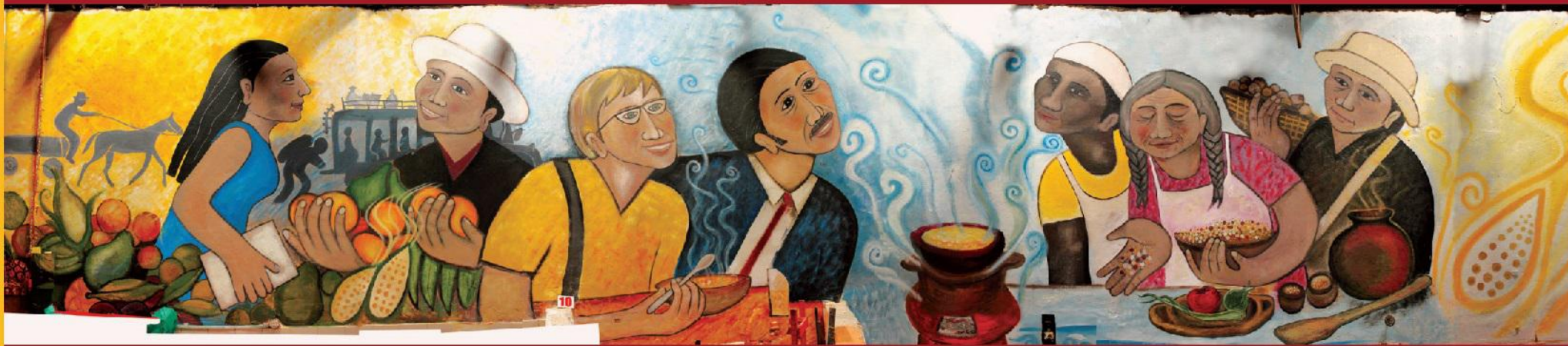


# Informe Proyecto: Fortalecimiento de La Red de Señoras Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca 2013.



## Autores:

**Gálvez Abadía, Aída Cecilia, Editora académica. Gómez Ledezma, Jafeth. Luna Fals, Alejandro José. Pino Muñoz, Manuel Abraham. Rengifo Carvajal, Juan Esteban.** Con la participación de: **Sánchez Gutiérrez, Enrique.**

Diseño y diagramación de la cartilla digital:  
Jorge Ramón Gómez Bedoya  
Popayán, 2013

## Agradecimientos:

Asociación de comerciantes y trabajadores de la plaza de mercado del Barrio Bolívar, ASOCTB.

Martín Chicangana Galeano, Presidente ASOCTB.

Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar.

Isabel Cristina Restrepo Urrego, funcionaria de la Dirección de Patrimonio Cultural Inmaterial del Ministerio de Cultura. Enrique Sánchez Gutiérrez, consultor del Ministerio de Cultura.

Esperanza Méndez Palechor, Leidiana Cabrera, Roger Jiménez, Paulo López Zúñiga.

Unidad de Educación de la Fundación Carvajal

ISBN 978-958-58224-0-5

## Informe Proyecto: Fortalecimiento de La Red de Señoras Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca 2013.



Ministerio de Cultura  
República de Colombia

Fundación Carvajal

Fundación Cultural la Tuátara



Fortalecimiento de la Red de Señoras Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca.

## Contenido

<b>Popayán Ciudad Región,</b>	
<b>Popayán Ciudad de Pueblos</b> .....	2
Presentación.....	2
<b>Memorias del Taller “ La Plaza que Soñamos”</b> .....	9
1. Antecedentes .....	9
2. La plaza de mercado del Barrio Bolívar y sus valores patrimoniales .....	9
3. El taller .....	10
4. El problema .....	10
5. Los retos y sueños.....	13
6. Conclusión y tareas .....	15
<b>Introducción Producto 2 / Historias de Vida</b> .....	17
<b>Historia de Vida 1,</b> Jacqueline Urbano .....	21
Primera juventud .....	23
En la zona bananera, años 90.....	24
Trabajando por la organización en la plaza de mercado .....	26
Un par de pausas .....	28
Plato navideño: de la cocina doméstica a la cocina pública .....	28
“El Punto Patojo” .....	29
El vendaval .....	31
<b>Historia de Vida 2,</b> María Viveros .....	33
Precariedad y abundancia: contrapunto desde la niñez.....	34
María aprende preparaciones para vender.....	35
María se va de la casa .....	36
Cali: de la cocina doméstica a la cocina pública.....	36
De nuevo en el campo .....	37
Popayán, definitivamente.....	37
El barrio Bolívar.....	38
“Yo sé preparar mucha cosita” .....	39
“Lo primero para mí es la oración” .....	41
Madre e hijas trabajando en la plaza de mercado.....	41
<b>Historia de Vida 3,</b> Rosa Pérez.....	43
Niñez y primera juventud en el sur caucano .....	44
“Uno aprende en las costumbres de cada parte” .....	44
De retorno al Cauca .....	45

Imaginando preparaciones para la clientela.....	46
La ayuda familiar .....	46
La segunda generación .....	47
“La cocina es matadora” .....	47
Contingencias en El Planchón.....	48
Los tamales de mi puesto ya son tradicionales” .....	48
“Una señora voluntaria y de modo” .....	50
<b>Producto 3 / Platos de la Cocina Tradicional en Riesgo de Extinción</b> .....	51
Presentación.....	52
Justificación.....	56
Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar “Mesalarga” .....	56
Desayunitos de la Plaza .....	58
Almuerzos de la Plaza.....	60
Recetas para el Almuerzo.....	61
Bebidas a base de Maíz .....	71
Entredía.....	73
Dulces de la Plaza.....	77
Relación entre producción y alimentación .....	82
Estrategias para proteger, salvaguardar y fomentar los platos de la cocina tradicional en vía de extinción.....	83
<b>Producto 4 / Video</b> Cotidianidad de la plaza de mercado del barrio Bolívar de Popayán (Cauca). <a href="https://vimeo.com/69647207">https://vimeo.com/69647207</a> .....	85
<b>Producto 5 / Mural Los Colores de la Plaza</b> .....	86
La Propuesta.....	87
Conversatorios.....	88
Los Participantes.....	89
Mezcla de Saberes, Sabores y Colores.....	91
Las Procedencias.....	92
Visitantes .....	93



# Popayán Ciudad Región, Popayán Ciudad de Pueblos

## Presentación

Los resultados de este proyecto obedecen al desarrollo de la Política de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) del Ministerio de Cultura, 2009. Acorde con las metas del plan de Acción 2011 de la Dirección de Patrimonio, la política de conocimiento, salvaguardia y fomento del Patrimonio Cultural Inmaterial asociado a la alimentación y a las cocinas tradicionales del país, ha auspiciado proyectos puntuales sobre la Cocina Popular de las Plazas de Mercado, como actor colectivo clave de las “cocinas artesanales”(1).

El proyecto se realizó en la plaza de mercado del Barrio Bolívar de la ciudad de Popayán, corazón de la cocina tradicional caucana. Siguiendo a Correa (2011: 157) la plaza, también conocida como galería, es un “espacio público alimentario” dedicado a la comercialización local, regional e interregional de bienes y servicios alimentarios(2).

El objetivo general consistió en desarrollar actividades mancomunadas entre el equipo técnico y el actor colectivo “Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar”.

La red surge en la plaza para vincular, excediendo los límites de cada comedor, a un grupo de señoras cocineras en ocasión de los festivales gastronómicos celebrados en la ciudad y de otros eventos a lo

(1) En su análisis sobre el universo cultural de las cocinas tradicionales, Sánchez et al (2012) plantean la ambigüedad del concepto de “cocinas artesanales” que conlleva una escala, unas técnicas y unas particularidades, sin que esto impida reconocer [...] la importancia del “hacer”, de la comida como elaboración personal, y como una organización particular que integra parientes, y cocineras y aprendices” (Op.cit: 19).

(2) La galería concentra 8 grupos de actividades: abarrotes, agrícolas, alimentos, artesanías, piscícolas, pecuarios, locales comerciales y servicios.

largo del año. La red permite la construcción de un “nosotras” coyuntural, autogestionario y relativamente informal, que se presenta públicamente como un colectivo portador de una tradición culinaria y que luego puede restringirse a la espera de ampliarse en un siguiente momento.

El interés que reviste la cocina artesanal de la principal galería de Popayán, responde asimismo a la revaloración de la cocina payanesa y caucana en general, que se plasmó desde el año 2005 en la designación de la ciudad por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO como “Ciudad de la Gastronomía”, articulada a la Red de Ciudades Creativas de la Alianza Global. Las señoras cocineras de la galería del barrio Bolívar son “portadoras de la tradición” de la cocina regional y local. Como tales, su desempeño aporta al buen nombre de la capital caucana:

“Las costumbres, los sabores, aromas y texturas de la cocina tradicional caucana están presentes si hablamos de 'Mesa Larga', un emblemático lugar, ubicado en el corazón de la galería del barrio Bolívar de Popayán, a donde llegan diariamente el campesino, el indígena, el estudiante, el profesor, el viajero y hasta el coterero a degustar de los mejores platos de la inigualable gastronomía caucana y 'patoja' (Industrias Culturales del Cauca, s.d.).

## Los objetivos específicos fueron:

a) Realizar el taller “Cómo me sueño la Plaza”. Su objetivo fue reflexionar, con la participación de representantes de los ocho grupos de actividades de la plaza, sobre los servicios y las dinámicas que allí se viven a la expectativa de promover un futuro mejor, viable y sostenible para todos sus trabajadores. La coordinación estuvo a cargo del sociólogo Enrique Sánchez Gutiérrez, consultor del Ministerio de Cultura y autor del documento marco sobre política pública de las Cocinas tradicionales, con el apoyo de Alejandro Luna Fals, economista



b) Documentar 2 historias de vida de señoras cocineras pertenecientes a la Red. Su objetivo fue presentar desde el método biográfico, las trayectorias de tres personas que desempeñan el oficio de la cocina artesanal en los pabellones 1 y 2 y en El Planchón, adicionando así una tercera historia de vida a lo solicitado por el Ministerio de Cultura. Este componente estuvo a cargo de la antropóloga Aída Gálvez Abadía, profesora jubilada de la Universidad de Antioquia.

c) Registrar recetas de cocinas tradicionales en riesgo inminente de desaparición. Este objetivo se logró a través de varios talleres en los cuales se prepararon y se degustaron en la plaza los platos en riesgo de extinción, cuyas recetas compiló -siguiendo el canon verbal de cada una de las autoras- Manuel Abraham Pino Muñoz, consultor de programas sociales.

d) Producir el documento en video “Cotidianidad de la plaza de mercado del barrio Bolívar de Popayán, Cauca”. Su objetivo fue registrar las actividades representativas de la plaza de mercado, con el trasfondo de las cocinas artesanales de la galería. Estuvo a cargo de Juan Esteban Rengifo Carvajal, trabajador social y director de la Fundación Cultural La Tuátara.

e) Visibilizar las prácticas culturales de la plaza de mercado con la realización del Mural “Los Colores de la Plaza”. Este objetivo se cumplió, precedido de talleres participativos con los trabajadores de la plaza, que contribuyeron a la definición de contenidos de éste. La realización del mural en una de las paredes del pabellón 1, estuvo a cargo del maestro caucano Jafeth Gómez Ledezma.

Pero antes de entrar en materia, conviene bosquejar algunos aspectos socioeconómicos de la ciudad de Popayán para comprender el papel jugado históricamente por el Barrio Bolívar, asiento de la galería.

Este es considerado como “el más antiguo barrio extramuros o arrabal de Popayán” (Plan Especial de Manejo y Protección del Sector Histórico PEMP, 2009: p. 115). Desde el siglo XVIII se conoce como El Callejón, por su localización en la antigua entrada [norte] a la ciudad; como parte de la primera expansión de la traza urbana en la margen derecha del río Molino, ha sido notable la presencia de indígenas y mestizos en calidad de residentes y propietarios de los predios, que compran y venden libremente. Allí persisten actividades propias como el mercado y la preparación de platos típicos, exaltados como muestra de la gastronomía payanesa (Op.cit.). Por lo anterior, el barrio Bolívar se integra al Sector Antiguo de Popayán y su zona de influencia, declarado Bien de Interés Cultural del Ámbito Nacional, concretamente dentro de la Unidad de Gestión Urbanística El Callejón (Ministerio de Cultura, Resolución No. 2432, 2009 pdf)

El municipio de Popayán tiene un área de 542.17 kms<sup>2</sup> aproximadamente, de la cuales 512 kms<sup>2</sup> corresponden al sector rural y 30.1 kms<sup>2</sup> corresponden al área urbana, incluido el suelo de expansión urbana(3). Pese a la vocación agropecuaria de la meseta de Popayán, esta extensión territorial no se manifiesta en una oferta significativa de alimentos para la ciudad por falta de incentivos a las líneas de cultígenos tradicionales. Aunque la ciudad ocupa 5.5% del territorio del municipio, con 265.702 habitantes, el 88.6% de la población (235.495 personas) se concentra en el área urbana y solo 11.4% (30.207 personas) vive en el sector rural(4). En el ordenamiento urbano tres galerías se localizan en el área céntrica: Barrio Bolívar, Alfonso López, La Esmeralda. Las galerías de Bello Horizonte y Las Palmas están en la periferia.

La división político-administrativa del municipio ha organizado el territorio en 9 comunas y 23 corregimientos. La Comuna 4 prácticamente corresponde al Centro Histórico. La conformación urbanística de la ciudad presenta una especie de estrangulamientos

(3) [www.popayan-cauca.gov.co](http://www.popayan-cauca.gov.co)

(4) Según proyección de población para el municipio de Popayán elaborada por el DANE a partir del censo general del año 2005. Pdf 2010



hacia el norte y hacia el occidente, que da como resultado una clara diferenciación entre el centro y la periferia, entre el sector tradicional y los nuevos asentamientos, entre los payaneses raizales y los llegados de la provincia. En los segundos, la misma estructura de la vivienda de interés social está diseñada en áreas reducidas, carentes de espacios para la producción de alimentos de pancoger, contrario a lo que fueron las casonas del centro histórico caracterizadas por sus amplios solares en los cuales se cultivaban las hortalizas, el brevo, el aguacate, el limón, el naranjo agrio, la toronja, la cidra y el guayabo, entre otros.

La ciudad de Popayán, además de la variedad de sus paisajes, vestidos de verde en todos sus matices, presididos por los volcanes Puracé y Sotará y las colinas de Moscopán, Belén, el Morro, y Las Tres Cruces, goza de un clima muy agradable, 19° C. en promedio. Con mucha razón un alemán expresaba: “Popayán no tiene el frío de Pasto ni el calor de Cali, es ideal”. Y la inspiración de los poetas ha brotado de las musas que a hurtadillas descienden desde la brisa de los páramos (morada del Jucas, dios del equilibrio) para ir a refugiarse en los atardeceres en las corrientes del mar Pacífico. Bueno fuera que los poetas pudieran seguir inspirándose en la biodiversidad reflejada en la dieta de antaño que hizo posible generaciones de longevos, como un culto a la vida, por la calidad de los alimentos que consumieron.

La diversidad de paisajes y de climas de Popayán y de su entorno, que en el transcurso del tiempo ofrecían una amplia gama de productos con los cuales se abastecía la cocina caucana y payanesa, permitiendo que cada pueblo reprodujera sus costumbres y hábitos alimenticios como parte de su identidad, hoy está en riesgo. Por ello, una abuela expresaba: “La época en que vivimos no es ancha ni generosa, pero la estrechez siempre hace lo posible por estirarse”.

La concentración en la ciudad de familias provenientes de los municipios, ha dado como resultado la aparición de colonias como forma organizativa de grupos familiares de origen pueblerino, residentes en Popayán, que así aglutinadas, buscan solución colectiva a las necesidades de empleo, vivienda, salud, educación, servicios públicos y

recreación<sup>(5)</sup>. Mediante este ejercicio sostienen lazos de unidad para mantener vigentes elementos de identidad desde sus orígenes, como un puente de relacionamiento: “donde está mi ombligo está mi corazón”.

A la vez, la organización en colonias favorece la incidencia en la esfera de lo público en la ciudad de acogida. Todavía hay una práctica: “la encomiendita” que consiste en el envío de algunos productos alimenticios desde los pueblos para los parientes asentados en la ciudad (queso, envueltos de maíz, coles, ullucos, maíz, harina de trigo integral, pollos criollos, panela, etc.)

El departamento Nacional de Estadística DANE reveló que Popayán continúa en el top de las ciudades con mayor tasa de desocupación del país; en el periodo noviembre 2012- enero 2013 la tasa de desempleo de la ciudad fue del 17.1 %, esta cifra ubica a la “Ciudad Blanca” como la segunda en materia de desempleo en el país<sup>(6)</sup>. La mayoría de migrantes que ocupan los barrios emergentes en la periferia de la ciudad, viven del “rebusque” o se insertan en la economía informal. Las plazas de mercado los acogen como vendedores detallistas, en labores de carga, o articulados a la preparación y venta de alimentos.

El área conocida como El Planchón, en inmediaciones del río Molino, opera como central de acopio del barrio Bolívar y es el único punto donde convergen productos perecederos a nivel regional e interdepartamental: más del 50% vienen de fuera del departamento del

(5) Las distintas manifestaciones de la violencia en el Cauca y en el suroccidente de Colombia por la profundización de las desigualdades sociales, la presión de los grupos armados y el narcotráfico que se disputan el poder sobre el territorio, han generado desplazamientos masivos de los pueblos del suroriente y suroccidente caucano, así como también de los departamentos vecinos: Nariño, Caquetá, Huila y Putumayo. Al respecto, la alcaldía de Popayán reporta para el 2010 que el municipio recibió 50.134 personas desplazadas y ha expulsado 9.276 personas. [www.Popayan-Cauca.gov.co](http://www.Popayan-Cauca.gov.co). Consultado enero 2 de 2013

(6) Estimativo basado en Informe de Coyuntura Económica Regional Noviembre 2012 – Enero 2013. DANE pdf.



Cauca: Nariño, Caquetá, Huila y Valle del Cauca. Allí se trabaja ininterrumpidamente todos los días del año las 24 horas del día -excepto el 1 de enero- en la comercialización de productos para los minoristas de la propia galería del Barrio Bolívar, para las restantes cuatro plazas, para las plazas de otras regiones caucanas, para las plazas de los departamentos vecinos. A la vez, El Planchón funciona como proveeduría para varios de los restaurantes que constituyen la oferta gastronómica de la capital caucana. Dentro de los servicios que ofrece El Planchón, diez puestos de cocina ofrecen permanentemente alimentación.

El pabellón 1 localizado en el ala derecha de la galería, concentra 39 puestos de cocina más dos locales de jugos de frutas. El pabellón 2 localizado en el ala izquierda, concentra 18 puestos de cocina y dos locales de jugos de frutas. Graneros, carnicerías, misceláneas, puestos de artesanías y de plantas medicinales, tienen presencia en los pabellones, que abren sus puertas al público entre 6 de la mañana y 4 de la tarde. En total, la galería abarca cerca de 580 pequeños comercios, incluidos los puestos de cocina.



Plaza de Mercado Barrio Bolívar  
Foto 1: Jorge Gómez

A lo largo de su historia, la galería del Barrio Bolívar ha fomentado el arraigo y sentido de pertenencia de los productores del campo para quienes ese espacio público alimentario significa una acogida durante los días lunes, jueves y viernes, en ocasión del mercado campesino e indígena, cuando llegan alrededor de 300 productores para instalarse en puestos temporales de productos perecederos cultivados por ellos o incluso, ofrecerlos como ventas itinerantes.

Las plazas de mercado en general, han servido como reguladoras de precios en la oferta y demanda de productos controlando el acaparamiento y la especulación; son en el día a día unas de los mayores contribuyentes al fisco municipal y mantienen parcialmente las prácticas de trueque e intercambio. Pero ante todo, reavivan la esperanza de que los pequeños productores ofrezcan alimentos limpios, cultivados en la geografía caucana. La cocina artesanal de la galería a su vez, sintetiza en su repertorio de preparaciones la riqueza de los sistemas agroalimentarios del Cauca y del suroccidente colombiano.

De un tiempo hacia acá las sucesivas administraciones municipales han visto a la galería como un problema para la movilidad, la estética urbanística de la ciudad, la seguridad y la salud pública. Sus políticas de mejoramiento del espacio público se han orientado a la reubicación de las plazas de mercado para abrir paso a centros comerciales u otro tipo de usos del suelo, sin considerar las dinámicas económicas y socio-culturales generadas en el transcurso del tiempo.

El deterioro ambiental que las rodea y las condiciones de abandono en que se encuentra la plaza son reflejo del desinterés y la omisión de las administraciones recientes en cuanto a la inversión y el mantenimiento de estos centros de intercambio, generadores de trabajo para los estratos más humildes y poseedores de un patrimonio en el oficio de la cocina tradicional y en la vigencia de relaciones de intercambio, reciprocidad y solidaridad.



Afortunadamente, desde las directrices del PEMP (2009), que reivindica la defensa y protección del patrimonio tangible e intangible del Sector Antiguo de la ciudad, se acoge la idea de visibilizar ante propios y extraños ese patrimonio. Las movilizaciones de los trabajadores del barrio Bolívar y la participación de la Red de señoras Cocineras en festivales de Semana Santa y Congresos Gastronómicos del mes de septiembre celebrados anualmente en la ciudad, demuestran que no sólo está en juego la infraestructura física, el entorno ambiental, la estética, la seguridad o la movilidad de este sector de la ciudad, sino, fundamentalmente, la salvaguardia y el fomento del repertorio culinario en una ciudad reconocida internacionalmente por su actividad gastronómica.

Por primera vez en su historia, la galería del barrio Bolívar ha atraído la atención del gobierno central, en cabeza de uno de sus ministerios. El desarrollo de este proyecto entonces, ha alentado la apropiación de la política pública sobre Alimentación y Cocinas Tradicionales entre los trabajadores, pequeños comerciantes y señoras cocineras de la galería, actores que respondieron positivamente a la convocatoria realizada por la Asociación de Comerciantes y Trabajadores de la Plaza de Mercado del barrio Bolívar ASOCTB tendiente a la participación de la base humana de la plaza en los cinco productos resultantes del proyecto.

Tal como lo asevera Sánchez Botero, las políticas públicas como elemento central del Estado no se limitan “a lo público oficial”, sino que también, se expresan “desde lo público popular” a la espera de su reconocimiento en los escenarios institucionales formales (2012: 155). El proceso organizativo que contribuye a realzar este proyecto es justamente, el adelantado por la Red de señoras cocineras “Mesalarga”, con la anuencia de - ASOCTB<sup>(7)</sup>, cuestión que desarrolla el producto No. 3.

De este modo, los resultados de proyecto se han enmarcado en las estrategias formuladas por el Ministerio de Cultura así: Estrategia 1. “Reconocer, valorar y enseñar el patrimonio de las cocinas y la alimentación tradicional”. Estrategia 2. “Salvaguardar el patrimonio cultural en riesgo de las cocinas y la alimentación tradicional” y Estrategia 3. “Fortalecer la organización y la capacidad de gestión cultural de los portadores de las tradiciones de la alimentación y la cocina” (Mincultura, 2012: p. 2).

El equipo técnico ejecutor integrado por Alejandro Luna Fals, Aída Gálvez Abadía, Manuel Abraham Pino Muñoz, Juan Esteban Rengifo Carvajal, Jafeth Gómez Ledezma, siempre con el acompañamiento de Martín Chicangana Galeano, presidente de ASOCTB, deja constancia de su agradecimiento a la Dirección de Patrimonio Cultural Inmaterial del Ministerio de Cultura, a la funcionaria Isabel Cristina Restrepo Urrego y al consultor Enrique Sánchez Gutiérrez por su permanente estímulo para la realización de este proyecto. Asimismo, a la Unidad de Educación de la Fundación Carvajal de Cali, entidad responsable del convenio con el Ministerio de Cultura en conjunto con la Fundación Cultural La Tuátara de Popayán, operadores del proyecto.

(7) Las líneas de acción propuestas son: la recuperación del patrimonio tangible e intangible de las plazas de mercado de Popayán; la rehabilitación, remodelación y revitalización de la plaza de mercado del barrio Bolívar; el fortalecimiento de la interacción, integración y organización de los pequeños productores del sector rural de la meseta de Popayán, de otros municipios proveedores y el conjunto de pequeños comerciantes y trabajadores de las plazas de mercado de Popayán mediante la figura de la asociación o la cooperativa; mayor contundencia en la regulación de precios, la implementación de un sistema de créditos blandos y el mejoramiento en la calidad del servicio; contribuir en el manejo adecuado de la movilidad y el espacio público de la ciudad de Popayán y por último, orientar la movilización social de la plaza hacia una estructura organizativa por la dignidad de la vida, el trabajo y la convivencia pacífica.



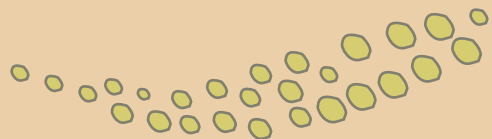


En la fase final de trabajo conducente a la elaboración de esta cartilla, contamos con el apoyo de las siguientes personas: Esperanza Méndez Palechor, geógrafa vinculada al trabajo gremial de la plaza de mercado, Leidiana Cabrera, tecnóloga en Administración Documental, Roger Jiménez, administrador de la plaza de mercado del barrio Bolívar, Paulo López Zúñiga Administrador de Empresas y Coordinador del proyecto Industrias Culturales de la Caja de Compensación Familiar del Cauca, COMFACAUCA.

Las fotografías que ilustran la cartilla son de la autoría de Diego Tobar, Paola Plaza Charry, Alejandro Luna Fals, Juan Esteban Rengifo, Andrés Felipe Dorado, Rodrigo Orozco y Jorge Ramón Gómez Bedoya. El fotógrafo Bernardo Sánchez Zúñiga es el autor del video sobre movilización de trabajadores de la plaza, del cual se extrajeron algunas imágenes. José María Arboleda autorizó la reproducción de una fotografía. La diagramación y edición digital de la cartilla fue realizada por Jorge Ramón Gómez Bedoya, artista plástico e integrante del Colectivo Cultural Wipala de Popayán. El café-galería del Colectivo Wipala, mantuvo sus puertas abiertas en ocasión de las largas sesiones de trabajo del equipo técnico.

Las cocineras populares son quienes desde los puestos de las plazas de mercado, mantienen y recrean las manifestaciones culinarias del país y por ello, se caracterizan como principales protagonistas de la *Política de fomento y salvaguardia de las cocinas tradicionales de Colombia (Mincultura, 2012:14)*. A ellas y a todos los trabajadores de la plaza de mercado del Barrio Bolívar, manifestamos nuestra gratitud por su interés y colaboración en el transcurso de este proyecto.

