ingrediente es el amor, porque si uno no hace sus preparaciones con él se verá reflejado al final en el producto.. ”

Vivo con mi esposo y mi hijo, mis vecinos son mis hermanas y mi mamá. He entregado la mitad de mi vida a la docencia en el corregimiento de Atánquez, 27 de mis 54 años.

Aquí en mi hogar todos trabajamos, por ejemplo mi esposo y yo sabemos preparar todos estos dulces y también sabemos hacer preparaciones de sal que son muy típicas en el corregimiento como el sancocho de carne seca o pescado salado y seco al sol, sopa de guandul con pescado salado y seco, arroz de guandul, viuda de carne entre otros que no recuerdo.

Para el dulce de malanga recomiendo:

- \* Aflojar los tornillos de la máquina de moler para que el coco salga en trozos grandes.
- \* Cuando el dulce se pone espeso y duro, se baja el fuego y es ahí cuando se le debe dar mayor paleta



## Ingredientes

### Dulce de malanga con coco

Para 6 dulces grandes

5 libras de malanga

5 libras de azúcar

2 cocos

1 litro de leche de vaca recién ordeñada

## Preparación:

Primero se pone a cocinar la malanga en agua hasta que esté blanda, se pelan los cocos y se retira la corteza; cortar en trozos pequeños. Se deja reposar la malanga hasta que se enfríe para después pasarla por el molino con el fruto del coco. Mientras se prepara el fogón de leña, en una batea se amasa de forma constante la malanga, el coco y el azúcar para lograr una masa uniforme, entonces se pone al fuego. Se empieza a menear por 1 hora y transcurridos 30 minutos se le agrega la leche de vaca recién ordeñada sin nata. El dulce comienza a tomar un color acaramelado a los 45 minutos y es ahí cuando se debe tener mayor cuidado porque se puede pegar y ahumar. El punto del dulce se sabe cuando se levanta la paleta y no cae nada de ella, además se empiezan a hacer conchas grandes en el asiento del caldero. Inmediatamente se baja del fogón y se envasa en latas de sardina, las cuales tienen plástico mojado en su interior para que no se pegue. El dulce se deja enfriar hasta el otro día, cuando se saca este ha tomado la forma ovalada de dicha lata.



# Ana María Arias

65 años



“ voy a hacer el dulce, pero no voy a preguntar; si lo pierdo lo pierdo. Ese día no me quedo muy bueno de punto pero al menos pa" comer sirvió”

**D**e niña veía y le ayudaba a mi mamá a arreglar el bastimento, así fue como aprendí a cocinar. Comencé preparando comida de sal, la comida diaria de la casa y mucho después llegaron los dulces a mi vida. Mis amigas empezaron a prepararlos y me les uní pues también quería aprender. Anteriormente los padres enseñaban a los hijos a trabajar por eso yo no solo sé de labores domésticas y cocina, también trabajé en el campo y arrié animales, así como también los hombres del cabildo preparan dulces. Su familia siempre ha trabajado la caña para preparar alfandoques, todos aprendieron de su padre y ahora ella y sus cinco hermanos los siguen elaborando; ella corta su leña y la muele en el trapiche de su hermano Jesús María Arias.

Para el dulce recomiendo:

\* El tiempo que se cocina el dulce depende del ñame que se compré; sí es muy aguado o suave, sale poco y "le da trabajo a uno pa' que cuaje". Es mejor usar el ñame seco que rinde más y tiene menos agua.

\* Si se desea se puede agregar coco o leche en la preparación para darle otro sabor. Sin embargo este dulce no dura lo mismo ya que la leche se enrancia rápidamente.

\* Mojar las bolsas de plástico con un poco de agua para que no se pegue el dulce a la bolsa.



## Ingredientes

### Dulce de ñame.

para obtener 10 dulces grandes.

9 libras de ñame

9 libras de azúcar

Colorante de fresa

## Preparación:

Primero se pela el ñame, hay que cortarlo en trozos, lavarlo y ponerlo al fogón. Después se pone a hervir en agua por una hora hasta que este blando. Cambiar de recipiente y dejar enfriar para que al moler el ñame, el molino no se dañe ni uno se quemé.

Poner el azúcar en el caldero, agregar el ñame molido y revolver con un mazo de madera. Empezar a cocinar con el fogón a fuego bajo para que no se pegue ni se quemé. Agregar el azúcar y con un palo de madera mezclar constantemente hasta que espese.

Para saber que el dulce está en su punto hay que levantar el palo de madera, si el dulce no se cae del palo el dulce está perfecto, si no aún le falta. Al siguiente día cuando el dulce este frío se saca de la lata y se le espolvorea azúcar por encima.



# Ángela Victoria Corzo Arias

45 años



“ Para mí la preparación de comida es un pasatiempo, a diferencia de muchas personas que viven en Atánquez yo no hago las preparaciones para mi manufención, yo lo que normalmente hago es invitar a mis amigos. ”

R euerdo que de niña la persona que me enseñó a cocinar fue mi mamá porque anteriormente era así; las mamá le enseñaba a los hijos a hacer las diferentes preparaciones que en ese momento se hacían, en cambio ahora los jóvenes son flojos y no quieren hacer nada. Hacer este dulce me sirve para integrarme y pasar tardes agradables mientras pelamos todos estos granos hacemos chistes y nos reímos; además cuando nos decidimos a hacerlo, preparamos en cantidad y toma mucho tiempo.

Así por salud yo no lo pueda comer, mis amigos dicen que les gusta cómo me queda y pasamos tardes agradables.

### Para el dulce recomiendo:

\* Una vez preparado lo mejor es dejar enfriar el dulce, después llevarlo a la nevera para que le de mayor consistencia y así al otro día cuando se consume tendrá mejor sabor



## Ingredientes

### Dulce de guandul

para 2 dulces grandes  
1 libra de guandul  
1 libra de panela  
Canela en astillas  
1 litro de agua

## Preparación:

Inicialmente se pone a hervir la semilla guandul en una olla hasta que la cáscara comience a removerse, se baja del fogón y se pone a reposar para que se enfríe. Luego, hay que empezar a pelar los granos uno por uno lo cual, es una labor dispendiosa en la que intervienen diferentes manos. Después se ponen a hervir los granos en un litro de agua sobre el fogón de leña a una temperatura baja. Se menea constantemente y durante un largo rato - aproximadamente hora y media- cuando el grano ya ha tomado una consistencia cremosa, entonces se le agrega la panela rallada. Dejar unos 15 minutos cuando más sin dejar de revolver porque se corre el riesgo de que se ahúme.

La prueba para saber que está la receta, es meter una cuchara y levantarla, si al hacerlo el dulce no cae nuevamente al caldero quiere decir que el dulce ya está. Se saca del caldero, se pone en un recipiente y se deja reposar. Se sirve frío.



