

Biodiversidad, Cocina e Identidad en el Pacífico Colombiano

*La cocina tradicional de Tumaco, Nariño
y Buenaventura, Valle del Cauca.*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD









Saberes & Sabores

Del Pacífico Colombiano

Buenaventura - Tumaco

*“Nuestros platos son las joyas
producto de nuestra tradición
olvidarnos de ellos
es olvidar nuestra región”.*

Ana Rosa Heredia.
Sabedora tradicional.

BIODIVERSIDAD, COCINA E IDENTIDAD EN
EL PACÍFICO COLOMBIANO

Saberes & Sabores

Del Pacífico Colombiano

Buenaventura - Tumaco

Sabores y saberes del Pacífico colombiano:
Buenaventura - Tumaco
Biodiversidad, cocina e identidad en el
Pacífico colombiano

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
Ministra de Cultura

Zulia Mena García
Viceministra de Cultura

Enzo Rafael Ariza Ayala
Secretario General

Alberto Escovar Wilson-White
Director de Patrimonio

Juliana Forero Bordamalo
Coordinadora Grupo Patrimonio Inmaterial

Luisa Ángela Caro Díaz
*Asesora de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia
y el Fomento de la Alimentación y de las Cocinas
Tradicionales de Colombia*

Fundación ACUA

David Soto Uribe
Director Ejecutivo

Emperatriz Arango Blanquiceth
Subdirectora

Alfredo Vanín Romero
Enrique Sánchez Gutiérrez
Coordinadores

María Alejandra Hernández
Asesora

Patricia Veira
Edward Mosquera
Asistentes de trabajo en campo

Textos

Enrique Sánchez Gutiérrez
Alfredo Vanín Romero

Grupos de trabajo locales

Tumaco, Nariño:

- Grupo de Mujeres Artesanas y Cantautoras de Tumaco
- Grupo de Mujeres de la vereda La Espriella

Buenaventura, Valle del Cauca:

- Asociación de Mujeres de la Plaza de Mercado Jose Hilario Lopez
- Grupo de Mujeres del corregimiento de Llano Bajo
- Grupo de Mujeres del Consejo Comunitario del Río Mayorquín

Fotografías:

Juan Gabriel Soler

Diseño Gráfico

Aracnia Studios
www.aracniastudios.com

Impreso por:

Amado Impresores S.A.S.

© Ministerio de Cultura, 2016

Impreso en Colombia ISBN 978-958-57847-6-5
Ministerio de Cultura, República de Colombia
Dirección de Patrimonio
Carrera 8 No. 8 - 55
Teléfono (571) 3424100
Bogotá D.C.
servicioalcliente@mincultura.gov.co
www.mincultura.gov.co

*Los comentarios y opiniones reflejados en este libro
no comprometen al Ministerio de Cultura y son
responsabilidad exclusiva de sus autores.*

DVD adjunto:

La comida de la libertad (2016)

Color, Dolby.
Producción: Saracurafilms
Dirección y fotografía: Juan Gabriel Soler.
Montaje: Sandra Rodríguez.
Sonido y asistencia de cámara: Christian Aristizábal.
2do. Asistente de Cámara: Israel Rodríguez
Duración: 00:24'13"
Bogotá D.C., Colombia

Buenaventura, crisol del Pacífico (2016)

Color, Dolby.
Producción: Saracurafilms
Dirección: Juan Gabriel Soler y Sandra Rodríguez
Fotografía: Juan Gabriel Soler.
Montaje: Sandra Rodríguez.
Sonido: Christian Aristizábal.
Duración: 00:25'59"
Bogotá D.C., Colombia

ÍNDICE

10 AGRADECIMIENTOS

PRESENTACIÓN **13**

14 INTRODUCCIÓN

EL TERRITORIO, LA POBLACIÓN Y LA
PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS **19**

31 COCINANDO Y DIALOGANDO

PATRIMONIO CULTURAL Y NATURAL EN LA
COCINA DEL PACÍFICO **38**

53 LA COCINA ESCLAVIZADA Y LA
COCINA LIBRE

LA COCINA ACTUAL **55**

67 ALIMENTOS QUE DAN VIDA

TÉCNICAS Y
PROCEDIMIENTOS CULINARIOS **73**

81 EL RECETARIO: RECETAS
CON IDENTIDAD

REFLEXIONES Y
RECOMENDACIONES **119**

122 BIBLIOGRAFÍA

LISTADO DE RECETAS **123**

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos a todas las personas que participaron de este proyecto y en especial a:



En Tumaco, Nariño, a Angelita Quiñones (Nuevo Milenio); Florinda Gongolino (Brisas del Aeropuerto); Ernestina Matilde Ante, Matilde Inés Castillo Alarcón y Santos Segura (Humberto Manzi); Luis Quiñones y Julia María Montaña (Av. Férrea); Edilia Mosquera (Puente Las Flores); Arminda Sánchez Dájome (Puente Primavera); Rosaura Carolina Ruíz (Unión Victoria); Marlenis Bagui, Guillermina Landazury, Marina Preciado Castillo, Dolores Ursulina Landazury y Mariana Cortés (Vereda Espriella); y Orfa Genith Martínez (Luis Avelino Pérez)

En Buenaventura, Valle del Cauca, a Rosana Angulo, Luz Marina Moreno, Aura Castillo, Celemina Angulo, Nancy Milena Mosquera Ospina, Gladys García, Ana Alicia Murillo, María Nery Mancilla, Evelia Castro, Elisabeth Valencia Caicedo y Mónica Valencia Caicedo (Plaza de Mercado José Hilario López); Rubiela Moreno (vereda La Gloria); Libia Garcés, Omaira Paredes, María Del Pilar Caicedo Garcés, Colombia Ramírez, Nayibe Angulo López, Magdalena Núñez, Cindy Johana Riascos, Susana Caicedo, Leidy Yajaira Jiménez, Nayive Julieth Jiménez, Andrea López y Angie Melisa Arboleda (Corregimiento # 8 Llanobajo); y Delia Francisca Palacios.





PRESENTACIÓN

Los sabores y saberes relacionados con la alimentación y las cocinas tradicionales del litoral Pacífico colombiano son muestra de la adaptación de comunidades, especialmente afrodescendientes, a un territorio con una diversidad biológica muy amplia y con unas condiciones geográficas, morfológicas y ambientales muy diferentes a otras regiones del país.

Estas cocinas del Pacífico colombiano, nacidas del encuentro entre las cocinas de origen amerindio, europeo y africano, expresan al mismo tiempo la fortuna de ese diálogo de saberes que dio paso a unas cocinas regionales con gran identidad, así como lo difícil de la diáspora africana y el arraigo en un nuevo territorio, diferente al de muchos pueblos al otro lado del Atlántico. De esta manera la cocina del litoral Pacífico es una cocina criolla de resistencia, donde la relación con el entorno natural es importante y el conocimiento de los calendarios agroecológicos de plantas y animales es fundamental.

En esta región se encuentran dos importantes espacios en los cuales las cocinas se han recreado y reinventado, y se han hecho más dinámicas: los puertos de Buenaventura y Tumaco. La cocina de estos puertos es muestra de la profunda relación con el mar, esteros, manglares y ríos, selvas, bosques y áreas de cultivo, pero también expresan el intercambio con otras comunidades, incluso algunas ubicadas en las partes altas de la cordillera occidental, e incluso más allá, en el valle del río Cauca.

Las cocinas de Buenaventura y Tumaco están regidas por una relación de respeto y reciprocidad con la naturaleza y superan el ámbito de la familia, porque la alimentación es uno de los ejes del encuentro con otras familias y con la comunidad en general. La cocina convoca de una manera particular, pues en torno al fogón la música, los relatos, las canciones, los bailes y las bromas aparecen de manera espontánea. La sazón de los alimentos se complementa con el sabor de cocineras y cocineros

quienes con sus manos día a día rememoran técnicas que se han incorporado en la memoria desde la niñez, y al tiempo reinventan nuevas posibilidades con la diversidad de productos que proporciona la región, combinando sabores con alegría, aderezando cada plato con sus cantos.

El Ministerio de Cultura y la Fundación Activos Culturales Afro -ACUA- se complacen en presentar el resultado de un importante proceso de documentación realizado de manera conjunta con los sabedores y sabedoras de las cocinas tradicionales de Buenaventura y Tumaco, el cual se enmarca en la Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia.

“Sabores y saberes del Pacífico colombiano: Buenaventura – Tumaco: Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico colombiano” es un documento que busca acercar a los colombianos, a partir de las cocinas tradicionales, a conocer la riqueza cultural asociada a las preparaciones, los sabores y saberes de las comunidades afrocolombianas de esta importante región del país.

INTRODUCCIÓN

La cocina tradicional es reconocida en la legislación y las políticas culturales como un campo particular del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI).

En enero del 2012 el Ministerio de Cultura expidió la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia que incluye, como una de sus estrategias, el fomento, conocimiento y uso de la biodiversidad con fines alimentarios. El objetivo de la estrategia IV es el de "...fortalecer y apoyar, desde el ámbito de la cultura, el conocimiento, uso y recuperación de los recursos de la biodiversidad silvestre y cultivada para la alimentación". Esta estrategia de la política considera "... que es necesario crear conciencia pública sobre la relación que existe entre la alimentación y la cultura culinaria y la oferta natural para velar por la protección del medio ambiente y ampliar la base alimentaria a partir del uso sostenible de la biodiversidad".

El Pacífico colombiano, como parte del llamado Chocó biogeográfico, es una de las regiones más biodiversas del planeta y es el hogar de una numerosa población afrodescendiente. El uso de los recursos provenientes de la oferta natural es fundamental para la supervivencia y reproducción social y cultural de las comunidades, las cuales viven en su mayoría en territorios colectivos con amplias áreas de bosques naturales y humedales. Por esta razón, y en desarrollo de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura ha incluido en su plan de acción un proyecto para el reconocimiento, valoración y documentación de las tradiciones culinarias relacionadas con el uso de la biodiversidad en cuatro municipios de la región del Pacífico: Quibdó, Buenaventura, Guapi y Tumaco.

Esta iniciativa, que tuvo como marco el Plan Todos Somos Pacífico, se desarrolló en los municipios de Tumaco (Nariño) y Buenaventura (Valle del Cauca) cubriendo territorios y tradiciones culinarias de comunidades que habitan espacios de vida particulares del bosque húmedo tropical, como es el caso de los manglares y las lomas y

terrazas aluviales de los ríos en Buenaventura, y los abanicos aluviales de Tumaco. En ambos casos se advierte en la cocina la influencia de procesos acelerados de concentración urbana y nexos con el mundo andino.

Todos Somos Pacífico

El Gobierno Nacional, el 30 de julio de 2014, declaró la Región Pacífico como prioridad en materia de equidad, lo cual se materializó mediante la Ley 1753 de 2015 (Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018 "Todos por un nuevo país"). Esta Ley en su artículo 185 creó el Fondo para el Desarrollo del Plan "Todos Somos Pacífico", administrado por el Ministerio de Hacienda y Crédito Público. Este fondo tiene por objeto la financiación e inversión en las necesidades más urgentes para promover el desarrollo integral del litoral Pacífico.

En Tumaco se unieron mujeres artesanas y cocineras del área urbana, en su mayoría provenientes por desplazamiento de la zona rural, en especial de la Ensenada, y mujeres de la comunidad rural de Espriella. A este grupo se unieron dos cazadores tradicionales. En Buenaventura participaron las cocineras de la plaza de mercado José Hilario López, y mujeres cocineras de comunidades rurales de La Gloria, Mayorquín y Llanobajo.