Los autores  
Popayán, junio de 2013



## Referencias citadas

Correa, Hernán Darío. Biodiversidad y cocinas regionales. Conferencia en: V Congreso de Cocinas Andinas, Memorias. Esther Sánchez y Julián Estrada (eds). Coedición Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, Corporación Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana, Verde Oliva Academia de Cocina, Fondo de Promoción Turística Colombia, ACODRES. Alvi Impresores, Bogotá, 2011

DANE. Boletín Censo General 2005. Popayán Cauca. 2010. pdf

DANE. Informe de Coyuntura Económica Regional Noviembre 2012- Enero 2013. pdf.

Industrias Culturales del Cauca. Popayán, gastronomía y Sabor. Popayán, s.f.

Ministerio de Cultura, Resolución No. 2432, 2009 "Por la cual se aprueba el Plan Especial de Manejo y Protección del Sector Antiguo de Popayán, declarado Bien de Interés Cultural del Ambito Nacional". pdf

Ministerio de Cultura. División de Patrimonio. Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la Alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Documento de Trabajo elaborado por Sánchez, Enrique, Restrepo, Isabel Cristina y Rodríguez, Daniela. Bogotá, 2012. pdf

Sánchez Botero, Esther. Presentación del Apartado 3. Biodiversidad y cocinas regionales en: V Congreso de Cocinas Andinas, Memorias. Esther Sánchez y Julián Estrada (eds). Coedición Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, Corporación Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana, Verde Oliva Academia de Cocina, Fondo de Promoción Turística Colombia, ACODRES. Alvi Impresores, Bogotá, 2011

<http://www.popayan-cauca.gov.co>



# Producto 1/ Taller "La Plaza que Soñamos"

Enrique Sánchez Gutiérrez, consultor del Ministerio de Cultura,  
con el apoyo de Alejandro Luna Fals



## Memorias del Taller



Imagen final del taller Mincultura “La Plaza que Soñamos” 14 de noviembre de 2012.  
Foto 2: Andrés Felipe Dorado.

### 1. Antecedentes

La ASOCTB ha emprendido una labor de sensibilización y de planeación participativa para mejorar los servicios que la plaza presta, mejorar las condiciones de vida de sus trabajadores y resolver los graves problemas que tiene la plaza de mercado.

Por su parte el Ministerio de Cultura ha venido apoyando el sector de comidas de la plaza como un lugar de gran importancia patrimonial respecto de la cultura alimentaria y culinaria de Popayán y de la región caucana.

La plaza tiene un profundo significado para los habitantes de la ciudad y para la región. Es un lugar de la memoria de Popayán y un punto de encuentro en el que confluyen personas de todo el complejo mosaico cultural caucano.

Preservar y mejorar la plaza y salvaguardar las tradiciones culinarias es un imperativo en una ciudad que ha sido declarada por la UNESCO “Ciudad de la gastronomía”, distinción que se enmarca dentro de la Red de Ciudades Creativas de la Alianza Global.



Una de las mesas de trabajo durante el taller. Foto 3: Andrés Felipe Dorado.

### 2. La plaza de mercado del Barrio Bolívar y sus valores patrimoniales

La plaza, localizada en el centro histórico de la Ciudad es un referente importante de identidad de la ciudad y de la vida económica y social del Departamento. Desde el punto de vista del patrimonio la plaza debe ser vista como:

- Un patrimonio arquitectónico y urbanístico que debe ser recuperado.
- Un lugar de la memoria de la ciudad.
- Un lugar de encuentro y de articulación de las relaciones sociales.

### 3. El taller

El taller “La plaza que soñamos” se realizó el día miércoles 14 de noviembre en la escuela Gerardo Garrido contigua a la plaza.

Se propuso como objetivo hacer una reflexión colectiva sobre los servicios y la vida de la plaza de mercado pensando en su mejoramiento, y en un futuro mejor, viable y sostenible, para todas las personas que trabajan en ella.



Muestra variada de alimentos “Saborcitos de la Plaza”, preparados por señoras cocineras de la Red Mesalarga. Foto 4: Andrés Felipe Dorado.

#### El taller partió de las siguientes consideraciones:

- La plaza juega un papel importante y necesario en la provisión de alimentos.
- La plaza es un espacio de articulación entre el campo y la ciudad.
- La plaza es un lugar de encuentro ciudadano.
- La plaza cumple un papel patrimonial como guardiana de tradiciones culinarias y alimenticias.
- En la plaza se cruzan numerosas y complejas relaciones económicas y sociales.

A partir de una dinámica y una reflexión colectiva sobre los retos de la plaza, se trabajó en tres grupos.

**Grupo 1:** La palabra orientadora: “servicio”

**Grupo 2:** La palabra orientadora: “convivencia”

**Grupo 3:** La palabra orientadora: “alianza”

Esta memoria recoge las principales conclusiones de los tres grupos de trabajo.

### 4. El problema

La plaza ha venido perdiendo competitividad por los numerosos problemas asociados al deterioro del espacio urbano y por la escasa e inadecuada respuesta de las instituciones públicas encargadas de su administración, mantenimiento y salvaguardia como un bien patrimonial de la ciudad y de la región.



Relatores del grupo 1 preparan cartelera para la plenaria del taller.

Foto 5: Andrés Felipe Dorado.

La principal preocupación de los trabajadores de la plaza es que ante la débil respuesta institucional y la falta de apoyo, se modifique en el Plan de Ordenamiento Territorial POT municipal la destinación del uso del suelo de la plaza y ésta sea demolida o reubicada en detrimento de las condiciones de vida y trabajo de los vendedores, señoras cocineras y trabajadores en general.

En el Taller los participantes de los tres grupos de trabajo identificaron los siguientes problemas específicos:

1. La ocupación del espacio público por las ventas informales. No se ha hecho un esfuerzo mancomunado entre la municipalidad y la administración de la plaza por concertar con los comerciantes y trabajadores y buscar soluciones efectivas que permitan ordenar y recuperar los espacios públicos pero sin violentar el derecho al trabajo de las personas. Hay que comprender que la plaza sufre el impacto del desempleo crónico que vive la ciudad y que allí llegan numerosas personas a “rebuscarse” un ingreso.



Avenida de los Estudiantes ocupada por ventas. Foto 6: Alejandro Luna F.

Los comerciantes informales se sienten inseguros. Hay un recaudo diario por el uso del espacio pero no tienen un contrato formal que les ofrezca seguridad jurídica sobre los puestos que ocupan; tampoco un reglamento claro sobre el uso de estos espacios.



Avenida de los Estudiantes en el sector de El Planchón. Foto 7: Alejandro Luna F.

La ocupación del espacio público afecta la movilidad y acentúa los problemas del manejo y disposición de las basuras.

2. El deterioro social de la plaza por la falta de medidas de control y vigilancia, ha permitido la ocupación nocturna por expendedores de drogas, alcohol y delincuentes. La policía es insuficiente, la presencia de vigilantes es precaria y no hay una estrategia clara para combatir el micro-tráfico de droga, erradicar la delincuencia y recuperar la confianza de la ciudadanía sobre la plaza.

También han llegado al área de influencia de la plaza numerosas trabajadoras sexuales, tema que debe ser tratado con la administración para que se ejerza un control adecuado de esta actividad.

1. El manejo inadecuado de basuras. Este es un tema muy sensible tanto para la clientela que acude a la plaza a comprar, como para los comerciantes y trabajadores, pues afecta la salud de las personas por los riesgos de contaminación de los alimentos.
3. De igual manera debe ejercerse un control efectivo de plagas y de animales en situación de calle, observando el trato adecuado a estos segundos según avances logrados en otras ciudades, por ejemplo Medellín y su área metropolitana.
4. Vigilancia y control del manejo de los caballos carretilleros en deficientes condiciones de salud y de nutrición y sometidos en su gran mayoría a extenuantes jornadas de trabajo.
5. La ocupación del espacio por el mercado mayorista en detrimento de la plaza y de la venta al detal. Este es un tema que debe ser tratado con la administración municipal en las propuestas de reordenamiento de la plaza y sus espacios aledaños.
6. La plaza tiene problemas de movilidad por la ocupación de los espacios destinados a la movilidad de los vehículos y las personas. No se respetan las señales de flujo vehicular. Es necesario hacer respetar las indicaciones de flujo y ordenar y hacer cumplir el reglamento de carga y descarga de camiones y habilitar parqueaderos adecuados.
7. Un tema interno de la vida de la plaza es el llamado crédito “gota a gota” para financiar las actividades diarias de muchos puestos. Es un sistema que resulta oneroso y que pone en riesgo la sostenibilidad de

muchos de los pequeños comercios. Es necesario buscar alternativas económicas que favorezcan el ahorro social y el micro-crédito en condiciones justas.

8. La plaza tiene serios problemas de deterioro físico que deben ser atendidos con urgencia por la administración municipal. Hay problemas con muchos puestos, algunos por ejemplo, se han convertido en depósitos de productos y no en lugares de venta. Esto afecta la oferta de productos y servicios.
9. Una preocupación expresada por los participantes se refiere a la amenaza que significa los desbordes del río Molino sin que se haya establecido un sistema de conservación y protección del río como un bien patrimonial natural de la ciudad, ni de prevención y protección del barrio contra las inundaciones.



Trabajadores despejando lodo. Puente del río Molino, inundación 2011.  
Foto 8: Alejandro Luna F.

## 5. Los retos y sueños

Se partió de un principio muy importante: existe entre los comerciantes, trabajadores y la ciudadanía, un sentido de pertenencia sobre la plaza.

El grupo soñó la galería hablando de su pasado, cuando la plaza era más de actividad familiar. Cuando se conocían vendedores y clientes, se regateaba amablemente y se hacían chanzas.



Participantes en grupo de trabajo del taller. Foto 9: Andrés Felipe Dorado.

A continuación se consignan, resumidas, las aspiraciones de los tres grupos de trabajo:

1. La plaza debe ser rehabilitada como un bien patrimonial de la ciudad y de la región. Esto significa:

- La voluntad política y la toma de decisiones públicas orientadas a este objetivo, y de otro lado, la concertación con los comerciantes, señoras cocineras, trabajadores y usuarios de la plaza.
- La destinación de recursos técnicos y económicos.
- Un fortalecimiento de la organización de los comerciantes y trabajadores de la plaza como dinamizadores y actores del proceso de rehabilitación.
- El interés y la participación activa de la ciudadanía de Popayán y de la región.
- Un diseño participativo y una adecuación que permita de manera gradual ir mejorando y reemplazando la actual estructura física de la plaza.
- La recuperación del área aledaña a la plaza y en especial de la ronda del río Molino para su uso recreativo de la ciudadanía.



Relator de uno de los grupos expone los puntos consensuados. Foto 10: Andrés Felipe Dorado.

2. Es necesario mejorar y modernizar la plaza con sentido social. Esto significa una plaza ordenada, segura, aseada, con servicios adecuados y gestionada con la participación activa de todos los comerciantes y trabajadores de la plaza. La plaza necesita una administración efectiva que favorezca la autogestión y la concertación; que tenga capacidad administrativa y ejerza autoridad.

3. Una plaza con una estructura física adecuada, amplia, organizada por sectores, iluminada, ventilada, de fácil circulación, con servicios sanitarios modernos y adecuados. Esto significa una plaza que sea reconocida y tenida como un bien patrimonial de la ciudad y que la administración municipal cuida y mejora de manera permanente.

4. Una plaza que tiene un manejo adecuado y eficiente de las basuras.

5. Una plaza segura. Libre de delincuentes y expendedores de droga

6. Una plaza donde el principal cliente es la familia. Con parqueaderos para automóviles y bicicletas, una plaza para las personas “de canasto”. Una plaza con un entorno amable para la clientela.

### Reflexiones de uno de los grupos

- Qué mejor que arreglar nuestra galería para que la gente venga con gusto.
- La galería con ñapa.
- Volver a contar con el contacto agradable de la gente.
- Queremos que vuelva a ser de todos.
- Vamos a mejorar para que la gente vuelva.
- Que el cliente pueda pasear, comer algo, llegar con sus canastos y comprar frutas.

7. En relación con el punto anterior es muy importante la recuperación y el cuidado de la ronda del río Molino como un espacio de recreación articulado a la plaza. En lo inmediato, es necesario rehabilitar la zona del parque y la zona verde contigua al norte, por el río.



Trabajadores despejando la ribera del río Molino, inundación 2011.  
Foto 11: Alejandro Luna F.

8. Una plaza cuyos comedores (Mesalarga) son reconocidos y valorados por todos y a donde las personas, habitantes de la ciudad y visitantes, acuden a deleitarse con las comidas tradicionales del Cauca.

9. Una plaza con unos mejores servicios complementarios y compatibles, un horario extendido y una oferta cultural permanente.

10. Una plaza que acoge y tiene espacios adecuados para el comercio de productos y alimentos de las comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes que habitan en el Departamento.



11. Una plaza que se preocupa por el bienestar de los comerciantes y trabajadores, que tiene programas permanentes de capacitación y que les ofrece servicios de asistencia social y económica.

12. Una plaza querida por todos.



Participantes del taller preparan los puntos a exponer.  
Foto 12: Andrés Felipe Dorado.

## 6. Conclusión y tareas

La recuperación y reorganización de la plaza es una tarea urgente que demandará el interés y el esfuerzo de todos los comerciantes y trabajadores y el apoyo de la ciudadanía. Para hacer este sueño realidad hay que dar los primeros pasos. Se propone entonces socializar estas conclusiones y hacer una mesa de trabajo con el Gobierno Municipal, autoridades del Departamento y las instituciones públicas y de la sociedad civil interesadas en esta iniciativa, con el fin de examinar lo planteado en el taller y en lo posible, acordar un plan de trabajo conjunto.



El consultor del Ministerio de Cultura, Enrique Sánchez, orienta la metodología del taller y expone los propósitos a los participantes.  
Foto 13: Andrés Felipe Dorado.



El consultor del Ministerio de Cultura y los participantes del taller  
Foto 14: Andrés Felipe Dorado.

Autor: Enrique Sánchez Gutiérrez, Consultor. Dirección de Patrimonio. Ministerio de Cultura. Política de conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, 2012. Con el apoyo de Alejandro Luna Fals, economista.

# Producto 2 / Historias de Vida

Autora: Aída Gálvez Abadía, profesora jubilada Universidad de Antioquia



## Introducción.

Las historias de vida presentadas a continuación, son una aproximación desde el método biográfico a tres mujeres cuyos destinos se enlazan por el oficio que desempeñan: la cocina artesanal de los comedores públicos de la plaza de mercado del barrio Bolívar de la ciudad de Popayán. Y digo aproximación, porque sus recuerdos e interpretaciones generosamente compartidos con la investigadora, se anudan al hecho alimentario, desde la niñez hasta su actual estatus de propietarias de comedores públicos en la mencionada plaza.

Por ello, los episodios que componen las historias cuyo trasfondo la alimentación, están lejos de ofrecer una mirada omnicomprendensiva de la vida de las protagonistas: Jacqueline Urbano de pabellón 1, María Viveros de pabellón 2 y Rosa Pérez de El Planchón, representativas de las áreas que albergan la cocina artesanal de la plaza de mercado del barrio Bolívar.

Los relatos entonces, priorizan sus trayectorias vitales desde los siguientes aspectos: la socialización primaria en la cocina, incluido el castigo aparejado al incumplimiento de las tareas delegadas por sus madres; la adquisición de técnicas de preparación de alimentos y afines; la inmersión en otras tradiciones culinarias; la cualificación del sentido del gusto, indispensable en cocineras de excelencia como ellas; la continuidad entre la cocina doméstica y la cocina pública, la elaboración de platos con un toque distintivo; el vínculo con las plazas de mercado o galerías, acepción más usada en el suroccidente colombiano; el apoyo de las redes familiares a la compra y/o funcionamiento del “puesto” o comedor público; el surgimiento de una segunda generación de cocina de la galería; las contingencias de la vida en la plaza; la interacción con la clientela externa y con los trabajadores del lugar que se alimentan allí, las gratificaciones asociadas a su desempeño; el proceso de organización gremial, fortalecido por el capital simbólico que moviliza la cocina del barrio Bolívar. En suma, se trata de múltiples maneras de adentrarnos en la identidad de estas mujeres especialistas que, con los matices idiosincráticos que cabe esperar, se presentan en las tres historias de vida.

Tres mujeres nacidas en la segunda mitad del siglo XX, cuyas edades oscilan entre 49 y 59 años. Dos de ellas en el departamento del Cauca y la tercera en el departamento de Nariño, con trayectorias vitales que las han llevado a incursionar en jurisdicciones de Valle del Cauca, Putumayo, Huila, Quindío y Urabá antioqueño. En el umbral de los recuerdos infantiles la marca es la precariedad alimentaria para dos de los casos estudiados, mientras que en el tercer caso se observa el rol de la asistencia alimentaria de la Alianza para el Progreso de los años 60s. Los trazos de la narrativa de las entonces niñas resuenan con lo dicho por las campesinas del Jura cuando se les preguntaba por las recetas de tradición familiar: “las abuelas no tenían cocina; eran demasiado pobres, revolvían todo junto en una gran marmita puesta sobre el hogar; se trataba sobre todo de que nada se perdiera. La gente pobre del este de Inglaterra también decía la misma cosa” (1). Empero, ya desde ese momento sobresale la creatividad en el relato de una de las protagonistas para atenuar la escasez de ingredientes en la cocina materna, condición vigente en la alquimia de sus preparaciones.

Las tres dejan prontamente sus localidades, en consonancia con las disparidades regionales de la pobreza que se plasman en la afirmación de una de ellas: “Nos fuimos porque estaba muy escaso el trabajo” (2). Son diversos los escenarios que acogen a cada protagonista en sus épocas de primera juventud desde los años 70: Cali, como ciudad receptora de migración regional en el suroccidente del país y en segundo lugar Pasto; el Putumayo en jurisdicción de Puerto Asís, como frontera de colonización agrícola y Apartadó en el Urabá antioqueño, como municipio que demandaba mano de obra para la explotación de

(1) Chamberlain, 1976 citada en Giard, 2006: 180

(2) Acorde con los estudios de Meisel (2008a) quien rastrea entre 1950 y 2006 los determinantes del desempeño económico de las regiones en el largo plazo, se concluye que Nariño –en conjunto con Chocó y Sucre– son los departamentos más pobres del país mientras que el Cauca retrocede hasta acercarse a los más bajos niveles de pobreza (citado en Kalmanovitz et al, 2010: 282).



banano. Al contacto con otros repertorios culinarios, las jóvenes pulen sus destrezas en este campo, tempranamente introyectadas en sus localidades de origen. Observan, aprenden, comparan y se hacen conscientes de la tradición que portan, recuperando luego para los comensales su conocimiento de otros repertorios.

Acorde con las responsabilidades adquiridas como mujeres trabajadoras, la maestría en la preparación de alimentos se revela como un capital acuñado en la cocina doméstica y potenciado en la cocina pública: manos diestras, creatividad, experimentación y reinvención permanentes pero además, aguda comprensión de las preferencias y aversiones de sus comensales. No es solo cuestión de llenar los requerimientos para la reposición de la energía vital de terceros ni menos aún, de seguir una receta al pie de la letra. Se trata asimismo, de ofrecer un espacio de sociabilidad para propios y extraños, que resume el sentido de “Mesa Larga” dentro de la comensalía *sui generis* de la plaza de mercado.

“En Colombia en el lenguaje popular urbano se denomina “*mesa larga*” a los comedores que se encuentran en las “*galerías*” o plazas de mercado [...] Los alimentos que se consumen en mesa larga cubren la más amplia oferta de comidas que pueda inventariar la imaginación [...] Del precio que se paga por el condumio casi no hay que hablar: una sopa de 1000... [...].

Todo lo que allí se consume, se prepara con ingredientes frescos y de buena calidad; al final de cuentas, es a las plazas de mercado donde llegan los productos del campo y las madrugadoras cocineras de *mesa larga* se pueden dar el lujo de escoger lo mejor para el disfrute de sus comensales.

A *mesa larga* confluyen comensales de todas las clases y condiciones, Bueno de casi todas. No falta quienes prefieren privarse de los placeres del sancocho con gallina de patio, la sobrebarriga sudada con papas y yucas [...] por que (sic) no siempre es sencillo superar algunas de las barreras que, con pretextos de clase o hábitos culturales, solemos imponernos a veces” (Illera, 2005: 97) (itálicas en el original).



Comentario especial exige el compromiso de las protagonistas con el mundo de las galerías, que para alguna de ellas se ancla en las experiencias de la niñez. La señora Rosa, protagonista de la historia de vida No. 3 alimenta desde hace casi un cuarto de siglo en la madrugada a muchas de las personas que laboran temporal o permanentemente en El Planchón. La señora Jacqueline, protagonista de la historia No. 1 devela su participación en el proceso de organización de los trabajadores de la galería, siempre en clave de su solvencia culinaria. Y la señora María, protagonista de la historia No. 2 enfrenta los retos del día a día como cabeza de un hogar monoparental, desde su temprano inicio como ayudante de cocina y como mesera, hasta alcanzar la condición de propietaria de un comedor público.

En el entretanto, se vislumbra en las tres trayectorias biográficas algunos de los procesos que marcan la Colombia del siglo XX: el auge de la economía de enclave del banano al noroccidente del país, las dinámicas de la frontera de colonización en territorio amazónico, las catástrofes como el sismo de Popayán de principios de la década del 80 y el posterior proceso de reconstrucción que emprendió la ciudad. Y en la actualidad, la reivindicación de un oficio determinante en la reproducción de la vida social, cuya valoración ha dado pie a la formulación y puesta en marcha de una política pública, tal como se planteó en la Introducción.

Considerada la “técnica insignia” dentro del método biográfico (Vallés, 2000), la historia de vida ha contribuido a difundir la visión subjetiva de personas que, a solicitud de terceros (investigadores), presentan los hechos de su existencia a través de secuencias que resultan relevantes para un propósito coyuntural, que en este caso, es la comprensión de cómo transcurre la vida de las cocineras artesanales de la galería. Las historias de vida entonces, proveen “[...] relatos autobiográficos obtenidos mediante entrevistas sucesivas, cuyo objetivo es mostrar el testimonio subjetivo de una persona, tanto los acontecimientos como las valoraciones que la persona hace de su propia existencia” (Pujadas, 1992: 47-48). Acorde con este autor:

“[...] la técnica de campo más genuina, aquella que otorga al investigador mayor control sobre la situación, sobre los datos y las

motivaciones del sujeto es la *entrevista biográfica*, que consiste en un diálogo abierto con pocas pautas, en el que la función básica del entrevistador es estimular al sujeto analizado para que proporcione respuestas claras, cronológicamente precisas, en las que se expliciten de la forma más amplia posible las referencias a terceras personas, a ambientes y lugares concretos en los que transcurren los distintos episodios biográficos” (Op.cit: 66-67) (cursivas en el original).

En un comienzo, no fue tarea fácil hacerme a un lugar en las rutinas de las protagonistas para que contaran su historia. Recordemos con Lins cómo la “conciencia práctica” llevada a la investigación antropológica, es todo aquello que los actores saben hacer, sin explicitarlo como “elementos discursivos conscientes” (1998:195). A la extrañeza entonces por la intención de la investigadora, se sumaba la algarabía de la plaza y el ritmo ininterrumpido de acciones e intercambios en los puestos de cocina, aspectos que inhibían el curso de la entrevista (3).

Esto hizo que ellas mismas propusieran que los encuentros se realizaran en sus viviendas. Allí, desarrollamos intensas sesiones de entrevistas registradas en notas manuales entre los meses de noviembre y de diciembre de 2012 e intercaladas con la lectura en voz alta de anteriores versiones, hasta completar la información emergente. Asimismo, las protagonistas cedieron fotografías de sus respectivos álbumes familiares, se revisaron videos a partir de los cuales se recuperaron imágenes alusivas a aspectos de la historia de vida de Jacqueline Urbano y se realizó registro fotográfico *in situ* ilustrativo de la labor de las protagonistas(4). He procurado en lo posible retener el sabor

(3) La tendencia a desacreditar lo cotidiano y las prácticas de cocina por parte de las propias mujeres, se reporta también para el estudio de Ferrier ver Giard (2006: 184). Sobre el cambio de estatus de los cocineros en Francia que superan su posición ancilar desde los años 60 con la Nueva Cocina ver Fischler (1995: 258-260). Sánchez debate la figura de los cocineros y su interacción con el orden global emergente; en cuanto a las características de la comida que se busca cambiar, la autora comenta críticamente la estigmatización de la comida local y la consiguiente consideración de sus cocineros y cocineras como portadores de suciedad o de mediocridad (2009:14). En su estudio sobre la galería de La Alameda en Cali, Ortiz discute la marginalidad y la carga estigmatizadora que pesa sobre la galería y que, al etiquetarla como “desaynadero”, “mecateadero” o “almorzadero” desfavorece su inserción dentro de un circuito gastronómico (Op.cit, 2011).

de los relatos orales, dado que en los estudios basados en el método biográfico, no solo lo narrado sino también la forma en que se cuenta (Jimeno, 2006), encuadrada en el habla del suroccidente andino es muy significativa. Así, Finalmente, Jacqueline Urbano, María Viveros y Rosa Pérez luego de compartirlas con su círculo familiar y en ocasiones con amigos, autorizaron las versiones editadas por mí en las cuales introduje subtítulos para facilitar el seguimiento de la narración, parte de ellos extractados del relato y que aparecen entre comillas.

Los pabellones 1 y 2 y de El Planchón fueron eso sí, lugares obligados para intentar la “observación de ángulo abierto” (Spradley en Vallés, Op.cit: 150). También, han sido sitios idóneos para obtener glosas de terceros que se destacan en el texto mediante el uso de itálicas y que, como “voces entrecruzadas” son útiles para validar los hechos presentados por el sujeto biografiado (Pujadas, Op.cit.:83). Además de delinear el desempeño en la cocina, las glosas informan sobre el talante que caracteriza a las señoras Jacqueline, María y Rosa.

De paso, como ocurre especialmente para los testimonios procedentes de El Planchón articuladas a la historia de vida de la señora Rosa Pérez, se ratifica la posición crucial de la plaza de mercado del barrio Bolívar, en el acopio y posterior distribución local e interregional de alimentos.

Tal como lo plantea Gómez (2012) en la historia de la cocina colombiana, la reflexión, investigación y difusión de los saberes culinarios se ha intensificado en los últimos diez años. Empero, en la agenda de investigación, las historias de vida de cocineros y cocineras ocupan un muy discreto lugar. Aunque el estudio sobre plazas de mercado bogotanas de La Perseverancia, Quirigua y Kennedy incluye un apartado sobre “Historias de vida y saberes del fogón” (Gómez y Avella, coords. s.f.: 15-73) los trazos biográficos de 28 señoras cocineras “portadoras de la tradición”, se subordinan a las minuciosas recetas y a las respectivas fotografías sin que esta elección conlleve un trabajo concienzudo desde el método biográfico.

(4) Durante la ejecución del proyecto, la protagonista de la historia de vida No. 1 sufrió una incapacidad médica, por lo cual no hay registro directo de su actividad en su puesto de la plaza de mercado.