# Aura Rosa Montero Arias

58 años



“ Antes se producía el cacao aquí para chocolate, ahora todos los compran la pastilla ya preparada. Nosotros no, la familia Montero Arias es la única que lo produce aquí pues mi mamá era maestra en esto y aprendimos de ella. ”

**M**e gusta aprender y enseñar a la gente lo que aprendo, es una forma de no dejar perder las tradiciones y las costumbres de la gente, recuerdo que mi mamá preparaba la pasta de cacao y el chocolate, hacía hasta 15 libras. Todas las hermanas aprendimos esto, pero solo lo hacemos dos hermanas y yo y donde van a hacer un cabo de año o un velorio, nos buscan para preparar este cacao en chocolate para no comprar tableta, porque este tiene mejor sabor.

El cabo de año es un ritual que consiste en conmemorar el primer año de la desaparición de un ser querido; congrega familia, amigos, vecinos, allegados a quienes se le obsequia detalles y/o preparaciones para degustar, por ejemplo compartir un chocolate caliente acompañado de pan en las horas de la noche.

Para el chocolate recomiendo:

\* Cuando hierve el chocolate hay que dejarlo hervir por una hora o más porque si el cacao no se cocina bien hace daño para el estómago



## Ingredientes

La pasta de cacao involucra muchas manos por sus arduos y largos procesos, pues se necesitan diferentes manos para pelar una a una las semillas que se han tostado en el fogón y manos fuertes para moler, por lo que es un tipo de preparación comunitaria.

- 5 Libras de semillas de cacao
- 1 panelón
- 12 astillas de canela
- 10 gramos de clavos de olor
- 15 gramos pimienta negra
- 50 gramos de pimienta de olor
- 2 libras de fécula de maíz o “maicena”
- Agua

## Preparación:

Para la pasta de cacao primero se toman las semillas de cacao y se tuestan en un sartén a fuego alto. Se cubren de fécula de maíz los recipientes donde va a caer el resultado de la molienda, para que no se adhiera la masa y además para evitar que se desmorone y se derrita el cacao. Se retira la conchita de los granos, se ralla la panela y se muele en el molino con los condimentos o aliños.

Con el fin de unificar completamente todos los ingredientes, se amasa la pasta marrón para darle la dureza que se desee. Finalmente se toman porciones de la masa, aproximadamente del tamaño de un puño y se moldean en forma de rollitos alargados y gruesos. Para la preparación del chocolate se ponen a hervir en una olla 2 litros de agua por cada pasta de chocolate. Apenas el agua empieza a hervir se agrega un litro de leche sin nata y se deja cocinar por espacio de media hora. Apenas se reduce, el chocolate está listo para servir caliente. Se consume con pan.



# Bienvenida Blanchar

62 años



“ El secreto del dulce, es cocinarlo a poca candela y tener buena mano. ”

Desde niña aprendí a preparar sopas, viuda de pescado y bollo limpio de maíz. Hace muchos años mirando a mis vecinas conocí sobre la elaboración de dulces; un día por mi cuenta decidí ensayar. Hoy en día nunca falta en la casa los dulces y turrone de maduro, arracacha, ñame, batata con coco y leche; los cuales empaco en papel periódico y vendo. El sancocho de guandul con pescado es mi plato preferido “y el de todos por acá”.

En la parte trasera de mi casa se encuentra el fogón de leña, en él preparo todas mis comidas y dulces. Tengo una paleta de madera larga para batirlos durante horas hasta que logren el punto y la cocción que los caracteriza.

Mis hijos no preparan dulces pero uno de mis nietos sí, yo le enseñé a prepararlos, él afirma: “el mejor dulce de mi abuela, es el de maduro” y espero que lo siga haciendo por mucho tiempo más.

Para el dulce recomiendo:

\* Sí plátano está bien maduro no hay necesidad de agregar el saborizante de kola porque ya se tiene el color natural.

\* Sí se desea un poco mas de sabor en el dulce se puede agregar guayaba o coco



## Ingredientes

Dulce de plátano maduro  
Para 4 dulces grandes  
Ingredientes:  
2 plátanos muy maduros  
2 libras de azúcar  
Saborizante de kola

## Preparación:

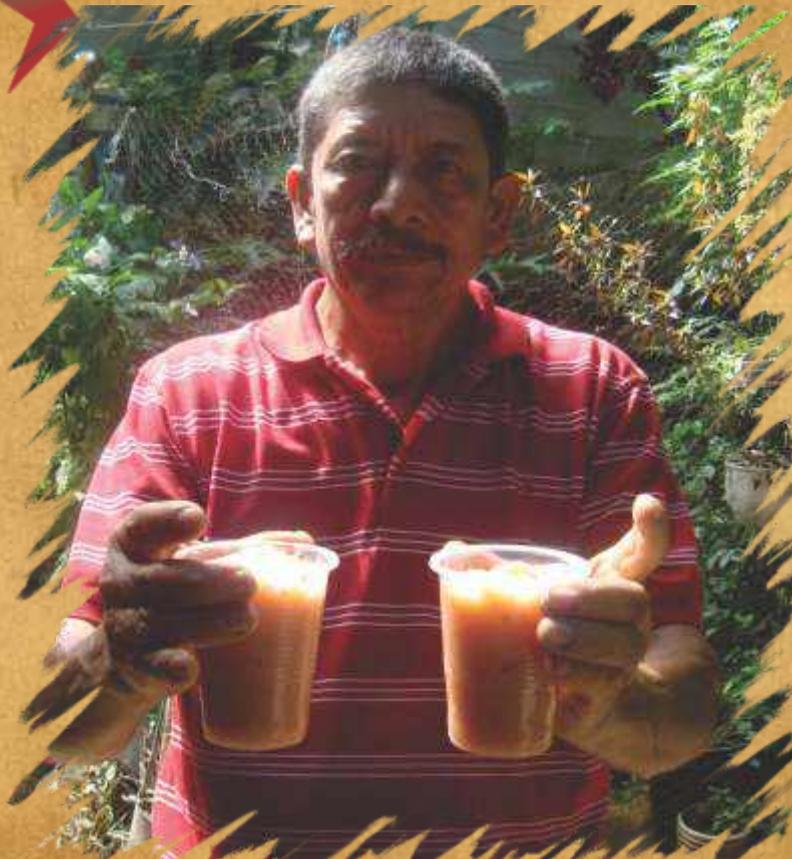
Pelar los plátanos, molerlos y ponerlos en un caldero junto con el azúcar. Recuerde pesar los plátanos para conocer la cantidad exacta de azúcar que se necesita, ya que debe ser igual. Llevar a fuego bajo y empezar a mezclar uniformemente sin bajar la velocidad, pues el dulce se puede quemar o pegar.

Después de una hora el dulce empieza a espesar y a recogerse en el caldero, es ahí cuando alcanza “el punto”. Se pasa el dulce a un recipiente de plástico para no quemarse mientras se sirve el en las latas y se golpea un poco contra la mesa o se hace presión con una cuchara para no dejar espacios sin llenar. Se mantiene ahí hasta el otro día para que repose, ya que es mejor consumir el dulce frío para que no produzca vómito ni dolor de estómago.

Al otro día se saca el dulce de la lata y se le espolvorea azúcar por encima, finalmente se envuelve y ya está listo para consumir. Este producto dura mucho tiempo después de su elaboración mientras este esté bien cocido.