Tanto en Tumaco como en Buenaventura se le dio una especial importancia a la relación campo – ciudad, en el entendimiento que son municipios que han sufrido en las última décadas procesos acelerados de urbanización, desplazamiento y sustitución de los cultivos tradicionales, en los cuales las estrategias adaptativas propias de la cocina muestran, de un lado, una revaloración de la cocina tradicional, y de otro, procesos interesantes de innovación, rescate y adaptación de prácticas culinarias.

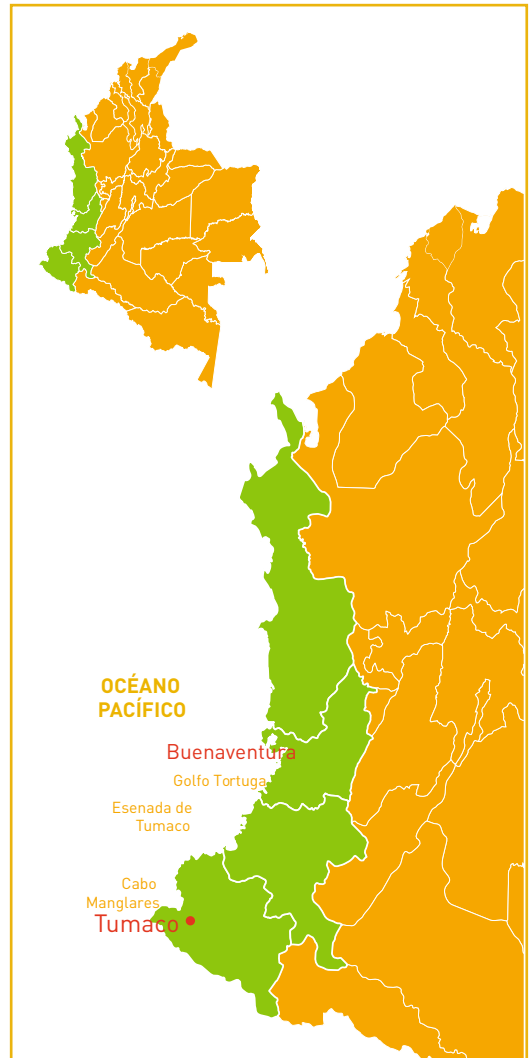
Los saberes y tradiciones culinarias son factores fundamentales en la vida e identidad de las comunidades afrocolombianas. En el caso de los habitantes de los bosques húmedos del Chocó biogeo-

gráfico hay un interés manifiesto, en las mismas comunidades, por conocer, recuperar y conservar sus tradiciones culinarias como parte de sus sistemas locales de seguridad y soberanía alimentaria.

La reflexión colectiva sobre la cocina tradicional lleva necesariamente al conocimiento de la relación existente entre los sistemas agrícolas tradicionales, la oferta ambiental y la cultura. La base de estos sistemas agrícolas es el cultivo migratorio de variedades de plátano y arroz, y cultivos asociados (coco, cacao, chontaduro, caña de azúcar y papachina, entre otros), al igual que las azoteas y el huerto habitacional donde se cultivan, alrededor de las viviendas, frutales y hortalizas de pancoger. De manera complementaria el sistema tradicional incluye prácticas de recolección de productos del bosque, la caza y la pesca artesanal. Estos sistemas fueron adoptados por las comunidades en sus diferentes estrategias de apropiación y sobrevivencia en el medio natural selvático, y tienen como fundamento un conjunto de conocimientos tradicionales en grave riesgo de desaparecer, debido a la incidencia de factores como el desplazamiento forzado causado por el conflicto armado interno, el impacto de los cultivos de uso ilícito, los monocultivos y la migración a los centros urbanos en la búsqueda de oportunidades.

Este texto, además de visibilizar la riqueza y diversidad de los ecosistemas y de las cocinas tradicionales de la región del Pacífico, tiene una gran importancia para la adopción de medidas públicas y comunitarias para la salvaguardia del patrimonio culinario de la Nación.

La publicación contiene una descripción general de los municipios de Tumaco y Buenaventura y sus características productivas; la ruta metodológica seguida para la caracterización del sistema culinario de las comunidades afro del sur del litoral Pacífico colombiano; unas consideraciones generales sobre los espacios de uso de las comunidades y la biodiversidad alimenticia; la descripción de la cocina en la actualidad con sus virtudes y dificultades; una descripción sucinta sobre las principales especies vegetales utilizadas en la cocina y las principales técnicas culinarias tradicionales, y unas conclusiones y reflexiones generales sobre el proceso. Al final, se incluye un conjunto de recetas preparadas por las cocineras participantes, además breves reseñas con las historias de vida de la mayoría de ellas.









EL TERRITORIO, LA POBLACIÓN Y LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

La región del sur del litoral Pacífico colombiano hace parte del corredor de bosque húmedo tropical que bordea el océano Pacífico, al occidente de los Andes. Es un territorio húmedo y selvático, bañado por dos grandes ríos: al norte el San Juan, que sirve de límite a la región y a los departamentos de Chocó y el Valle del Cauca y, al sur, el Patía. Numerosos ríos descienden de los Andes, entre ellos los ríos Mira y Mataje, que sirven de límite sur a la región y de límite político a Colombia y Ecuador. Sus habitantes se agrupan en dos ciudades principales: Buenaventura y Tumaco, y en otros poblados que sirven de cabecera administrativa de municipios de menor población, con una red de comunidades rurales ribereñas, en su mayoría de afrodescendientes y de indígenas Waunán, Awá, Embera y Eperara Siapidara.

El río San Juan marca una frontera culinaria entre el sur y el norte de la región del Pacífico. Al norte, en el Chocó, cobra una especial importancia la pesca fluvial, la carne de monte, el consumo de carne de cerdo, y se hace presente un ingrediente, que no se produce en la región –se lleva del Caribe–, pero que ha dejado una impronta en la cocina: el queso costeño ¹. Al sur se depende, en gran parte, de la pesca marítima y la recolección de conchas y cangrejos, y casi todo se sazona con leche de coco.

En toda la región del Pacífico los elementos comunes son: el uso del refrito con hierbas de azotea; el consumo de pescado; el importante papel que cumplen en la cocina el plátano y el maíz, indispensables en innumerables versiones de sudaos y amasijos; y el “tapao”, un plato de fácil preparación con banano verde o plátano y, por lo general, de pescado.

Esta investigación y las recetas que se incluyen corresponden a dos municipios del sur del Pacífico que cuentan con dos importantes puertos para el

país: el de Buenaventura, departamento del Valle del Cauca, que es el primer puerto comercial del país, y el de Tumaco, departamento de Nariño, localizado en la frontera con el Ecuador y que es un puerto pesquero y terminal del oleoducto Transandino. Por su ubicación y por su dinámica portuaria y comercial, estos dos municipios tienen particularidades culinarias propias.



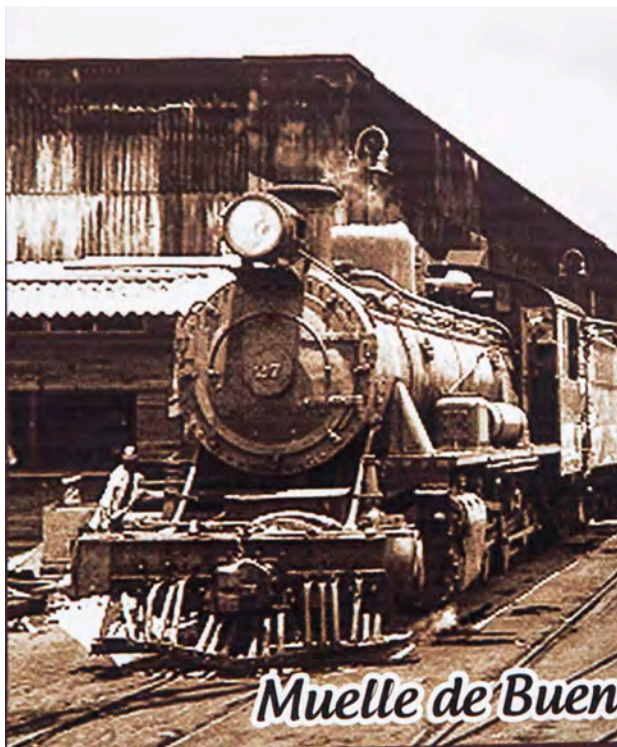
1. Con excepción de la estrecha franja del litoral chochoano que depende, de manera principal, de la pesca marítima.

El municipio de Buenaventura

En la parte central del Pacífico se ubica Buenaventura, principal ciudad de la región y el más importante puerto del país. Es el municipio de mayor extensión del departamento del Valle del Cauca (6.078 Km²) cuya población, cercana al medio millón de personas, es mayoritariamente afrodescendiente. La población urbana representa el 91% del total de la población. El casco urbano está localizado a 115 km de Cali por carretera.

Administrativamente es un Distrito Especial, Industrial, Portuario, Biodiverso y Ecoturístico. Los numerosos ríos que cruzan el territorio desde los Andes hacia el mar son el asiento de comunidades rurales afrodescendientes que viven en 31 Consejos Comunitarios de comunidades negras, los cuales tienen en su conjunto 381.934 hectáreas y un total de 25.300 habitantes². En el río San Juan se localizan algunas comunidades Wounán, en el río Naya hay una comunidad Eperara Siapidara, y cerca de la vía Cali-Buenaventura una comunidad Embera.

El asentamiento colonial data de 1540. Se desarrolló de manera lenta alrededor de actividades extractivas, en especial la minería del oro en el río Raposo, con mano de obra de los esclavizados, junto con la pesca y el comercio en pequeña escala. Se cree que el asentamiento inicial estaba sobre los ríos de la bahía, pero se fue desplazando a las islas, en especial la de Cascajal, debido a las mejores oportunidades que ofrecía para el comercio y la pesca. Popayán era el destino del oro. Con la construcción y apertura del camino entre Cali y Buenaventura, a mediados del siglo XIX, comenzó Buenaventura a tener mayor importancia, dependiendo de las actividades comerciales de Cali. En 1916, se construyó el terminal marítimo, que se consolidó en los años 50 del siglo pasado.



A finales de los años 60 del siglo pasado se generó un importante proceso de reivindicación social y cultural en Buenaventura, liderado por el Obispo Gerardo Valencia Cano, quien perteneció al movimiento de la Teología de la Liberación, trabajó con las organizaciones locales por el reconocimiento étnico de indígenas y afros, y se opuso a los abusos en contra de los trabajadores del puerto y de los habitantes del campo. Recorrió los ríos organizando a las comunidades y ayudando al auto reconocimiento de ellas.

2. Buenaventura, un puerto sin comunidad (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2015). Miembros del PCN calculan en 41 los consejos comunitarios actuales, con aproximadamente de 400.000 ha. Se puede afirmar que no existe un solo territorio que no pertenezca a un Consejo Comunitario.