La denominación de “historia de vida” también se usa a la ligera en otros estudios relacionados con el campo de la alimentación, mencionándose de paso (Ortiz, Cap. 10 Desarrollo Metodológico, 2011: 16) o enmarcando el perfil de personas con trayectoria en seguridad alimentaria local (Illera, 2007: 11,12 y 20,21).

En contraste, un sugerente relato autobiográfico es el ofrecido por Maura de Caldas cocinera del Pacífico caucano, a la audiencia del V

## Referencias bibliográficas

Fischler, Claude. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Anagrama, Barcelona 1995

Giard, Luce. Segunda parte. Hacer de comer. En: La invención de lo cotidiano 2. Habitat, cocinar. Michel de Certeau, Luce Giard, Pierre Mayol. Universidad Iberoamericana, México 2006

Gómez, Daniel. “A propósito de las cocinas regionales colombianas”. En: Cátedra abierta. Universidad, cultura y sociedad. Ciclo 11: cocinando en el fogón de las identidades; comidas, saberes y regiones. Universidad de Antioquia. Vicerrectoría de Extensión. Departamento de Extensión Cultural. Imprenta Universidad de Antioquia. Medellín, 2012

Gómez, Angela María y Avella, Edgar Andrés (coordinadores del proyecto) Inventario de recetas propias e innovadas de las plazas distritales de mercado de Kennedy, La Perseverancia y Quirigua. Instituto para la Economía Social IPES, Corporación Academia Colombiana de Gastronomía. Bogotá, s.f. PDF

Illera, Carlos Humberto. “Comer ternero en Mesa Larga. Gastronomía urbana en Popayán”. En: Antropacífico. Vol 3, número 1-2,; pp. 97-99 2005. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Cauca

Illera, Carlos Humberto. Fortalecimiento de los proyectos pedagógicos productivos en diez colegios agropecuarios del departamento del Cauca. Seguridad Alimentaria. CREPIC, Fundación Colombia, USAID, OIM, Universidad del Cauca, GPG. Impresión Antonio Alarkón /Popayán Positiva. Popayán, 2007

Jimeno, Myriam. Juan Gregorio Palechor: historia de mi vida. Coedición Consejo Regional Indígena del Cauca, Instituto Colombiano de Antropología e Historia. Universidad del Cauca. Universidad Nacional de Colombia. Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá, 2006

Lins, Gustavo. “Extrañamiento y conciencia práctica, un ensayo sobre la perspectiva antropológica”. En: Boivin, Mauricio et al (comps). Constructores de Otridad. Una introducción a la antropología social y cultural. Eudeba, Buenos Aires 1998. PDF

Congreso de Cocinas Andinas (2011: 187-192). Una revisión de la bibliografía básica “Alimentación y Cocina”, compilada por Jorge Orlando Melo (2011), tampoco arroja resultados específicos sobre historias de vida de cocineros o cocineras. En consecuencia, la realización del presente proyecto y de uno de sus cinco objetivos: historias de vida de las señoras cocineras de la plaza de mercado del barrio Bolívar, focaliza la mirada en estas mujeres, artífices de la cocina artesanal de la galería.

Melo, Jorge Orlando (compilador). Alimentación y Cocina. Bibliografía Básica. CESACC Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana. Alvi Impresores Ltda. Bogotá, 2011

Ortiz, Victoria Eugenia. “La Gastronomía como industria cultura. El caso de la Galería Alameda de Cali”. Trabajo de grado. Universidad del Valle. Facultad de Ciencias de la Administración. Maestría en Administración. Cali, 2011 (inédito).

Pujadas, Juan José. El método biográfico: el uso de las historias de vida en ciencias sociales. Cuadernos metodológicos 5. Centro de Investigaciones Sociológicas CIS. Madrid, 1992

Quintero, Claudia Ximena y Escobar de La Cruz, Mónica Alexandra. Autoconstrucción de viviendas populares por procesos de autogestión comunitaria a partir del sismo del 31 de marzo de 1983. Estudio Socio espacial de la comuna 5 de Popayán, 1992. Historia de los Barrios de la comuna 5. <http://micomuna5historia.blogspot.com/2009/07/continuacion-se-presenta-una.html>. Visto en Internet 7 enero, 2013.

Sánchez, Esther. Los impactos negativos de la regulación a las cocinas étnicas regionales: Memorias 53ICA, México 2009. PDF

Sánchez, Esther y Estrada, Julián (eds). Simposio “Etnias, cocina y alimentación” en: V Congreso de Cocinas Andinas. Hacia una cocina con identidad y su impacto en el turismo y el empleo. Memorias 2011. Ministerio de Comercio, Industria y Turismo. Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica ACODRES, Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana CESACC, Academia de Cocina y Artes Verde Oliva. Bogotá

Vallés, Miguel S. Técnicas cualitativas de Investigación Social. Editorial Síntesis, Madrid 2000



# Historia de Vida I

Jacqueline Urbano

Pabellón 1,  
Proyecto:  
"Fortalecimiento de la red  
de señoras cocineras  
de la plaza de Mercado  
del Barrio Bolívar. Popayán (Cauca)"



## Una niña sensible a la culinaria

Yo nací hace 49 años a dos cuadras de la galería de Alfonso López. Tengo mucha afinidad con galerías porque mi abuela vendía en la Alfonso López. Ella tenía un puesto grande de verduras. El puesto, cuando mi abuela murió, otra de mis tías lo convirtió en una cocina. Ya era un puesto muy bueno, luego lo vendió. Me acuerdo de mi tía Alicia; vendía artesanías, ollas de barro, canastos y otras cosas en la galería La Esmeralda. Yo llegaba y me sentaba con ella en un banquito pequeño, me daba gusto.

Mis tías Maruja, Inés y Alicia con mi prima Haidy iban a los pueblos para vender manteca de sebo. Salían todos los sábados. Ellas eran comerciantes, hoy solo queda una viva. Cada viernes cuando salíamos de la escuela, hacían un fogón de leña y ponían la paila al aire libre para sacar la manteca de sebo, en ese tiempo el barrio Alfonso López tenía mucho de campo. Lo bonito que yo recuerdo es que llegaba toda la gente, traían sus envueltos para comer con el chicharrón que quedaba del sebo.

Mi abuelo Apolinar Bermúdez era negro, venía de Capellanías, del Patía. El trajo la primera trilladora de maíz a Popayán. En esa época cuando yo era niña se conocía mucho la gente en Popayán y en el barrio. Por los churos [rizos] de la cabeza nos decían “Los Piñas”. Entonces la gente decía: “uy, ya van a estar los chicharrones, vamos a donde los Piñas”. Hasta ahora tengo amigos que me saludan: “adiós Piñita”. Y en la galería una señora negra, siempre me llama “familia”. Los 31 de diciembre se amontonaba la gente porque mis tías vendían pólvora, la que no se vendía se quemaba.

Una de mis tías también empacaba hoja de coca en chuspas [bolsas] de papel de libra, yo ayudaba a empacar. Iba a los pueblos, Silvia, Totoró, La Sierra, Coconuco y otros. En ese tiempo eso era normal, porque los viejitos mascaban la hoja para mambear. La tía Inés derretía el azúcar y le ponía colores. Hacía toda variedad de muñequitos como paticos, culebritas, pollitos, perritos, todo de azúcar. Ella los maniobraba y los pintaba. Vendía los animalitos en las tiendas. Mi prima... ¡lástima!, no aprendió.

En la cocina mi mamá me colocaba a hacer eran ensaladas: “la negra es la que va a hacer la ensalada”. Casi todas las hortalizas me gustaban. Por ser pequeña ella me colocaba en la olla pitadora [olla a presión] la remolacha y la zanahoria. Me parecían muy bonitas por los colores y después la cebolla morada y luego el jugo de limón con salecita y quedaba delicioso.

Desde ahí yo cogí la práctica, pero siempre era a mano. Yo tengo la virtud de no usar tabla, para mí sí lo es, para los chefs no. Pico en la mano el tomate, la cebolleta, la remolacha, la habichuela, las verduras que trabajamos en la galería. Mis manos no son rajadas, ni con cicatrices o cortadas. Tengo el contacto directo, lo único que tengo es el cuchillo. Es el don que le tengo, es como el amor que uno siente por las verduras, por el alimento. Es la verdura en contacto con las manos de Jacqueline. La tabla sí la utilizo para la cebolla, para el chulquín, la espinaca, la acelga y las carnes.



Alistando las verduras en la cocina de su casa.  
Foto 15: Alejandro Luna F.





Los domingos nos mandaban donde la abuela Lola, la mamá de mi papá. Era fijo la sopa de habas y regularmente era pelando habas, también si íbamos en días de semana. De las habas, la segunda piel es durita para sacarla, era bastante, unas 10 libras, era un platoncito que la abuelita nos ponía ahí. A la sopa le echaba habas y ullucos, papa colorada. Recuerdo a veces como con jartera porque la habita es dura de manipular, tiene la vaina grande y luego la otra piel. En ese tiempo eran grandes, de color entre moradito y blanquito, era blandita. Yo la recuerdo así. Mamá nos la daba en sopas o en sancocho de guineo y en “principio”, lo mismo que el chulquín.

Acá en Popayán no concebimos un arroz sin el “principio”. Cuando mi mamá me decía: “Jacqueline, hacé la comida” yo le contestaba: y de principio qué hago?”. Lo que acostumbramos para preparar el “principio” es: ullucos, habas, zapallo, repollo, también yuca o cidrapapa, pastas y granos. Todas las verduras que usamos para preparar el “principio” van con “conchito de marrano”, pero las pastas y granos, no.

Me acuerdo cuando mi mamá trabajaba en el comedor infantil del barrio Alfonso López. Nosotros nos alimentábamos allí, yo tenía 8 o 9 años y estudiaba en San Agustín.

*Cuando yo estaba en el comedor infantil era el tiempo de Kennedy, ese presidente que mataron, de la Alianza para el Progreso. Se cocinaba con estufas de gas grandes, estuvimos tres años y no recibíamos sueldo, pero nos daban el almuerzo para la familia y el desayuno que eran mogollas y chocolate. Cada mes nos daban a cada una de las que cocinábamos un tarro de aceite, seis libras de harina, seis libras de arroz Fulgor, seis libras de frijol negrito. Para esa época yo tenía dos niñas (Señora Fanny Urbano, madre de Jacqueline).*

Recuerdo especialmente el arroz Fulgor, un olor delicioso, era suave y sueltico, oscurito y con suficiente aceite, en cambio, acá en la casa era blanco. Al mismo tiempo me gustaba el caldito negro de los frijoles. Allí yo creo que aprendí a hacer el ponqué. Lo hizo la señora María Santos para una fiesta, yo me metía a ver cómo lo hacía. Ella era

aseada y ordenada. Para el ponqué sacaba la harina, los huevos y otros ingredientes. Yo decía entre mí: ¿por qué doña María echa las pasitas en harina?.

Me acuerdo de los manjares porque llegaba navidad, mi papá y mi mamá compraban como 8 libras de harina. Era como una forma de unirnos a todos, alrededor de la preparación de las rosquillas. Desde el 20 de diciembre empezaban a hacerlas. El objetivo era que duraran hasta el 7 de enero.

La harina se mojaba en puros huevos, mi papá compraba bastantes y en ese tiempo se usaba bicarbonato de soda o polvo royal, sal, azúcar y mantequilla. Mi papá amasaba y amasaba, y eso era lo bonito ver a los dos echando cuentos. Luego se leudaba la masa. Leudar es para que coja más el bicarbonato y aumente la masa y que quede blandita. Mi mamá le sacaba piquitos a la ruedita de masa, ya quedaba formada la rosquilla y de ahí, ya lista para echarla el aceite. Y luego mi papá las meneaba dentro del aceite con una vara y cuando ya estaban, las metía dentro de la vara y las ponía a escurrir sobre la paila, atravesando el palito. Se almacenaban en bolsas plásticas o en una olla grande que mi mamá guardaba para que duren, no se dañen, no se entiesen. “Huele a rosquilla, doña Fanny”. Y mi papá decía: “bien pueda siga, vecino”. Eso duró hasta que mi papá ya se nos fue. Hasta el 2009 o 2010 tuvimos esa tradición familiar, ya llegaban los nietos y biznietos.

## Primera juventud

Yo en el bachillerato me dedico a estudiar, a jugar basquetbol y a los campeonatos. En esa época Martín Chicangana y yo nos conocíamos, hacíamos trabajo social y ayudábamos en la Cruz Roja. Recuerdo una vez que se fue la luz en el barrio Santa Mónica, mi mamá cocinando en una hornilla de leña y yo con mis amigos en la calle: “negra, que vengás a lavar la loza” y yo, nada. A los quince minutos llegó ella con la olla tiznada y me la frotó toda en la cabeza y en la cara. ¡Y me hizo pasar una vergüenza...!





La joven Jacqueline.  
Foto 17: archivo familiar, 1977

Cuando tenía 18 años trabajé en el depósito La Perla, sucursal de un negocio mayorista, allí aprendí a conocer los granos y a trabajar en el comercio. Aprendí que la gente que surtía el arroz era del Huila y conocí también otros proveedores de alimentos industriales. Además el depósito quedaba al lado de la galería La Esmeralda.

Cuando el terremoto de Popayán en 1983, yo había llegado la víspera a la casa de mis papás con mi niño de seis meses. Mi hermano participaba en una iglesia cristiana, llamada “La Cruzada Cristiana”. Tal vez por el temor luego del terremoto, empezó una etapa del cristianismo en mi familia y en mí, hasta ahora.

## En la zona bananera, años 90

Años después me fui a Apartadó porque a una hermanita la iban a operar. Cuando llegué allí no la operaron y con una platica que llevaba me compré una cajita de mango, fue en el año 1993, la compré a un señor negro. Bueno, mi cuñado me vio vendiendo mango. Y dijo: “¿no querías irte a trabajar a una bananera? Bueno, te madrugas” y nos fuimos los dos.

Me pusieron a desflorar banano. Cuando voy al desayuno me impactó que se sirvió un plato de fideos sudados con tomate y cebolla y un plátano tan grande que se salía del plato; para beber era chocolate. A mí no me gustó, me dio tristeza y el chocolate era aguado. Me fui otra vez a desflorar. El almuerzo era arroz de aceite, sancocho muy feo, plátano grandote y un trozo de carne, para beber era limonada. Yo era la única mujer en medio de 32 hombres.

Mi hermana había preparado el “seco” de siempre, yo le había llevado ullucos que mandó mi mamá para hacer “principio”, papa frita y arroz, ella había comprado pescado. Ese fue el primer día mío en la zona bananera. Y al otro día en el casino era el plátano cocinado pero machucado mezclado con aceite y con sal. El mismo plátano, una cantidad... las mismas pastas y el mismo chocolate. También preparaban sopa de ñame con queso y cilantro. Con el tiempo aprendí a que me gustara. La cocinera se llamaba doña Alicia, siempre estaba muy ocupada.



Obrera en una finca bananera de Apartadó (Antioquia). 1994.  
Foto 18. archivo personal.



Me conseguí un marido de Montelíbano (Córdoba), eso pasó al año de estar allí. Entro en la familia de la costa y con ella aprendí el arroz con coco, mariscos, sancocho de pescado, icotea, así le dicen ellos a la tortuga. Aprendí a conocer toda esa clase de pescados, el cangrejo, mazamorra de plátano maduro, dulces para semana santa. A los 15 días el compañero me presentó a su mamá. Llegué muy segura de mi aura. La señora Ana me dijo: “¿sabes hacer arroz con coco?” Entonces ella cogió el rallador y se puso a rallar el coco con una agilidad tremenda. Y después el trabajo de exprimirlo, de colarlo, en la misma agua eche el mismo coco y exprima, repita y repita.

En el casino de Apartadó se mataba un cerdo cada 8 días, para vender a los trabajadores y otra parte para comer allí. También me llamó la atención la mazamorra de maíz con sal, en vez de panela le echaban sal. Casi no había leche. Era leche de bolsa. Comíamos mucha sandía y guanábana, estas se perdían entre el rastrojo y los árboles. ¿Sabe qué no comía tampoco? Cuando había descanso, los trabajadores sacaban los huevos de iguana, cocidos con limón y sal. La de Urabá me parece una comida muy simple, no sazónada, aunque tenían suero casero. Era una botella verde y allí le echaban suero y los ajíes enteros y eso le echaban a todo, sobre todo al plátano, a la yuca y al ñame con queso rallado. El ají sí me gustó. Acá es distinto, porque lo trituramos bien, entre menos se sienta el ají es mejor presentación. Mientras tanto, allá en la botella se echaba cebolla y el ají inclusive con el pupito (tallito). Para el sancocho de pescado aquí echamos el plátano partido, en cambio allá se parte en troncos. Luego se le pone papa y yuca en troncos, yo diría exagerados.

Claro que ahora que pienso, a la gente de Urabá cuando iba a mi tierra, le parecía exagerado que le colocaran en el plato una hoja verde grandota, decían que más bien era para que se la comieran los gusanos... Así hablaba de la lechuga un compañero llamado Orlando Monsalve, era dirigente sindical, luego lo mataron.

El recuerdo más grato que me queda de la cocina de Urabá es que me siento con mucho carisma para preparar arroz con coco, sancocho de bocachico y chuleta de pescado. Y al final, la mazamorrilla de plátano maduro.

## De nuevo en el Suroccidente

Estoy de vuelta acá a Popayán a casa de mis papás y con mi marido. Yo me someto a la parte económica para ellos, para mis dos hijos y para el tercero, José Ignacio, que nació en 1992. Y como eran tres varones, mi mamá me decía: “Negra, esos muchachos comen mucho, yo les voy a comprar un racimo de bananos”. Y se iba para la galería Alfonso López a traerlo. Cuando llegué yo con todo el sabor costeño a preparar el arroz con coco, a la semana mi papá dijo: “Negra, no me haga más arroz con coco, a mí me hace mi arroz de aceite”.



Madre e hijos. Popayán, 1997.  
Foto 19: archivo familiar

Yo coloqué un granero en la galería Alfonso López, mi compañero de entonces una venta de ropa, y cada uno en su sitio... La relación se rompe.





Cumpleaños de Jacqueline (segunda de izquierda a derecha) en su granero. 1997. Foto 20: archivo familiar

Ya me fui en ese lapso a Parques Nacionales, fui a parar a Pasto, trabajé allí entre 1998 y 2001, me tocaba turismo, ecoturismo y guardar el parque del volcán Galeras. Ya en ese año me enamoré de Martín en una de las visitas a Popayán. En Pasto comíamos papa pastusa y colorada, deliciosa, roja, grande, dura, es la especial para ensalada de papa. Y antes del volcán estuve en la Cocha. Cuando yo no tenía turnos en el parque, le ayudaba en El Encano a la señora Socorro que tenía un niño pequeño. Preparábamos papa, trucha, maíz pira, trucha asada, frita, sudada.

Un día cualquiera llegó la navidad y le dije a mi jefa que quería hacer una fiesta para los niños en la cabaña del parque en el Galeras. Invitamos a muchas instituciones, y de un negocio llamado Mister Pollo también nos dieron la mano. Fueron casi 300 niños que venían de veredas como Anganoy, San Cayetano y otras. Por poco tiempo me salió un contrato en el parque de los Guácharos en Palestina (Huila). Allí recuerdo que me dieron una sopa muy fea, papa guata, maíz blanco cocinado y sal. No tenía aliños, no tenía ajo, cebolla, tampoco un huesito que le diera como sabor. Era en una escudilla, pero me la comí porque no quería que me vieran como orgullosa, eran gente del campo. Estuve hasta enero de 2002.

## Trabajando por la organización en la plaza de mercado

Por esos tiempos funcionaba un proyecto con el Fondo para la Acción Ambiental. La cooperativa Coopromerca que había en la galería recogía todos los residuos orgánicos de la plaza para luego procesarlos como abono. Se consiguió una finca en La Laja por la parte noroccidental de Popayán donde ya había un trabajo con los campesinos que hasta ahora continúan apoyándonos. Pero solo alcanzamos a trabajar con Martín 6 meses en eso. La cooperativa daba pérdidas y la administración que vino del alcalde Ramírez ya paró el contrato. Y yo decía: claro, el alcalde se olvidó del barrio Pandiguando de donde salió y ya no le interesa el problema de la basura que tenemos acá...

Yo quería trabajar en la plaza, pensaba colocar un puesto que se llamara "Ensaladas de frutas Jackie". Le pedí consejo a doña Merceditas, una de las más antiguas de la galería: "eso parece que el puesto tiene mala suerte, no se vende nada..." Nadie lo quería. Me fui entonces a preguntar a mi amiga Elsa del puesto de ensaladas en la galería Alfonso López. Y yo que venía de ganar una mensualidad de \$1.100.000... el trabajo en la galería me dio duro, ya no era la misma entrada.

*A Jacqueline la conocí cuando recién vino aquí, inclusive ese puesto lo tenía yo. El administrador ya había hablado con ella. En ese tiempo yo tenía tantas canastas... se vendía bien, no había tanta competencia. Yo no quería darle el puesto, en todo caso el administrador dijo que se lo diera. Y la gente como habla tanto... ¡ay! Que los puestos salados... habían venido muchos a vender y no vendían nada. Yo le aconsejé no poner venta de plátano ni de revuelto. Le dije: "prepare una venta de ensaladas, ensaye con eso". Inclusive había otro afuera. Martín y ella comenzaron así. Les di mucho ánimo, otros venían a hacerle contrapeso y yo le dije: "¡ah, no pare bolas! Usted dele". Y ya comenzaron a trabajar, ya fueron avanzando y luego*



le metieron otras cositas de frito. Y ahorita gracias a Dios hasta el sol de hoy están. A ella todo el mundo la conoce en el aseo, en todo. Tiene muchas amistades, lo que haga se le vende. Gracias a Dios” (Señora Mercedes Fernández, propietaria del puesto de productos de maíz, pabellón 1. Plaza de mercado, barrio Bolívar).

Iniciando compramos unas coquitas muy pequeñas de plástico y en el mesón todo feo colocamos un mantel y encima los platoncitos: remolacha, repollo, cebolla y tomate: “A la orden, a la orden, tenemos la ensaladita fresca, buena y saludable, ya está lista, y usted no tiene que ir a picar repollo”. El primer día la vendimos toda, quedé muy feliz. Al otro día como ví que se vendieron los cuatro platoncitos compré otro más de plástico y preparé otra ensaladita de lechuga, y ya combiné los colores: ya tengo verde, blanco y morado. Y me iba a ver las ensaladas de mi amiga Elsa para sacar modelos de Alfonso López y traerlos al barrio



Jacqueline con su compañero Martín en el puesto de ensaladas, pabellón 1. Plaza de mercado barrio Bolívar. Foto 21: Alejandro Luna F.

Pasan los días y a la semana compré 6 platoncitos más grandecitos, los primeros fueron amarillos, los segundos fueron azules y ya se siguió vendiendo. Al mes compré un solo platón grande que llené de repollo y lechuga. La primera clienta fue una señora María del barrio Caldas, ella me dio mucho ánimo, dijo que se veían muy bonitas y muy limpio.



Jacqueline y Martín preparando rellena en la cocina de su casa. Foto 22: Alejandro Luna F.

En ese proceso conocí a una joven que vendía ensaladas en la parte de afuera y que me dijo: “hola, pero este puesto tuyo es muy grande para tener estos platoncitos...” La jornada era de 7 a 9 de la mañana y se acababa muy rápido. Propuso que hiciéramos empanadas y que ella las vendía. Listo, y así fue al otro día y hasta el día de hoy. Y así salió luego la rellena. Y todo producto, como quesos, envueltos, mazamorra de mejicano y de maíz, frascos de miel, panelitas. Los traen la gente campesina que conocimos desde el 2002, teníamos un proyecto de café orgánico en la vereda de San Antonio. Los envueltos de maíz vienen de la vereda Santa Bárbara. El queso lo trae la amiga Ximena de Totoró y así.



## Un par de pausas

En Buenaventura estuve trabajando en el 2006, a mí me ha gustado siempre el trabajo social. Allí aprendí a hacer crema de zapallo con cabezas de pescado, la aprendí de mi compañera Lucy. Me fijé en que las vendedoras de la galería acomodaban entre las piernas su platón con alimentos y también eran capaces de llevarlo en la cabeza.

El restaurante chino aparece en el 2007. Estoy yo en mi puesto de ensaladas y llega don Wilson: “Jackie, será que hoy tienes tiempo y me ayudas a picar unas verduras?”. Listo, dije yo, y a las 5 de la tarde estaba allí. Era primera vez que yo trabajaba en un sitio así. Me impactó mucho cuando doña Angela me pasó el gorro y un uniforme. Yo venía de las bananeras, estaba acostumbrada a botas, a jean, a camiseta; en Parques Nacionales era un uniforme elegantísimo, muy bonito. Y yo llegar a ponerme un uniforme de cocina... no puedo describir lo que sentí. La jefe de cocina -que tampoco sabía que existía jefe de cocina-, me pasó medio bulto de zanahoria, habichuela y cebolleta y dijo: “píquelas en cuadritos que es para el arroz”. Y me preguntó: “usted sabe leer y escribir?”. Yo le dije: “sí claro, por qué?” “¡ah! para que usted marque las cajas de los domicilios”. Esos dos días que el señor me dijo duraron dos años, y ahí mismo me hizo firmar el contrato. Yo seguía trabajando a la plaza en las mañanas y cojo el turno en el restaurante desde las 5 de la tarde.

### Plato navideño: de la cocina doméstica a la cocina pública

Luego en la plaza pensé en hacer platos de Nochebuena y le pregunté a mi mamá que me aconsejara para prepararlo. Los amasijos son rosquilla, buñuelo, hojaldrita paradita y se hace un churito de harina, queda como un palito. Los aderezos son brevas, limón, piña, papaya, higuillo, ají dulce, va en canastilla. El higuillo es parecido al carambolo, se da en un árbol, es de clima caliente. Agréguele coco, natilla, otro limoncito. Se coloca en un plato desechable pero color aluminio. La natilla original es la que uno muele con el maíz, pero ahora por falta de tiempo se compra Delmaíz, se le pone canela y en pura leche.



Dulces navideños y rosquillas vendidos en la plaza de mercado del barrio Bolívar. Foto 23. Alejandro Luna F.

Hay muchos acá en Popayán que gustan del ají en el plato navideño porque da un color vivo. Se cala el ají común y corriente, hirviendo el agua, con azúcar blanca, canela y clavos, que quede espesito. Hoy en día casi no estamos usando agua porque la fruta bota su propia agua. Se pone el ají en el almíbar y se deja hervir unos 5 minutos, que quede el ají completico bien bonito, debe quedar brillante. Yo recuerdo que antes se acostumbraba a pasarle a los vecinos su plato de nochebuena, su arrocito, lo que uno preparaba en la casa. Eso hoy en día no se ve. Tengo dos hermanos que hacen dulce en sus casas, mi hermana, una sobrina y yo. La sobrina y yo hacemos los calados: papaya, coco, higuillo, limón, breva, piña, etc.