**Carlos Enrique Arias Gil.**  
“Carlos dulce” 58 años



“para mí, el sustento ha estado en la simplicidad de dos cosas del medio: tres tacanes (piedras) y un caldero que ha levantado a la familia.”

Ésta micro-producción artesanal que realizo un día a la semana es en mi familia la principal entrada de ingresos económicos y está basada en los productos de la biodiversidad agrícola local.

Pues la disponibilidad de alimentos como el ñame, la batata, el frijol guandul, la toronja, la cidra, la arracacha, el plátano filo, el chachafruto, entre otros; es el principal insumo para determinar cuál va a ser el dulce a elaborar. Gracias a los dulces, hemos podido mantenernos al punto de llegar a ser reconocido como uno de los mejores dulceros de Atánquez, me dicen “Carlos Dulce.”

Para el dulce recomiendo:

Una forma de evitar el “empelotado” (formación de grumos) en el producto final es dejar reposar bien la batata hasta que este a temperatura ambiente.

\* Consumir el dulce cuando esté completamente frío.



## Ingredientes

### Dulce de Batata

Cantidad para 8 dulces grandes.

1 kilo de batata

1 kilo de azúcar

1 coco

1 litro de leche

2 litros de agua

Colorante de kola

## Preparación:

Previamente se debe cocinar la batata en bastante agua que permita una cocción uniforme de la misma. Mientras se deja reposar; se debe rallar el coco buscando un tamaño pequeño para otorgarle una buena textura al dulce. Una vez la batata se encuentre a temperatura ambiente se pasa por el molino.

Calentar una cantidad pequeña de agua en una olla o caldero y agregar la batata molida. Incorporar el coco y revolver constantemente. Añadir el azúcar y mezclar en movimiento circular hasta que todos los ingredientes se unifiquen. Pasadas dos horas de constante movimiento para evitar que se queme el producto, retirar del fogón y servir en latas de sardinas con plástico humedecido en el interior.



**Graciela María Arias Arias**  
**“Gache” 37 años**



“ Lo primero que yo aprendí fue a fritar tajadas ”,

Tuve la fortuna de tener el aprendizaje de la anterior generación. Mi madre me introdujo en el gran campo de la cocina tradicional, enseñándome la mayoría de las preparaciones locales como sancochos, arroces y viudas. He participado en varios eventos de cocina; experiencias con mis compañeras cocineras mientras compartimos y aprendemos distintas preparaciones.

Vivo con mi esposo y mis hijos, a ellos les gusta cocinar y podemos compartir los conocimientos, además fortalecer nuestra relación.

Para el sancocho recomiendo:

\*Tener cuidado en no agregar mucha zanahoria para que la preparación no quede dulce.

\* No agregar sal a la preparación ya que la proteína al ser previamente salada contiene una gran cantidad.



## Ingredientes

### Sancocho de Guandul con pescado salado

Para 2 porciones

Si se quiere salar el pescado en casa se debe cubrir el bocachico con sal y dejar por 2 días secando al sol o ahumando en una hornilla el pescado.

1 bocachico

1 libra de guandul fresco o seco.

1 pimentón.

1 zanahoria.

1 manojo de culantro criollo

Cebollín criollo al gusto

½ libra de ahuyama

1 plátano verde

3 guineos verdes

½ libra de malanga

1 bolsa de aliño (ajo, comino y pimienta de olor)

1 litro de agua

## Preparación:

**P**rimero se cocina el guandul en bastante agua. Picar el pimentón, la zanahoria, el cebollín criollo y el culantro. En un recipiente con agua fría se pone el bocachico a desalar. Cuando los granos estén suaves se incorporan los aliños; se agregan trozos de plátano verde y malanga. Pasados 10 minutos agregar el pescado a la preparación junto con los guineos. Dejar cocinar 5 minutos evitando así que estos se deshagan.



## Jesús María Arias e hijos 64 años



“Aquí a todo el que llega le regalamos un alfandoque porque es nuestra costumbre, así que foma el tuyo para que lo pruebes y nos des el visto bueno ”

Cuando tenía 8 años, mi oficio era sacarle el cogollo a la caña y dársela a los animales para no dejarlos perder, también arriaba los animales porque en la finca se trabajaba con bueyes y mulas para mover el “trapiche de mula.”

La finca de la familia se llama Las Brisas y es allí donde mi padre nos enseñó a elaborar el alfandoque, ahora mis hermanos y yo lo seguimos haciendo, pues para hacer todo el trabajo es necesario la ayuda de muchas manos porque uno sólo no da para hacer todo el proceso. Una vez por semana nos reunimos para cortar la caña de nuestro propio cañaduzal, las mantenemos de diferentes cortes por lo que siempre cortamos las matas maduras o jechas para que las demás vayan creciendo.

Para el dulce recomiendo:

\* Con una paleta de madera tomar una muestra de la miel del guarapo hirviendo y sumergirla en agua. Si el dulce se endurece y se parte significa que este está listo para enfriar y estirar.



## Ingredientes

### Alfandoque

para 150 dulces  
400 Cañas jechas  
Limonas

## Preparación:

**M**i familia y yo hacemos todo el proceso, sembramos la caña y limpiamos la mata alrededor de la tierra para ayudarla a crecer. Cuando está jecha se corta y se lleva en burro hasta el molino, como resultado de la molienda se obtiene el guarapo. Éste se pone a hervir a fuego alto en una paila para que comience a secarse y a formarse la miel, la cual una vez hierve se pasa a los baldes. Lavamos una piedra plana y fresca que se encuentra en el río, allí extendemos la miel para que repose y se enfríe. Después se recoge y la llevamos para estirla en unos palos que tenemos destinados para ello, es en esta parte donde el dulce coge su color amarillo característico que indica que el alfandoque está listo.

Se toma un pedazo a pulso que envolvemos y amarramos en las hoja secas del plátano o majagua. Nosotros lo hacemos “cauchudito”, nos gusta así y la gente así lo pide, de esta forma dura hasta 20 días.



**Juana Mercedes Arias Gutiérrez**  
**62 años**



“ A mí todo esto me lo enseñó a preparar mi mamá y mi abuela porque aquí nadie ha hecho curso de culinaria, porque mi culinaria es la criolla. ”

**M**i papá era cazador de animales de monte o monteador y atrapaba mucha guara, ñeque y zaíno. Yo veía a mi mamá preparar viudas de esos animales, ella nos llamaba para que aprendiéramos. De hecho la viuda de guara es deliciosa. Por ejemplo, a mí me gusta es la comida criolla, yo siempre he comido carne guisada, en viuda pero nunca carne frita porque no me gusta y me parece que no es sana.

Me gusta cocinar con vinagre criollo, que es una preparación a base de cebollín, ponche de piña (cáscara de piña hervida), sal y unos ajíes picantes, le decimos vinagre criollo. Los productos que consumo son en la mayoría de mi casa, tengo palos de frutas, algunos pollos y un cerdo que alimento con cáscaras de afrecho, también compro el maíz para hacer bollo limpio, bollos de queso y arepas. Aquí acostumbramos a tener nuestras plantas tanto para la cocina como para la medicina, por ejemplo para remedios tengo boringa, paico, salvia y paja de limón.