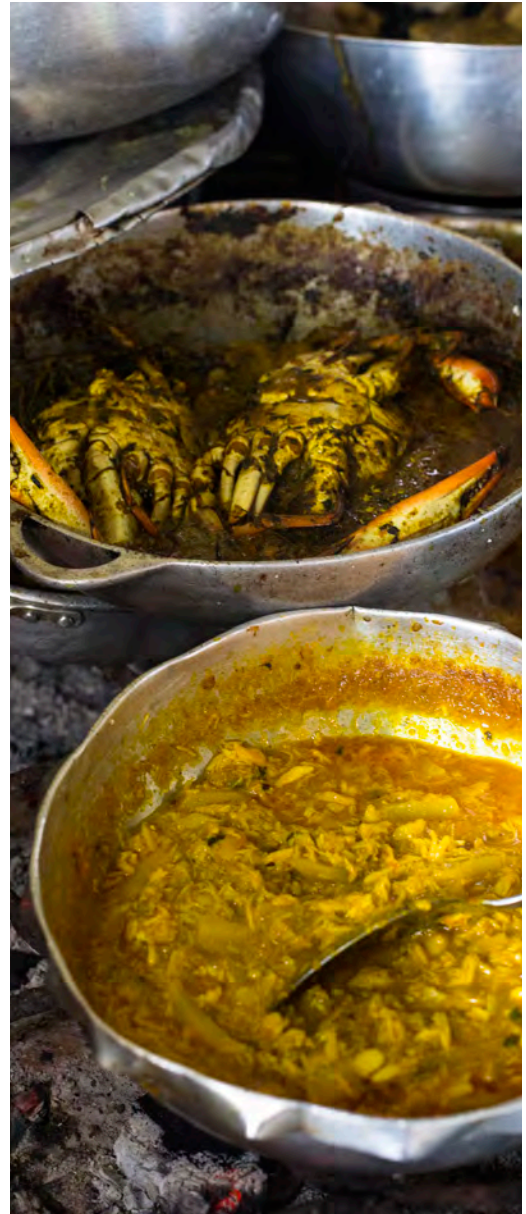
Este trabajo pastoral redundaría en una corriente de valoración cultural que elevó la conciencia étnica de las comunidades y contribuyó a la formación de grupos culturales de reivindicación afro.

En la actualidad Buenaventura es una ciudad dinámica, con un crecimiento poblacional continuo y una población flotante que la convierte en un centro comercial de primer orden. Allí llegan personas de toda la región del Pacífico en busca de mejores oportunidades de trabajo y calidad de vida, pero también huyendo de los procesos de violencia generados por el conflicto armado interno y la economía ilegal derivada de la minería y los cultivos de uso ilícito. Al mismo tiempo se congregan todas las tradiciones culturales de la región y, en especial, los saberes de las cocinas tradicionales del Chocó, del Cauca y Nariño.



El litoral en Buenaventura comprende una gran extensión de esteros y manglares en donde viven familias dedicadas a la pesca artesanal, la recolección de conchas y cangrejos y, en general, al aprovechamiento de los recursos del manglar. El huerto habitacional y las azoteas son un recurso fundamental en la provisión de alimentos para las familias que aprovechan las zonas firmes cercanas a las viviendas palafíticas para cultivar coco y algunas plantas adaptadas al medio. Al manglar le

siguen terrenos regados por numerosas quebradas y ríos, en cuyas terrazas se cultivan productos de pancoger, en especial de arroz, maíz, caña de azúcar, cacao y plátano, asociado con frutales. En la parte alta, hacia la cordillera, en las laderas o lomeríos, además del aprovechamiento de los recursos forestales, se realizan cultivos de variedades de plátano, banano, maíz y algunos tubérculos que necesitan suelos mejor drenados. En la parte alta, en límite del bosque, la caza de animales de monte cobra una especial importancia.



Vereda Llanobajo



La vereda de Llanobajo está situada sobre el río Anchicayá y sobre la carretera antigua a Cali, a 1 hora y media de viaje desde la zona urbana de Buenaventura. Noventa y cuatro familias habitan el corregimiento, para un total aproximado de 350 personas, que viven de la agricultura y la pesca. El corte de madera y la cacería se realizan, de manera especial, para suplir las necesidades domésticas.

Llanobajo está asentado en un territorio que en sus orígenes fue un pueblo de esclavizados dedicados a la minería, muy cercano, por tanto, al Real de Minas de Raposo y a las minas de Yurumanguí, con el río como única vía de acceso. Debido a la belleza natural del río, a sus hermosas playas de grava, cada fin de semana acuden a ellas cientos de turistas de Buenaventura y de Cali.

El actual pueblo tiene como fundador a Pedro Pablo Camacho³, un gran pescador que utilizaba las artes de corral, atarraya, catanga, trasmallo y el sedal con anzuelo.

El Consejo Comunitario de Llanobajo se conformó hace 20 años, durante los cuales se ha distinguido por la defensa de su territorio. La minería en la actualidad se realiza de forma artesanal, pues está prohibida por la comunidad la minería mecanizada en el territorio.

La comunidad de Llanobajo ha emprendido procesos para la generación de ingresos a partir del procesamiento de los productos locales y está promoviendo el turismo comunitario. Entre sus innovaciones se encuentra la utilización de la ortiga en preparaciones como sopas y empanadas. La

papachina, que tradicionalmente se servía cocinada, hoy se prepara en tortas, y sus hojas tiernas en sopas. La diversificación de recetas a partir de productos locales y tradicionales ha permitido la preservación de algunas especies en este territorio.

Cuenca del río Mayorquín

El río Mayorquín tiene una historia ligada a los enclaves minero-esclavistas del río Raposo. Debido a la búsqueda de espacios productivos para la minería y la pesca, familias de Guapi, Timbiquí, Naya y Micay migraron en los primeros años del siglo XX hacia Mayorquín, de allí la existencia de apellidos provenientes del sur del Distrito de Buenaventura y norte del litoral caucano: Rentería, Cuero y Angulo, entre otros.



La comunidad de Papayal 1 y 2, la más grande de la cuenca, está ubicada en la parte baja del río, y por estar tan cercana a la desembocadura, no posee fincas de gran tamaño. Las viviendas construidas de espaldas al estero mantienen en sus huertos árboles, palmas, sobre todo de coco, y plantas de pancoger, junto con hierbas de azotea. Allí está localizada la escuela. En contraste, los habitantes de Papayal 2 se dedican, de manera casi exclusiva, a la pesca. Ahí funciona un centro de acopio comunitario.

Es un lugar donde se conserva bien la cocina tradicional destacándose la preparación de jaibas y otros cangrejos, los encocaos y tapaos de pescado. De igual manera, conserva la tradición culinaria de las preparaciones de maíz, en especial de amasijos. Mayorquín es famoso por la elaboración de las botellas curadas gracias al conocimiento tradicional que allí se conserva y a la existencia de numerosas plantas en sus bosques, en especial los llamados guacos, utilizados en su preparación.

3. Fuente: Omar Angulo, agricultor, nieto del fundador.



La plaza de mercado de Pueblo Nuevo de la ciudad de Buenaventura

La Plaza de Mercado José Hilario López o Plaza de Pueblo Nuevo es el centro de la actividad culinaria de la ciudad y un lugar de referencia de la buena cocina y de la innovación, a partir de las tradiciones culinarias de los afrodescendientes. La plaza se construyó al lado del Canal de Muro Yusty donde antes llegaban los indígenas y afrodescendientes rurales en sus canoas y balandras a vender sus productos, sobre todo carnes ahumadas, plátanos, maíz, chontaduros, conchas, cangrejos y madera.

En la plaza de mercado José Hilario López, los indígenas vendían en Semana Santa la “chaupiza”, un grupo de alevinos o peces muy pequeños que aparece por esos días formando auténticas “manchas” en los afluentes de los ríos. Los pescan atravesando mantas o toldillos contra la corriente, luego los secan al sol, les ponen un poco de sal, los envuelven en hojas de plátano y los ahúman. Los comen solos como aperitivo o formando parte de guisados.

La Plaza de mercado se construyó en 1954 sobre planos del arquitecto Ricardo Sicard Calvo. Se densificó muy pronto, se rellenaron los pantanos, se taponó y cubrió el canal, floreció un comercio aledaño a ella. La plaza fue remodelada a fines de los años 80 por la Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca - CVC.

En la plaza perviven, gracias a la inigualable calidad de sus comidas, un grupo de familias de cocineras afrodescendientes que han mantenido, a través del tiempo, sus puestos de comida y sus “mesas largas” donde se dice que se consume la mejor comida de mar y de monte de Buenaventura. Esas familias y puntos de venta son reconocidos por el nombre de sus fundadoras cuyas recetas conservan sus descendientes. Chenchá, Telésfora, Pancha, Nelly, María, Evelia y Celemina son nombres emblemáticos de algunos de los puestos y familias que cocinan en la plaza. Las cocineras han conformado una asociación y están preparándose para la nueva remodelación y modernización de la plaza, un proyecto que ha contado con el acompañamiento del Ministerio de Cultura.

El municipio de Tumaco

San Andrés de Tumaco es una de las tres poblaciones más importantes del Pacífico colombiano. Se encuentra situada al suroeste de la costa pacífica nariñense, en límites con el Ecuador. Este municipio tiene una extensión de 3.700 Km²⁴. Para el año 2016, su población se calculó en 203.971 habitantes.⁵



Se considera que la fundación colonial de Tumaco fue en 1640, pero el poblamiento originario se remonta a la cultura conocida como Tumaco-La Tolita, desarrollada en La Chorrera (Ecuador) y por el pueblo Túmac en el actual Tumaco, un pueblo alfarero, pescador, agricultor y navegante con centros ceremoniales que congregaban a pueblos cercanos, incluso mesoamericanos, con registros arqueológicos que se remontan hasta 600 años a.n.e., casi extintos en el momento del encuentro con los conquistadores Pizarro y Almagro, entre otros.

El horizonte cultural del pueblo Túmac se extendió hasta las bocas del río San Juan. Desarrollaron una producción diversificada de pesca, recolección de moluscos, cacería, además de su agricultura basada en el maíz y la yuca. Cultivaron también calabaza, guanábana, zapote, guayaba, cacao, guama, mamey, caimito, piña, chontaduro y otras plantas. Entre sus animales, de cacería o rituales, representados en sus cerámicas de uso cotidiano y ceremonial, hay águilas, pelícanos, búhos, loros, perros, armadillos, felinos, coatíes, zarigüeyas, ranas, sapos, pequeños pájaros, cocodrilos, micos y peces.⁶

Con la colonización europea del Pacífico colombiano, que se dio en gran medida por la explotación de minerales, especialmente de metales preciosos, la población indígena, que fue subyugada para tal fin, tuvo una crisis demográfica, y frente a la extinción de la fuerza de trabajo se introdujeron en el territorio grupos de esclavos africanos que servirían como mano de obra tanto para las labores mineras, como para el comercio. Las mujeres esclavizadas se incorporarían a la servidumbre doméstica y pronto aprenderían de las cocinas indígenas y europeas para generar con sus propios saberes una nueva culinaria.

El poblamiento en pequeños asentamientos ubicados a orillas de los ríos fue el comienzo del poblamiento de la región que tuvo como eje el puerto. La población negra libre y los cimarrones comenzaron a explorar el territorio hacia las cabeceras de los ríos, estableciendo nuevos asentamientos.

Tumaco fue puerto de primera importancia para el centro minero de Barbacoas durante la colonia, y siguió teniendo relevancia hasta mitad del siglo XX. Tuvo conexión ferroviaria que fue desmontada por falta de rentabilidad, y sobre ella se realizó el trazado de la actual carretera a Pasto. En ese entonces Buenaventura había tomado preponderancia por la apertura del Canal de Panamá y su ubicación como puerto más cercano al Eje Cafetero.