*A mi parecer, la distinción que tiene mi mamá en la ciudad es única debido a que su rellena o morcilla ha sido muy conocida y preguntada cuando se agota los viernes de mercado en la plaza, además*



de esto, tiene un amplio conocimiento en platos típicos navideños, con los que deja muy satisfechos a los compradores. Lo interesante es que mi mamá prepara cada ingrediente para el plato navideño y no los compra por separado ya preparados.

Mi mamá está desde los inicios de Mesa larga, un proyecto de las cocinas de la plaza de mercado del barrio Bolívar, que con su trayectoria y deliciosos platos se hizo conocer por figuras de la ciudad y ahora participa en la semana gastronómica realizada en Popayán en donde llegan a degustar personas de todo el país (José Ignacio Romero, hijo de Jacqueline. Estudiante universitario).

## "El Punto Patojo"

Adquirir el puesto de cocina es como darle el broche al proceso que se va llevando. Teníamos el puesto de ensaladas, pero cuando mi compañero Martín va al concejo municipal ahí le sacaban en cara que él no tenía un puesto de cocina en la galería. Él representa a la Asociación de comerciantes y trabajadores del Barrio Bolívar, ASOCTB. Por varias oportunidades le digo al administrador. Todo el mundo le pasaba cartas y él lo solucionaba: "Tenga, ahí está su cocina", menos a nosotros. Y cuando apareció ya una señora Teresa, ella estaba muy enfermita; eran dos mesones, ella me ofreció los puestos.

Yo fui a su casa y ella me dijo: "Ay sí, yo a usted se lo voy a ceder porque usted quiere la galería y lucha por la galería y yo a Martincito lo quiero mucho. En buenas manos queda". Y lo cedió a Martín.

Empezamos la construcción de la cocina, le colocamos el agua y como siempre, hay personas que nos pusieron problemas por el espacio y nos hicieron desbaratar como dos o tres veces lo construido. Al final ya dejamos las cosas quietas para no entorpecer lo que queremos llevar en la plaza: la organización de las cocinas, la democracia, la igualdad. Con Martín nos pusimos de acuerdo, vamos a tratar de rescatar, de hacer algo diferente.

Lo primero que pusimos fue el nombre: "El Punto Patojo", el nombre nos da como en la mente las comidas de nuestras abuelas. Empezamos a pensar en la cidrapapa, el zapallo, el chulquín, el sango, la sopa de carantanta, los frijoles con oreja, la sopita de orejitas y la sopita de masitas. Eso fue como la idea, de hacer comidas así, por ese estilo.



Jaqueline en "El Punto Patojo" plaza de mercado del barrio Bolívar. Foto 24. Jorge Gómez

Determinamos que el día jueves me iba a hacer sopa de mote con pata de res, el lunes las papas chorriadas. Me salgo un poquito de lo normal para el día sábado, el arroz chino con caldo de arracachas, ese día me iba muy bien con esa comida. El sancocho de guineo por el día martes con huesito de cerdo, también hay gente que pide arroz con tamal y un poquito de ensalada.



El viernes preparo ají de piña, ají de maní, ají de verduras y la “salsa Jackie”. Esta salsa me encanta porque su color es verde, es dulce y salada a la vez. La gente cuando la mira, cree que es guacamole y preguntan que de dónde sale el color verde y yo les digo: el perejil. Una vez en casa cogí perejil, ajo, aceite. Licué primero todo esto y no me daba, entonces en la nevera había una mostaza y le eché y luego le puse el almíbar de la piña calada... [Jackie ríe y dice que el huevo es el secreto]. Esta salsa va con todo “lo seco” como rellena, arroz, pollo, pescado.

Durante nueve años casi yo no hablaba con los señores de las carnicerías, cuando llego a ese sitio se forma una amistad muy bonita: “doña Jackie, hágame el favor y me frita esta trucha o este pedazo de carne”. Y yo lo hago pensando en canalizar personas y que se vayan uniendo para el proceso de ASOCTB, es como lograr esa confianza. Para el desayuno a veces les preparo changua y caldito de cabeza de pescado, arroz y ensalada. Los carniceros llegan por ahí a las 6 de la mañana, ya a las 8 les despachaba café.

Está la señora que vende las hierbas al frente de la administración: “Ay, hágame el favor doña Marta de venderme unos \$200 o \$300 pesos para una aromática”. Y ella me los regala. Yo a veces le regalo una sopita. Está la señora del puesto de productos del maíz de Cajete, diagonal al Punto Patojo y yo le digo: “Shirley, hoy hice una sopita de masitas, venga y me recibe, o saque de la olla”. Una persona muy importante para mí ha sido doña Patricia, dueña de la pesquera Pacífico que me acompañó en uno de los dolores más grandes de la vida, cuando mi papá se me fue. Ella estuvo conmigo las 24 horas. Ella es como una hermana.

La clientela es muy variada, los estudiantes, trabajadores de la construcción, hasta última hora tuve tres, pagaban el día. Cuando pasan los turistas les hablo de la plaza. Al turista le encantan los tamales de pipián, siempre se mantienen para la venta.



Pampeando para hacer las empanadas. Tamales de pipián a la izquierda y plato de carantanta al centro. Foto 25. Alejandro Luna F.

Me acuerdo hace un tiempo cuando yo venía a Popayán de Pasto por compensatorios. Le dije a una amiga: “Caminá te invito a comer arrocito a la galería”. Yo era feliz yendo a comer a las 9 o 10 de la mañana un poquito de arroz, ensalada de remolacha, fríjol, tintico y un pedacito de carne sudada. Valía \$1.000 y nos comíamos todo. De venida nos encontramos a otra amiga que preguntó: “De dónde vienen?” de la galería, dijimos ambas. Y ella dijo: “Noó, qué tal, irse a comer con ese poco de indios y de campesinos...” Entonces yo no le volví a hablar.

Y la gente en general... a veces hasta las familias dicen de nosotros: “pobre la Negra trabajando en la galería”. El trabajo bueno es el que uno recibe una mensualidad. Cuando hay una pelea en la calle se escucha mucho: “Parecen galerianas”. Y yo les digo a las señoras de la plaza: “Nosotras somos mujeres trabajadoras, por qué nos tildan de galerianas?”. Inclusive en la galería cuando hay peleas, ellas mismas se





tratan así. En estos últimos años hemos avanzado. Cuando yo llegué a la plaza, ni siquiera las señoras de las cocinas un “buenos días”. Pero lentamente algunas de pabellón 1 empezaron a comprarme ensaladas y yo les doy consejos de aderezos o les hablo del achiote. Y en medio de todo: “No, hoy la siento triste, qué le pasa?”. Todo en la relación con las compañeras de las cocinas, pero también con las clientas soy así.

Mesa Larga

*Yo llegué aquí hace cinco años a la plaza. Nos quieren reubicar pero hemos salido adelante. Nos vimos obligadas a salir al parque Mosquera porque el alcalde Navia cuando él entró, sacó la publicidad de que la plaza de mercado del barrio Bolívar la iban a trasladar para los potreros de Chune. Nos reunimos para saber qué hacer para defender la plaza. Una de las iniciativas fue salir al parque Mosquera. En ese entonces se le avisó a los dos pabellones que saliéramos. Nos motivamos varias personas. Nos colaboraron con carpas, mesones, con el encierro. Sacamos publicidad para rescatar la plaza y destacar lo bueno, la comida tradicional y no solo lo negativo. De ahí ha venido Mesa Larga. Salimos doña Zoila, Aura Daza, María Eugenia, Amparo, Janeth, doña Patricia, Audiver y Jacqueline. Yo llevé champús y arroz con leche. Esto dio un impacto sorprendente (Nilsa Hoyos, puesto 11, pabellón 1).*

Estamos en el proceso de no desalojo de la plaza y de no reubicación, se viene la idea de sacar las cocinas -digámoslo así en palabras populares- durante la Semana Santa y el Congreso Gastronómico al Parque Mosquera. Y ya algunas mujeres vimos la necesidad de seguirnos capacitando. Cuando se viene el festival Gastronómico Abraham Pino, uno de los amigos de la plaza, nos trae una familiar de él y ella nos da un curso de “Atención al cliente y utilería”, ella trabajaba con la Caja de Compensación Familiar del Cauca COMFACAUCA. Eso fue hace 4 años. Ahí es donde empezamos a darle el valor y la importancia a Mesa Larga y empezamos a usar el nombre para salir al Parque Mosquera y para hacer el evento dentro de la galería. Nos van conociendo en el lugar donde trabajamos.

## El vendaval

En este proceso nos han tocado momentos duros. Como a fines de agosto o antecitos de septiembre del 2011, doña Mercedes y yo veníamos del hospital de visitar a un enfermo, era mediodía. Cuando la gente salía asustada diciendo: “miren cómo se destechó esto”. Los escombros me impresionaron mucho, encima de los mesones, de las ollas... rápido se vació.



Los destrozos del vendaval de agosto 2011 en pabellón 1.  
Foto 26: Bernardo Sánchez

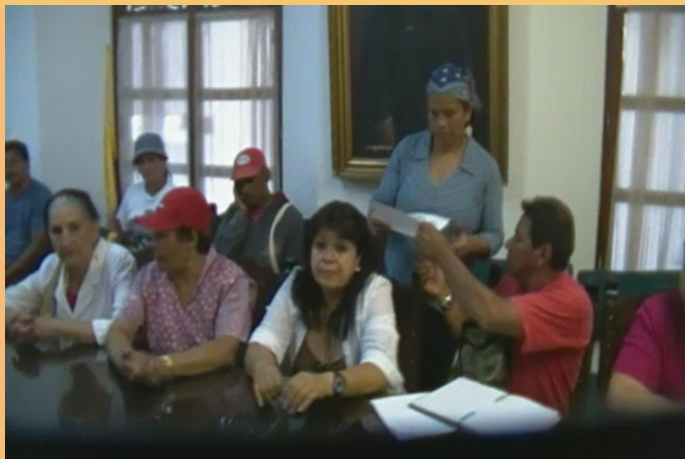
Entonces empezó la espera de solución de la administración municipal para el problema. La plaza tiene una póliza pero nada que se hacía efectiva. Duró casi tres meses y nada que arreglaban. A las señoras de las cocinas les tocó salir a trabajar al parque Mosquera, se negoció con la alcaldía unas carpas. Las compañeras decían que estaban perdiendo el trabajo, que tenían deudores. Esa era la preocupación de todas. El municipio se demoraba en sacar los escombros.



Entonces ya nos tocó salir a la calle, llevamos ollas, tapas, lazos, mesones. Tuvimos que cerrar la calle y parar el tránsito. Yo iba, movía a la gente, sacaba mesas, compraba lazos. Era como dando ese ánimo a la gente para no dejarnos derribar.



Señoras cocineras se toman la vía pública en el barrio Bolívar reclamando soluciones a la alcaldía. 2011. Foto 27: Bernardo Sánchez



La delegación de la red de señoras cocineras del barrio Bolívar, Martín Chicangana presidente de ASOCTB y José Jaramillo, líder de la plaza de mercado de Las Palmas (línea de atrás), en el salón del Concejo de Popayán. 2011 Foto 28: Bernardo Sánchez

De ahí ya a la administración municipal le tocó oírnos, fuimos varios de nosotros al concejo y se firmó un acta de compromiso. Y así hemos seguido. Siempre pienso que aquí en la galería debemos comportarnos más como una familia porque ni aún con las propias familias nos vemos todos los días como pasa acá entre nosotras, las señoras de la galería.



Autora: Aída Gálvez A. Antropóloga. Profesora jubilada  
Universidad de Antioquia



# Historia de Vida 2



**María Viveros**

Pabellón 2,

Proyecto:

"Fortalecimiento de la red  
de señoras cocineras  
de la plaza de Mercado  
del Barrio Bolívar. Popayán (Cauca)"

## Precariedad y abundancia: contrapunto desde la niñez

Yo nací hace 49 años en la vereda que se llama San José, municipio de San Lorenzo, Nariño. Yo soy de allí, yo me la pasaba donde mi abuela, donde mi mamá. Me gustaba ir donde mi abuela porque económicamente era bien, no faltaba carne, leche, queso, era todo en abundancia. En cambio en mi casa no había buenos recursos y como éramos hartos, éramos doce hijos, más mis dos mayores, era pésimo: sancocho al almuerzo, sancocho a la comida. Cuando había así una gallinita o un cuicito que pelaban éramos felices. En cambio donde los abuelitos María Jesús y Gabriel Castillo... ellos eran buenos abuelos hasta que se murieron. Mis abuelos vivían como a dos horas de camino, me iba con mi tía.

A mí me decían Maruja. En la escuela estuve hasta cuarto de primaria, nos daban “mediamañana”, una taza de leche Klim y una hojaldra, éramos felices. A veces, mis hermanos más pequeños me iban a encontrar al camino cuando yo volvía de la escuela: “adiviná qué es de cena en la casa?”. Y era porque había cuy o gallinita.

Mi mamita rapidísimo estaba en embarazo y luego en dieta y yo desde las seis de la mañana en la quebrada lavando pañales... Mis dos primeros hermanos eran hombres, y yo la tercera, y seguí ayudando a cuidar al resto. Por eso ellos me dicen “mi segunda mamá”. Desde allí usted, dese cuenta, mi mamá me mandaba a darle el tetero a los niños con un chupito que valía cinco o diez centavos en ese tiempo; el tetero era agüita con azúcar o aguapanela.

Cuando mis tías estaban ordeñando yo llevaba una ollita pequeña para conseguir leche y yo les llevaba cáscaras de plátano a mis tías a cambio de la leche. La familia de mi papá era tacaña. En mi casa puede decirse que casi siempre se alzaba la olla vacía, vacía quiere decir sin carne. A veces el sancocho quedaba morado, sólo yuca, plátano, arracacha. Tristeza daba alzar la olla, entonces yo le echaba un poquito de leche para mejorarlo.

Había un nacedero de agua, le pusimos el “ojito”. A nosotros nos tocaba cargar el agua, se llevaba en ollas de aluminio. Cuando cargábamos las canastadas de pan, envueltos de maíz o tamales, me tocaba con mis hermanos Custodio y Gerardo. Le metíamos un palo a la canasta que tenía dos orejas pequeñas. ¡Ay de que se nos fuera a quebrar ese palo!

Los huevos se compraban en una vereda que se llamaba Chaguarunco, eran unas canastadas... Una vez me caí y mi mamá me pegó con un rejo. ¡Ora que fuéramos a soplar esa candela y que no prendiera rápido! Ya comencé a cocinar por ahí a los seis años, mi mamá desenredaba menudo de marrano, antes de los diez años yo aprendí lo del menudo [intestino].

Uno de mis hermanos mayores Raúl, a veces los domingos nos hacía sopa de arroz con papa y decía: “el que quiera almorzar, que coja cuchara y venga... yo no voy a lavar trastes”. Y él se cogía las papas y a nosotros nos tocaba el arroz con agua. Él era muy bueno, cuando murió me tocó seguir remplazándolo a mí. Era mi segundo hermano.



La joven María, primera a la izquierda, con su tía, padre y hermanos. s.f.  
Foto 29: Archivo familiar 1976.



En la casa de mis abuelos, me levantaban desde pequeñita. La abuelita me decía: “levántese a muriar revuelto”. Me colocaban un trapito aquí como un delantal, en la barriguita y a pelar medio bulto: yuca, papa, batata, arracacha, plátano, frijol plancho; éste lo íbamos a cosechar por las orillas del río. El sancocho iba con todo eso y encima la carne.

Encima del fogón ponían de bejuco una janga [barbacoa] para extender la carne y la ahumaban, era buen almuerzo. Luego café con harto queso y había canastos con pan de maíz, pan de harina. Había horno de leña. De comida se hacía la calabaza en mazamorra y por la tarde arroz, carne frita, asaban curices [cuyes]. Mis tías hacían tamales de maíz, envueltos de yuca y rellena.

## María aprende preparaciones para vender

A nosotros no nos dejaban ni respirar, o sea que en mi infancia nunca conocí una muñeca que me compraran a mí. Hacíamos unos muñequitos de tusa, con el pupo del plátano hacíamos la vaquita y el ternero, le poníamos las patitas de palo y las teticas también con cuatro pedacitos delgatidíticos de palo. De la hoja de plátano inventábamos zapatos. Yo no tenía zapatos, me compraron cuando la primera comunión.

Mis abuelos paternos tenían casa en el pueblo, desde la víspera del domingo daban permiso de preparar comidas para vender. Dormíamos en esteras y la cabecera era de palo. Ahí mi mamá y yo pelábamos bastante papa y yuca, para el domingo hacer sopa de arroz, caldo de gallina y de “principio” yuca y papa.

Yo ponía la levadura en una batea el día antes, mi mamá se levantaba más temprano, tibiaba agua y le echaba harina y ese mazacote se revuelve. Esa batea me la ponían en el piso y yo acurpadita [en cuclillas], la batea era más grande que yo, moviendo con las manos

me demoraba hasta las cuatro de la mañana, sobe y sobe, y ya quedaba blandita, y la tapábamos. Decíamos que la harina en la batea estaba embarazada.

Era para hacer empanadas de harina con queso, el queso lo revolvíamos con azúcar y yo hacía bolitas de harina pequeñas, y a echarle queso y a sellar, porque a las cinco de la mañana ya estaba la gente del pueblo de El Carmen tomando café con las empanaditas de queso. Para los domingos vendíamos empanadas de harina con queso y café, sopa de arroz, caldo de gallina, arroz con carne sudada o huevos fritos y arroz con yucas, de bebida, tinto. Eso valía como un peso. Y nosotras recibíamos la platica, nosotras era haciendo empanadas, lavando trastes, ayudando a servir y yo de doce o trece años, sardinita.

Vendíamos mucho, hartísimo, no entiendo por qué mi mamá no consiguió plata. Y yo le preguntaba: “mamita, qué se ganó? Mija, lo que nos comimos”. A mí me gustaba eso porque me llevaban al pueblo. Yo pensaba, ligerito que llegaran los cuatro domingos para ir al pueblo. En el campo no había energía, y por eso no había televisión.



María Viveros (sexta de izquierda a derecha) con sus hermanas y sobrinos. 2001.  
Foto 30: archivo familiar



## María se va de la casa

Por ahí a los dieciséis o diecisiete años comencé a salir. Me volé con una prima y me fui para Armenia, en La Unión me dieron una plata para los pasajes. Allá llegué a Armenia donde un odontólogo, llegué así, como decir ahora, “entrrera”, nadie nos pagaba, nadie, tenía que hacer aseo y lavar la ropa, mi prima era la que cocinaba. Ahí fue cuando yo comencé a viajar, ahí comenzaron los amores. Yo viví en Armenia unos cinco meses.

De Armenia me fui a Pasto, me pagaban doscientos pesos el mes, ya me tocaba cocinar. Yo fui a trabajar donde una prima que compraba arroz y lo revendía por paqueticos, era casi lo mismo que en el pueblo. Ibamos a comprar a la galería Potrerillo. Se le hacía desayuno con huevo perico, platanito frito. Era poquito pero era sabroso. Para la comida se hacía de “principio” frijol o zanahoria con habichuela, arroz, ensalada. Carne no se comía todos los días. En la ciudad todo era diferente, yo ya mantenía limpia, ya no olía a humo, usaba perfume, desodorante, compraba un frasco pequeño de locioncita que se llamaba Tabú y jabón Reuter.

En Pasto yo ya ahorraba, compraba ropita, me demoré allí meses. Yo mandaba cartas, y cuentan que la mamita lloraba.

Ya otros tiempitos me devolví a la casa. Mi mamá siempre me recibía. En el pueblo nos mandaban para la misa, y yo me volaba. Después de Pasto cuando me vine para la casa, ya eran noviecitos al escondido. Cuando uno ya fue creciendo, ya mi mamá fue cambiando, y también en la casa la forma de la alimentación: kilito de carne, el queso... hambre no aguantamos, jamás, pero las comidas sí eran pésimas.

## Cali: de la cocina doméstica a la cocina pública

De ahí me salí otra vez. Me fuí para Cali al barrio San Fernando, cerquita del estadio Pascual Guerrero, era una casa de dos pisos, y yo barriendo, trapiando, cocinando. En la ciudad yo ya pensaba, ya podía

hacer guisitos: cebollita, tomate, color... yo aprendí eso rápido. Pero no leía recetas, nada de eso, tampoco de televisión.

Allá era diferente, el desayuno era un día jugo, café con leche, pan y queso; otro día avena, café con pan y queso; otro día caldo y café. Todos los días era algo diferente. Al principio me sentía como insegura, la señora era muy formal, se llamaba doña Nena, ella me explicaba y yo rápido comprendía. En esos tiempos íbamos a mercar a la galería La Alameda, con canastos grandes, y llevábamos cochecito para traer la remesa.

Una vez la señora preparó un “tapao”, ella decía, pero para mí era un sancocho con pescado, yuca, papa, hierbas. A doña Nena le gustaba todo natural, sin color, se servía con arroz. Eran jugos naturales de frutas, eran jugos con agua hervida y fría. Ella compraba de todo, carne. Y cuando me hacía fritar pescado yo hacía retacadas [tostadas de plátano verde] y una vez se me regó el aceite y me quemé... Todo era un temor, yo no le dije nada, me aguanté, yo usaba un delantal apretado, entre el seno y el estómago me quemé, me molestaba mucho por lo apretado del delantal. Y así me aguanté.

De ahí en San Fernando, en las cartas que mandaban de la casa, me dijeron que en el barrio El Jardín, estaba mi tío Justo, entonces cogí un taxi, era al lado de la galería Santa Elena. Completé mes y dije en la casa de San Fernando que ya no trabajaba más. Les dije que me iba a pasar para donde mi tío. Pero mejor hubiera sido no ir allí.

El trabajo de ellos era de noche, mi tío trabajaba en CAVASA (Central de abastecimientos del Valle del Cauca S.A.) toda la noche, vendiendo plátano. La mujer de mi tío vendía en la galería de Santa Elena caldo de pezuña, café, chocolate, huevos cocinados y entonces ella también me comenzó a llevar allí, me iba con la mujer de mi tío, de nueve de la noche a nueve de la mañana.

Y ella dijo: “usted por qué no se pone un puesto aquí?”. Vendíamos jugo de naranja, muchas veces los clientes pedían que se le



echara un huevo crudo y a mí se me revolvió el estómago; yo trabajaba con un exprimidor manual, era un bulto de naranja. También se vendía una copadita de aguardiente, los carniceros eran los que más compraban, como siempre. Y yo mantenía la garrafa ahí.

Allí me conocí con el papá de mis hijos. Él ya me convenció y me entregué, y como a los tres meses ya quedé en embarazo. Yo sufrí porque vino mi hermano a la casa y se enfrentaron el marido y mi hermano, y entonces alguien me dijo: “ellos van a pelear y hasta se pueden matar por culpa suya”. Entonces yo me fui para la casa de mi mamá, pero mi marido y la mamá de él fueron a los quince días por mí. Mi papá no estaba muy de acuerdo, entonces yo me volé por la mañana y me casé en La Unión, había sólo los testigos y los padrinos. Mi papá dijo que no contara con él. Ya nos casamos y él me llevó donde su mamá, yo en embarazo y él me pegaba, y yo todo el embarazo y sin saber de mis papás.

Mi suegra vendía arepas, buñuelos, chorizos. Ellos eran paisas, era muy echada pa'lante. Ella me enseñó a hacer las arepas, eran como de este tamaño [señala un plato]. Se cocinaba el maíz, se le echaba un poquito de sal; afuerita de la casa vendíamos todo.

Los suegros tenían un lote en el barrio El Vergel, nos dieron para hacer un ranchito y yo hacía mis arepitas, y mi suegra al lado. Mi niña nació en la casa, con enfermera particular que me hizo los controles, el parto fue normal, yo no sufrí. La suegra me cuidó la dieta los primeros días: caldo de gallina con arepa, pony malta y chocolate. Ahí ya me dañó el caminado el papá de mis hijos, dijo que nos fuéramos para Nariño. Se vendió barato el lote.

## De nuevo en el campo

Nos fuimos a aventurarnos donde mi mamá. Él era jornalero, un trabajo muy duro, siempre con unos guangos [atados] de cabuya, amontonando cabuya, la tenía que cargar y llevar hasta donde estaba la máquina. Mi papá me regaló un pedacito de tierra, hicimos casa de bahareque, el piso era de tierra, la hornilla para la leña. El vecino nos dio energía.

Yo me tenía que amarrar a mi niña con una chalina a la espalda, me tocaba ir a dejarle el almuerzo al marido. Yo iba con dos niñas, una alzada y la otra en embarazo, y el almuerzo en la mano. Y yo sin un pesito, comprábamos la remesita el Domingo.

## Popayán, definitivamente

Ya pronto nos vinimos a Popayán, aquí nació mi segunda hija. El papá de mis hijos es muy rebuscador, aquí un primo de él nos dio un almacén de porcelana para que lo administráramos. Cuando pasó el terremoto en 1983, estábamos en el barrio El Junín, toda esa porcelana se resquebrajó. Ahí vino mi suegra para llevarnos para Cali, l'agua no podíamos consumir, no había energía, nos tocaba dormir afuera de la casa y para recibir cualquier cosa, eran unas colísimas. Mi suegra dijo que cómo íbamos a aguantar hambre. Después del terremoto quedó una tristeza, una pobreza, al principio fue todo muy feo... Ya estando en Cali él peleaba mucho, entonces otro hermano que él tenía le dijo que se viniera y lo trajo de nuevo a Popayán.

Ya nos vinimos otra vez y él diciendo: “vea, que vaya usted a vender eso allá en Nariño...” Y verdad, me fui para Nariño con mis dos hijitas. Le pedí permiso de vender a mi papá, él me dijo que ya no me iba a dar más herencia y me dio \$40.000 pesos por el pedacito de tierra que teníamos.



María Viveros con sus hijas Amparito y Yury y otras familiares. 1990.  
Foto 31: archivo familiar



De vuelta a Popayán en la avenida pedían por un lote \$70.000 pesos, pero ahí conseguimos un lotecito por \$10.000 pesos. En esos días él se ganó un chance y amplió la casita. La energía era de noche, el agua llegaba a las 11 de la noche. Me hice amiga de la señora vecina, ella quiso vender, pidió \$90.000 pesos. Y le dije: “ay señora, déjeme yo primero vendo mi lote”. Pedí \$90.000 y me dieron \$80.000, ellos ligerito me lo compraron. Yo le dí a mi vecina por \$90.000, hizo a nombre mío el documento.

Yo ahí en el barrio alcancé a hacer arepitas con sal, asaditas, a hacer rellena. Yo también trabajaba, aunque decía mi marido que no trabajara. Esa era mi vida. Salíamos a hacer tamales de pipián con una señora que me dijo: “hagamos tamales en compañía”. Comprábamos papita colorada, harina de maíz Promasa, maní, carne desmechadita, el guiso. Lo que se vendía lo partíamos. Hacíamos tamales con la comadre. Era buenito, nos iba muy bien.