Para la viuda recomiendo:

\*Utilizar carne de nalga, que aquí llamamos chata. Esta carne contiene grasa y le aporta mucho sabor a la preparación.



## Ingredientes

### Mazamorra de maíz biche

Para 4 porciones

1 Kilo de carne salada

4 guineos suaves

Una rama de cebollín pangado

1 cucharada de vinagre criollo

1 Kilo de yuca

Hoja de plátano

Agua

Hojas de culantro

## Preparación:

**D**os días antes de preparar la viuda se toma la carne y se panga (golpear la carne para suavizarla), se sala y se aseola por dos días. Para la viuda se panga nuevamente la carne, se abre a lo ancho sobre una tabla, se cubre con hojas de culantro y un poco de cebollín picado, se dobla por la mitad con los aliños en el medio.

En la olla se ponen los ingredientes en capas iniciando con la carne, encima el guineo, otra capa de carne y finalmente una capa de yuca. Se agrega una cucharada de vinagre, se cubre todo con una hoja de plátano para evitar que el vapor se escape y se pone la tapa pisada por una piedra para hacer presión. Mantener a fuego medio por 40 minutos hasta que todo se cocine.



**Mary Trinidad Arias Martínez**  
**46 años**



“ A mis tres hijos les encanta la cocina, ellos se ofrecen para ayudarme a cocinar y yo les enseño ”

**A**prendí de mi madre la mayoría de recetas y preparaciones a los 10 años, de ahí mi amor hacía el universo de los fogones y sabores atañeros. Preparo mazamoras y dulces, mi abanico de recetas también incluye preparaciones saladas como las viudas de pescado, de cerdo y de carne acompañada de un buen bastimento que puede ser ñame, guineo, yuca, malanga o filo.

La cocina que aprendí se basa en comida natural, comida que está suplida por las huertas familiares o la producción que tienen las fincas aledañas que proveen la zona. Como soy ecónoma del ICBF, sé muy bien que hoy en días hay muchos enlatados que enferman a nuestros niños. Para mí la cocina tradicional se fundamenta en la preparación de los diferentes productos que da la tierra “Hoy en días hay muchos enlatados que enferman a nuestros niños” y la enseñanza y los conocimientos se deben transmitir a los hijos.

Para la mazamorra recomiendo :

\* Para no perder el bagazo de la molienda, se puede dar a las gallinas ya que les sirve como alimento.



## Ingredientes

### Mazamorra de maíz biche

para 7 tazas

1 kilo de maíz biche – choclo – chóco

½ libra de azúcar

½ libra de leche en polvo

1 pizca de sal

1 litro de agua

## Preparación:

**P**elar el maíz choclo con cuchillo, buscando desgranar toda la mazorca. Reservar el producto y pasarlo por el molino. Al moler en seco, del maíz se obtiene una masa la cual se remoja en un litro de agua para extraer la leche de los granos, se pasa por un colador y se separa esta leche del bagazo. Disolver la leche en agua fría con un poco de sal para contrastar el sabor.

Incorporar solamente el líquido del maíz a la olla o caldero a fuego medio y esperar a que espese, agregar la leche y al final añadir el azúcar. Mantener 30 minutos más en el fogón para que se unifiquen los sabores, dejar reposar y consumir frío. Si se desea se pueden poner cubos de queso costeño al momento de servir.



## Rubiela Inés Maestre Maestre. 50 años



“ prácticamente yo soy una mujer del fogón porque siempre he vivido de esto. ”

**M**i mamá, que está aquí presente sabe cocinar mucho más que yo, de hecho fue ella quien me enseñó, lo que pasa es que ella por la edad y el cansancio ya no cocina. Ella me acompaña y es quien me dirige y aconseja sobre lo que estoy preparando. Ella estaba dedicada a esto y cuando estábamos pequeños yo la veía y la ayudaba en la cocina con mis hermanos así todos aprendimos. Somos cuatro hijas mujeres y la única que trabaja en la labor que nos enseñó nuestra madre soy yo; las otras tres tienen su propia profesión.

Elaboro dulces de ñame, toronja, guandul y plátano, algunos los mezclo para hacer de ñame con coco, el de coco con piña, el de coco con leche; los que no me sé me los invento. Todos los productos que hago los vendo en mi casa, también me los piden por teléfono y los llevo. Sin embargo mi especialidad no es solamente el dulce, también preparo pollo apanado y chivo guisado; para que quede delicioso dejo la carne con los aliños desde el día anterior para que coja todo el sabor de los condimentos.

Para el dulce recomiendo:

\*Los plátanos muy maduros son los mejores para preparar el dulce, ya que cuando están así tienen más color y sabor. Además son más fáciles de revolver porque son suaves.



## Ingredientes

### Dulce de filo

para 5 dulces grandes

2 kilos de plátano filo muy maduro

2 kilos de azúcar

3 cucharadas de colorante de kola

## Preparación:

Se pelan los plátanos, se pasan por el molino y a esta masa resultante se le agrega el azúcar y se amasa muy bien. Luego se lleva al fogón y empieza a revolverse constantemente con la paleta. Con el tiempo el dulce se va reduciendo en el caldero, a los 40 minutos se agregan las 3 cucharadas de colorante de kola.

Se sigue revolviendo hasta que espese. El punto de la receta es cuando se levanta la paleta y no cae nada al caldero y en el fondo del caldero comienza a hacerse conchas. Se envasa en latas de sardinas con plástico mojado para evitar que se adhiera. Se sirve frío.



# Soledys Maestre Daza

46 años



“ El conocimiento que nos dejó nuestra madre sobre el dulce es un arte adicional que poseo a mi trabajo como mujer del campo ”

**M**i mamá fue una de las primeras mujeres en preparar dulces en Atánquez y mi hermano y yo hemos heredado esa tradición. Recuerdo que mi madre elaboraba dulce de grosella, ñame, piña, batata, de cualquier producto que deseara. Cuando estaban listos los envasábamos en frascos o latas de sardinas con plástico y los dejábamos reposar. Después salíamos a venderlos por todas las calles del corregimiento. Actualmente no vivo específicamente en Atánquez, mi casa está a unos kilómetros de aquí en el sector conocido como La Vega, donde crecen con gran facilidad las papayas y me encanta prepararlas en dulce.

Para el dulce recomiendo:

\* El leche que suelta la papaya al pelarse da picazón en las manos, para evitarlo hay que hacer cortes en la cáscara de la papaya con un cuchillo y dejarla parada. Así cuando se haga la preparación ya no tiene nada.