Tumaco tiene tres áreas claramente diferenciadas: la zona estuarina y fluvial de La Ensenada, la zona del río Mira y el eje de la vía Pasto-Tumaco. La Ensenada, regada por siete ríos, y la zona estuarina del Mira son la despensa del municipio y de la región. Cuatro productos tradicionales sobresalen en la economía de la ensenada tumaqueña: el cacao, el coco, la pesca y la extracción de moluscos.

4. Plan de Desarrollo de Tumaco 2016-2019, Alcaldía Municipal.

5. Idem.

6. Salgado López (1995).



Además de su gran oferta alimenticia, de la reconocida variedad, calidad y el sabor de sus preparaciones, Tumaco sobresale por su oferta turística en la que destacan las playas de El Morro, en la zona urbana, y la de Bocagrande, ubicada en la desembocadura del río Mira.

De la pesca de mar se obtienen especies como la lisa, la pelada, el tollo, la sierra, el pargo, el bagre, entre muchas otras. En el manglar y las playas se recolectan conchas, en especial las pianguas, almejas y los crustáceos como los cangrejos y las jaibas. La recolección de conchas se hace en el manglar cuando la marea baja, y en las playas se recoge almejas y otros bivalvos. La pesca artesanal provee la demanda local y también se envía al interior del país.

El coco es imprescindible en la cocina tradicional del sur del Pacífico. De las fincas familiares se llevan a Tumaco, además del coco, plátano, banano, maíz, arroz, piña, borjón, naranja, limón, papaya y otras frutas de cosecha. Del manglar se extrae leña que se comercializa en atados o como carbón, actividad que viene desestimulándose para garantizar la sostenibilidad de este importante ecosistema.

En la cocina tumaqueña hay una larga tradición en el uso de camarones que se capturan en épocas permitidas, y de los cuales, actualmente, una buena parte son cultivados por empresas en piscinas artificiales excavadas en zona de manglares, lo que ha permitido reponer la gran explotación sufrida en años anteriores.

La piangua, como sucede en todo el sur del Pacífico, es quizá el alimento más valorado. Se han realizado programas de uso sostenible con grupos de concheras en todo el sur del Pacífico, con apoyo de entidades como la WWF. En la actualidad, su creciente demanda, sin control alguno, para abastecer el mercado de Ecuador, ha afectado el precio y la oferta local, generando un aprovechamiento no sostenible del recurso. La ensenada también provee al municipio de frutos de naidí, palma que abunda en los terrenos húmedos y cuyos cogollos o brotes se comercializan enlatados como palmitos para el centro del país y para la exportación.

La zona aledaña a la vía Tumaco-Pasto ha venido siendo ocupada por cultivos de palma aceitera y pastos para la cría, levante y engorde de vacunos, y el cultivo de coca, en detrimento de la producción tradicional. Las familias campesinas viven de la producción y comercialización de cacao, como producto principal y de la venta de plátano, maíz, arroz, papachina y el aprovechamiento de árboles frutales, en especial cítricos, y otros como borjón, carambolo, guaba, guayaba, piña y, de especial interés para su fomento, la "ciruela mango". En las fincas se cultiva aún achiote (bija), cultivo que a juicio de muchos ha venido mermando en el mercado. La pesca de río disminuyó considerablemente debido a la contaminación causada por la industria aceitera, los cultivos de uso ilícito y su fumigación, y los derrames de crudo del oleoducto trasandino (objeto de numerosas voladuras hechas por grupos armados al margen de la ley); sin embargo, aún se pesca sábalo y se obtienen camarones de río en pocas cantidades. La cacería de animales en los relictos de bosque, es una actividad todavía vigente.

Espriella

Se trata de una comunidad rural cercana al área urbana, cuyo nombre oficial es San Bernardo de la Espriella, con una población aproximada de 500 habitantes, ubicada a una hora de Tumaco sobre la carretera que conduce a Pasto. Sus pobladores iniciales fueron agricultores descendientes de familias de los centros mineros de los ríos Patía y Telembí. Luego del trazado del ferrocarril, llegaron familias provenientes de Barbacoas, y asentaron sus viviendas en la zona, maravillados con la riqueza forestal y las buenas tierras.

Recibió la designación de San Bernardo por el nombre de un cazador de Barbacoas que lideró los nuevos asentamientos y Espriella por el ingeniero que construyó la estación del Ferrocarril en la localidad. Espriella se convirtió, desde los comienzos de los años sesenta, en el centro del cultivo de la palma africana, y uno de los puntos principales para la producción, levante y engorde de ganado vacuno.

Hasta hace pocos años, los nativos se referían a la cantidad de animales silvestres de la zona. Pero el ecosistema de selvas y manglares fue fragmentado por el paso de la carretera y la instalación de fincas destinadas a la agroindustria de la palma africana y la ganadería. Era frecuente, dicen los vecinos, que muchos animales murieran aplastados en la carretera, o que fueran presa fácil de los cazadores al movilizarse en busca de refugio hacia las manchas de bosque que sobrevivieron a la deforestación, entre ellos venados, conejos, tortugas patiamarillas, iguanas, ardillas y babillas. Para el cultivo de la palma africana y la ganadería se drenaron los humedales y se deforestaron casi todos los bosques con graves impactos para la fauna y la flora y, por consiguiente, para la alimentación de los nativos. El uso de agroquímicos ha contaminado las cuencas cercanas y disminuido la fauna piscícola. Ahora, en lugares donde la palma ha cedido por la enfermedad que sobrevino al cultivo, se empezó a cultivar el arroz, sin mayores resultados. El cacao sigue siendo el cultivo más promisorio para el pequeño y mediano cultivador.







“

La cocina tradicional del Pacífico es una herencia de nuestros antepasados, que va pasando de edades a edades, de familias a familias, de tradición a tradición y nosotros la vamos a conservar.

”

Mamá Julia
Sabedora tradicional

COCINANDO Y DIALOGANDO

El proceso de documentación de la cocina y las comidas tradicionales se realizó a través de una reflexión y práctica colectiva de construcción de conocimiento a partir de observar y analizar la relación existente entre la cocina tradicional, la cultura y la biodiversidad.

La cocina tradicional se ha definido como la producción y recolección de productos alimenticios, la adquisición de otros, su transformación, conservación, preparación y presentación, y el consumo de los alimentos siguiendo tradiciones productivas y culinarias colectivas que se reproducen e innovan de manera permanente y se transmiten de generación en generación. Estas comidas son consideradas por las comunidades, las familias y las personas, como parte sustancial de su bienestar y de su patrimonio cultural.

La cocina tradicional

Reflexiones grupales

Encuentros de cocinas tradicionales Buenaventura y Tumaco 2016

A la pregunta, *¿qué se entiende por cocina tradicional?*,

las cocineras tradicionales y participantes respondieron lo siguiente:


Es un patrimonio inmaterial.

*Es un arte que nosotros los negros
sabemos moldear.*

*Son saberes que alimentan el cuerpo y el alma,
cuando uno está en la cocina se siente feliz, tranquilo y, sobre todo,
agradecido por lo que sirve en la mesa.*

Un saber mayoritariamente femenino.

*Es una actividad que se sirve y
se disfruta.*



Es la mejor mezcla entre lo que nos da nuestro territorio y nuestros saberes en la cocina.

Un conocimiento y una práctica. Para cocinar hay que aprender, conocer sus técnicas y procedimientos.

Una tradición que abarca toda la vida familiar y comunitaria. Una tradición porque los alimentos que se preparan se hacen siguiendo las recetas que desde la antigüedad se han enseñado y transmitido de abuelos y padres a hijos y nietos, de mayores a menores.

Es una importante manifestación de nuestro patrimonio cultural.

Es un lugar donde las personas se relacionan. La cocina y la mesa son el lugar privilegiado para las reuniones de la familia y los amigos. Compartiendo los alimentos se cuentan historias, se transmiten valores, se comparten experiencias y conocimientos y se crea un sentimiento de unidad y pertenencia a una familia, a una comunidad.

Es también un espacio social que articula la relación existente entre una comunidad y su medio natural en la medida en que del medio natural se obtiene la mayoría de los productos que se utilizan en la cocina y la alimentación.

Es un arte. Cada persona que cocina tiene su propia manera de hacer las cosas; le da su propio sabor. "Tienen su arte".

Es un oficio. En la vida del hogar hay personas, generalmente las mujeres, que se dedican a la cocina. Hay otras personas que cocinan para vender sus comidas al público.

El trabajo realizado se enmarca en la visión integral de la cocina tradicional que propone la Política para el conocimiento, fomento y salvaguardia de las cocinas tradicionales de Colombia. En ella se propone, a partir del complejo sistema culinario, destacar especialmente el universo simbólico que rodea la cocina y los agrosistemas proveedores de los alimentos que las comunidades consumen.

La noción de sistema resulta fácilmente comprensible para las comunidades que suelen relacionar, de manera práctica, las preparaciones culinarias con las actividades productivas agrícolas o de recolección de las que depende su alimentación. De allí la importancia de la Estrategia IV de la Política que muestra la relevancia de la oferta ambiental y su biodiversidad en los sistemas culinarios tradicionales.

Herramientas para el conocimiento de la cocina tradicional

El trabajo se inició con la conformación de un grupo de interés de la comunidad integrado por las cocineras tradicionales, agricultores y cazadores, sin importar su nivel de escolaridad, su edad o posición en el hogar. Lo importante es el conocimiento e interés por la cocina y su voluntad y disponibilidad para participar en un proceso de recuperación cultural que beneficia a la comunidad, contribuye a valorar el conocimiento y la labor de las mujeres, y visibiliza el valor e importancia de la biodiversidad en la cocina como un servicio ambiental.

Se contó para el trabajo con una guía que orientó la discusión y sirvió para recoger y documentar los productos, las comidas, sus preparaciones y una breve historia de vida de las y los sabedores tradicionales.

La guía se elaboró, de manera participativa con los grupos, para el trabajo investigativo. Es un material de trabajo para la investigación propia, es decir, para el estudio sistemático que hace la misma comunidad sobre su propia realidad, con sus conocedores y las personas dispuestas al trabajo investigativo.

Los resultados de la investigación propia tienen un fin pedagógico: pueden contribuir a los planes de vida y de etnodesarrollo, y al manejo de los territorios colectivos de las comunidades. Además, ayudan a fortalecer el proceso de soberanía y seguridad alimentaria de las comunidades y, en especial, contribuyen al reconocimiento y a la salvaguardia de los saberes y tradiciones culinarias de las comunidades y las familias afrodescendientes.