*Cuando nosotros éramos bien niñas, mi papá organizaba torneos de fútbol, yo tenía 10 años. Mi mamá preparaba rellena, papas aborrajadas, empanadas de pipián, bofe, huevos cocinados y entre todos nos cargábamos el material y una vitrinita y ella fritaba allá, cada 8 días era la fritanga en la cancha (Amparo García, hija mayor de la señora María).*

Después ya comenzamos a ir a reuniones de los subsidios de INURBE (Instituto Nacional de Vivienda de Interés Social y Reforma Urbana), y ese marido que ya me echaba cantaleta. Hacíamos festivales con la junta del comité, nos formamos un grupo de vivienda, éramos 45 familias, hacíamos rifas, bailes, empanadas. Inclusive yo hasta fui la tesorera de ese grupo, lo que se recolectaba yo lo guardaba para hacer empanadas, bofe, rellenas, huevos cocinados, eso hacíamos bastante. Otros se encargaban de la música, del aguardiente. Éramos por ahí unas diez mujeres las encargadas. Todo lo fritábamos en carbón, el menudo del marrano se compraba en la galería La Esmeralda, el ají lo poníamos de cebolla y cilantro, se le ponía tomate; yo le dejaba haciendo la comidita a mis hijos.

Finalmente nos dieron el subsidio de INURBE, el primer programa que salió favorecido fue el de nosotros, nos dieron un millón cien mil pesos. Ya del grupo de 45 familias quedamos 17, el grupo se acabó. En ese tiempo le echamos una piecita atrás a la casa.

## El barrio Bolívar

Cuando todavía vivía con mi marido yo ya trabajaba en el barrio Bolívar. Al principio trabajaba con doña Carmen en el puesto que ella tenía en un parqueadero. Todos le decían La Playa. Ahí llegaban los camiones del Huila, llegaban los paneleros, en ese tiempo se vendía bastante, solo había esa cocina. Luego eso lo acabaron, echaron toda la gente para Las Palmas.

*Cuando estábamos estudiando mi mamá ya trabajaba con la señora Carmen. Se levantaba y se venía a trabajar muy temprano a la galería, mi papá también salía muy temprano a trabajar. Entonces yo me levantaba y hacía el chocolate y compraba el pan en la tienda y nos despachábamos con mis hermanos para la escuela. Cuando salíamos de la escuela, íbamos a almorzar a un puesto en la galería Las Palmas por Chune, mi mamá le pagaba la alimentación de nosotros los tres hijos a doña Irene. Lo que más yo comía allí eran frijoles, arroz y carne sudada. Mi hermana Yury recuerda que nos daban plátano maduro y limonada, ella tenía 8 años cuando eso. Cuando estaba en sexto año yo ya cocinaba, al pasar a bachillerato empecé a estudiar en la tarde, entonces ya me tocaba hacer el almuerzo. Mi papá nos daba el sustento, lo de la alimentación, el resto del trabajo era de mi mamá, con lo del puesto en la galería empezamos a construir la casa (Amparo García, hija mayor de la señora María).*

Yo trabajé un mes en donde doña Zoila en el pabellón 1, llegué donde ella a buscar trabajo. Ella me colocó de mesera, no me puso a cocinar. Ya después me dijeron: “vea, usted tiene una paisana por ahí arriba” y la fui a buscar. Era la señora Nelsa Cerón, y le dije si necesitaba una persona, y ya ligerito me fui a trabajar al pabellón 2 de la galería.





Cuando entré a trabajar con ella, yo le ponía mucho cuidado: “venga vea, que así se corta el pollo”. Aprendí rápido, yo me interesaba en el trabajo, en ese tiempo me ganaba \$4.000 al día. En ese tiempo era con carbón con leña, era una estufa grande. Ella alistaba la leña, ya empezaban a prohibirla. La señora María Nelsa la prendía con una vela y le ponía palitos del jardín y luego le colocaba encima chuspas [bolsa de plástico] para que prenda rápido, nada de petróleo, nada de gasolina. Fue todo hace 19 años.

La leña y el carbón se compraban en La Playa; la gente la traía de El Tambo. Con leña la comida era deliciosa... pero a gas, ya tocaba adaptarse. Creo que la primera que compró gas acá fui yo. La leña y el carbón eran más rápidos. El gas es más caro, pero por salud es mejor. Nosotras estuviéramos muy enfermas con esa leña y con carbón.

En ese tiempo se vendían 15 pollos y a cada uno se le sacaba 12 presas. La comida era bien sabrosita. El sancocho era con harta arracacha, frijolito, yuca. Todavía hay alguien que pela el maíz, lo muele y se hacen masitas. Se hace mote de maíz brotado pelado con ceniza; las masitas cuando están listas se le echan al sancocho.

La señora Nelsa me enseñó a preparar para el desayuno arroz, fríjol, pollo, caldo. A los fríjoles se les echaba papacidra, ahora ya se perdió la papacidra. Eso era lo que acostumbraba la señora, no tenía variedad. Café y limonada o Frutiño y jugo de guayaba. En ese tiempo era puro pan. Cuando la patrona, había loza de peltre, ahora yo sirvo en vajilla de loza; cuando me piden tinto sirvo el pocillito en sobreplato: yo no tomaría un café con el pan mojado. A mí me pegaron mucho cuando niña porque totiaba [despicaba] los platos de fierro que eran en ese tiempo.

Un día la patrona me dijo “Ole, le vendo este puesto”, entonces yo empecé a decirle a todo el mundo. Mi hermano y amistades me sacaron la plata prestada en un banco y se consiguió el puesto. Hasta hace un tiempo todos los mesones acá eran en madera, mire, estos tabloncitos eran de la antigua patrona del puesto. Mi mesón lo he cambiado tres veces, el de ahorita es color rosado, también tengo un mesón en aluminio para poner ollas y otros trastes.



María Viveros y su hija Amparito cuando recién adquirió el puesto 196, pabellón 2. 2005.  
Foto 32: archivo familiar

## “Yo sé preparar mucha cosita”

Ya que yo fui dueña empecé a trabajar con una cuñada y a meterle variedad. Ahora llevo 7 años de dueña de este local. Tengo guambianitos que son clientes desde doña Nelsa, también los estudiantes a veces van. Ahorita está yendo un niño que estudia en el colegio Industrial, es nieto de un cliente que era de mi patrona, doña Nelsa, el niño es de Cajibío, es bien estudioso.

*Hace 15 o 16 años que la distingo, es toda una señora, una mujer intachable, nunca la he visto discutir ni pelear. Yo soy cliente de ella. Por lo menos yo todo el tiempo no me le he quitado, hace unos 9 años como allí el desayuno y el almuerzo, me siento en el puesto de doña María porque no me gusta comer acá en mi negocio. Empezó acá como empleada y diga usted, ella con su trabajo ya consiguió su ranchito propio. Sobre todo los viernes y los lunes llega genticita. ¡Y se jala unas*



comidas! Yo le digo que como para enmarcar. A veces se jala una mazamorra de mejicano... por aquí ninguna la hace como ella, la harán parecida, pero no... (Ana Elvia Flor, propietaria del granero 117, pabellón 2).



María va por provisiones 2012.  
Foto 33: Jorge Gómez

Lo que yo más vendo aquí es el pollo. Lo aliño desde el día anterior, el pollo queda bien sabrosito, todos los días hago fríjoles, el jueves el tripazo. Yo casi no uso trisazón ni comino... yo amarro las hierbas como cimarrón, perejil, orégano, se lavan y se echan al caldito. Ya lo otro es inventadito: habichuela, zanahoria, zapallo... De bebidas limonada, café, chocolate o aguapanela. También preparo jugos naturales.

Un “caldo triste” es distinto de un “caldo sazoadito”. El primero se compone de agua, papa, pescado y cebolla, una vez a una amiga que lo preparaba le dije: ¡ah, dejáme probar... y no me gustó!. Mientras que el segundo se compone de papa, pescado, hierbas, habichuela, zapallo y leche. A mí me gusta este caldo porque sabe rico... entre más cositas hay pa´ echarle, mejor!, y el caldo de pajarilla, lo mismo, con zanahoria, habichuela, papa amarilla, papa parda.



María en sus oficios, puesto 196 pabellón 2.  
Foto 34: Diego Tobar

En la galería hay que ingeniárselas para todo: un día fue un cañengo con una lengüita y yo dije: ah no! No se me va a perder, entonces se fue como carne sudada. Uno no puede perder nada en la galería, el almuerzo que vendo es a \$3.000. Yo sé preparar mucha cosita. A uno allí le faltan es manos, porque estar mande que mande, es muy aburridor.

Vengo de la vereda Alto Mesitas de San Agustín, Huila. Cuando llegué a Popayán ya estaba familiarizado con este espacio, por la galería de mi pueblo. Yo crecí en las galerías, desde los siete años. A veces llegábamos del campo a las cinco y media de la mañana, cuando todavía estaba oscuro. Mi papá vendía arveja, tomate de árbol, lulo, papa, a veces café. Luego de venderlos íbamos a comer.

Un compañero un día me dijo: “vamos a almorzar donde Anita en el pabellón 1”. Ella me ha parecido una calidad de persona. Acá en



los puestos de la plaza se ofrece menú variado y beneficios económicos para nosotros los estudiantes. He comido sopa de maíz, mazamorra de mexicano, no sabía qué era el mexicano. Entonces dije: “pues sirva eso a ver qué pasa”. Y me di cuenta que era la misma calabaza que preparaba mi mamá. Cuando me ofrecieron sopa de arepa, yo pensaba que era con una arepa puesta al lado, pero no... Esta galería me parece más popular que cualquiera y cargada de diversidad de cosas. En cuanto a las condiciones de luz que hay adentro, uno mientras está almorzando pues es un poco oscuro. Pero cuando salgo, disfruto del colorido. Me fijo en la cantidad de frutas, cómo están apiladas, la diversidad de rostros. Uno se encuentra en el trayecto a los compañeros que dice: “vamos al barrio Bolívar a almorzar”. También vengo los domingos. Los mesones son similares en toda galería, también los escaños [bancas]. La persona que atiende como doña María ahora, siempre está al frente, se ve lo que cocina. Entonces uno dice: “Y eso qué es? Yo quiero probar...”. Está a merced de la vista para provocarnos. Aquí veo más humanismo que en otro lugar (Alexander Díaz, estudiante, Artes Plásticas. Universidad del Cauca).

## “Lo primero para mí es la oración”

Yo en mi casa me levanto faltando veinte para las cinco, de ahí me baño, tiendo mi cama, me hago una agüita de linaza o jugo de papaya. A veces voy en moto a la plaza o a pie, salgo a las 5:40 de la mañana. Lo primero para mí es la oración, le pido a Dios que me cubra a mí, a mis hijitos, a mi familia. Que todo lo que preparemos se venda bien, se nos multiplique: “Tú sabes la necesidad que tenemos señor, que todo sea rico señor, tú guiándome”.

En la galería estoy antes de las seis de la mañana, allí el trabajo mío es cocinar y preparar. Lo primero que hago: arreglo, saco asientos. El agua del arroz, del café y del caldo la alisto desde el día anterior. Lo primero que hago es también ponerme mi delantal y mi gorra. Hay veces no queda ni tiempo para comer. Por la mañana café con arepita y es la una de la tarde y no he almorzado. Yo trato de terminar y luego almuerzo, cuando esté más tranquila.



Sirviendo las preparaciones a la clientela  
Fotos 35 y 36: Diego Tobar

En el pabellón 2, donde trabajo, que alguien llegó primero, entonces se prestan porciones, un “principio”, se regalan o se venden. Yo le sirvo a las compañeras, vendo desechables, huevitos, ají, les vendo o les fio.

## Madre e hijas trabajando en la plaza de mercado

Amparito mi hija me ayuda en el puesto, cuando hace falta se rebusca alguna presa para completar la bandeja de arroz y frijol, Amparo es ahora mi mano derecha.

Yo llegué a trabajar aquí porque me separé de mi esposo, quedé con una niña de 9 años y muchas deudas. Entonces mi mamá me dio trabajo, ella había comprado el puesto 171 en pabellón 2. El puesto 196 lo había comprado en compañía de una tía, solo en este mes de enero que viene va a ser un año que ya es ella la dueña. Hace dos años empecé a venir aquí, al principio era solo los viernes, mi mamá seguía trabajando en el puesto 171. El puesto 196 empezó a decaer porque la gente quería mucho a mi mamá. Ella era la cabeza principal en ese tiempo, y al no estar la clientela se empezó a ir.



*Yo aquí me siento bien trabajando con mi mamá, siempre fui muy buena estudiante, yo tengo otras aspiraciones. Pero no quiero dejar sola a mi mamá, a ella le toca muy duro. Aquí hay gente muy agradecida, otros nos tratan como si fuéramos empleadas de ellos: “páseme una servilleta”, noo... pida el favor, eso es un trato feo. La gente agradecida dice: “Dios les bendiga, benditas sean esas manos que prepararon estos alimentos”. Y yo me siento bien (Amparo García, hija mayor de la señora María).*

Mis hijas Amparito y Yuri han trabajado siempre conmigo. Con este puestico se paga impuesto, agua, energía, vigilancia. Uno tiene que tener paciencia, es el negocio de uno.

En el Planchón compro el día miércoles las gallinas y los pollos, a veces les compro el bulto de papa, así uno ahorra. El día jueves vuelvo al Planchón cuando viene la gente del campo. También el lunes y el viernes baja gente de Timbío, El Tambo, Cajibío y Piendamó que traen tomate, maíz, verdura, plátano y yuca. El domingo se compra repollo y zanahoria. Los sábados en Olímpica tienen descuentos en aceite y en otros productos, entonces allá me voy. En la plaza también compro la arroba de panela, de sal, ahora la papa aquí no porque está muy cara. Yo misma cargo lo que compro, pero a mí ya una arroba me queda grande. Una vez Julián, el que era vigilante, pasó en una moto y me ayudó. En varias ocasiones contrato a mi hija Yury que tiene una “motorratón”, así la ayudo económicamente.

De lo que hace el puestico en la galería del barrio Bolívar, compré un lote y gracias al trabajo levantamos la casa en el barrio Santa Catalina 2, a la salida para el Huila. Yo ya soy “Pastoja” (o sea de Pasto y “Patoja”), ya me quedé aquí. Por mí ya dejaría de trabajar, yo he trabajado desde niña. Hace 14 años que me separé del papá de mis hijos, se vendió la casa que teníamos y se pagaron deudas. Yo no quería ser separada, nunca quise ser separada. Ahora soy madre cabeza de familia.



Foto 37: Jorge Gómez

Autora: Aída Gálvez Abadía. Antropóloga, profesora jubilada  
Universidad de Antioquia



# Historia de Vida 3



**Rosa Pérez.**

El Planchón.

Proyecto:

"Fortalecimiento de la red  
de señoras cocineras de la  
plaza de Mercado del  
Barrio Bolívar. Popayán  
(Cauca)"

## Niñez y primera juventud en el sur caucano

Yo nací en la vereda Los Rastrojos Alto, en Bolívar (Cauca) hace 59 años. Cuando mi papá se fue para el Huila, yo tenía como cinco o seis años, me quedé con mis tres hermanos y con mi mamá. Yo soy la segunda hija. Mi mamá era bien brava cuando yo no hacía las cosas bien. Ella me mandaba a hacer envueltos de choclo, y yo para cocinarlos no les eché agua hervida sino agua fría, y me dieron una pela... La gente de antes era así, eran bien rígidos. No enseñaban nada, teníamos que mirar y así aprender.

Yo estudié el primero de primaria y como la mitad del segundo. A mí no me gustaba la escuela y me quedaba muy lejos de verdad. Y yo le reclamaba a mi mamá que mejor me dejara cocinando. Comíamos sancochito, de vez en cuando se le echaba un poquito de mantequilla o un hueso. Me acuerdo que una vez mi hermano llevó unas pastillas y yo pregunté para qué era. "Es para que sepa a gallina", me dijo. Me pareció raro pero a la vez me pareció rico, era caldo Knorr.

Me fui a trabajar a los 15 años por la necesidad al pueblo de Bolívar, la patrona era doña Elena. Yo cocinaba al estilo del campo: sancocho, sopa, envueltos... Me di como a preparar los frijoles y sancocho de gallina. Los patrones no eran exigentes. El desayuno era bien sencillo, primero jugo de naranja con huevo de gallina de campo y luego café con leche y hojaldres. Para almuerzo, sopa de fideos, sopa de arepa. Allí yo sí echaba bueno. Antes era la comida muy sencilla, pero uno tenía fuerzas. De ahí conocí la licuadora, la pitadora, la nevera, la estufa, porque nosotros en la casa cocinábamos en hornilla de barro y teníamos tulpas. En ese tiempo me pagaban \$50, y no sé cómo pero le ayudaba a mi mamá y me compraba mi muda de ropa.



La joven Rosa en el patio de la casa de sus patrones. Bolívar (Cauca). 1968. Foto 38: archivo familiar

*"Uno aprende en las costumbres de cada parte"*

Me faltaban unos meses para cumplir 20 años cuando me casé. Con mi marido nos fuimos en 1975 para Puerto Asís, mis cuatro hijos son nacidos allá. Nos fuimos porque estaba muy escaso el trabajo. Allá se facilitaba el trabajo, por cierto muy duro. Teníamos contratos para limpiar y hacer potrero, yo también ayudaba. Iba con mi marido y con un trabajador. Vivimos a la orilla del río Putumayo en una finca con maíz, yuca, plátano, también había ganado. Luego tuvimos un cultivo de maíz en la vereda Peña Sorá.



En Puerto Asís, en el campo, tenía que atender cinco y hasta ocho trabajadores. Para el desayuno se acostumbra el arroz, huevos pericos, pescado bocachico, bagre negro, grande, sinó pequeño y de carne amarillita, sábalos, picalón. Los trabajadores salían a pescar, quitaban la escamita, agallas, hay pescados que tienen baba. Lo preparaba en caldo, sancocho, asado, frito, iba con yuca, plátano y arroz. De allí extrañé la yuca porque era como mejor, sola se podía comer con sal. En cambio acá en el Cauca es palosa, amarga. La yuca amarilla es muy mala, desabrida, dura.

El plátano era bueno, blandito y en abundancia, como hartón, dominico y plátano blanco. Se preparaba en sancocho, asado, frito en tajadas, en patacones. De las comidas cuando estuve en el Putumayo, será el pescado lo que recuerdo. Allá era más escasa la panela, el café era como lo mismo, yo usaba Morasurco, lo preparaba con azúcar.

El ají es infaltable sobre todo para mí, es un punto que uno le encuentra, algo así como un gusto. El ají va muy bien con yucas, papas, sopa. El tomate chiquitico es el que más me gusta para el ají. Se cría como en la huerta entre las cáscaras de yuca, papa, arracacha. Hay veces que los pajaritos comen tomate y donde ensucian, allí crían. Se prepara con cebolla de la larga, cilantro, tomate, sal, agua, también se puede hacer con piña, con aguacate. Para estos uso agua hervida.



Rosita en su cocina en el Putumayo. s.f. Fotos 39 y 40: Luis Chilito

## De retorno al Cauca

En Putumayo había abundancia, se pescaba dos o tres veces por semana; en épocas había tiempo de pesca, pero era muy difícil el estudio para los hijos, por eso nos vinimos para Bolívar. La hija mayor vino de 7 años y ahora tiene 34. De ahí para Popayán, yo no conocía esta ciudad. Extrañábamos los huevos de gallina del campo, a mí sí me ha gustado criar gallinas. Entre que llegamos y me pongo a trabajar pasé casi un año, pero a nosotros no nos tocó el terremoto, todavía estábamos allá. Cuando llegué en un tiempo era modista, estuve un tiempo así, en la modistería.

Yo quería trabajar pero no había dónde. Mi suegra, María Chilito, tenía un puesto en el Planchón, en esos tiempos los kiosquitos eran pintados de verde y los ecuatorianos vendían ropa. Luego que hicieron los ranchos, ellos se fueron. Entonces negocié este puestico con mucho sacrificio, el número 15 en el Planchón. Al principio me dio duro porque no tenía clientela, al principio nadie me hacía caso. Yo por entre medio me hice amiga de un señor camionero caleño. También otro señor vendedor de frutas, me ayudó hartísimo, me llevaba gente. Me ayudaron a coger clientela. Ya me iba mejor, tenía más ganancias que la modistería, que no era mucho lo que dejaba.

*Yo tengo muchos años con esta señora. Y para mí no tiene peros. Vengo del Patía, de La Ventica. Traigo mates, zapallo, melones; vengo cada ocho días, yo planto aquí desde miércoles hasta domingo, aunque ahora estoy radicada aquí hace un mes, por las ventas de mates para navidad.*

*A las seis de la mañana tomo tinto con masas, ella me sabe mis resabios, no me gusta café bastante y con queso y mi masa. El desayuno es más o menos a las ocho de la mañana, cuando hay, como pollo o carne frita de cerdo. Para el almuerzo sancocho, doña Rosita hace un sancocho de gallina delicioso. Esta señora no se cansa, entregó hoy a las once de la mañana una tandada de tamales. ¿Cuántos fue que entregó? Como 123, era un encargo para unos grados. Y luego se hizo la sopa de plátano para el almuerzo. Muchas veces yo para no hacer más tercio, cojo mi comida y me siento acá en mi puesto. A ella la gente la sigue,*



tiene su clientela, los paperos piden sus almuerzos y ella se los lleva hasta donde estén. Es voluntaria, tiene modo. Hay veces que yo vengo sin pasajes, entonces ella me presta. A veces llego de noche y ella me presta plata (señora Nidia Rivera, comerciante de productos del Patía en El Planchón).

Yo conozco lo que les gusta, hay veces que unos no comen papa ni yuca, hay otros que se comen el pollo con ensalada o con una papa. A veces tengo clientes que hay que servirles el perrito sin cuero. A los camioneros que llegan de noche les gusta que les sirvan bien y no recatean. Yo como que los consiento, les llevo la idea.

## Imaginando preparaciones para la clientela

Y cuando quiero preparar una cosa diferente, primero lo hago aquí en mi casa. Coloqué una pechuga de pollo a cocinar en poquita agua. Pelé el zapallo, se le quita todo lo que lleva por dentro. Se pica bien finito y a lo que está el pollo, se saca la presa y se echa el zapallo. Hierve a fuego lento y después se hace un guiso con cebolleta y tomate. Se echa la pechuga desmenuzada y se combina con el zapallo. Es el zapallo en “principio” que ofrezco en el puesto. Yo me lo imaginé.

Hay muchas partes que de bebida dan Frutiño, yo no. Busco la forma de la fruta de cosecha. Será por mucha necesidad, o por la noche que se acabe el jugo cuando hay tamales... ya que me vea obligada para hacer Frutiño. Cuando a mí no me gusta, a los demás tampoco les ha de gustar. También con la carne, así sea libra por libra de carne yo la voy a comprar. Los quesos me los dejan el lunes y me cobran el viernes, otros me dejan el jueves para el viernes, las gallinas las llevan el miércoles y las cobran el viernes. Yo los llamo para que vengan a cobrar, no me gusta deber.

Yo varío la comida, hay días que hago arroz con pollo, hoy jueves fue sancocho de gallina, ayer miércoles tamales, los viernes les

preparo lengua, a veces les preparo trucha, carne molida o gallina. Las gallinas me las lleva una señora Esperanza que viene del Valle, son gallinas de granja, ella me surte todos los días miércoles. Para el ají, lo hago de la fruta que esté en cosecha. Nosotros aprovechamos eso. Lo que esté más barato lo favorece a uno.

## La ayuda familiar

Cuando me hice a este puestico, mis hijas estaban estudiando en la escuela Susana López, por Pandiguando. Un día llegaba la una, otro día la otra a ayudarme, o sinó después del mediodía porque siempre estudiaron por la mañana.



Rosita y sus hijos en ocasión del Día de la madre. 1988. Foto 41: archivo familiar





Cuando ellas estaban pequeñas yo les decía: “usted, hágame esto” y también como estaban viendo, pues aprendieron; hasta William, mi último hijo ayuda vendiendo, mi nieto Sergio lo acompaña. El día domingo yo me levanto faltando un cuarto para la una de la mañana. Para eso, el día sábado me ayudan a vender mi hijo y mi nieto. Yo les alisto tamales, ají y dejo el jugo, este lo hago de variedad: piña, tomate, lulo, maracuyá.

*Mi mamá compró el puesto más abajo, al principio era pesado, cuando ella llegó allí y no tenía conocidos, casi nadie le compraba. Pero con la cocina hizo esta casa. Ella cocina muy bien. Cuando estábamos bien muchachas teníamos que ayudar más que todo a picar, lavar loza, hacer mandados, ir a la tienda (Gloria Chilito, hija de la señora Rosita).*

## La segunda generación

Gloria Chilito mi hija que tiene un puesto muy cercano al mío, es el número 17, vende hasta mediodía. Por la tarde ya no. Ahora en este tiempo está mi yerno, tiene un granerito aquí al lado. En cambio en mi puesto se vende hasta tarde, puede ser hasta 10 o a las 11 de la noche, especialmente en miércoles y sábados, días de tamales.

*El puesto que tengo era de mi hermana, ella se fue y yo me quedé en el puesto. Llevo 10 meses. Antes había muchísima gente, los clientes venden fruta, algotros van a comprar, algunos venden algo otra cosa.*

Yo el día viernes madrugo a la 1 de la mañana. Hago chocolate, café, masas y compro pan. Llegan los vendedores de Piendamó, de Totoró, se vende harto café desde las 2 am. el día viernes. El día domingo a las 2 de la mañana se vende con masas, pan, queso, leche, chocolate. Todos los días no es lo mismo. El jueves se hace caldo, sancocho, se hace gallina, carne fría, carne sudada. El viernes caldito, fríjol, albóndigas, pollo, carne frita, tripazo. Primero pringándola, luego se pone a cocinar, después le echa la alverja, luego la papa amarilla. Se aliña con cebolla, ajo, ricostilla, pimentón picado en cuadritos. Se hace poquito el tripazo, a veces también como “principio” y rinde más porque

*se hace con papa amarilla, una libra de carne y se sacan 7 porciones. Empanadas de pipián el día domingo, el lunes no trabajo (Gloria Chilito, hija de la señora Rosita).*

## “La cocina es matadora”

Yo iba al Planchón a las 3 de la mañana y llegaba a las 11 de la noche, estuve unos 10 años así. Ahora ya no voy diario, porque no tengo como esas fuerzas; ahora estoy muy enferma, tengo diabetes. Yo volvía a la casa, llegaba a las 11 de la noche, antes tenía unos pollos en un ranchito, y pasaba derecho a verlos... Uno está acostumbrado a trabajar hasta cuando pueda. A mí me gusta. Ahora soy la más antigua de la plaza, no hace mucho una señora que llevaba unos 35 años ya se fue.