## Ingredientes

### Dulce de papaya verde

Para 3 dulces grandes

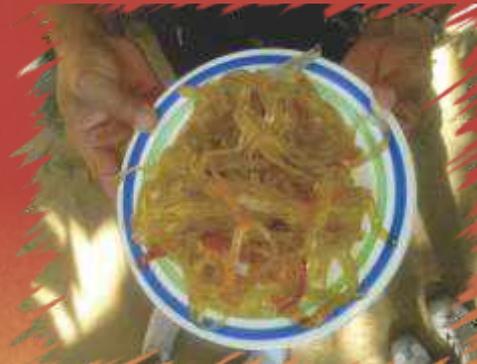
2 Papayas verdes

2 Libras de azúcar

## Preparación:

**P**rimero se retira toda la cáscara de la papaya, se corta y se parte en torrejitas o tajadas y se deja al viento hasta el otro día para que se seque y se endurezca para la preparación.

Al día siguiente se pone la papaya en la paila con el azúcar, se sube el fuego al fogón y se empieza a revolver constantemente para que se seque el agua que todavía tiene la fruta y está adquiriendo un color traslucido y acaramelado. Aquí se baja el fuego y se sigue meneando para evitar que el dulce se pegue. Cuando las tajadas estén suaves y se muerdan fácilmente es porque el dulce está listo. Se sirve frío.



# Víctor Gutiérrez

“cucamba” 40 años



“ Mi plato favorito es la viuda de pescado aprendí a cocinar siendo muy niño y cada vez me gusta más. ”

En su casa su mamá y su abuela hacían viuda de pescado y él recuerda haberla preparado desde pequeño pues cómo es un plato rápido se dejaba listo mientras se iba a trabajar al monte o a la roza en la limpia de café, caña, o malanga; “una roza es donde hay plátano, guineo, filo, yuca... y todas esas cosas.” Se dejaba arreglado el pescado y el bastimento en la olla antes de ir a trabajar, al finalizar se venía uno del grupo adelante a prender el fogón y cuando todos volvían a casa ya estaba listo para servir.

Prefiere hacer uso del cebollín criollo por que tiene un sabor más fuerte y se nota más en la comida, ese es el que usa para darle sabor al vinagre. Al lado del fogón ahúman iguana, se sancocha y después le raspan la carne para consumir. El señor Víctor compra y vende pescado fresco y salado en la tienda que tiene hace poco con su esposa Ana, la mayoría compra el pescado salado para preparar la viuda y el fresco para guisarlo.



## Ingredientes

### Viuda de Pescado

para 1 plato

1 Bocachico salado

1 plátano

2 plátano guineo

½ Yuca

½ Ñame

Culantro de hoja ancha

1 Cebollín Criollo

Majagua (hoja de plátano)

Hoja de guineo

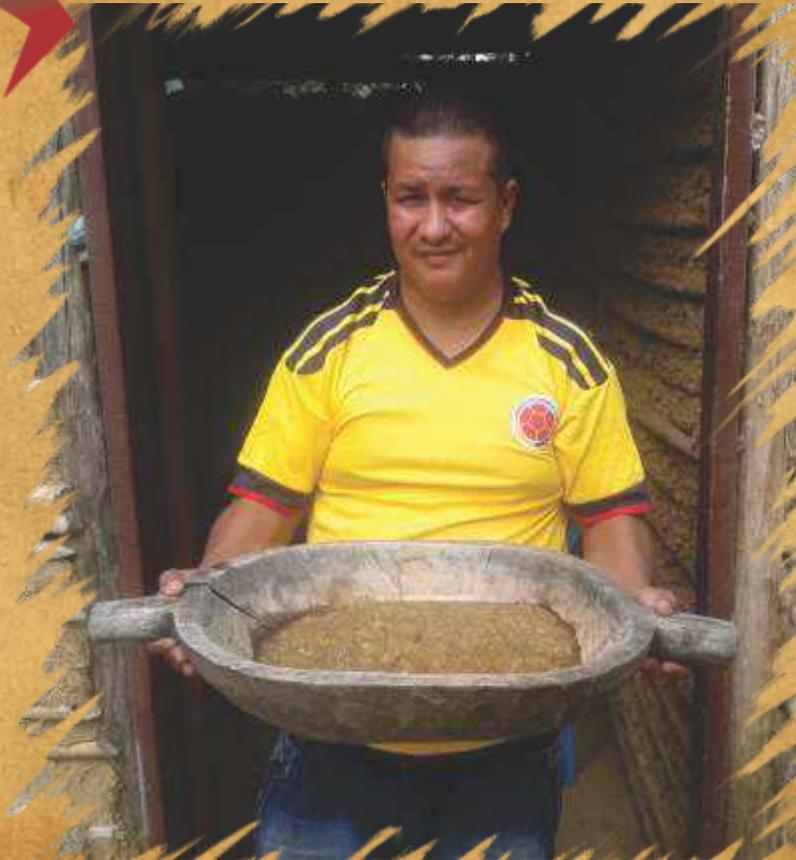
## Preparación:

**A**listar con antelación el pescado, este se abre se sala y se seca para la viuda. Se pela la yuca, el ñame y los plátanos. Como aliño, se toma una hoja culantro y el cebollín picado se pone en el medio del pescado para que aporte sabor, después con majagua (pita de hoja de plátano) se ata el pescado para que no se abra cuando se esté cocinando.

Se alista una olla grande donde quepa el pescado entero, se agrega agua suficiente para cubrir el bastimento pero sólo la mitad del pescado. En el fondo debe estar todo el bastimento y encima el pescado por que la carne es más suave y “queda enchumbado”. Cuando ya está se sirve el pescado con el bastimento al lado.



**Víctor Julio Maestro Daza**  
**“Juyo” 40 años**



“ Bueno mamá, yo los voy a hacer los dulces pero usted me dice las cantidades y los puntos para que no dejemos perder la clientela ”

C omo yo no estoy casado ni tengo hijos, he estado con mi madre toda la vida, cuando se enfermó gravemente llegaba la gente a tocar la puerta a preguntar por los dulces y venían y venían, hasta que le propuse que ella me guiara en la preparación y yo los hacía. Con el paso del tiempo me di cuenta que hacer dulces es rentable entonces dediqué gran parte de mi tiempo a ello. Aprendí a hacer dulce de piña, ñame, batata, filo, plátano maduro y toronja.

Para el dulce recomiendo:

- \* No apretar mucho los tornillos del molino para obtener trozos de coco grandes y no una masa.
- \* El jugo que sale de licuar la piña se puede servir en las comidas como bebida refrescante y no dejarlo perder.



## Ingredientes

### Dulce de Piña con Coco

Para 8 dulces grandes

- 8 Libras de piña
- 1 Libra de coco
- 8 libras de azúcar

## Preparación:

**P**rimero se pelan y se parten las piñas en pedazos, se licuan con poca agua para que la licuadora no se bloquee, esto es sólo por 5 segundos. Se pasa la fruta por el colador, en un recipiente queda el jugo y en el colador queda una pulpa que se va directo al caldero.

Por otro lado se pela el coco y se parte en trozos y se trituran en por la máquina de moler, el resultado se mezcla con la piña y el azúcar en el caldero y se lleva al fogón. La primera media hora la piña se revuelve esporádicamente para no dejarlo pegar. Se deja secar hasta que al levantar la paleta el dulce esta compacto y melcochudo. Se consume frío.