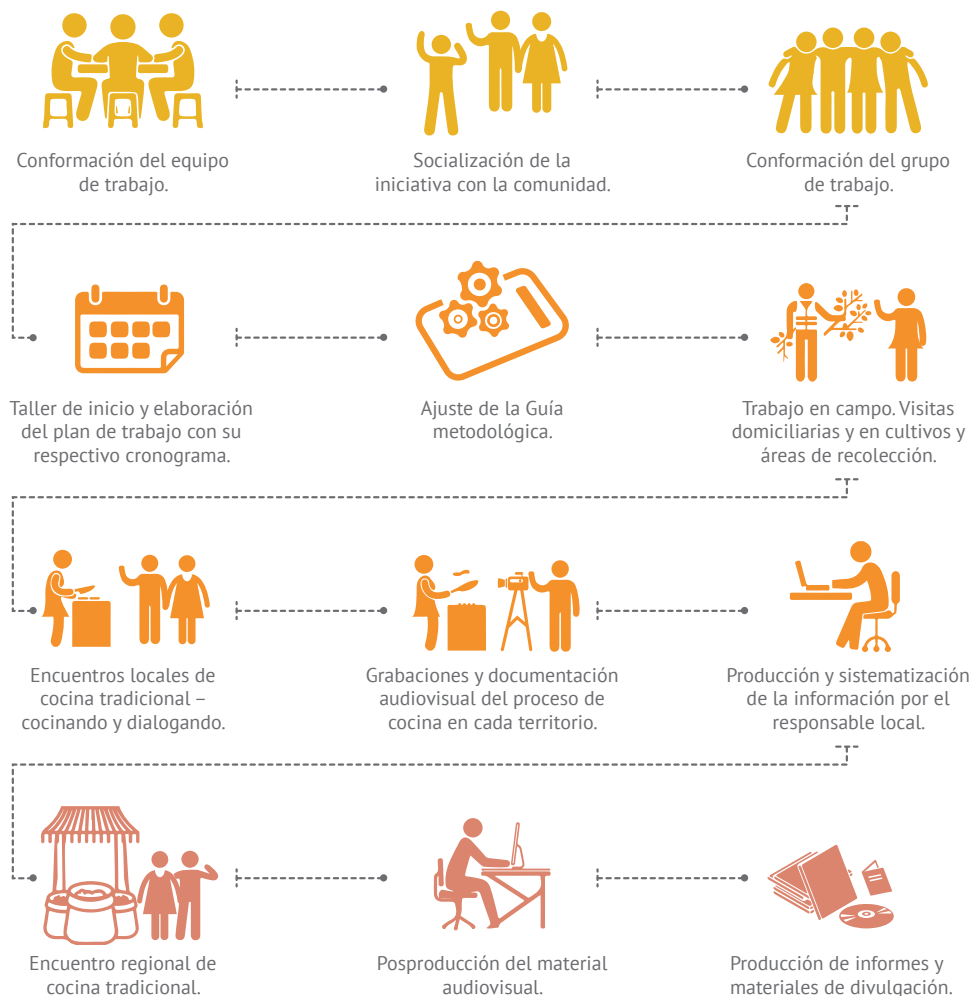
La guía sirvió para construir las preguntas claves de la reflexión y mostró un camino para el estudio de las tradiciones culinarias. Se fundamentó en la reflexión sobre el antes y el hoy, la valoración de los cambios y la viabilidad de salvaguardar, recuperar o resignificar las tradiciones culinarias en riesgo de desaparecer.

Las herramientas construidas parten de tres hechos: a) el conocimiento del sistema productivo tradicional, b) un ejercicio de comparación entre el antes y el después de la alimentación en la comunidad, y c) las recetas tradicionales. También se hizo una guía para recoger las historias de vida.



El trabajo de campo se planteó acorde con las características de la región y de los grupos seleccionados. Desde el primer momento se evidenciaron las características generales de cada grupo y se adaptó la metodología general a las particularidades existentes.

Pasos principales de la ruta metodológica



En esta metodología es previsible que, cumplido el proceso, surjan iniciativas propias de rescate de elementos agrícolas y de algunas tradiciones culinarias, y también algunos emprendimientos económicos como la venta periódica de productos de la cocina tradicional o la producción comercial de algún producto o comida, como se ha hecho en otras regiones donde se aplicó esta metodología.

Como parte del proceso se buscaron antecedentes regionales entre los que cabe mencionar el “Plan alimentario y nutricional indígena y afro, PANIAT, 2012-2022”, del municipio de Tumaco (Acuerdo No. 005 de marzo 13 de 2013), que plantea en su diagnóstico, en lo pertinente a la problemática agropecuaria, la ausencia de una “reserva agroalimentaria” en el municipio que garantice la autonomía y la soberanía alimentaria; la falta de diversificación de cultivos, en especial de pancoger, que provean las semillas nativas y las prácticas ancestrales culturales, y la disminución de la diversificación de los cultivos destinados a la alimentación familiar y al abastecimiento del mercado local de alimentos.

En Buenaventura se contó con la experiencia desarrollada por la organización “Palenque El Congal”, los informes y la publicación de 2007 *Nuestras plantas: uso de las plantas en el territorio colectivo de los ríos Raposo y Mayorquín*; los textos de cocina de la Escuela Taller de Buenaventura y el trabajo del grupo de investigación sobre cocina tradicional del Sena del Valle del Cauca. De igual manera, el trabajo se apoyó en la documentación bibliográfica realizada por la Fundación ACUA en el 2015.

De estos textos se concluye:

- Las tradiciones culinarias representan un elemento de identidad comunitaria, de auto-reconocimiento y memoria que generan identidad y sentido de pertenencia a un territorio, aspectos de la cultura que se fundamentan también en la necesidad suprema de la alimentación como un hecho social y como base orgánica de la vida.
- La comida bien preparada y con los elementos tradicionales es considerada como principio de la fortaleza y la salud del cuerpo para el desempeño de las actividades cotidianas, en especial, para el trabajo.
- La invasión de comida industrializada o de modas alimentarias ajenas a la cultura y el entorno ponen en riesgo de desaparecer valiosas tradiciones culinarias, más sanas, de bajo costo, acordes con el medio y más afines a la cultura.
- El abandono del campo y de las tradiciones productivas menoscaban la soberanía y seguridad alimentaria de las comunidades, generando dependencia y vulnerabilidad.
- La cocina tradicional es una ventana para el conocimiento y valoración de la biodiversidad. Una alimentación diversa, fundamentada en la oferta ambiental y su adecuado uso y manejo, contribuye a la sostenibilidad de los ecosistemas y a la salvaguardia de las cocinas tradicionales.

Los grupos de trabajo

En Buenaventura se conformó un grupo con mujeres de la plaza José Hilario López, personas de Llanobajo (carretera vieja), y mujeres de seis poblados de la cuenca del río Mayorquín. Esta organización se quiso vincular al proceso personas que desarrollan su relación con la alimentación desde tres condiciones diferentes:

- En el río Mayorquín, zona en la que existen comunidades dispuestas a lo largo de una compleja red de esteros en cuyos diques o “firmes” cultivan algunos productos de pancoger siendo el principal el coco, las mujeres desarrollan sus actividades en el manglar, recolectando conchas y cangrejos, una de las bases de su alimentación, mientras que los hombres se ocupan de la pesca artesanal.

- En Llanobajo, o Corregimiento #8, se encuentra un grupo de mujeres, muchas de ellas jefas de hogar, que vienen desarrollando una labor destacada de recuperación de la agricultura y la cocina tradicional. Cultivan huertos y azoteas y de manera complementaria se dedican a la minería artesanal.

- En la Plaza de Mercado José Hilario López de Buenaventura, se conformó un grupo con mujeres cocineras que tienen puestos de comida y que son personas pertenecientes a “dinastías” familiares dedicadas al oficio de la cocina.

En Tumaco, se conformó el grupo de trabajo local con mujeres de la comunidad rural de Espriella y, en el área urbana, con mujeres y hombres del grupo de artesanos. Para ajustar la metodología se hizo una visita de campo a una finca tradicional en la que se cultiva, de manera asociada, cacao nativo, variedades de plátano y banano, y frutales, considerada una finca económica y ambientalmente sostenible.

El grupo de mujeres Artesanas Unidas de Tumaco trabaja por el fortalecimiento de las expresiones culturales de Tumaco, entre ellas la música, la artesanía y las cocinas tradicionales. Su labor se extiende a la enseñanza a grupos de niños a quienes concentran en “Semilleros para el aprendizaje”. La cocina las ha congregado debido a la afinidad de su procedencia, de la zona rural, en especial de la enseñada de Tumaco. Por su parte, las mujeres del grupo de Espriella son amas de casa, agricultoras de pancoger y cultivadoras de plantas de azotea que mantienen vivo el legado cultural de la cocina tradicional.

La socialización del proyecto se inició con el reconocimiento del grupo, se narró la memoria que se tenía del territorio y sus comidas, y se empezó un proceso de reflexión e integración alrededor de la recuperación de la cocina tradicional, asociada a otras manifestaciones culturales como la música, la tradición oral y la medicina tradicional.

En ambos procesos se realizó un ejercicio de cartografía social que mostró la profundidad de la memoria sobre el territorio como un factor de identidad y un referente vital de las personas. Una de las conclusiones importantes del proceso metodológico fue la necesaria reflexión sobre la alimentación y la valoración de las cocinas tradicionales, el conocimiento del territorio, la memoria de las prácticas productivas y la relación existente entre los procesos de introducción de prácticas ajenas a la comunidad y a la cocina tradicional.

Cocinando y dialogando

En los encuentros locales de cocina –Cocinando y Dialogando– las mujeres trajeron sus recetas e ingredientes, se organizaron en grupos de cocina y elaboraron sus preparaciones. Al final del día de trabajo se hicieron evaluaciones colectivas y se seleccionaron los platos que fueron llevados al encuentro municipal y al encuentro regional que se realizaría en Buenaventura.

En los diálogos locales –en los que también se prepararon alimentos– se habló sobre cómo la cocina tradicional representa un punto central de las relaciones que mantiene vivo el tejido social de las comunidades. En el Pacífico la preparación de alimentos está muy ligada a las fiestas y celebraciones, a los ritmos del día, a la música y a otras manifestaciones culturales. La música de tambores y el canto jugaron un papel fundamental en las reuniones y eventos de cocina. “Cuando se cocina y se canta las cosas saben mejor”, fue un decir común en las reuniones.

Los eventos de cocina en las cabeceras municipales fueron una muestra abierta de los platos elegidos por el grupo, y se presentaron al público para su degustación. En Buenaventura este encuentro se realizó en la Escuela Taller, de frente al bulevar, un sitio central de la ciudad que congrega a la comunidad para eventos o para los paseos vespertinos, y en Tumaco se llevó a cabo en el parque Colón.





EL PATRIMONIO CULTURAL Y NATURAL EN LA COCINA DEL PACÍFICO

La cocina del Pacífico tiene una clara derivación de los encuentros culturales de pueblos de origen africano, pueblos indígenas y los colonizadores hispánicos. En las cocinas actuales de Tumaco puede verse la influencia de estas matrices culturales del pasado, con la presencia, además, de elementos culinarios de la sierra nariñense, como también de alguna influencia de la cocina ecuatoriana, peruana y europea. En las cocinas de Buenaventura hay influencias de la cocina vallecaucana, del interior del Chocó y del sur del Pacífico, entre otras, así como recientemente se pueden observar influjos de la comida de origen chino en algunos restaurantes de Buenaventura, como resultado de la presencia de comunidades cantonesas en el siglo pasado.

La cocina tradicional afro constituye un patrimonio de sus comunidades. En los diálogos tenidos (“diálogos de la cocina”) se habló de la interrelación y nexo indisoluble entre la cocina y la cultura, y entre la cocina y el medio natural. En la dimensión cultural de la cocina el eje de la reflexión fue la concepción de la cocina como un legado, un bien dejado por los antepasados que debe ser transmitido a las generaciones futuras. En palabras de algunas de las participantes, si este legado desapareciese, sería también el comienzo de la desaparición de la cultura afro del Pacífico, porque como lo advierte Mamá Julia, una líder del grupo de artesanas y cantautoras de Tumaco, la cocina tradicional es una parte constitutiva de la historia y memoria de las comunidades afro. Además, la cocina está íntimamente conectada a un territorio y a unas prácticas agrícolas, de pesca y recolección –hoy en riesgo de desaparecer– y representa un factor de identidad y de cohesión comunitaria. La cocina tradicional significa familia y comunidad.