Yo madrugo harto el domingo y el miércoles. La que está a esas horas bien de madrugada soy yo. Llego en taxi, hubo un tiempo en que vivimos en el barrio Bolívar, entonces iba a pie. La persona que ayuda llega entre 6 de la mañana a 4 de la tarde. Por la mañana es lo más duro: el café, las masas, llegan tres chivas y hay que correr porque descargan y siguen para las otras galerías. Aquí es que descargan todo, llega la mayoría y de ahí reparten a otras galerías, a las casas, a los negocios.



Preparando las masas para el café de la clientela a la primera hora del domingo.  
Foto 41: Paola Plaza



Con la otra señora que trabaja conmigo, entre las dos pelando gallinas, con eso uno se calienta y se aumenta el oficio a la misma hora. El día miércoles como yo hago tamales es estresante, me daba dolor de cabeza, a veces así como mal genio, como que uno quiere hacer las cosas pero el tiempo no le alcanza y el cliente no tiene la culpa. Para la remesa, la compro yo misma, cargo en chuspitas, cargaba la papa, el plátano. Allí hay que tener lo necesario.

## Contingencias en El Planchón

Primero nos daban la energía gratis. Un día hace como diecinueve años llegamos y no había luz, ¿qué será? Y así duramos como día y medio. Ya fuimos a CEDELCA (Centrales Eléctricas del Cauca) y nos dijeron que teníamos que pagar. Pero nunca nos avisaron nada. Muchos que tenían la nevera llena pues perdieron todito. Y luego pague y pague esas cuentas... Por quince días me acuerdo que pagué más de \$600.000. Estábamos era trabajando para pagar la energía, no nos quedaba nada. Y luego tocó poner los contadores, dijeron de CEDELCA que todo el mundo con sus contadores. Y así fue, los iban descontando de la factura.

También en el Planchón nos hemos inundado. La primera fue un lunes, estábamos con Gloria, las dositas. Ella me ayudaba, era como las dos de la tarde. La gente de p'allí y p'acá. El río Molino comenzó a crecer inundando con fuerza. Yo dije: "¿qué tal que se me inunde el puesto?". Y yo tenía la nevera llenita, bien surtidita de gallina, pollos, quesos. Gloria y yo quedamos sosteniendo la nevera, cuando nos pasó un corrientazo...

Y los demás dijeron: "no, doña Rosa, que sálgase". Estaban todos encaramados encima de las bodegas. Y luego todo quedó lleno de barro. Esa primera vez se aparecieron los bomberos y nos ayudaron. Hicimos en forma de minga, entre todos los arrendatarios para botar el barro. Y yo por cierto, me hice una ollada de sopa de arroz para darle a la gente y con ese frío horrible... Los coteritos llegaron como a eso de la medianoche, cuando se dieron cuenta de la inundación.

También hubo una segunda inundación, a mí francamente me dio rabia, nadie fue: ni la administración, ni defensa civil, ni bomberos, ni alcaldía. No ayudaron lo que se dice nada. La segunda vez nos vinimos como a las doce de la noche o una de la mañana, estaban los suegros de mi hija, también William y Alex mi yerno y Deisy. Yo encontré las neveras volteadas. Y lo peor, al otro día en vez de ayudarnos de la alcaldía, mandaron el cobrador para cobrar el impuesto.

## "Los tamales de mi puesto ya son tradicionales"

Los primeros que yo hice fue para los quince de mi hija, quedaron bien ricos. Después para que me salieran como económicos uno escucha las personas: "échele esto, échele aquello". Me tomó como cinco años, cuando no, quedaban salados o sin sal, o crudos cuando no se les deja el tiempo. Yo conversaba con mis hijas sobre los tamales. Mi hija fue hasta la "Chuleta Pobre". Vino diciendo que los tamales son como de otro sabor: "yo les voy a traer uno para que analicen qué es lo que le echan". Me puse a probarlo, a saborearlo, y ya lo descubrí, era el maní. Ya que lo descubrí, quedaron así.

Cuando son hartos tamales, veinte en adelante, tuesto el maní y me sale más barato. Uno tiene que practicar de varias formas hasta que al fin da con el punto: el tiempo de cocinarse los tamales, eso fue lo que más me demoré. En cambio la lengua me parece fácil. Llegué como rapidito al punto. Sólo una vez he ido a hacer unos tamales a Timbío. Me gusta trabajar en mi puesto porque tengo todas mis cosas: ollas, pailas, es el lugar donde uno se rebusca. La hoja de plátano para los tamales la traen de la Venta de Cajibío, de Cajibío, de Timbío. Cada atadito es a \$1.000, ahora se encareció por el verano y el viento que lo arrancó. Si yo hago cincuenta tamales debo comprar \$10.000 de hoja, son 10 atados.





Masa de maíz esparcida.  
Foto 42: Paola Plaza

Doña Rosita alista la hoja de plátano  
para envolver los tamales. Foto 43: Paola Plaza

Nelly Piso, la señora que me ayuda ahora, comenzó a trabajar primero con mi hija Deisy, la que está en Bogotá. Un tiempo la dejé con Gloria en mi puesto y de día me venía a descansar. Ayer mandó a su niña porque ella no podía venir.



La preparación a punto de ser cocida.  
Foto 44: Paola Plaza

Nelly, la señora ayudante cerrando  
la hoja de plátano. Foto 45: Paola Plaza

Hace siete años somos desplazados, tengo cuatro hijos y soy madre cabeza de familia. Vengo de Leticia, Cauca. Mi esposo trabajaba en aserrío. Me conocí con una prima, vine a trabajar aquí al Planchón y ya me fui conociendo primero con Deisy, hija de doña Rosita. Yo con ella trabajaba los domingos, doña Rosa me dijo entonces que me viniera a

trabajar con ella. Antes me tocaba voliar machete, trabajar con azadón. Es un oficio más cansón porque va al sol y al agua, en cambio aquí voy suave, no me mojo ni me asoleo. Pero lo mismo que el otro trabajo, toca siempre de pie. Yo estoy desde las seis de la mañana. Ya no aguanto los pies, y la patrona desde la una de la mañana. Hace dos años y medio estoy trabajando acá en la cocina (señora Nelly Piso, auxiliar de doña Rosita).



La olla de los tamales al exterior  
del puesto de doña Rosita. Foto 46: Paola Plaza

Los clientes de esos días, vienen los bodegueros, los trabajadores de la galería, vienen los camioneros. Ellos me saben encargar los tamales. Muchas veces llegan con hambre y hasta dicen: “pues sáqueme uno aunque sea de debajo de la olla”.

Yo despacho papa para Cali. Nosotros llevamos años de comer tamales aquí, yo la distingo hace como treinta años. Yo paso todos los días, los sábados vengo a comer tamales con mi señora. Lo que no me gustó de hoy fue que me llenaron muchos esos tamales (risas). (Señor Raúl Llalles “Muchiro”, comisionista de papa, Popayán).

Y cuando están en mi puesto, yo les pregunto: “¿usted apenas llega?” y conversamos. Alguno me dice: “nó, yo hace rato llegué, ya descargué, ya están descargando la papa en la bodega” y así. La carga viene de Gabriel López, de Santa Lucía, del páramo. Cuando es el Día de la Madre, los esposos no dejan levantar a las señoras. Muchos me encargan tamales para llevar a las casas. La clientela de ese día son los camioneros, también los que dejan carga de Totoró, de Gabriel López, de Paletará, de Inzá.



## "Una señora voluntaria y de modo"

Yo por ejemplo veo que doña Rosa es muy humanitaria. Aquí se come con plata o sin plata. Aquí hay unas personas... pues no sé cómo se les dice a ellos, desechables. Aquí hay comida para todos. Y uno de viajero, de comprador que llega de lejos, aquí ella me guarda las cosas y si se me acaba la plata pues le digo que me de plazo de 8 o 15 días. Yo distingo a la señora hace ocho años (señora Amparo Valencia, vendedora en la galería de Belalcázar, Cauca).

Hace unos dos años una señora de lejos que yo distingo hace tiempos, me ha recomendado que le dé la comida a su hijo, él estudia Enfermería en la Universidad. Ella me paga cada 8 o 15 días. También el hijo de doña Julia Velasco cuando vivía acá en Popayán, iba de vez en cuando a comer a mi puesto.



Rosita Pérez y Julia Velasco departiendo en la madrugada. Foto 47: Paola Plaza

Yo por el día viernes me voy para Bolívar, hay semanas que no voy, entonces me quedo aquí estable, trabajo generalmente desde las 4 ó 4:30 de la mañana hasta las 3 ó 4 de la tarde". Rosita a veces el día domingo abre de 2 a 3 de la mañana, en semana hay días a las 5 ó 5:30 de la mañana. Ella antes venía estable de domingo a domingo. Yo voy a

donde ella a tomar café, chocolate o a comer pollo asado. También almuerzo, uno aquí todo el día, son la 1:30 de la tarde y no he almorzado, de vender a veces ni 15.000 pesos!. A mí lo que más me gusta es el arroz con pollo o el pollo asado. Usted sabe que uno tiene que medirse. A las 10 de la mañana tomo un caldo y luego voy a comer a la casa. Ella hace muchos años que cocina, ella no tiene distinciones para nadie. Ella es la más antigua que yo sepa, es ella. La que ha sido paciente, con plata o sin plata" (señora María Angélica Muñoz, comerciante al mayoreo de mango, El Planchón).

Yo creo que me ha ido bien porque ha sido la atención, el genio en que yo soy. Muchas personas me han dicho que tengo buen genio.



Foto 48: Paola Plaza

Autora: Aída Gálvez Abadía. Antropóloga. Profesora jubilada  
Universidad de Antioquia



# Producto 3 /Platos de la Cocina Tradicional en Riesgo de Extinción

Autor: Manuel Abraham Pino Muñoz



## Presentación

En la plaza de Mercado del Barrio Bolívar de la ciudad de Popayán, confluyen diversas culturas provenientes de distintos municipios del departamento del Cauca y del suroccidente colombiano; éstas aportan saberes específicos y elementos identitarios de la cultura andina en el arte de la preparación de alimentos, con lo cual son generadoras de una diversidad de platos de la cocina tradicional, con múltiples matices en su preparación, sabor y presentación, expresión de las tradiciones de los pueblos, que dejan huella en el devenir histórico de las costumbres alimenticias de la Ciudad Blanca.



Llegan los productos a la plaza  
Foto 49: Jorge Gómez

Una característica de las cocinas de la Plaza de mercado del barrio Bolívar es que las señoras cocineras, para sus labores, diariamente se proveen de variados víveres, sanos y frescos, que provienen directamente del campo, de las veredas y municipios del entorno de Popayán, y por tanto los productos no se someten a procesos de refrigeración.



Diversidad de colores y sabores  
Foto 50: Jorge Gómez

En el campo de las relaciones multiculturales, por más de cincuenta años, en la plaza de mercado del barrio Bolívar se ha constituido un tejido social entre las diversas etnias: indígenas (Nasa, Misak, Yanaconas, Totoroes, Coconucos, Ingas y Kamsá), afro-descendientes (del norte del Cauca, de la costa Pacífica y de la zona del Patía), campesinos de varias latitudes y la población urbana; ellos realizan no solo el intercambio de productos sino que han ido tejiendo redes de integración, convivencia y solidaridad. Es de común ocurrencia que se realicen transacciones en especie entre quienes producen los alimentos y las señoras cocineras que los transforman, así: cebolla y papa, hortalizas y frutas... por un plato de comida; así mismo, es posible que estudiantes en aprietos económicos laven la vajilla de un puesto de cocina, recibiendo a cambio una ración de comida por su trabajo. Comida de la plaza tampoco le faltará a aquel estudiante, carente de fondos, que en su momento es amadrinado, como gesto solidario, por una de las señoras cocineras de la plaza.

Los trabajadores de los negocios de mayoristas y minoristas, los empleados de las instituciones públicas y privadas, los estudiantes y profesores de las universidades del entorno, así como los visitantes nacionales y extranjeros, encuentran en las cocinas de la plaza una variada y apetitosa oferta de alimentos, sanos, nutritivos, con excelente sazón, abundantes y a precios más económicos que los restaurantes de la ciudad.





Los colores de la plaza  
Foto 51: Jorge Gómez

Es de anotar, además, que tanto la cocina tradicional, como la medicina natural y la actividad artesanal de la plaza de mercado del barrio Bolívar, son constitutivas del patrimonio material e inmaterial del Sector Histórico de la ciudad de Popayán, que se empezó a gestar desde que la plaza de mercado funcionaba en lo que hoy es el parque de Caldas primero, y luego en la galería que se demolió para dar paso al comercio formal con la construcción del Centro Comercial Anarkos. En los lugares reseñados las señoras cocinaban con leña, se proveían de agua en un sitio común y los caballos que transportaban los productos del mercado pastaban en las zonas verdes del entorno de la plaza; narran que en ese entonces los funcionarios públicos se alimentaban en la mesa larga de la galería.

El anterior esbozo lo consideramos pertinente para este objetivo, por cuanto está aún latente en la memoria de algunas de las señoras que trabajan en la actual plaza de mercado del barrio Bolívar, la tradición oral sobre los platos preparados en aquel entonces. Hoy se recuerdan como el mejor legado de sus madres y abuelas, que corren el riesgo de desaparecer ante la imposición de nuevas costumbres en la dieta diaria.

Antes de presentar los resultados de las preparaciones de los platos de la cocina tradicional, en riesgo de extinción, se retomará el esbozo hecho en la introducción para plantear cómo la reubicación de la galería hacia el barrio Bolívar y otras transformaciones de la vivienda urbana, acarrearán la pérdida de las costumbres de cocción con leña para adoptar el uso de fogones de petróleo o gasolina, luego el gas; la sustitución de ollas de barro por las de metal o aluminio; la eliminación de cocinas en espacios comunes para dar paso a “puestos” particulares; el abandono del préstamo solidario de platos de comida para atender a los clientes en la mesa larga y el desenvolvimiento a escala individual en el “puesto”. Implicó también dejar atrás la crianza de aves de corral, el cultivo de hortalizas y plantas para condimentar, que se producían en los solares domésticos y luego se incorporaban a la cocina pública, para pasar ahora a la compra de todos los ingredientes a los proveedores de la galería.



Plaza de mercado Popayán años 30  
Foto 52 archivo Flirck. Cortesía: José M. Arboleda

Hasta hace un tiempo las cocinas de la plaza de mercado del barrio Bolívar estaban invisibilizadas; solo la lucha por la defensa de la misma contra quienes han pretendido reubicarla para darle paso a otros proyectos de desarrollo urbano, llevaron a **ASOCTB** (Asociación de Comerciantes y Trabajadores del Barrio Bolívar) y a la Red de Señoras



Cocineras de la plaza de mercado del barrio Bolívar “Mesalarga” a mostrar la riqueza gastronómica y cultural que se constituye en el patrimonio inmaterial de la ciudad de Popayán, representado en **saberes, olores, colores y sabores** que han prevalecido en el tiempo y han generado costumbre en sucesivas generaciones.

La comida de la plaza, a fuerza de estar relacionada con la variada producción campesina, indígena y afrodescendiente, en pequeña escala, ha desarrollado una simbiosis entre quienes producen, quienes preparan y quienes consumen los alimentos, lo cual se ha constituido en una forma de resistencia a la oferta de alimentos industrializados y a la llamada “comida rápida” con sello comercial, orientadas a la individualización en el consumo alimentario.



Desayuno en El Planchón  
Foto 53: Diego Tobar

La interlocución e interacción que se da en el día a día, favorece las relaciones multiculturales y fortalece el desarrollo del Pensamiento Andino en torno a la producción rural, el intercambio de productos, la preparación de alimentos y las relaciones de reciprocidad con quienes los consumen.



Aspecto del festival de cocina tradicional de “Mesalarga” en el Parque Mosquera 2011.  
Foto 54: Alejandro Luna Fals

Un ejemplo de la diversidad de la cocina artesanal que se mueve en la plaza de mercado del Barrio Bolívar es la cultura alimenticia que tiene como base el maíz, producto con el cual en las recetas de las abuelas se obtienen más de cincuenta presentaciones, entre sólidas y líquidas. Esto denota que el Cauca rural y urbano tiene una significativa dependencia alimentaria del maíz al igual que todos los Pueblos asentados sobre la cúspide de la Gran Cordillera de Los Andes (Andes= Montaña Iluminada en idioma Aymara).



El maíz es base fundamental en la cultura Andina  
Foto 55: Diego Tobar

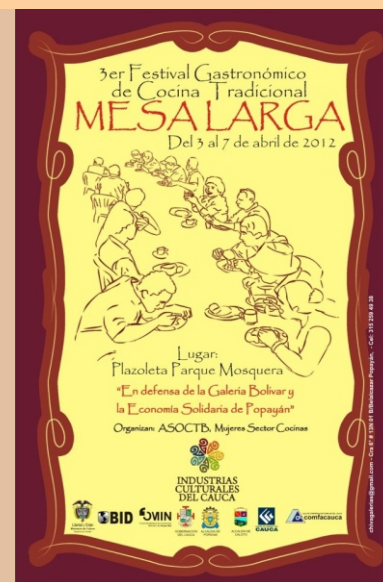




Las primeras recetas de cocina de la plaza de mercado del barrio Bolívar han transitado en el pasado reciente de la oralidad a la escritura, sin embargo la reflexión permite afirmar que el patrimonio no se transmite en una receta o fórmula fría. Ante todo, la prevalencia de la cocina tradicional consiste en transmitir de generación en generación, desde las tatarabuelas, esa sapiencia en la preparación y sazón de los alimentos, percibida con todos los sentidos y como producto de **una relación inter-generacional y multicultural que mantiene vigente en el tiempo la preparación de ciertos alimentos.**

No es de extrañar que a diferencia de las recetas de las escuelas de culinaria que manejan fórmulas con proporciones exactas, en la plaza se dependa de otra forma de calcular la cantidad de cada producto o condimento que se expresa por ejemplo así: “se le agrega otra pizquita de sal”, “se aumenta otra tazadita de caldo; “se le echa la panela según el tamaño de la calabaza”; “es el tamaño del ternero el que nos dice cuánto se le pone de maní”; “si el cliente es del campo se le sirve con morro, si es urbano, no”. Por lo anterior, en mi condición de compilador de las recetas, he optado por recoger cada receta de la manera espontánea como cada una de las señoras cocineras la presentó.

El Proyecto “**Mesalarga**” surge como una estrategia plasmada en el Plan Especial de Manejo del Sector Histórico de la ciudad de Popayán (PEMP), para preservar el patrimonio de la cocina artesanal y más concretamente en la Plaza de mercado del barrio Bolívar, dejando claro que la pervivencia de las personas dedicadas a esta actividad y la prevalencia de la comida tradicional se vincula orgánicamente a las demás actividades de la plaza. De allí la importancia de proteger y salvaguardar integralmente esta plaza, realizando reformas indispensables e imprimiéndole una estructura organizativa que corresponda al ordenamiento urbano, social y cultural de la ciudad. La Cocina Artesanal de la plaza de mercado del barrio Bolívar es históricamente una contribución a la preservación del patrimonio material e inmaterial en la cultura de olores, colores y sabores de Popayán, el Cauca y la nación.



Tarjeta de presentación de “Mesalarga”, Festival de Cocina Tradicional del año 2012. Dibujo original: Fernando Daza

La Cocina de la plaza de mercado del barrio Bolívar tiene un impacto directo e indirecto en la dinámica económica, social y cultural de Popayán y su entorno, y se convierte en el puente de relacionamiento e intercambio entre el campo y la ciudad, **puente, además, entre el Centro histórico y la periferia, entre la población de mayores y las nuevas generaciones y entre las diversas culturas.**

La Cocina Tradicional del barrio Bolívar está ligada a la actividad productiva de la región y del sector rural de la meseta de Popayán en particular. Es portavoz de la riqueza artesanal que se manifiesta en las bateas de madera, las ollas de barro, los mates o totumos, los calabazos, los canastos de carrizo y demás utensilios de los cuales se surten las señoras cocineras en la misma plaza.

El ejercicio de rescate, protección, salvaguardia y promoción de los alimentos de la cocina tradicional en riesgo de extinción, se constituye en un buen pretexto para seguir profundizando en la investigación e imprimir sentido a las expresiones populares como:



*“Dime qué comes y te diré quién eres”  
“La comida entra por los sentidos”  
“El que come comida rápida muere rápido”  
“La sazón y el corazón andan de la mano”  
“El que come bien, vive bien y hasta muere bien”  
“En el comer está el vivir y en el vivir comiendo”*

## Justificación

### Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga"

“MESALARGA” surge a raíz del proceso de estudio del patrimonio del Sector Histórico, en el marco del Plan Especial de Manejo del Centro Histórico de Popayán y del Proyecto de “Mesalarga a Mesalarga” que conecta las dos principales plazas de mercado: la del barrio Bolívar y la del barrio Alfonso López, por el corredor de la Carrera Sexta, considerado como vía de restaurantes en la idea de proteger y salvaguardar el patrimonio material e inmaterial y de visibilizar el encuentro multicultural presente en las actividades cotidianas de ambas plazas.

Se hace necesario reconstruir la historia de las plazas de mercado, teniendo como actores y actrices a las personas que fueron reubicadas en las plazas en mención desde inicios de la década de los años sesenta. Dentro del grupo de señoras de la plaza se observa cómo un número significativo provienen de otros municipios caucanos y algunas de los departamentos de Nariño y Valle del Cauca; desde muy niñas empezaron a trabajar con sus madres y/o abuelas, otras con sus suegras o patronas y permanecen en el oficio porque advierten en él la posibilidad de “levantar” sus familias.

Detrás de cada una de las señoras cocineras que trabajan en la plaza de mercado hay una historia de vida de logros y fracasos, de relaciones afectivas y conflictivas, de satisfacciones y desencantos. En el trasfondo, eso sí, su resistencia, como el más valioso aporte a mantener la vigencia de esos saberes aprendidos en la compleja, diversa e interesante trayectoria de la comida tradicional, caracterizada por la variedad de productos que entran en su preparación, la creativa forma de sazonar y presentar los platos, propia de las culturas locales en encuentro, en el valor en nutrientes que cada plato contiene y por sus bondades en la dieta alimenticia.

La riquísima variedad de subproductos de la cultura culinaria llega a los distintos segmentos de la población consumidora, pero sobre todo, al amplio mundo de relaciones que han establecido en el camino de sus vidas, entretejiendo la relación entre el campo y la ciudad, los niveles de convivencia entre las diversas culturas, la posibilidad del relevo generacional, sujeto a los incentivos necesarios, para que los adolescentes y jóvenes, hijos de las señoras cocineras, asuman las plazas de mercado no como un motivo de vergüenza sino como un motivo de orgullo y una oportunidad profesional y de trabajo para sus vidas.

La aproximación a la red de señoras cocineras de la plaza de mercado del barrio Bolívar, además del aprendizaje en el arte de preparar y presentar los alimentos, ha significado el más valioso acercamiento a mujeres, algunas de ellas cabeza de hogar, que logran en el día a día arrancarle a la vida una sonrisa, que se expresa en esas frases que lo dicen todo, una vez que el comensal ha satisfecho su apetito: “ Mi señora, Dios se lo pague, hemos comido como en casa”, “ Bendito sea el Señor, ¿quedaron satisfechos?”, “Por aquí siempre a la orden”. Precisamente allí está sintetizado el reconocimiento a la obra de estas valiosas mujeres por parte de los estudiantes, profesores, empleados, trabajadores, visitantes nacionales y extranjeros y demás comensales permanentes u ocasionales de la plaza.



Por fortuna, en la plaza de mercado del barrio Bolívar al consumidor no se le entrega una carta para elegir el plato, se establece una relación personalizada para arreglar el plato de acuerdo con el gusto y el presupuesto: “regatear” es una práctica aceptada porque la comida está a la vista y se puede completar el plato con lo que ofrecen otras cocinas del pabellón. Así, se acostumbra a que en el puesto de cualquiera de las señoras se consuman platos de otros puestos. Cuando se va en familia o entre amigos, si cierto plato no se ha preparado o se agotó en el puesto elegido, o si alguien prefiere el líquido y hasta el ají preparados en otra cocina.



Algunas de las señoras cocineras de “Mesalarga” del Barrio Bolívar  
Foto 56: Diego Tobar.

Teniendo en cuenta la cocina tradicional de la Plaza de Mercado del barrio Bolívar, en un ejercicio de reflexión colectivo con las señoras cocineras, se optó por realizar en una primera fase los talleres de preparación de platos de la cocina tradicional. El proceso tuvo los siguientes pasos:

- Jornada de **sensibilización** con todas las señoras base de la red, sobre los objetivos y lineamientos del Ministerio de Cultura con este ejercicio, planteados por el consultor Enrique Sánchez en el taller “La Plaza que Soñamos”.
- **Definición de los platos** a preparar, tomando en cuenta los parámetros del Ministerio de Cultura: platos de la cocina tradicional en riesgo de extinción, aunque también corresponde a la dinámica de una jornada diaria.
- **Designación de las señoras** para preparar las recetas, tomando en cuenta los pabellones 1 y 2 y El Planchón, con la colaboración de todo el equipo de la red.
- **Entrevista individualizada con cada una de las señoras seleccionadas**, para hacer memoria del tiempo de trabajo en la plaza de mercado, acordar los ingredientes, las proporciones, los utensilios, el presupuesto requerido para mercar, los detalles del proceso y la presentación de los platos; además, conocer un poco algunos detalles del origen de las señoras y su vinculación al arte de la cocina pública.
- **Alistamiento** de lo necesario para el taller, momento previo:
  - selección y compra de los productos que se necesitan para la preparación del plato, pasos en la preparación de algunas recetas desde la víspera, fases con sus respectivos tiempos y estado del arte para cada plato, algunos cuidados o precauciones al preparar algunos alimentos, los utensilios adecuados (en lo posible los más tradicionales), la decoración del espacio de la cocina, la ayuda requerida y los detalles pedagógicos para realizar el taller con las personas participantes.



Se acordó realizar los talleres de determinados platos de la cocina tradicional en riesgo de extinción y se asignaron también las señoras cocineras responsables de prepararlos. A continuación un breve perfil de cada una de ellas, comenzando por quienes preparan los DESAYUNITOS MAÑANEROS.

### Chocolate con Masitas de Mote o Harina y Tamales

Rosita Pérez Samboní, de Bolívar (Cauca). Es una de las señoras que más le madrugan a la vida para obtener su sustento y el de su familia. Atiende a los choferes y coteros que empiezan su labor de cargue y descargue desde las tres de la madrugada y a los vendedores de alimentos que vienen del campo: “Cuando empecé a trabajar le compraba el chocolate a unas señoras negritas que lo traían de Mercaderes, El Patía o La Carbonera. El chocolate artesanal venía en bolitas y era puro. Con un chocolate de esos uno quedaba sudando”.

### Café con Empanadas o Tamales de Pipián

Señora Luz Patiño, de Túquerres (Nariño); empezó a los cinco años, con una trayectoria de lucha por la supervivencia durante toda su vida. “Me tocó levantar ocho hijos”. “Todo lo que alimenta el cuerpo le da fuerza al espíritu, aunque los años me están venciendo hay que hacerle a este trabajito hasta que Dios me tenga con vida y salud”.