Artesanos

# Benito Antonio Villazón Pacheco.

“Toño Villazón”

65 años

“Me gusta trabajar la artesanía, de pronto lo que tenemos tradicional en nuestra comunidad ya está un poquito olvidado porque en realidad las innovaciones nos están cambiando todo sobre el cotidiano vivir que teníamos anteriormente para la cocina y de seguro para la comida”

Yo como hijo de padre campesino e indígena que soy, desde muy niño me enseñaron a cocinar y a trabajar. Con mis hermanos veíamos cómo se usaba la totuma para servir y envasar líquidos como agua o agua de panela y así fuimos aprendiendo, también nos fuimos entusiasmando por el cómo cocinar, y después vimos la necesidad de hacer nuestra comida.

Anteriormente me dedicaba a hacer utensilios de cocina en totumo pero con el tiempo dejó de ser rentable, entonces empecé a elaborar artesanías musicales y a trabajar la madera: “Las flautas de carrizo que hago y toco hacen figuras musicales de los pájaros, porque nuestra música es sacada a través de la naturaleza, el sonido de las aguas, del viento, el cantar de los animales en especial de las aves”.



## Proceso de elaboración de cucharas y cucharones en totumo



Inicialmente se acude al árbol de la totuma y se busca el fruto con la forma que se requiere. Se corta y se lleva a la casa para pelarla.

Para el caso de la **cuchara**, se toma una totuma alargada de aproximadamente 20 o 25 centímetros. Se marca con una cuchilla sobre la corteza para dividirla en 4 partes iguales, por esa marca se pasa la segueta con el fin de partirla. Entonces se empieza a botar la pulpa del fruto con el fin de quedarnos únicamente con la cáscara. Esta cáscara se pule con el cuchillo y se le hace una forma más delgada y redonda para el mango, tratando de botar las puntas. Después se pone a secar, hay que cuidar que la luz del sol no llegue directamente a la cuchara porque la parte.

**El Cucharón** se elabora con una totuma de forma redonda, del tamaño de una pelota de tenis. Se parte a la mitad y se retira la pulpa, se le hacen dos agujeros de un centímetro de diámetro: el primero por el ombligo de la semilla y el segundo en todo el frente. Se pela un palito de 35 centímetros para atravesarlo por los agujeros hechos y hacer las veces del mango del cucharón. Después al igual que la cuchara, se pone a secar.

# Encarnación Arias

45 años

“Yo le pongo amor y paciencia al trabajo porque sin amor, entonces o se desmigaja la madera o se desmigaja uno”

El arte de la madera lo llevo en la sangre. Viene de mi abuelo materno, cuando llegó la caña a Atánquez, él hacía los trapiches de palo pequeños usados anteriormente para moler la caña y cuando estos se dañaban lo buscaban para arreglarlos. Mi abuelo vivía en el corregimiento de Guatapurí, no me enseñó directamente pero me inspiró.

Me gano la vida trabajando la madera pues elaboro muchas cosas con ella, por ejemplo: las carrumbas con las que trabajan los tejedores, muebles de hogar, puertas, paletas para menear el dulce y balanzas para pesar.



## Proceso de elaboración del Pilón



El palo que se necesita para este producto debe tener un corazón fuerte así con el trabajo continuo y los golpes no se desgasta, yo uso el algarrobo. Busco un palo que esté bien bueno y del tamaño que quiero, lo corto y lo pongo a secar.

Cuando la madera está lista se empieza a sacar el interior del palo con la suela y la achuela, herramientas para cortar o raspar la madera; se trabaja para darle la forma de copa. El palo con el que se golpean los granos en el pilón se llama mano alcanza a medir 80 centímetros y se saca de un árbol llamado corazón fino, mientras que el pilón un metro. Al cuerpo del pilón se le hace un hoyo adentro que se ajusta a la mano perfectamente para optimizar la percusión. Es ahí donde se ponen los granos de maíz y café para ser cascados o triturados.



Tejedores

## EL ARTE DE TEJER EN ATÁNQUEZ

El silencio rampante de las tranquilas y serpenteantes calles de Atánquez, se ve interrumpido por el galopeo característico del caminar sobre empedrado, que anuncia que un caminante viene pasando. A este viajero foráneo que nada le sorprende, solo se maravilla con la arquitectura tradicional y el laberinto de calles que parecen no tener ese sentido cartesiano que normalmente manejan ciudades. A medida que trascurren los minutos algo le llama la atención hombres, mujeres, niños y niñas sin distinción alguna, se encuentran tejiendo mochilas.

Más abajo un par de mujeres tienen en sus manos un cono grande de lana, que hilan e hilan con un artefacto manual y parece una escena calcada de la otra a medida que se recorre Atánquez. Esa fue mi impresión los primeros días en que llegué a este poblado

Con el paso de los días me enteré que ese artefacto con el que ellas hilaban la lana se llama carrumba, que se toma una mota grande de lana, una persona empieza a “arrancar” la lana, la otra a “empatar” constantemente la hebra para que hubiese una continuidad en el hilo y que finalmente estaba la “hilandería con la carrumba. Ni más ni menos eran los principios básicos para procesar la lana después de ser motilado el ovejo, porque corchar era tomar dos hilos de dos fuentes diferentes para crear uno solo.

Tejer la mochila además de ser una manera de estar consigo mismos y entretenerse, es un recurso adicional cuando se tiene otro empleo o simplemente es la forma de ganarse la vida sin acudir a un jefe, porque los tejedores son los jefes de sí mismos y de su tiempo, en ello coinciden todos. Por eso se les ve en las terrazas de las casas, frente a la televisión, en las sombras de los árboles o en la casa de un amigo, son escenarios en los que se puede ver a la gente tejiendo mientras hablan sobre el último acontecer del corregimiento, la telenovela, el partido de fútbol pasado, de los problemas o las alegrías.

Lo cierto es que mientras todos tejen estáticos en un sitio recorren horas enteras por un camino diminuto para empezar a dar forma a un pensamiento que se plasma en la lana, porque como dijo Ninfa Isabel “tejemos nuestros pensamientos, sean buenos o malos, se quedan aquí en la mochila.”

## Eliécer Abdul Carrillo

40 Años

Aprendí a tejer a los 10 años viendo a mis padres en esta labor pues ellos también tejen. Trabajo la lana porque me acostumbré desde el principio a manejarla además porque puedo vender mejor mis mochilas en este material. El diseño que tejo en mis mochilas surge de otras cosas que he visto en otro lado antes y que me las grabo en la cabeza, entonces cuando comienzo la mochila tejo el dibujo. Tal vez, en la primera mochila no me queda como lo pensé pero sigo practicando hasta que lo logro. No acostumbro a diseñar en el papel porque mi papel es la mochila, normalmente tejo dos en la semana y las comercializo aquí en el pueblo o en el kiosco de la señora Aura, pues ella recoge las mochilas de varios artesanos y las vende. Este es mi trabajo durante todo el año, aunque cuando hay cosechas de café voy como recolector a Pueblo Bello o a Santa Marta. Por lo general aquí hombres y mujeres tejemos, esto lo hacemos para podernos mantener, por ello considero seguir adelante con esta tradición que mantiene a Atánquez activo económicamente.