La cocina brinda un espacio para compartir en familia y entre vecinos, y además permite que aflore la memoria colectiva.



Cocina y biodiversidad

La biodiversidad incluye tanto a los animales y plantas del monte, del mar y de los ríos, como las plantas y animales que se cultivan y crían en las fincas y huertos. Los micro-organismos que viven en el suelo son también una parte fundamental de la biodiversidad.

Las sociedades aprovechan la biodiversidad y contribuyen a su conservación o a su pérdida. Las comunidades que habitan la selva pluvial del trópico húmedo se han caracterizado por hacer un uso adecuado del medio natural y han desarrollado un modelo de ocupación particular, con una especialización en sus agroecosistemas ribereños de acuerdo con el gradiente que va del mar, pasando por el manglar, a las partes más altas o “lomas”, y crearon eficientes redes internas de intercambio de alimentos. De esta manera, se intercambian productos agrícolas del interior del río, especialmente plátanos, maíz, miel de caña de azúcar, por productos de la pesca o por cocos, conchas y cangrejos.

Las personas de la región han desarrollado su propio sistema clasificatorio de los espacios de vida del territorio como puede verse en la siguiente tabla.

“...la cocina tradicional es una parte constitutiva de la historia y memoria de las comunidades afro.”

Espacios de uso	Actividad	Productos representativos
Mar	Pesca	Róbalos, tollos, pargos, bagres, corvinas, congrios, merluzas, rayas, camarones.
Playa	Pesca, recolección de moluscos	Camarón chambero, chautiza, pateburro, reculambay, cangrejo azul, ostras, bulgao, zangara, almeja.
Manglar	Pesca, recolección	Piangua, cangrejo barreño, piacuil.
Monte	Cacería, recolección	<p>Animales: tatabra, venado, conejo de monte (guagua), guatín, armadillo, zaino, iguana, armadillo y aves como loro, paletón, pava, perdiz y pajuil.</p> <p>Frutos silvestres: camote, cocoroma, chilma, milpesos, naidí, castaño (o papa de monte).</p> <p>Matas, hierbas: rampira (para artesanías), hoja blanca (para envolver comidas y proteger de la lluvia), yuyo (hierba comestible), manzano, palmicha (o palmito de algunas palmas como el naidí), muerciélago, corozo (en zonas de colinas bajas), güinul y palmarrial.</p>
Ríos	Pesca	Sábalo, mojarra, camarón de río (munchillá), barbudo, tortuga patiamarilla y tapacula, viringo, guacuco, sabaleta.
Fincas y huertos	Agricultura	<p>Árboles: cacao, aguacate, pepepán, chontaduro, caimito, cacao, chontaduro, ciruelo, bacao, coco, pomarroso, badea, naranja, guaba, calambombo, zapote, guayaba, mamey.</p> <p>Plantas: plátano, banano, caña, papachina, papacún, papayo, zapayo.</p>
Azoteas	Agricultura	<p>Hierbas de azotea: chiyangua, chirarán, limoncillo, árnica, jengibre, albahaca blanca y morada, menta, yerbabuena, cebolla larga o criolla, orégano, ruda, altamisa, flor amarilla, poleo, orosul, anamú, sábila, espíritu santo, gallinazo, chivo, malva.</p>

La despensa marina que rodea a Buenaventura y Tumaco, hace de la región uno de los sitios más ricos en comida que hay en el Pacífico. La red de esteros de Buenaventura y la ensenada de Tumaco han sido un gran criadero de especies marinas, mientras que las playas y manglares han provisto siempre de moluscos y crustáceos a la cocina tradicional.



El mar

La pesca ha sido una de las prácticas más conservadas en estas dos regiones. Desde los potrillos a canalete hasta las grandes canoas a motor, con una tripulación de tres a cinco personas, la pesca se ha desarrollado de manera notable, convirtiendo a Buenaventura y a Tumaco en abastecedores de productos pesqueros para el mercado interno y con algunos excedentes de exportación. Aunque se cuenta con técnicas y faenas de altura mediante las cuales se obtienen róbalo, pargos, bagres, corvinas, congrios, merluzas, chernas y meros, entre otros, la pesca que abastece las cocinas tradicionales proviene de prácticas artesanales en áreas marino-costeras, en donde se obtienen peladas (una especie muy valorada en la cocina tradicional) cajeros, pelada dientona, botellona, lisas y la chautiza, un cardumen de peces diminutos que aparece en la cuaresma, el cual se mantiene durante algunos meses y cuya captura se realiza con telas de toldillos.

La pesca artesanal se ha visto afectada por la contaminación marina a causa de los frecuentes derrames de petróleo crudo que mata la fauna acuática y se adhiere al sustrato y a las raíces del manglar. Casi siempre esta contaminación proviene de las voladuras del Oleoducto Trasandino, por causa de las cuales el petróleo corre por los ríos hasta los estuarios y el mar, como también por la ruptura de tuberías submarinas en la ensenada o en el vecino país de Ecuador.



Las playas

Las playas son lugares importantes de recolección de bivalvos, cangrejos y de algunos frutos silvestres como la uva de playa. En las playas se “raspa” la arena para sacar las almejas o se echa la arena para “tumbarla” o cernirla en un cesto. Los cangrejos se capturan en las raíces de los árboles.

Buenaventura y Tumaco cuentan con varias zonas de playa, las cuales son un espacio llamativo para el turismo, lo que ha promovido la innovación en las cocinas tradicionales para atender la demanda de visitantes con presentaciones culinarias como la bandeja de pescado frito con arroz, ensalada y patacón, además de una gran variedad de ceviches.

Sin embargo, en algunas playas, en especial en Tumaco, se observa una notable disminución de especies como la almeja, el bulgao y el reculambay, dos moluscos y un crustáceo antes presentes en la dieta y en la cocina cotidiana que se capturaban en los “playeos” (paseos) familiares.





Los manglares

La piangua con la zangara se pusieron en porfía, la zangara que de noche y la piangua que de día

Los manglares constituyen quizá el ecosistema más productivo del bosque tropical. Por esta razón, numerosas familias y poblados afro viven en las cercanías de los manglares. El manglar conforma un sistema de protección de las costas y alberga numerosas especies, entre las que sobresalen los llamados árboles de mangle (rojo, blanco, negro y piñuelo), los natos, y el helecho ranconcha, especies, entre otras, que conforman un bosque que pervive en aguas salobres y que son el hábitat de diversidad de especies de peces, cangrejos, conchas y camarones.

Los manglares albergan gran cantidad de moluscos como las almejas, ostiones, zangaras, “pata-de-burros”, caracoles (piacuil), así como crustáceos como las jaibas y los cangrejos. Entre estas especies se destacan las pianguas, moluscos bivalvos con los cuales se preparan recetas muy estimadas en la región, las cuales se extraen del lodo de los manglares cuando bajan las aguas. Las dos principales especies de pianguas se denominan en algunas localidades como “concha hembra” (*Anadara tuberculosa*) y “concha macho” (*Anadara similis*). La piangua es un producto del manglar que se exporta ahora en grandes cantidades al Ecuador, donde es enlatada, lo cual ha incidido en la merma de las poblaciones de la especie.

Los montes

Si algo ha alimentado a las comunidades del Pacífico, aparte de la fauna acuática, es el monte. La cacería de animales silvestres no solo ha sido una tradicional fuente de proteínas, sino que también ha servido para extender las fronteras comunitarias, incluso para fundar o repoblar pueblos.

Existe una estrecha relación entre la agricultura y la cacería de algunas especies. Los cultivos atraen animales como el conejo, la tatabra y el zaino, entre otros. Uno de los hombres participantes en el grupo de Tumaco, Santos Segura, de 44 años, afirmó que “el zaino come lo que trabaja el hombre”. Por eso la pérdida de cultivos tradicionales ha alejado también a los animales de cacería.

En Tumaco llaman conejo a la misma guagua (*Agouti paca*) cuya carne es muy valorada por su sabor y textura. La tatabra o zaino (*Pecari tajacu*) es muy apreciado no solo por su carne, sino también por su piel para la fabricación de tambores. El venado (*Odocoileus virginianus tropicalis*) es cada vez más escaso, afirman los cazadores, aunque todavía se le caza, al igual que al guatín (*Dasyprocta sp.*), ratón espino o de monte (*familia Cricetidae*), armadillo (*Dasybus sp.*) y algunas aves como el paletón (*tucán, familia Ramphastidae*).

En Buenaventura, pese a estar en una región que ha sufrido deforestación, todavía existen animales de monte que son aprovechados por la comunidad, entre ellos se encuentran el gurre, la guagua, el guatín, el oso hormiguero, el perico, el pajuil, la pava, la perdiz, el paletón y el tigre (jaguar). El tatabra y el zaino se obtienen con frecuencia. La presencia de esta fauna obedece quizás a la recuperación del ecosistema por las medidas que ha adoptado el Consejo Comunitario para cuidar los recursos naturales de su territorio.

La carne de monte se lleva ahumada a los mercados donde se exhibe en platones de aluminio o sobre hojas. Es una carne muy apreciada, en especial la de la guagua.

La oralidad de las comunidades afrocolombianas es rica en relatos acerca de las faenas de caza, pues se trata de una actividad en la que prima la destreza y habilidad del humano para poder encontrar una buena pieza, tal como se puede observar en el siguiente cuadro:

Luis Quiñones Cortés ha sido monteador, agricultor, "tuquero" (cortero de árboles en pie), pero sobre todo cazador, nacido en Santa Rosa, río Mejicano, hace 77 años. Cuenta que se iba a la montaña durante una semana. Tenía allí un rancho. Se gastaba cinco horas de Santa Rosa a las aguas del Pilbí. Se iba la semana entera a cazar. Se iba sin ollas, sin agua, apenas con qué prender candela. Se llevaba cuatro escopetas. Armaba tres y con la otra se iba a foquiar⁷. Armaba las escopetas. Una noche que había armado las escopetas, se fue y ¡pin!, tiró una. La fue a ver y ahí estaba el conejo. La calzaba y la dejaba armada de nuevo. Cuando amanecía el día, se amontonaba el conejo, tanto el que mataban las escopetas armadas como el que se mataba foquiaio. Se los llevaba, o si no los dejaba en el agua, en una quebrada, para que se conservaran. Al otro día iba a recogerlos. Cazaba conejo, venado y tatabra de noche, sobre todo en los comederos, cuando salían a comer. El guatín lo pitaba⁸ de día. Luis no comía, no tomaba agua, solo fumaba toda la noche y de día dormía. No le daba hambre en toda la semana

(A. Vanín, Entrevista personal)

7. Alumbrar con una linterna de mano.

8. Llamado hecho con un pito de corozo.

Sin embargo, las actividades de cacería han disminuido en gran medida debido a la deforestación, el ruido de las máquinas y los transportes, el conflicto armado que transformó las escopetas para el sustento en armas sospechosas, y por el control que ejercen las autoridades ambientales y sanitarias sobre la comercialización de carne de monte.



Los ríos

La región está cruzada por innumerables ríos y quebradas. La pesca es una actividad muy valorada y es un recurso fundamental en la alimentación de las familias. En el río se pesca con anzuelo, nasa, arpón, copón y atarraya.

El río ofrece una gran variedad de productos: camarón munchiyá (*Machrobraquium americanum*), barbudo, jojorro (pez parecido a la corvina de mar), sabaleta, nayo, guacuco, micuro, viringo y anguila. De la zona estuarina se destaca también el camarón chambero (*Machrobraquin tenellum*).