### Envueltos de Choclo

Señora Shirley Mera, nacida en Popayán, desde muy niña mi mamá me trajo a la plaza. “Le aprendo a ella todos los días porque trabajo con ella”.

### Pancitos de Maíz

Señora Adela Yata Bonilla, “Yo preparo el pan de maíz con buen queso allá en Timbío, que es donde tengo el horno de leña, lo traigo a la plaza y se me vende todito porque es bien preparadito”.

## Desayunitos de la Plaza

### Masitas de Maíz o Harina y chocolate



Batir el chocolate con fuerza y habilidad.  
Foto 57: Diego Tobar

**LAS MASITAS DE MAÍZ:** Se preparan con masa de maíz bien molida y sazonada con sal, huevos y queso casero que bajan de Puracé. Se fritan en aceite a medio calor.





Manos que amasan vida. Foto 58: Diego Tobar.

**LAS MASITAS DE HARINA DE TRIGO:** Se mezcla la harina con un poquito de polvo de hornear, huevo, sal, una pizquita de panela raspada y agua, se fritan en aceite a medio calor para que no se arrebatan.

**CHOCOLATE:** Se coloca la pasta de chocolate en agua y leche, se le agrega panela o azúcar y canela, cuando está hirviendo se bate con molinillo hasta que hace espuma. Se sirve con quesito y masitas.

## Tamales y Empanadas de Guiso y Café con Panela



Manos que le madrugan a la vida. Foto 59: Diego Tobar.

### Para los tamales y empanadas de guiso:

Se alistan las hojas de colino de plátano, se pasan por fuego para que se dejen manipular, el cincho de plátano se pone en remojo para amarrar.

Se pica la papa colorada en trocitos y se pone a cocinar con sal hasta que ablande, sin dejarla desbaratar.

En otro recipiente se prepara el hogo: cebolla larga, carne de res o de gallina picada en trocitos, achiote, ajo y cominos. En una sartén se pone un poquito de aceite y agua, se pone al fuego, cuando la carne está blanda se baja, se agrega a la papa y se deja enfriar.



Apetitoso tamal, yo te saludo. Foto 60: Diego Tobar.

Sobre la hoja de plátano, con masa de maíz bien menudita se hace la hojaldra; sobre ésta se echa el guiso, se cierra la hojaldra, se dobla la hoja, se amarra con el cincho de plátano en forma de cruz. Se coloca una olla con poca agua, se hace un tendido de la misma hoja, se colocan los tamales para que se cocinen al vapor. El tamal está listo en unos 40 o 50 minutos.

Las empanadas se preparan con el mismo guiso del tamal, sólo que la masa de la hojaldra debe estar más consistente que la del tamal para que no se revienten al fritarlas.





Las empanadas están provocativas  
Foto 61: Diego Tobar.

**CAFÉ:** El mejor café es el que se procesa artesanalmente en las fincas y se trae a la plaza, es puro y más aromático. El Cauca produce un café que en los últimos años ha ganado reconocimiento en el mundo por su suavidad. Preparado con panela se obtiene un café de alta calidad.

Un buen ají y una taza de café son un buen complemento para los tamales y las empanadas.

## Almuerzos de La Plaza

Pero antes de sentarnos a Mesalarga, consideremos a las autoras de los platos

### Ternero

- Señora Yaneth Alicia Muñoz Collazos, de Popayán, aprendió de su madre y de su abuela, desde los 8 años. Su señora madre lleva 55 años de trabajo en la plaza, viene en el oficio desde la plaza central.

## Sopa y Pasabocas de Carantanta

- Señora Zoila Maya, de Cali y Shirley Mera de Popayán, hija de la anterior. Doña Zoila, con su señora madre, siendo ella niña venían a vender a la plaza antigua en el centro; cuando decidió quedarse en Popayán aprendió de su suegra el arte de cocinar; más de 40 años de experiencia.

## Pringapata (plato muy macizeño)

- Señora Rosa Lidia Manquillo, viene del municipio de Puracé, empezó el oficio desde la plaza antigua, aprendió observando a su señora madre y a su abuela, más de 50 años de experiencia "Gracias al Señor"; le ayuda su hija Nora (una artista de la escritura).

## Tripazo y Mazamorra de Calabaza

- Señora María Victoria Viveros, origen, San Lorenzo (Nariño), aprendió con su señora madre, su abuela y su suegra; después del terremoto de 1983 llegó como empleada a la plaza, lo practicó con su patrona, luego la patrona le vendió el negocio dándole facilidades de pago.

## Chulquin, Rellena y Empanaditas de Pipián

- Señora Jacqueline Urbano, con una interesante trayectoria como mujer, como trabajadora del campo en el Urabá Antioqueño y como organizadora de Mesalarga de la plaza de mercado; desde hace algunos años reincorporada a su región y al oficio que heredó de su madre y de su abuela.



## Recetas para el Almuerzo

### Plato de Ternero



Vigorizante plato de la cocina caucana  
Foto 62: Diego Tobar

### INGREDIENTES

- Ternero nonato (del vientre de la vaca) de 4 a 6 meses (ni antes ni después)
- Maní tostado y molido en su punto
- Miga de pan
- Condimentos: cebolla larga, ajos machacados y cominos molidos
- Manteca de cerdo
- Colorante: Achiote

### PREPARACIÓN

Se extrae el ternero de la bolsa (placenta) que lo contiene, se pela el ternero para quitarle la piel y se juaga con abundante agua; se procede a abrirlo y a despostarlo para sacar trocitos de carne y hueso; de la placenta se extraen las pepas (carnosidades que ésta contiene), se lavan y se ponen a cocinar con suficiente agua, lo mismo los trocitos de carne y hueso; se agrega la cebolla larga finamente picada.

El fuego de leña permite una buena cocción, tanto de las pepas como de los trocitos de carne y hueso, se cocinan por el término de una hora; se sacan a escurrir en canastilla.

Las pepas y la carne en pequeños trozos, se ponen nuevamente al fuego, se agrega el achiote diluido en agua, la manteca de cerdo, los cominos y la sal, se ponen nuevamente al fuego durante otros 45 minutos o una hora, hasta que quede bien blanda su consistencia y el achiote se haya concentrado bien para darle el color.

Se proporcionan dos libras de maní (previamente tostado y molido) y la miga de pan (1 libra) y se deja hervir hasta que coja punto por unos 20 o 30 minutos más. Debe quedar espeso. Un ternero permite obtener entre 30 y 40 porciones.



Les aseguro que el ternero es un plato "levanta muertos"

¿Si alcanza para todas?

Fotos 63 y 64: Diego Tobar



## CÓMO SE SIRVE

En cazuela de barro para conservar el calor.

Se puede acompañar con tortilla, aguacate, limón, banano, pan, envuelto de mote o arepa.

Ají: que lleva piña bien picada, cebolleta, lechuga, perejil, cebolla y sal.

## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

La tradición del plato de ternero se remonta a la época del Gran Cauca, cuando en terrenos escarpados se rodaba o despeñaba (muerte accidental) una vaca y ésta se encontraba preñada, los hacendados o finqueros ordenaban levantar la vaca, despostarla y consumirla asada o cocida, también acostumbraban ahumarla en zarzos (tendidos de chacla, junco o carrizo, amarradas con bejuco chillazo) que se ubicaban encima del fogón de leña por días o hasta semanas, donde se tendía la carne hasta que quedaba bien seca y tiesa, luego se tacaba con un palo antes de ponerla en la brasa para asarla.

Los agregados de la finca (personas al servicio de los hacendados o finqueros) aprovechaban el ternero no nacido para prepararlo condimentado con toda clase de hierbas. A partir de los agregados, se difundió la versión que el plato de ternero es “levanta muertos”, luego empezó a coger fama de ser un plato “afrodisíaco”, “para coger fuerza” y lo servían en los matrimonios a los recién casados, también lo preparaban para suministrarlo a los enfermos convalecientes de alguna enfermedad, principalmente la anemia.

La fase inicial de la preparación del plato de ternero hay que hacerlo en casa por la despostada del mismo y la cocción con leña que le da el sabor característico.

## Sopa de Carantanta



Los colores cuentan a la hora de presentar un plato  
Foto 65: Diego Tobar

## INGREDIENTES

- Carantanta
- Hueso de aguja o costilla de res
- Papas (colorada y parda)
- Cebolla larga
- Ajos
- Hierbas (cimarrón, orégano, tomillo, cilantro)
- Sal
- Color (achiote o azafrán)
- Ají (ají pique, cebolla larga, cilantro, sal)





## PREPARACIÓN



¿Qué tiene que se ve tan bueno? Foto 66: Diego Tobar

### Para 5 personas:

- En un recipiente se coloca a hervir seis tazas de agua
- Se agregan dos libras de costilla partida en trocitos y una libra de hueso de agujas.
- Se pica la cebolla larga con la hoja verde y los ajos (éstos se pueden machacar), se echan a la olla para obtener un caldo bien condimentado.
- Se pela una libra de papa colorada y una libra de papa parda, se parte en mitades y se agrega. Una de las clases de papa puede reemplazarse por arracacha.
- Cuando la carne y la papa se ablandan se agrega la sal, las hierbas y el color
- A punto de bajar la olla del fuego se agrega una libra de carantanta en trocitos.



El saber culinario no se improvisa. Foto 67: Diego Tobar

Preferiblemente en cazuelas de barro para conservar el calor. Opcionalmente se puede agregar cilantro bien picado cuando se ha servido el plato. Debe ofrecerse ají, preferiblemente de hierbas. Se puede brindar con una porción de arroz blanco y/o aguacate. Un vaso de limonada, aloja o masato. Un “Buen provecho” una sonrisa y estamos listos.



Un espacio para departir y compartir. Foto 68: Diego Tobar.



## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

La Carantanta era la porción de masa que se quedaba adherida en el fondo y laterales de la paila cuando se preparaba la masa para las arepas, tamales o empanadas. Ahora las señoras se especializaron en preparar las hojas de carantanta.

En una paila, preferiblemente de cobre, se impregna la grasa (aceite o manteca) se pone al fuego hasta que caliente y se coloca la masa de maíz (el maíz blanco o amarillo se ha añejado previamente entre tres y cinco días), se lava o estrega antes de moler, se desafrecha, se remuele hasta que quede bien menuda la masa, se mezcla la sal. Si se quiere puede agregar color (achiote o azafrán) en muy poquita proporción, se deposita en la paila; con una espátula o cagüinga (instrumento de madera) se esparce la masa en la paila, hasta que quede una capa bien delgada; la masa no adherida que sobra se retira a otro recipiente, la que está en la paila se deja que dore y se despegar con cuidado para mantener la forma; se repite el procedimiento hasta agotar la masa (previa la engrasada de la paila para cada tanda), para endurecerla se coloca al sol o al fuego y queda lista para preparar la sopa de carantanta o los pasabocas o bocaditos de carantanta.

Este producto se prepara en las veredas de Cajete, llamada también Puerto Carantanta y Julumito, cerca a Popayán. El riesgo de extinción de este producto está en que el maíz apropiado para trabajar la carantanta es el maíz tradicional, principalmente el de clima frío, porque tiene mejor sabor, y también por la cocción, porque el fuego de leña le da mejor consistencia y hoy los fogones de leña están desapareciendo.

## Pringapata



¿Quién no se le mide a un plato así?  
Foto 69: Diego Tobar

## INGREDIENTES

- Maíz amarillo friano (de clima frío), tostado hasta coger color bien dorado y se muele.
- Ullucos
- Frijol verde
- Arveja
- Habas
- Col o repollo
- Papa yema de huevo y papa guata
- Arracacha
- Hierbas (tomillo, orégano, cimarrón, perejil)
- Cebolla larga
- Ajos
- Colorante (achiote o azafrán)
- Carne de res o de ovejo (preferiblemente costilla)



## PREPARACIÓN



La pedagogía juega a la hora de enseñar cómo se prepara un plato.  
Foto 70: Diego Tobar.

### Para 5 personas

- Se coloca la olla en el fogón con siete tazas de agua, se le incorporan cinco trozos de costilla y un cuarto de libra de ulluco, se deja hervir por media hora.
- Se agrega un cuarto de libra de fríjol verde, un cuarto de libra de arveja verde, un cuarto de libra de habas verdes sin pelar, cinco papas de la guata y cinco de la yema de huevo, dos nabos de arracacha en trocitos.
- Cuando todo esté blando se va agregando la harina de maíz tostado, diluido en un poco de agua lentamente para que la sopa no quede ni muy espesa ni muy aguada, por último se incorporan las hierbas. La cocción puede tardar entre 1 hora, hora y media y hasta 2 horas.
- Este plato no requiere más acompañamiento que aguacate o banano y un buen ají, imprescindible.



Madre e hija en la exposición de la receta.  
Foto 71: Diego Tobar.

### CÓMO SE SIRVE

- Preferiblemente en taza o cazuela de barro para conservar el calor
- El trozo de costilla en cada plato
- Una tortilla de maíz
- Ají de hierbas
- Un vaso de chicha que se puede preparar con la misma chulla del pringapata

### ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

El Pringapata es un plato andino, corresponde a una antigua tradición por la variedad de productos y de procedimientos que conlleva. Por ejemplo, antes se molía en piedra que se labraba para tal fin, ahora en molino de manubrio. Su nombre puede obedecer a que se preparaba en olla de barro, sobre fogón de tulpas. A las señoras que utilizaban bancos de madera muy bajitos para sentarse a cocinar, cuando echaban los ingredientes a la olla, les salpicaba el agua hirviendo sobre sus pies, generalmente descalzos.



# Tripazo



Ingredientes que entran en juego para la preparación.  
Foto 72: Diego Tobar.

## INGREDIENTES

- Tripazo o panza
- Maní
- Cebolla larga
- Ajos
- Color (achiote o azafrán)
- Arveja o ullucos

## PREPARACIÓN

### Para 5 personas

- Se coloca la olla con seis o siete tazas de agua hasta que esté hirviendo.
- Se incorpora libra y media de tripazo o panza precocido, picado en trocitos, cebolla larga y ajos bien picados o machacados.
- Se agrega media libra de alverja verde o una libra de ulluco picado en círculos.
- Cuando está blando todo, se le mezcla media libra de maní previamente tostado, molido, diluido y condimentado, también el color y la sal.
- Se baja cuando haya cuajado, es decir cuando el caldo tome casi la consistencia de una salsa espesa.

## CÓMO SE SIRVE

En taza o cazuela.

Una porción de arroz y ensalada verde, arepas o tortillas.

Un vaso de chicha, aloja o limonada.

Después de comer tripazo busque un lugar agradable para descansar, mejor si es con una buena compañía.





Sin duda la exposición fue magistral.  
Foto 73: Diego Tobar.

### ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

Plato tradicional que se prepara con la panza de la vaca: éste es sometido a un minucioso lavado, con agua y limón, se deja así de un día para otro, se hace un pre-cocido antes de iniciar su preparación; se pica en trozos pequeños. Para quitar el olor, las abuelas también acostumbraban a dejarlo en agua con unos trozos de carbón de leña.

## Chulquín



Tonalidades intensas que despiertan el apetito  
Foto 74: Juan Esteban Rengifo

### INGREDIENTES

- Pulpa de caña brava o guadua tierna
- Papa colorada, Papa parda
- Maní tostado y molido
- Cebolla larga con hoja verde
- Ajo
- Perejil
- Concho (grasa) de cerdo que queda de las frituras
- Queso campesino
- Carne
- Mote de maíz
- Plátano
- Achiote
- Sal
- Zanahoria
- Naranja
- Yuca
- Hueso de aguja
- Arracacha



## PREPARACIÓN

- Desaguar las rodajas de la caña brava o guadua tiernas por 10 días o más para quitar la mancha, se debe cambiar el agua del recipiente donde está el chulquín todos los días, hasta que no se sienta la mancha.
- Se pone a cocinar en olla de barro entre 1 y 2 horas, se baja a reposar y se vuelve a lavar.
- Se prepara el hogo, sofríe aparte el ajo con la cebolla larga, empleando también la hoja verde, se agrega el achiote, se mantiene en el fuego sin menear hasta que el achiote haya penetrado bien.
- La papa colorada picada en cuadrillos se le agrega con la sal y un poco de agua hasta que cubra la papa, se mezcla el conchito de marrano (grasa ya usada en otras frituras), se deja al fuego hasta que la papa esté blanda.
- Se pica el chulquín en trozos cuadrillos bien pequeñitos y se agrega a la papa, sigue cocinando por media hora más, se le agrega el maní diluido para darle la consistencia espesa.
- Aparte se prepara el caldo de arracacha, mezclando la mazorca molida, la yuca, el achiote, cebolla, ajo machacado y el hueso de aguja, dejando que espese hasta que tome la consistencia de una crema.
- Se prepara arroz blanco.
- Se fritan los plátanos para hacer los patacones.
- Se pone a asar la carne en un brasero, previamente la carne se ha adobado con hierbas: cimarrón, cebolla, orégano, ajo, tomillo y sal.
- Se ralla la zanahoria, se le agrega el jugo de naranja.



Picando el cogollo de caña brava  
Foto 75: Juan Esteban Rengifo

## CÓMO SE SIRVE

En bandejas de barro se tiende hoja de plátano sancochada (pasada por fuego) y sobre ellas se sirve: porción de arroz, porción de chulquín, el patacón de plátano, la porción de carne asada, la ensalada de zanahoria, se añade una rociadita de queso fresco y perejil sobre el chulquín. Este plato multicolor se acompaña con una taza de caldo de arracacha, una totumada de chicha, aloja, o un vaso de jugo natural de cualquier fruta.



El Chulquín, plato para un festín. Foto 76: Juan Esteban Rengifo



## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO



Revolviendo la preparación  
Foto 77: Juan Esteban Rengifo

El Chulquín sale del corazón del tallo (retoño o brote) de la caña brava o de la guadua, antes era un plato que se preparaba en cualquier época del año: Las mayores se tomaban el tiempo necesario para preparar esta clase de alimentos, no tenían prisa, asumían la vida al mismo ritmo de los otros seres de la naturaleza. El espacio era muy importante; la cocina y la sala de recibo ocupaban la mayor área de la casa porque la re-uni3n de la familia alrededor de las tulpas tenía dos funciones: tomar la energa del fog3n y de los alimentos; y como escenario, el m3s propicio, para fortalecer la unidad familiar y la identidad cultural. La sala era el espacio para el relacionamiento y para el intercambio con los vecinos y amigos, tambi3n para extender los productos de la cosecha.

El chulquín estuvo incorporado a las mingas como el plato fuerte para las amplias y agotadoras jornadas de trabajo. Ahora se convirti3 en un plato para la 3poca navideña.

## Mazamorra de Calabaza



La seora Mar3a lleva la palabra en el taller  
Foto 78: Diego Tobar.

### INGREDIENTES

- Una calabaza de buen tama3o
- Ma3z friano crudo, molido previamente como arrocillo
- Panela
- Canela y clavos de olor
- Leche
- Aco (ma3z tostado y molido)





Los instrumentos de trabajo son muy importantes  
Foto 79: Diego Tobar

## PREPARACIÓN

### Para 15 personas

- Se pela quitando la corteza dura de la calabaza o vaciando el contenido de la misma, para aprovechar la caparazón como recipiente.
- Se extraen las venas internas o tripazo de color blanco y amarillo (para evitar el sabor amargo), se retiran también las semillas.
- Se pica en pequeños trozos toda la pulpa de la calabaza.
- En olla (de barro preferiblemente) se coloca una pequeña cantidad de agua, se incorpora la calabaza en trocitos y se pone a hervir
- Cuando está blanda se le incorpora una libra de maíz molido del tamaño del arrocillo, disuelto en agua o en leche
- Se agrega la panela en trozos o también el melado de la misma con canela y clavos
- Se deja cocinar hasta que de punto (consistencia espesa) y color de almíbar.
- Se puede servir en taza o plato, caliente o frío, como sobremesa o entredía.
- Se le agrega la leche al gusto y/o aco (harina de maíz tostado y molido).



La preparación de calabaza genera expectativa.  
Foto 80: Diego Tobar.

## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

La calabaza es un producto de climas frío y templado, generalmente se siembra asociado al maíz. Estando tierna la calabaza se usa para preparar la juanesca (preparación que incluye maní y mazorca, típica del sur del Cauca y de Nariño), también el dulce de calabaza. Cuando ha alcanzado su plena madurez se puede hacer un corte de manera que se pueda vaciar la pulpa y la caparazón o corteza puede tener múltiples usos: como recipiente para el agua o para guardar cereales y hasta alimentos, igualmente puede acondicionarse para organizar arreglos florales o como frutero.

Las pepas o semillas de la calabaza se pueden tostar y la almendra puede servir para comerla así tostadita, picada en trocitos. Como saborizante para el alfandoque (batido de la miel de la panela hasta que ésta da el punto). Molidas, sirven para preparar ají, reemplazando el maní.

Por su alto contenido de fibra y agua es apta para mantener una adecuada digestión y evitar o curar el estreñimiento. A la calabaza se le ha conocido tradicionalmente como el “manjar de los dioses”.





## Bebidas a Base de Maíz

### El Champús



Olla de barro curada, secreto del buen Champús  
Foto 81: Diego Tobar.

### INGREDIENTES

- Maíz amarillo friano
- Panela
- canela y clavos de olor
- piña huertera tradicional
- lulos suficientemente maduros (nativos preferiblemente)
- hojas de naranjo agrio
- limón
- agua

### PREPARACIÓN

- Se cocina el maíz con lejía (ésta se obtiene hirviendo agua a la cual se le añade ceniza) para transformarlo en mote, hasta que adquiera una consistencia blanda y en punto de florecimiento
- Se muele parte del mote para espesar el champús
- Se prepara el melado en poca agua usando la panela, los clavos, la canela y las hojas de naranjo agrio
- Se le agrega limón al gusto
- Se pica la piña en cuadritos pequeños.
- Se agrega la pulpa de los lulos macerándolos adecuadamente para que no queden trozos muy grandes.
- En una olla de barro con suficiente agua se pone a hervir nuevamente el mote entero
- Se le agrega el mote previamente molido y el melado, se baja la olla para que repose hasta la temperatura ambiente
- Se agrega la piña picada ligeramente pasada por fuego y el lulo
- Dejar enfriar a la temperatura ambiente o colocando la olla sobre un recipiente con agua fría.



## CÓMO SE SIRVE

Mezcle bien el champús y sívalo en vasos, puede adornar con una rodaja de limón o una hoja de naranjo agrio.

El champús puede servir para unas medias nueve o un entredía. Se puede consumir con el plato “saborcitos de la plaza”; con pandebono o pan de maíz.

## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

El Champús hace parte de las costumbres alimentarias de los pueblos andinos, la base de su preparación es el maíz y en su proceso también figura la fermentación o añejamiento.



Maíz friano del Puracé  
Foto 82: Diego Tobar

## Aloja de Maíz



Aloja, refrescante bebida andina  
Foto 83: Diego Tobar

## INGREDIENTES

- Maíz friano amarillo, o maíz capio tostado y molido (aco o cauncharina).
- Piña huertera
- Panela
- Hojas de naranjo agrio
- Hojas de limoncillo
- Canela y clavos de olor
- Agua.



## PREPARACIÓN

En una olla de barro se coloca tanta agua cuantos vasos se quiera obtener

Ponga a hervir y agregue la panela, los clavos, la canela, las hojas de naranjo y el limoncillo

Enfriar y luego agregar el maíz molido y la piña, en trocitos bien menudos o triturada

Deje esta preparación por uno, dos o tres días, según el gusto de fermentación o añejamiento. Sobre la pica se puede preparar más aloja.

## CÓMO SE SIRVE

En vaso o mate de totumo, como refresco o como acompañamiento para las comidas

## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

La aloja de maíz ha sido la bebida preferida para acompañar la comida andina.

## Entredía

Saborcitos de la Plaza

## Envueltos de Choclo



Envueltos, queso y café, todo un maridaje  
Foto 84: Diego Tobar

## INGREDIENTES

- Mazorca tierna de maíz (en punto de sarazo)
- Melao de panela
- Queso campesino rallado
- Mantequilla
- Sal
- Bicarbonato de soda
- Calceta de choclo (para envolver)



## PREPARACIÓN

Se muelen los granos de sarazo de maíz sin perder el claro o chulla

Se mezclan con el melado, la sal, la mantequilla y el queso.

Otra opción es no desmenuzar el queso e incorporarlo en tajadita dentro de la masa extendida sobre la calceta

Se cierra cuidadosamente y se amarra con tiritas de la misma calceta previamente remojadas

En una olla con poca agua, bien caliente, se hace un tendido de hoja y tusa del mismo choclo.

Se colocan los envueltos, se tapa la olla herméticamente para aprovechar el vapor. La cocción dura unos 45 minutos con buen fuego.

## CÓMO SE SIRVE

Se pueden servir calientes o fríos. La presentación más típica se hace extendiendo sobre un plato el envuelto en la misma calceta en que fue cocido y agregando una porción de queso. Para acompañar un buen entredía con café o chocolate. También para un asado o como pasabocas.

Hay quienes prefieren comer el envuelto de choclo con ají de piña o de maní.

Una variedad de envuelto de choclo es hacer el embutido incorporándole puré de frijol y queso.

Se dice que la calceta de choclo de color morado le da un mejor sabor y presentación al envuelto.

## Rellena



Rellena con sabor a naturaleza  
Foto 85: Diego Tobar.

- Sangre de res, de cerdo u ovejo
- Arroz
- Hierbas: cimarrón, cilantro, perejil, orégano, tomillo y poleo.
- Cebolla larga
- Ajos
- Condimentos: pimienta, sal y cominos.
- Tripa (intestino)



## PREPARACIÓN

- Se prepara el arroz blanco común y corriente
- Las hierbas juntas se pican bien menudito, se machacan los ajos y se pica bien la cebolla
- Todo lo anterior se sofríe, se le agrega los cominos, la pimienta y la sal. Se agrega este sofrito al arroz, se revuelve bien
- Se echa la sangre (si está coagulada se bate con tenedor)
- Se mezcla bien con el arroz y el sofrito
- Las tripas (intestinos) previamente se han lavado bien con agua y limón y se les ha dado la vuelta, se hace un nudo en un extremo de la tripa y se empieza a rellenar con la preparación
- Al terminar esta operación se amarra el otro extremo y lo mismo se hace con toda la tripa disponible
- Para cocinar la rellena se usa una olla con agua a la cual se agrega hierbas y sal hasta que suelte el hervor. Si la tapa es hermética se aprovecha el vapor
- Las rellenas están en su punto cuando al chuzar con un palillo ya no sueltan sangre.
- Terminado el proceso de cocción se retiran del agua, se escurren y luego pasan a la paila con aceite caliente para fritarlas.