## Edith Mercedes Martínez Rodríguez

48 Años

**E**mpecé a tejer a los 8 años, es decir que llevo 40 años en este oficio, ni más ni menos. Mi mamá y mi abuela me enseñaron a tejer mochilas de puntada corriente, tejíamos la mochila arrocera que llamamos por aquí y la mochila fina. Aprendí con la maestra Aura, porque ella fue la que enseñó a muchas a trabajar en diferentes tejidos. Dependiendo de la calidad del fique y de la puntada le pongo el precio a mis productos. Tejo muchas mochilas en fique y lo prefiero, también se teje la lana pero no me ha caído bien para la vista porque me causa alergia y piquiña en los ojos. Aquí en la región traemos el fique de la mata, ahora las mujeres tenemos cultivos de maguey que a veces procesamos con máquina o nos ayuda un macanero. El macanero es la persona que hace este oficio manual con un palo de madera cuya parte inferior es una tabla que se pasa encima de las hojas del fique una y otra vez, con el fin de que salga más fino; él nos trae el fique y nosotras lo hilamos y lo tinturamos.

Me parece importante que se mantenga esta tradición porque es nuestra y fue lo que nos dejaron nuestros ancestros y por eso debemos enseñárselas a nuestros hijos, también es una ayuda para podernos mantener económicamente. Yo tengo 4 hijos, a todos ellos les he enseñado a tejer, entre ellos está la menor que tiene 5 años; hace poco hizo su primera mochilita, se la llevó a su abuelo el mamo quien representa a uno de los líderes espirituales en la Sierra Nevada.

## Ana Margarita Arias Daza

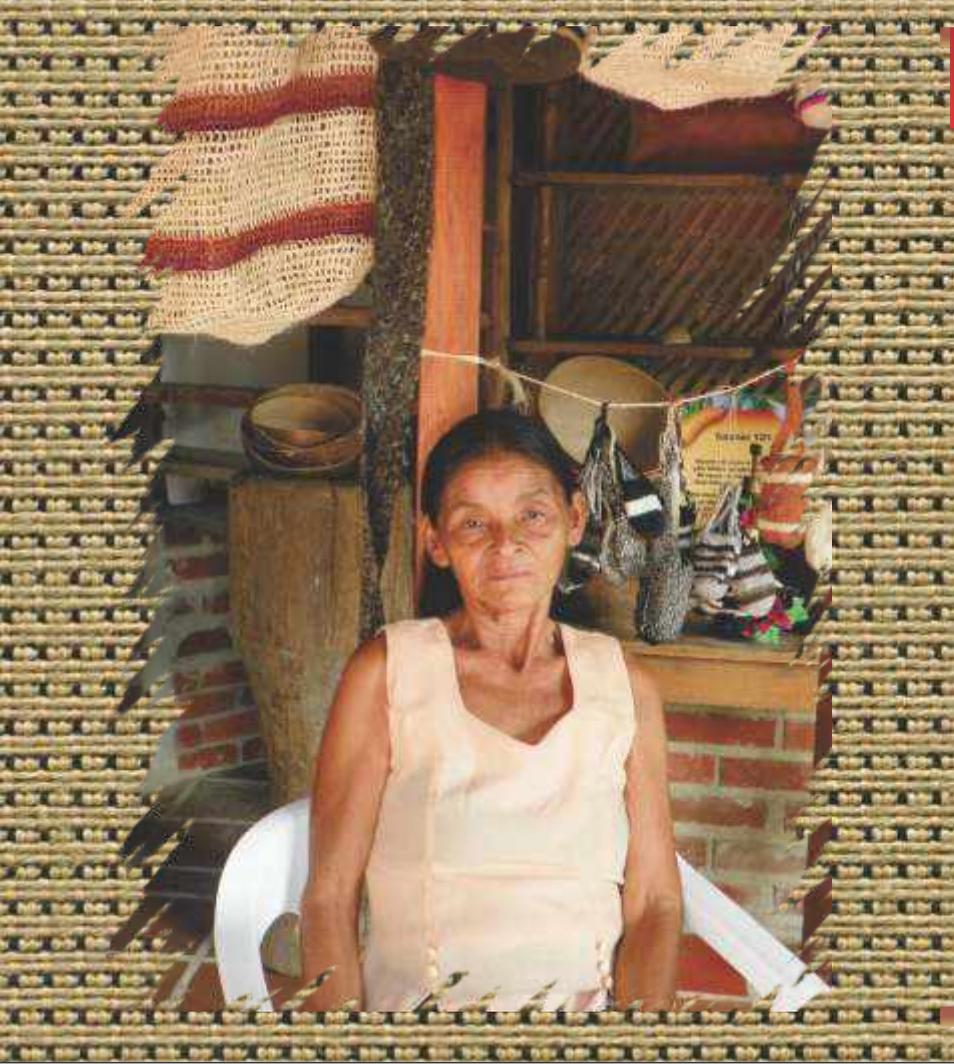
22 Años

**A**prendí a los 8 años. Mi mamá me enseñó a tejer, empatar y corchar pues ella también lo hace y se lo enseñó su madre.

Me gusta tejer más lana que fique ya que este es el material que más vende y me parece más cómoda; prefiero trabajar con la blanca, gris y rocilla (lana de oveja negra) en los diseños que yo dibujo para las mochilas.

Normalmente me dedico a las tareas de la casa por eso prefiero tejer en las tardes cuando ya he terminado todo. Es importante que las madres enseñen a los hijos a tejer para mantener la tradición pues no sólo se trata de una entrada económica sino también del conocimiento de los más grandes



Francisca Pascuala Montero is an elderly woman with dark hair, wearing a light-colored sleeveless top. She is sitting in a white plastic chair in front of a wall made of woven straw or reeds. To her left, there is a large, textured woven object, possibly a bag or a piece of clothing, hanging on the wall. Behind her, there are some wooden shelves or structures, and a small framed picture or poster is visible. The overall setting appears to be a traditional or rural environment.

## Francisca Pascuala Montero

57 años

**D**e niña andaba con mis padres en fincas cogiendo café y limpiaba la tierra con el machete como cualquier hombre, yo trabajaba con ellos. Después de 15 años fue que mi mamá me puso a tejer y ya cuando me hice libre empecé a tejer y a vender mochilas en fique a 5 pesos para mantenerme.

Actualmente tejo poco porque lo que a mí me más me gusta es hilar, es decir soy una de las que provee de lana de ovejo a los que tejedores. Normalmente me toma medio día hilar una libra, en cambio con una mochila como no tengo tanta práctica como mis amigas, no me rinde y me demoro mucho.

La lana del chivo no se curte o tintura, sin embargo hay ovejos que vienen con varios colores en su pelo y dependiendo de los gustos de la persona, yo puedo hilar separadamente los colores o los empato, todo depende del cliente. Todavía trabajo la tierra en las dos parcelas que tengo.