Entre los peces dulceacuícolas se destaca la pesca y consumo del sábalo (*Brycon meeki*) y la sabaleta (*Brycon henn*). La sabaleta es un pez plateado con franjas oscuras longitudinales, que habita en ríos de corrientes rápidas, mientras que el sábalo prefiere el canal central de los ríos.

Las fincas

La finca tradicional afro se caracteriza por estar inmersa en un sistema productivo denominado como de “versatilidad adaptativa” (Angulo, 1992) en el que se combinan las prácticas agropecuarias con la caza, pesca y recolección. La finca incluye, además, el huerto alrededor de la vivienda. Angulo encontró en la ensenada de Tumaco que una finca puede constar de uno o más lotes con un área promedio de 9.4 hectáreas (Angulo, 1992). Hoy la mayoría de las fincas hace parte de los territorios colectivos de Comunidades Negras reconocidos por la Ley 70 de 1993.

La finca tradicional, tanto en Tumaco como en Buenaventura, es trabajada por una unidad familiar extensa, entendida como el conjunto de personas que por lazos de parentesco se reconoce como miembro de la familia y con derecho a compartir la vivienda, el trabajo y la cocina. Consta de un núcleo familiar básico (padres e hijos), abuelos, tíos, nietos, sobrinos e hijos de crianza. La actividad doméstica es inseparable de la productiva. El sistema de explotación propio de la zona se describe como de “apertura del monte virgen, siembra de cultivos transitorios, plátano asociado con maíz y posteriormente cacao, barbecho y rastrojo” (Angulo, 1992).





Las mencionadas características de las unidades productivas en lo fundamental se mantienen aún, con la circunstancia de que están insertas en territorios colectivos (Ley 70 de 1993) y que hay una menor disposición de la gente joven, en especial de los hombres, a trabajar en las faenas agrícolas tradicionales.

La agricultura, se dice, es tradicional porque funciona según normas de adaptabilidad cuyo conocimiento y manejo se hace en contextos comunitarios, y cuyo producto está orientado al autoconsumo y pervivencia del grupo social que la practica. En términos sintéticos podría decirse que esta agricultura tiene como referentes productivos los ciclos y la oferta ambiental y como referentes culturales, la reproducción social del grupo o comunidad. Al compararla con la agricultura llamada moderna, se pone en evidencia la existencia de lógicas agroproductivas diferentes. (Biopacífico, 1999).

La fortaleza del sistema tradicional es su diversidad (policultivos) y la asociación de cultivos en diferentes estratos, lo que protege los suelos y los hace muy eficientes desde el punto de vista ecológico.

La finca se dice que es tradicional porque funciona de acuerdo con prácticas de adaptabilidad, cuyo conocimiento y manejo se hace en contextos comunitarios y se transmite entre generaciones. Su producción está orientada al autoconsumo y pervivencia de la familia y el grupo social.



En los litorales, el sistema productivo se sustenta en el cultivo del coco y la pesca, pero pueden verse, al igual que en las fincas tradicionales del interior, áreas productivas y ricas en cultivos como el coco, cacao, plátano, caña de azúcar para miel, chontaduro y frutales, al igual que la cría de animales domésticos.

Los principales productos agrícolas de la región, entre otros, son los siguientes:

Principales Productos Agrícolas de la Región

Especie	Nombre	Especie	Nombre
Aguacate	<i>Persea americana</i>	Guayabilla	<i>Eugenia victoriana</i>
Almendro	N.D	Lulo	<i>Solanum quitoense</i>
Almirajó	<i>Patinoa almirajó</i>	Madroño	<i>Rheedia madroño</i>
Anón	<i>Annona squamosa</i>	Maíz	<i>Zea maiz</i>
Árbol del pan	<i>Artocarpus sp.</i>	Mango	<i>Anacardium occidentale</i>
Arroz	<i>Oryza sativa</i>	Mamey	<i>Mammea americana</i>
Bacao	<i>Theobroma bicolor</i>	Mandarina	<i>Citrus sp.</i>
Badea	<i>Passiflora quadrangularis</i>	Milpesos	<i>Jessenia polycarpa</i>
Borojó	<i>Borojoa patinoi</i>	Naidí	<i>Euterpe oleracea</i>
Cacao	<i>Theobroma cacao</i>	Naranja	<i>Citrus aurantium</i>
Caimito	<i>Theobroma cacao</i>	Níspero	<i>Manilkara zapota</i>
Caña de azúcar	<i>Saccharum officinarum</i>	Ñame	<i>Dioscorea sp.</i>
Capulí	N.D	Papachina	<i>Colocasia sp</i>
Carambolo	<i>Averrhoa carambola</i>	Papaya	<i>Carica papaya</i>
Coco	<i>Cocos nucifera</i>	Piña	<i>Ananas sativus</i>
Coronillo	<i>Bellucia sp.</i>	Plátano / banano	<i>Musa sp.</i>
Chirimoya	<i>Annona cherimola</i>	Uva caimaroná	<i>Pourouma cecropiaefolia</i>
Chontaduro	<i>Bactris gasipaes</i>	Yuca	<i>Manihot esculenta</i>
Frijol	<i>Phaseolus sp.</i>	Zapote	<i>Matisia cordata</i>
Guama	<i>Inga sp.</i>		
Guanábana	<i>Annona muricata</i>		
Guanabanillo	<i>Rollinia mucosa</i>		
Guayaba	<i>Psidium guajaba</i>		



En el inventario agrícola de Buenaventura se mencionan como los cinco primeros cultivos en extensión, en su orden, el chontaduro, las musas (plátano y variedades de banano), el coco, la papachina y la caña de azúcar. Completa el inventario el maíz chocoso, una variedad propia de la región, el arroz, el cacao, la yuca, el ñame y frutales como la guayaba. En la actualidad, por problemas fitosanitarios, el chontaduro ha desaparecido de numerosas parcelas agrícolas del sur. En Tumaco, exceptuando al chontaduro, que se cultiva en menor cantidad, junto con el cacao y el coco, constituyen los principales productos comerciales, el orden de la economía campesina es similar.

Las fincas tradicionales vienen perdiendo su fortaleza por los problemas que vive la región, la falta de apoyo a la economía campesina y, en el caso de Tumaco, la expansión de los monocultivos y, en general, como ya se señaló, por la apatía de los jóvenes a trabajar en la agricultura.

En Llanobajo, Buenaventura, fue muy interesante observar las iniciativas de la comunidad por recuperar preparaciones alimenticias con frutos culti-

vados y silvestres. La comunidad rural tiene hábitos alimenticios que no se encuentran en la zona urbana, ya que emplean el ñame en jugo, como harina y postre; la papachina en dulce; el pepepán en sancocho, dulce, sopa, colada, arequipe y con arroz; la pringamosa con arroz, en jugo o como torta; el borojó en mermelada; el arazá en jugo y yogur; el limoncillo como saborizante de la "agua-panela" y como tisana; el "plátano chivo" en el tapao de pescado y como bebida fermentada "vino" de frutas; y la papaya en jugos y dulces.

La guanabanilla, la guayaba castilla y la guayaba común se destacan en los cultivos y preparaciones culinarias de Llanobajo, al igual que otros productos silvestres y sus elaboraciones como los siguientes:

- Pacó: con el que se prepara ensalada, sopa, sudao, jugo y crema.
- Naidí: se hace en forma de pepiao o de jugo.
- Milpesos: para jugo. Antes se extraía aceite de este fruto, una práctica que ha ido desapareciendo.



- Palmito de naidí o de chontaduro, para consumirlo en forma de encocao o ensalada.
- Arrayán: fruta para jugos o para comer de manera directa.
- Coronillo: para jugos o consumo directo.

En cuanto a cultivos, se ha iniciado la siembra de arroz y cacao, y se están recuperando las huertas de azotea con el apoyo del Consejo Comunitario. Sin embargo ha mermado el cultivo de maíz y chontaduro, el primero por falta de semillas y el segundo por la plaga del cucarrón picudo o barbicepillo.

Uno de los agricultores destacados de Llanobajo es Omar Angulo Caicedo, quien mantiene cultivos de banano, plátano (dominico y hartón), chivo (bananito), arroz, papachina, chontaduro, guayaba, arazá, limón (español y limoncillo o criollo), maíz, cacao, bacao, ñame, yuca. Posee además una azotea de hierbas en las que cultiva cebolla larga (o criolla), poleo, albahaca, cilantro, orégano, citrónela, chiyangua, moradilla, amaranto, pronto alivio, espadilla, malva y espíritu santo.

Los huertos

En la zona rural el huerto es todavía parte sustancial de la vivienda, una prolongación del hábitat donde se cultivan variedades de musáceas (plátanos y bananos), coco, árboles frutales en especial cítricos como naranjas y limones, árboles de zapote, caimito, ciruelo, carambolo y aguacate. En el huerto se cultivan yerbas de azotea, alimenticias, aromáticas y medicinales, y se crían y levantan animales como la gallina, el cerdo y, en algunas ocasiones, el pato, cuya carne es muy valorada en la región. Es un espacio de la mujer, apoyada por los menores de la familia.

El huerto urbano, vale la pena anotar, viene desapareciendo debido a la venta de la tierra y la densificación de las viviendas, pero las familias de origen campesino siguen sembrando algunas plantas de azotea en patios, antejardines y lugares libres de las viviendas.

El huerto representa la posibilidad de tener algunas especies alimenticias en el medio urbano, que también sirven para el intercambio de productos con otros vecinos. Antes en el huerto se realizaban juegos infantiles como el columpio, la casita de bodas y las rondas.



Frutales cultivados en el sur del Pacífico

La siguiente Tabla, que no incluye las musáceas (plátanos y bananos), muestra la diversidad de frutales existentes en la región. Entre las especies cultivadas en los huertos predominan hoy en día las siguientes especies: borojó, piña, papaya y los cítricos, sobre todo el limón, indispensable en la cocina del Pacífico para la limpieza de las carnes y la neutralización de los almizcles y sabores fuertes de los ahumados, carnes de monte y mariscos. El consumo de los frutos del monte depende de las cosechas, aspecto sobre el que cabe señalar que hay una notable carencia de estudios sobre las características y el comportamiento de las especies alimenticias del bosque, estudios que se podrían realizar con las mismas comunidades.

Frutales cultivados en el sur del Pacífico	
Especie	Nombre
Aguacate	<i>Persea gratissima, persea drymifolia</i>
Almendro	
Almirajó	<i>Patinoa almirajó</i>
Anón	<i>Anona reticulata, Anona esquamosa, Guattertia sp., Rollinia sp.</i>
Bacao	<i>Theobroma bicolor</i>
Badea	<i>Passiflora quadrangularis</i>
Caimito	<i>Pouteria caimito, Chrysophyllum caimito, Lucuma caimito, Achras caimito</i>
Capulí	
Carambolo	
Chirimoya	<i>Annona cherimolia</i>
Coronillo	<i>Bellucia axinantha, Bellucia grossularoides</i>
Guama	<i>Inga sp.</i>
Guanábana	<i>Anona muricata</i>
Guanabanillo	<i>Rollinia mucosa</i>
Guayaba	<i>Psidium guajaba</i>
Limón	<i>Citrus limón</i>
Lulo	<i>Solanum quitoense</i>
Madroño	<i>Rheedia madroño, Rheedia acuminata</i>
Mamey	<i>Mammea americana</i>
Mandarina	
Mango	
Marañón	<i>Anacardium occidentale</i>
Milpesos	<i>Jessenia polycarpa</i>
Naidí	<i>Euterpe cuatrecasana</i>
Naranja	<i>Citrus aurantium</i>
Níspero	<i>Manilkara zapota</i>
Palma murrapo	<i>Euterpe oleraceae</i>
Palma real	
Papaya	<i>Carica papaya</i>
Piña	<i>Ananas comosus Ananas sativus</i>
Ciruela	<i>Spondias mombim</i>
Uva de monte	<i>Pourama cecropiaefolia</i>
Zapote	<i>Matisia cordata</i>

Las azoteas

La azotea está ubicada generalmente en el huerto casero. Es una estructura de madera rectangular, o una canoa que ya no sirve para la navegación, elevada del piso entre uno y dos metros para evitar la presencia de animales y el exceso de humedad. En esta estructura se deposita tierra rica en materia orgánica (restos vegetales, hojarasca, tierra de hormiguero y algunas conchas, entre otros elementos). Es un espacio exclusivo de las mujeres en el cual se siembran especies hortícolas como cebolla, tomate, poleo, albahaca y cilantro, así como plantas medicinales, domesticadas y propagadas para el uso en la cura de enfermedades y padecimientos del núcleo familiar.