## PREPARACIÓN

Se parte en porciones redondas o diagonales, con un cuchillo bien afilado para no dañar la rellena. Se sirve con papa o yuca cocida y un buen ají de piña o hierbas. Puede también hacer parte de un plato de asadura para unas mediasnueves o entredía.

## Carantanta



Carantanta: maíz crujiente  
Foto 86: Diego Tobar.

## INGREDIENTES

- Carantanta en trocitos
- Sal
- Aceite
- Una salsa de hierbas con mantequilla de leche y huevo, o salsa de tomate precocido.



## PREPARACIÓN

- Se parte la carantanta en trocitos
- Al momento de echar a la paila con el aceite bien caliente puede pasarse rápidamente por un bañito en caldo bien condimentado o en una salsa para que coja sabor, por ningún motivo deje en remojo la carantanta con lo que piensa saborizarla.
- Agregue la sal y sáquela cuando empiece a dorar. Debe quedar crocante.

## CÓMO SE SIRVE

Puede servirse en platicos individuales o en bandeja para picar. Haga un tendido de hoja de plátano soasada (pasada por fuego), puede adornar el borde de la hoja con tijeras de pico y cubra el plato o bandeja. Sobre este tendido coloque los cinco productos del plato “Saborcitos de la Plaza”: empanadita, rellena, carantanta, pancito de maíz y envuelto de choco. Coloque las salsas para que las personas elijan a su gusto: ajo, tomate, hierbas, cidra, aguacate.



Delicias de la plaza puestas a la mesa  
Foto 87: Andrés Felipe Dorado

## Pan de maiz



Carantanta: maíz crujiente  
Foto 88: Diego Tobar.

“A la masa de maíz se le agrega el queso y la sal, se le pone un poquito de polvo de hornear y se moja con leche o suero, se le da forma de bolitas o deditos y se lleva al horno en latones, se deja que coja color amarillito y se saca. Cuando está frío se coloca en bolsitas plásticas y se trae al mercado”; “las abuelas le agregaban chachafruto, arracacha o yuca (cocidos y molidos previamente)”.



## Dulces de la Plaza

### Plato Navideño

#### Señoras:

Señora Elsa Manzano Popayán, aprendió con su señora madre y con su abuela, “hago esto desde que tengo memoria”, “Aprendí viendo y haciendo, poniendo cuidado porque nadie enseñaba”.

Señora María Zoraida Franco Popayán, “A nosotras nos tocó la época en que todo teníamos que hacerlo, desde quebrar el maíz en piedra de moler para preparar la natilla, ahora ya casi todo viene prefabricado, pero no es lo mismo”.

Señora Aura Daza Argelia, Cauca, “En mi tierra los platos navideños sólo se preparaban para diciembre, no para vender, sino para intercambiar con los familiares, los compadres y los vecinos”. “Llevo 45 años trabajando en la plaza y me ayudan mis cuatro hijos”.

Señora Adriana Hurtado Popayán, hija de la anterior, “Le aprendí a mi mamá y me gusta este oficio, quiero hacer empresa y para ello me estoy capacitando en el SENA”.

Señora Nilsa Hoyos Sotará “Yo vengo de Sotará, lo que sé lo aprendí de mi mamá, todavía le consulto, ella sigue siendo mi maestra”.

## Bebidas a Base de Maíz

· CHICHA, ALOJA, MASATO, CHAMPÚS: El maíz como bebida, ha formado parte de las costumbres ancestrales en todos los pueblos andinos. El consumo de estas bebidas siempre ha tenido algún grado de fermentación o añejamiento, que se puede obtener bien por la vía de quebrar el maíz, ponerlo en agua en olla de barro y dejarlo por unos tres o cinco días hasta que fermente, o también, dejando la pica, que consiste en echar sobre un resto de la bebida ya fermentada la nueva preparación, para que enfuerte más rápido. Las bebidas de maíz están siempre presentes en las mingas de trabajo material, las mingas de pensamiento, las celebraciones festivas, los velorios y novenarios de los pueblos andinos.

## Dulces

### Birimbí



Ingredientes para preparar el birimbí.  
Foto 89: Diego Tobar.



## INGREDIENTES

- El claro o chulla del maíz molido
- Hojas de naranjo agrio
- Panela en trozos o en melado
- Leche
- Canela y clavos

## PREPARACIÓN

- Se muele el maíz para preparar el sango, la mazamorra o las arepas
- El claro que queda del proceso de la molida y desafrechada, al que se le llama chulla, se coloca en olla de barro con abundante agua
- Al otro día la harina del maíz se ha asentado, se retira el agua clara con cuidado y se echa agua fresca
- Se repite esta operación durante tres días, al cabo de los cuales ha logrado la fermentación o añejamiento deseado.
- En olla de barro se pone a hervir parte de la leche, en la otra porción de leche se mezcla el claro o chulla de maíz y se mezcla con la que está en la olla
- Se agregan las hojas de naranjo y la panela en trocitos o en melado, la canela y los clavos
- Se bate en una sola dirección hasta que de punto o espese
- Se baja la olla y se pone a reposar en recipientes (platos o vasos de barro) o mates de totumo



La pedagogía en los talleres logró la atención de todos.  
Foto 90: Diego Tobar.

## CÓMO SE SIRVE

El birimbí se sirve agregando leche fría o queso desmenuzado en el plato, encima del producto; las hojas de naranjo cocidas sirven para adornar. Puede servirse caliente o frío.



El apetitoso Birimbí Foto 91: Diego Tobar





## Plato Navideño Caucano



Frutas en sazón para preparar los platos navideños  
Foto 92: Diego Tobar

Está compuesto por: los Desamargados, los calados, los dulces de leche, y con el acompañamiento de los amasijos: las rosquillas, las hojaldras y los buñuelos.

**DESAMARGADOS:** Son frutas cítricas de las cuales se utiliza la corteza, una vez que se ha sometido a un proceso de desagüe: partir el fruto, quitar la pulpa interna, poner la corteza de la fruta en agua y cambiar todos los días, retirando cada vez la fibra que queda adherida para quitar el sabor amargo y darle la consistencia necesaria para el calado. Este proceso puede durar entre 10 y 15 días. Las frutas que más se trabajan son: la Naranja Grey (traída de El Patía) el limón, la naranja común y la toronja, que vienen principalmente de las veredas de Popayán y de los municipios de Timbío, el Tambo, Patía y Cajibío.



Plato de desamargados y calados. Foto 93: Diego Tobar

**CALADOS:** Se preparan con diversidad de frutas: unas en su estado natural, la mora, la uvilla (uchuva), otras quitando la corteza y sometiéndolas a cocción previa: papaya, papayuela, piña, calabaza, guayaba, banano, durazno, manzana, mango. Unas y otras se calan en almíbar de panela o azúcar, se agrega canela y clavos, se dejan calar hasta que el almíbar está en punto de caramelo. Otras se ponen a calar después de rallar el fruto: coco, zanahoria, pera, papacidra. Se usan también el pimentón, el ají dulce y el mango, que se ponen a calar cortadas en tiritas muy delgadas. La breva se cala, previo proceso de quitar la pelusa de la corteza de cada fruto, raspándola sobre un ladrillo.



La tradición del pesebre engalanando las preparaciones navideñas  
Foto 94: Diego Tobar



· **DULCES:** El manjar blanco, el manjarillo, el dulce cortado y el arequipe se preparan a base de leche que se pone a hervir y a consumir (evaporar) por horas hasta obtener el punto deseado en su consistencia y cocción. Si se agrega panela y arroz se obtiene el manjarillo. Si se le mezcla azúcar refinado, se obtiene el manjar blanco. Si le adiciona maíz molido, la natilla; con pasta de cuajar y/o limón, el dulce cortado; con el claro del maíz, el birimbí. Todas las anteriores van con canela y clavos de olor. También puede agregarse pasas, breva calada, limón desamargado o rallado.



Muestra general de desamargados, calados, dulces, rosquillas y buñuelos  
Foto 95: Diego Tobar

## AMASIJOS

· **HOJALDRAS Y ROSQUILLAS:** Tienen como base la harina de trigo a la cual se le agrega levadura o polvo de hornear que se mezcla con agua tibia y se pone a leudar (fermentar) por el término de dos horas o más. El punto se obtiene cuando la levadura o polvo de hornear ha fermentado. Se mezcla con huevos batidos, jugo de naranja para que no queden cargadas de aceite y además como saborizante, un poquito de miel de panela o panela raspada y sal. Se arma la hojaldra haciendo una tela bien delgada con la masa y se le da la forma deseada: arbolitos de navidad, boticas, figuras geométricas. Puede punzarse con un tenedor antes de freír, todo depende de la creatividad de la señora cocinera. La rosquilla se obtiene de la misma masa de la hojaldra estirando la masa en forma de tallo, se une por las puntas, se hace varios cortes con tijeras, formando piquitos, y se fritan en aceite caliente hasta que florezcan y doren.



Composición del plato navideño Foto 96: Diego Tobar

· **BUÑUELOS:** Se preparan teniendo como base la harina de maíz bien molida, abundante queso, huevos y sal. La masa debe quedar bien mezclada y de consistencia suave (todo depende del amasado para que queden suaves), se arman en forma de bolitas o deditos, se fritan en aceite bien caliente.



La mesa de la felicidad. Foto 97: Diego Tobar.



## ALGO MÁS SOBRE EL PLATO

En la plaza de mercado del barrio Bolívar los dulces se consiguen en cualquier época del año. Todas las señoras preparan dulces por tradición familiar. Hay expresiones que dan cuenta del sentido que le dan las señoras a la preparación: “Una buena manera de hacer felices a los niños es preparándoles dulces”, “Todo el año debería ser navidad”, “Con los dulces se afianza la amistad”, “Coma dulce y no tendrá mal genio”.

El plato Navideño Caucano no se concibe desligado de todos los elementos que constituyen la celebración decembrina.

## COSTUMBRES DECEMBRINAS CAUCANAS

El Taitapuro: hace parte de la tradición de los pueblos andinos, aparece el Primero de diciembre y es quien anuncia el inicio de la navidad. Recorre las calles convocando a la alegría, al juego de los aguinaldos (especie de apuestas que generan un esfuerzo de retentiva entre los participantes para evitar el pago del regalo), a hacer los pesebres, a adornar e iluminar las casas, a organizar las chirimías para alegrar las alboradas (tocata al amanecer recorriendo las calles de los barrios) y a compartir los platos navideños. La señora Patricia García elaboró el Taitapuro para la ocasión.



El Taitapuro: personaje de la cultura Andina (extremo izquierdo)  
Foto 98: Diego Tobar

## MUSICA ANDINA O CHIRIMIA

Grupo de Chirimía “Los Alegres de Almaguer” del Macizo Colombiano, conformado por Laurentino Quiñones, Israel Samboní, Ruber Quinayás, David Sotelo y los diablos: Leonel Moncayo y Albeiro Martínez, quienes interpretaron piezas inéditas: El Macizo Colombiano, La Bimba Echada, El Sapiroco, El Rezo de los Chiguacos y Alejandro el Tren.

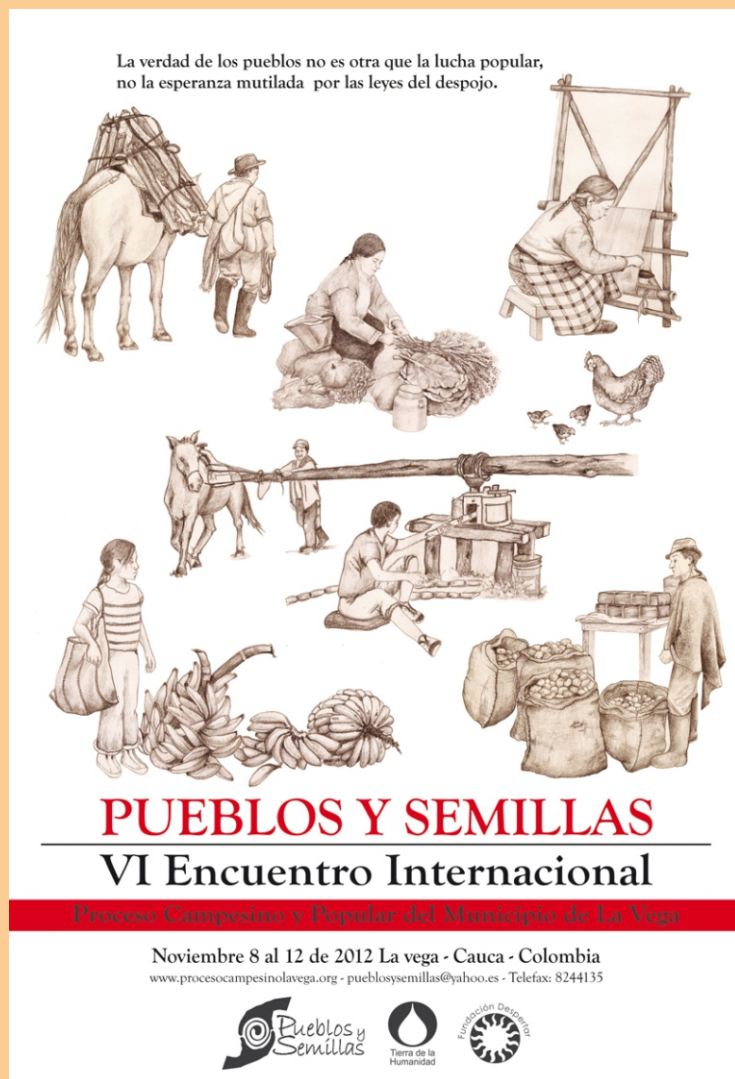


La chirimía, el Diablo y la buena nueva  
Foto 99: Diego Tobar

Los platos navideños Payanés y Caucano están ligados a una arraigada tradición del Pesebre, el Taitapuro y la chirimía, en un sincretismo que da cuenta de la multiculturalidad en esta celebración decembrina. La generosidad de la naturaleza se expresa en la forma de procesar los frutos que aportan los microclimas de Popayán y su entorno, dando como resultado básicamente el plato a compartir.



## RELACION ENTRE PRODUCCION Y ALIMENTACION



Afiche Promocional del Encuentro

Algunas reflexiones del VI Encuentro de Pueblos y Semillas, realizado en el mes de noviembre de 2012 en el municipio de La Vega-Cauca, vienen “como anillo al dedo” para ilustrar la relación entre la producción y la alimentación:

“Las recetas de cocina tradicional están ligadas a la producción tradicional y a los productos tradicionales, porque desde la madre tierra cogen el sabor”. “Los productos que tardan más en madurar tienen una mayor concentración de nutrientes y energías tanto del sol como de la tierra”. “Los mayores dicen que hay que producir para vivir”. “Buscar la armonía entre la producción y la alimentación”. “Desde que trajeron la técnica del monocultivo y los agroquímicos se tiraron las costumbres que teníamos en la alimentación”. “La naturaleza es sabia, los ciclos productivos naturales no se deben alterar”. “Debemos salvaguardar las semillas con historia genética propia para que no se extinga el conocimiento que tenemos de ellas”. “Debemos seguir produciendo con respeto por la naturaleza”. “Los agroquímicos son un atentado a la producción natural y a la vida”. “No podemos dejar arrancar el hilo del conocimiento que traíamos históricamente desde los tatarabuelos de lo que producíamos y comíamos”.

Ese entroncamiento entre quienes producen los alimentos, quienes los preparan y quienes los consumimos es lo que puede garantizar que todos le apostemos a una vida larga, sana y saludable. De allí la importancia de las plazas de mercado con sus productos limpios y frescos, las cocinas tradicionales con sus platos originales y la urgencia de extender la motivación por el rescate, la salvaguardia y la promoción de los platos en riesgo de extinción.

Esto nos lleva a plantear cómo a la hora de implementar políticas para salvaguardar el patrimonio cultural de los platos de la cocina tradicional en riesgo de extinción, tanto los actores institucionales como sociales, debemos pensar en proteger, fortalecer y fomentar las prácticas tradicionales de producción que garanticen una producción limpia, libre de riesgos para la salud de todos los seres incluido el ser humano y las buenas prácticas en salubridad al manipular y preparar los alimentos.

Fortalecimiento de la Red de Señoras Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar “Mesalarga” de Popayán, Cauca.

## **ESTRATEGIAS PARA PROTEGER, SALVAGUARDAR Y FOMENTAR LOS PLATOS DE LA COCINA TRADICIONAL EN VÍA DE EXTINCIÓN**

- Desarrollar políticas públicas, para incentivar en el campo y en los solares urbanos la producción limpia de los productos tradicionales en vía de extinción, utilizados para la alimentación.
- En los cambios estructurales que requieren las plazas de mercado, tomar en cuenta los espacios, las tradiciones culturales, los utensilios adecuados y la proveeduría de ingredientes que demandan los platos tradicionales en vía de extinción.
- Investigar a profundidad el aporte de la cocina tradicional a los procesos de desarrollo del ser humano, al crecimiento, a la salud, al bienestar y como elemento vinculante entre las diversas culturas.
- Recoger la lluvia de ideas del taller “La Plaza que soñamos” para plasmarlo en el proyecto de transformación de la plaza de mercado, que sea afín y pertinente a las culturas que allí conviven y perviven, a tono con la arquitectura del sector histórico y con los requerimientos de salubridad.
- Incorporar los platos de la cocina tradicional de la plaza de mercado del barrio Bolívar a la dinámica de oferta de alimentos que hace Popayán a los nacionales y extranjeros que nos visitan como turistas y en ocasión de los eventos religiosos, culturales y gastronómicos.
- Fortalecer el arte en la preparación de alimentos con otras actividades artísticas: la música, la pintura, la danza, el teatro, creando las escuelas de formación.

· Se hace necesario promover los platos tradicionales en riesgo de extinción en las plazas de mercado: Por ejemplo: el día del Chulquín, el día del Pringapata, el día del Birimbí.

· Fomentar el cultivo de la cañabrava en las orillas de los caños y en los solares de las casas rurales y urbanas. Fomentar el cultivo de las hortalizas requeridas para la preparación de los platos tradicionales.

· Realizar una intensa campaña a nivel interno en las plazas de mercado, en las entidades públicas y privadas y en las universidades, para promover el consumo de platos de la cocina tradicional en riesgo de extinción.

· En las festividades de Pubenza, Semana Santa, Juegos de Verano y Navidad que se celebran en Popayán, institucionalizar la “temporada de platos tradicionales de Popayán y del Cauca”.

Facilitar la participación de la Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar durante los Congresos Gastronómicos nacionales e internacionales, para difundir este rico patrimonio inmaterial.

Finalmente, considero que este delicioso ejercicio de los talleres nos brindó la oportunidad de:

· Desarrollar un alto grado de sensibilización de las mismas señoras cocineras de la plaza de mercado, al hacer el ejercicio de autovaloración de sus conocimientos, un tránsito interesante por sus historias de vida y hacer consciente la importancia de su oficio en la pervivencia de la cultura generada en el arte de la preparación de alimentos.



· Contribuir en el ordenamiento de las ideas implícitas en el proceso de preparación de los alimentos: la fase previa de alistamiento, los pasos que se requieren en la preparación de los alimentos, unido esto a las condiciones de espacio, ambientales, emocionales y técnicas que entran en juego.

· Dar un salto cualitativo entre el saber hacer “a fuerza de la costumbre” y hacer consciente esa actividad en términos de comprender su importancia como patrimonio inmaterial, poder difundirlo a las nuevas generaciones, fortalecer las habilidades pedagógicas para explicar el proceso de preparación, mejorar la actitud en el relacionamiento humano; interiorizar la importancia en cada una de las fases del proceso de preparación: adquirir los productos, transformarlos y servirlos; además, la imagen que se proyecta de la personalidad de cada una de las señoras cocineras, del colectivo de señoras de la red, de la organización ASOCTB y de la plaza en su conjunto entre los consumidores locales y foráneos.

· Por primera vez las señoras que participaron de los talleres de sus compañeras de la plaza probaron su sazón y pudieron establecer comparaciones en la manera como cada quien prepara los platos seleccionados, degustar la sazón especial que le imprime cada señora a su preparación y cotejar entre sí la imagen que proyectan.

· La aproximación en este ejercicio a las fórmulas tradicionales de preparación de los platos de alimentos en riesgo de extinción, también propició gestos de solidaridad entre las participantes, de alegría por la posibilidad de compartir y de reconocimiento que a nivel de colectivo hace más llevadera la ardua jornada de trabajo que realizan en el día a día.

El anterior ejercicio es solo una muestra de la riqueza en platos de la cocina tradicional que contiene la plaza de mercado del barrio Bolívar. El recorrido hecho deja la sensación de haber recreado nuestro cuerpo y nuestro espíritu con la oferta de apetitosa comida criolla, expresión de la sapiencia, habilidad y actitud de las señoras cocineras, portadoras y guardianas de los saberes y sabores de nuestra diversidad culinaria andina.



Foto 100: Andrés Felipe Dorado



# Producto 4 / Video

Cotidianidad de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar de Popayán (Cauca).

Autor: Juan Esteban Rengifo Carvajal - <https://vimeo.com/69647207>



# Producto 5/ Mural Los Colores de la Plaza



Autor: Maestro Jafeth Gómez Ledezma  
Vinilos - 12X2,60 mts.  
Diciembre 2012



## La Propuesta

La premisa era visibilizar las prácticas culturales y oficios asociados a la plaza de mercado del barrio Bolívar para sensibilizar y concientizar acerca de su importancia como patrimonio cultural donde prevalecen y subyacen variadas costumbres y valores tradicionales propios.



Foto 102: Diego Tobar



Foto 101: Diego Tobar



Foto 103: Diego Tobar





Foto 104: Diego Tobar

## Conversatorios

Así que animados por la convicción de que el arte también debe estar en los lugares comunes y servir para ratificar los sueños y las esperanzas, empezamos a difundir la idea de pintar un mural, luego hicimos consultas y conversatorios que nos llevaron a construir un boceto inicial que poco a poco fuimos complementando con las ideas de la gente hasta tener una propuesta final.



Foto 105: Diego Tobar



Foto 106: Diego Tobar





Foto 107: Diego Tobar



Foto 109: Diego Tobar



Foto 108: Diego Tobar

## Los Participantes...

Nos sumamos al habitual colorido de la plaza de mercado en una rica experiencia donde de manera permanente se contó con la participación de muchas personas quienes dieron las pistas, las ideas, las recomendaciones, donde chicos y grandes dejando sus oficios por algunos momentos se atrevieron a pintar para plasmar allí su huella.



## Los Participantes...



Foto 110: Diego Tobar



Foto 112: Diego Tobar



Foto 111: Diego Tobar



Foto 113: Diego Tobar



Fortalecimiento de la Red de Señas Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca.

## Mezcla de Saberes, Sabores y Colores...

Los colores de la plaza se manifiestan en las diferentes procedencias étnicas que cohabitan allí, cuyos personajes emergen entre los vapores de una paila en un antiguo brasero o fogón donde se mezclan los saberes y sabores propios de cada pueblo o vereda de donde provienen y que aquí confluyen perpetuando ese conocimiento tradicional de generación en generación.



Foto 115: Diego Tobar



Foto 114: Diego Tobar



Foto 116: Diego Tobar



Fortalecimiento de la Red de Señoras Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca.

## Las Procedencias...

Aparece una mujer negra con el sabor traído de alguna comarca vecina y que alguna vez hace mucho tiempo, llegó traída por sus ancestros desde la lejana África. Una abuela campesina depositaria de múltiples y sabrosas recetas heredadas de algún rincón caucano y que acompañada de la cagüinga, la callana, la olla de barro, la cuchara de palo y demás implementos nos remite a remotas épocas de infancias campesinas e indígenas alrededor de la tulpa. La tulpa no sólo nos propiciaba el abrigo sino que era el lugar donde se impartían valiosas enseñanzas, consejos y se recreaban cuentos y mitos propios de la tradición oral de nuestros pueblos ancestrales en medio de vapores, humo y apetitosos olores. A este grupo le acompaña un indígena de cualquiera de nuestros lugares que da testimonio de la identidad cultural y nos recuerda nuestras raíces comunes.



Foto 117: Rodrigo Orozco



## Visitantes ...

La plaza es un lugar donde allí y solo allí se conoce la rica y variada cocina tradicional de los pueblos, donde es frecuente encontrar simpáticos turistas nacionales y extranjeros, ejecutivos y otros personajes que vienen a saborear los deliciosos platos y meriendas los cuales quedaron registrados en el centro del mural.

Un campesino, que ofrece los frutos de su rica y variada cosecha representando a los productores y vendedores de la plaza que nos deleitan con sus particulares y multicolores estantes. Una joven estudiante conocedora del valor e

importancia de la galería se integra fascinada entre el multicolor paisaje que le recuerda quizás el pueblo donde vivieron sus padres o abuelos.

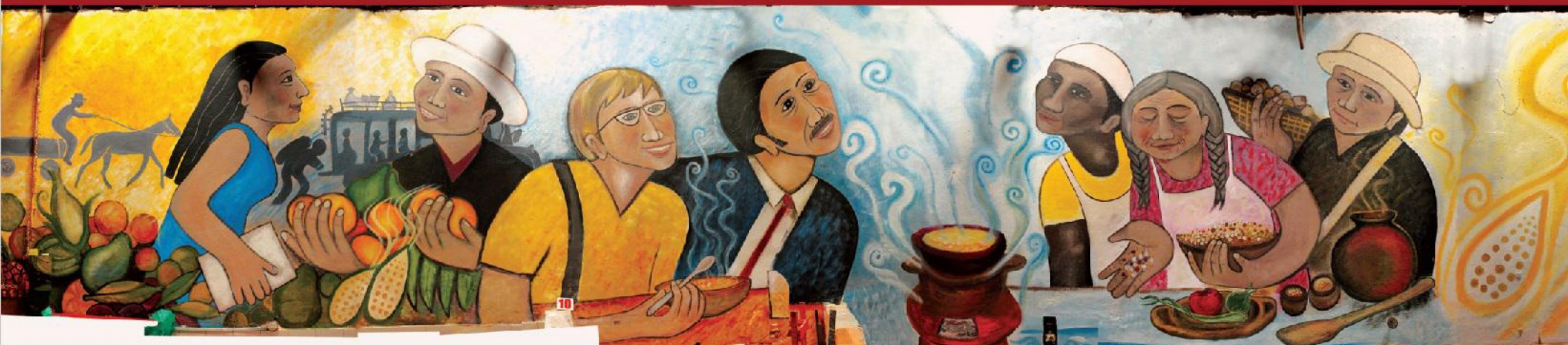
No podían faltar en el fondo representadas en siluetas la carretilla y la chiva símbolos emblemáticos del lugar y que se mezclan entre el trajinar diario haciendo parte de la cotidianidad. Al final el símbolo del maíz que representa nuestros orígenes, nuestra cultura y por supuesto nuestra rica dieta alimenticia.



Foto 118: Rodrigo Orozco



# Informe Proyecto: Fortalecimiento de La Red de Señoras Cocineras de La Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca 2013.



MINCULTURA



*Fundación Carvajal*  
Abriéndole caminos a la equidad



TriDHA