## Jessica Martínez

22 Años

**M**i abuela fue quien me enseñó a tejer, al principio ella me empataba la lana y cuando yo llegaba del colegio la hilaba. Mi abuelo en cambio, preparaba el maguey para que mi abuela lo tejiera. Con el maguey aprendí a hacer bolsitos en tejido en lata y en puntada corriente. El color para el fique que más utilizo es el que se tintura con concha de coco, me gusta porque produce una especie de marrón, también el negro y el blanco son los colores que más pide la gente.

Después empecé a hacer mochilas de lana, el cual es el material que más trabajo porque me es más productivo y se vende más rápido. Tejo una mochila a la semana porque como tengo dos niñas debo invertir tiempo en cuidarlas. Me gusta tanto la mochila es porque es un sustento económico en la propia casa, de ahí la importancia de preservar esta costumbre. Mi hija mayor que tiene 5 años, ella toma la carrumba, la trata de hacer girar y me dice que le enseñe y seguramente cuando esté más grande aprenderá con más facilidad, le servirá para que tenga un arte más en su vida.





## Leonora Montero

23 Años

Leve 9 años tejiendo, mi mamá primero me enseñó a tejer los chipires que son las bases redondas de las mochilas, yo miraba cómo lo hacía y enseguida aprendía.

Por lo general tejo la lana aunque se utilizar también el fique y el hilo, sin embargo la lana se me hace más fácil tejer, siempre estoy cambiando mis diseños, aunque son cuatro los que más trabajo. Cuando vendo mi producto lo hago con gente que viene de afuera o me la encargan a distancia.

Los tamaños que utilizo para las mochilas son las grandes o medianas porque me son más rentables y me demoro haciendo una por mes. Considero que tejer la mochila es una fuente de sustento y de ingresos adicionales para todos.

## Ninfa Isabel Pacheco

38 años

A mis 8 años ya le hilaba el fique a mi mamá, aunque mi abuelo fue quien me enseñó a tejer mochilas corrientes con colores obtenidos con anilinas. Ya luego vino la lana que empecé a usar a los 13 años y me quedé con ella. Yo me siento a tejer de dos a seis de la tarde y de siete a 1 diez de la noche, siempre en la tarde porque la mañana es el momento en que hago los quehaceres del hogar. Yo cojo un día específico para hilar y ya me siento a tejer cuando ya tengo la lana preparada.

Hilar significa tomar el hilo por una sola hebra mientras que corchar es tomar dos hilos y envolverlos, es de mucho trabajo, paciencia y de amor. Este es para alguien que realmente le guste tejer yo soy auxiliar de enfermería, y yo metía la mi mochila en mi bolso para tejer en los momentos de descanso. Pero no solamente hago mochilas también hago sombreros, y bolsos en fique, se hacer muchas cosas porque el fique se presta mucho para trabajarlo pero desafortunadamente sale poco por eso es que me le he metido más de lleno a la lana.



## María Mercedes Oñate

56 años

Empecé como es tradición en nuestra cultura desde muy pequeña a tejer el fique pero con el tiempo vimos que este ya no era tan rentable y que no era suficiente para cubrir los gastos del hogar, entonces empecé a tejer lana.

Hago las mochilas con sus gasas y los chipires que son la parte redonda por donde se comienza la mochila. Mi mamá se la pasaba tejiendo y ella fue quien me enseñó y con el pasó de los días iba mirando diseños y aprendiendo.

Los colores que se manejan siempre son los mismos porque la mochila se hace con el pelo del ovejo que son de color negro y blanco, lo que cambia son las figuras. Elaborar mochilas me permite solventar mis gastos a la vez que me posibilita distribuir el tiempo que dedico al hogar como ama de casa que soy y tejer las mochilas.



**Oladis Rosa y Keyris Paola Montero Montero**  
**39 Años** **23 Años**

**N**os enseñaron a tejer mi mamá y mi abuela, desde que éramos unas niñas. Tejemos principalmente con lana y un poco de fique.

Normalmente hacemos mochilas medianas y pequeñas porque se venden más, una o dos por semana porque ese trabajo requiere mucho tiempo. Las comercializamos con mi mamá, quien en su kiosco acopia y vende mochilas de muchas mujeres aquí en Atánquez. A veces también las vendemos en Valledupar. A pesar de que usamos el blanco y el negro, el color que más nos piden es el gris. Normalmente Oladis le gusta hacer mochilas de fondo entero en un solo color, mientras que Keyris le gusta imprimirle figuras a sus mochilas.

Nos gustaría que esta tradición no se perdiera, incluso a nosotras nos dicen que siendo hijas de una maestra tejedora de mochilas como es Aura Rosa Montero, no podemos cortar con la tradición de tejer, porque se muere nuestra mamá y qué nos va a quedar a nosotros de ella como maestra. Por eso es que queremos que nuestros hijos aprendan a tejer para que posterguen esta tradición de familia.



## GLOSARIO:

**Arrancador:** Es la persona que tiene la mota grande de lana y empieza a sacarle hebras para hilar.

**Bastimento:** son los vegetales que acompañan más a menudo los hervidos, tales como yuca, ñame, plátano, malanga, papa y batata

**Cauchudo:** consistencia que adquieren los alimentos al momento de estirarlos.

**Corchar:** significa juntar dos hilos en uno con la carrumba

**Corchador :** es quien tiene la función de corchar

**Cucayo:** cuando se pega el alimento al fondo de la olla durante la preparación.

**Chipires:** las bases redondas de las mochilas por donde se empieza

**Chisme:** Cualquier recipiente de la cocina en el que se pueda servir

**Empelotar:** cuando el alimento o el objeto tiene en su composición grumos o pelotas.

**Esmigajar:** romperse, volverse trizas, desmoronar

Rocilla Color negro grisáceo que posee la lana de oveja con que se hacen las mochilas

Macanero Persona encargada de sacar el fique de la penca del maguey manualmente con el fin de que este salga de muy buena calidad

**Majagua:** es la hoja seca que cubre la mata de plátano, plátano filo y guineo

**Pangar:** procedimiento en la cocina para machacar o macerar los alimentos.

**Pangajo:** mortero de madera que sirve para machacar el ajo

**Tacán:** Piedra grande que compone el fogón de leña rudimentario que se encuentra por lo general en el piso.

**Troja:** Empalado que se utiliza como sombra y para entrelazar las enredaderas como la maracuyá con el fin de tener una mejor manera de cultivarlas.

**Terraza:** es la parte externa de la casa donde queda la puerta de entrada y ocasionalmente se sientan a recibir visitas o a compartir.

**Mamo:** Consejero espiritual de la cultura Kogi de la sierra nevada de Santa Marta

**Torrejas:** Tajaditas o julianas

**Tanque:** Balde o recipiente para cargar líquidos





ORGANISMO  
NACIONAL DE  
ESTADÍSTICA



*Cocineros*



*Artesanos*



*Tejedores*



**HISTORIAS TEJIDAS,  
DULCES Y SALADAS  
EN ATÁNQUEZ**

ENCUENTRO DE MÚSICA, DANZA Y PATRIMONIO DEL CESAR