Las plantas aromáticas antiguamente se ahumaban al interior de un calabazo para conservarlas.

La azotea es un espacio de cultivo vital para la pervivencia de la cocina tradicional en la medida que en ella se cultivan las especies utilizadas en el guiso o refrito, preparación que interviene en casi todas las preparaciones de la cocina afro del Pacífico.

El papel de las plazas de mercado

Las plazas de mercado tienen un papel importante, tanto en Buenaventura como en Tumaco, como mediadoras y abastecedoras de productos necesarios para las comidas tradicionales. Los pescadores y agricultores llevan de manera directa sus productos a las galerías o plazas de mercado en las cuales además se pueden encontrar, frescos o ahumados, gran parte de los mariscos, pescados, carne de monte, cangrejos vivos, y también plátano, yuca, frutas, hojas para los tamales, yerbas de azotea, utensilios de cocina, además de que en estos espacios se venden comidas preparadas.





Variedad de fauna y flora (alimentaria) según la altitud

5 En la parte alta, en el límite del bosque, la caza de animales de monte cobra una especial importancia.

4 El huerto habitacional y las azoteas son un recurso fundamental en la provisión de alimentos para las familias que aprovechan las zonas firmes cercanas a las viviendas palafíticas para cultivar coco y alguna plantas adaptadas al medio.

3 En la parte alta, hacia la cordillera, en las laderas o lomeríos, además del aprovechamiento de los recursos forestales, se realizan cultivos de variedades de plátano, banano, maíz y algunos tubérculos que necesitan suelos mejor drenados.

2 Al manglar le siguen terrenos regados por numerosas quebradas y ríos, en cuyas terrazas se cultivan de pancoger, en especial de arroz, maíz, caña de azúcar, cacao y plátano, asociada con frutales.

1 El litoral en Buenaventura comprende una gran extensión de esteros y mangrares en donde viven familias dedicadas a la pesca artesanal, la recolección de conchas y cangrejos y, en general, al aprovechamiento de los recursos de manglar.





LA COCINA ESCLAVIZADA Y LA COCINA LIBRE

Mamá Julia, dirigente de las artesanas y cocineras de Tumaco habla de la “cocina esclavizada” y la “cocina libre”. Son dos momentos importantes de las tradiciones culinarias, dice ella, que es necesario conocer y mantener. En su concepto, para seguirle el rastro al desarrollo de la comida del Pacífico, hay que partir del momento de la esclavización, cuando se configura la base del sistema alimentario que se mantiene hasta el presente. Las mujeres negras eran las encargadas de la cocina en las haciendas esclavistas y en las minas. En las familias esclavizadas la comida era muy sencilla. De allí surgió el tapao y la bala de plátano. El plátano ya se usaba en África, en platos donde se combinaba con las carnes de animales silvestres. El maíz fue una bendición, dice Mamá Julia. Por su fácil manejo lo aprendieron a cultivar de los indígenas, de quienes también aprendieron algunas técnicas de caza y de añejamiento y ahumado.

Las dietas que proporcionaban los esclavizadores eran mínimas, salvo en circunstancias en las que se necesitaba un alto rendimiento en el trabajo. La ración de plátanos (32 pares), el maíz y la carne salada (“carne caleña”, la siguen llamando en el Chocó) era lo habitual.

Los españoles traían en su cocina la “olla podrida”, una preparación versátil –como el sancocho– que incluía diferentes carnes, y también trajeron la caña de azúcar que ya conocían los llegados de África. Esto, sumado a las ofertas del medio, produjo en la cocina unos resultados adaptativos que llevaron a “la cocina en libertad”. El cimarronaje estuvo acompañado de estrategias productivas que incluían la caza, la pesca, la recolección de moluscos y crustáceos y la agricultura, en especial, de plátano y maíz. Una vez libres las personas, configuraron comunidades ribereñas donde la cacería, la agricultura de pancoger y la domesticación de algunas especies fueron vitales para la subsistencia, al igual que las relaciones de parentesco y solidaridad asociadas a la ocupación territorial y al trabajo. La ocupación ribereña y la agricultura en la cual se rotan los sitios de cultivo, con variedades de maíz, en zonas altas y medias, plátano (en zonas medias), y coco a nivel del mar, como productos básicos, caracterizan esta estrategia.

En esclavitud o en cimarronaje, los descendientes de africanos debieron constituir sus espacios de encuentro en los cuales la comida tenía una especial relevancia, bien sea para celebrar fiestas, nacimientos o muertes, o la planificación de alzamientos y fugas. En esos espacios debieron empezar a gestarse platos rápidos, como el tapao, que después servirían para la huida o para la vida en la manigua y para las faenas de pesca, siembra o cacería, y siempre para los viajes.

Las habilidades para la cacería y la pesca han proveído de proteínas a las comunidades. Para la caza se ha empleado trampas, escopetas hechas y escopetas de fabricación industrial. La pesca tradicional sigue utilizando el corral y la catanga (nasa de pesca), la vara, el cabo o calabrote, el trasmallo y la atarraya, de acuerdo con las condiciones de los sitios específicos de pesca.

El acceso a los recursos naturales de cada tramo del río y monte quedó definido según los lazos familiares, de manera que la estrategia de establecer pareja en otros ríos permitió ampliar las parentelas y los sembríos. Esta manera de uso de los recursos definió a su vez la estructura familiar del Pacífico, que había sido controlada durante el período esclavista. Las familias se volvieron extensas. A su vez el intercambio de mano de obra y el trueque de productos fueron estrategias de supervivencia y de solidaridad que sobrevivieron hasta bien avanzado el siglo XX, e incluso inspiraron las declaratorias de principios de las organizaciones de comunidades negras a partir de la Ley 70 de 1993.

La cocina tradicional del Pacífico surge, entonces, de su diversidad cultural y ecosistémica. La primera definida por los aportes afros, indígenas e hispanicos. La segunda por la presencia de selva, ríos, mar, manglares y playas, donde las comunidades han mantenido las tradiciones de cacería y cultivos de pancoger. La cocina actual, en su forma más simple, deriva de las arduas jornadas de la minería y la pesca, y de los largos viajes que se daban por el litoral en canoas, a vela o a remo, en los cuales se preparaba el tapao de carne de monte, de pescado, secos o ahumados, o el pescado guardado en salmuera, listo para el ceviche o el sudao. Igualmente, las pandas, una preparación que consiste en cocer a las brasas productos del mar envueltos en hojas de plátano o bijao, en la playa o junto al río, en un descanso del viaje o de la pesca, fueron elementos muy importantes para la conformación de la cocina tradicional de ayer y de hoy.

LA COCINA ACTUAL

En la memoria de las mujeres perviven los juegos con los que empezaron a acumular los saberes de la cocina tradicional. Las llamadas “casitas de boda” significaron en el pasado reciente la introducción de las niñas al oficio de la cocina, tanto en la zona rural como en la zona urbana. Los padres solían construir pequeñas ramadas en el huerto para que las niñas se divirtieran cocinando con sus amigas ciertos días de la semana. Las niñas, según su edad, imitaban las acciones de la cocina, con yerbas o semillas; poco a poco iban reemplazando los productos y los utensilios por una cocina elemental con insumos usados por las mujeres mayores. Posteriormente, se convertía en una obligación ayudar a las madres en la preparación de alimentos, desde temprana edad, y de esa manera iban tomando seguridad y práctica en la cocina, atendiendo las observaciones de las mujeres experimentadas.

El mobiliario de la cocina

El proceso adelantado en Buenaventura y Tumaco muestra cómo la cocina de leña sigue siendo la preferida para la cocina tradicional. Si bien en la misma zona rural aumentan poco a poco las cocinas “modernas”, con mesones enchapados y cocinas de gas, a la hora de cocinar ciertas preparaciones tradicionales se recurre al fogón de leña o de carbón. Igual ocurre con las instalaciones de la cocina en la Plaza Mayor José Hilario López, donde las mujeres prefieren el carbón para sus cocinas.

El lugar de la cocina corresponde, por lo general, a la parte posterior de la vivienda. Allí está el fogón, una plataforma o mesa de madera recubierta de barro y, colgada del techo, la barbacoa para ahumar carnes y pescados. En el fogón se colocan las tulpas de piedra o de ladrillos. Con las ollas viejas se hacen hornillas transportables, muy útiles cuando se cocina en los trabajaderos, para los viajes de pesca o para llevar al manglar y protegerse de los mosquitos jejenes con el humo.

En los aparadores empotrados sobre una pared se cuelgan los platos, las ollas y demás enseres. Uno de los orgullos de las mujeres del Pacífico es mantener las ollas y trastos de cocina limpios y brillantes. Cagüingas (meneadores de madera); calabazos, mates y susungas (coladores hechos de totumo); molinillos hechos de raíces; bateas de madera, pilones y pie-

dras de moler, modernos ralladores de coco, cestos de matamba (*Desmoncus cirrhiferus*) y rampira (*Carludovica palmata*), jícaras, entre muchos otros enseres, completan el mobiliario tradicional de la cocina.

El utensilio tradicional para el rallado del coco sigue siendo la concha de la piangua, una concha dentada, muy fuerte. La labor es dura y ha correspondido siempre a las mujeres. La innovación que surge en los años 70 tiene que ver con la invención del rallador empotrado en un banco ovalado que tiene en su extremo una barra de hierro dentada y afilada. La persona ralladora se sienta a horcajadas y realiza así más fácil su labor, que puede ser ejecutada por hombres y mujeres.

El fruto seco del árbol de totumo (*Crescentia cujete*) tiene diversos usos: como recipiente, vertedor, cuchara y colador (la Susunga).

Con los procesos de cambio cultural, las casas urbanas y sus entornos han sufrido transformaciones. Del antiguo fogón de leña o de carbón se ha pasado, en algunos lugares, a la estufa eléctrica y, finalmente, a la de gas. Entre otras razones porque la leña escasea, ennegrece las ollas y algunas especies de árboles para leña producen humo, perjudicial para la salud. Los árboles que producen humo de color amarillo son poco recomendables para la salud, de acuerdo con lo que afirman las cocineras. Las mujeres de mayor edad siempre añoran los viejos fogones de carbón o leña por el



sabor que le imprime a la comida y por el manejo del fuego que les permite manipular, con mayor sutileza, las temperaturas de cocción.

Para iniciar los fogones se usa en ocasiones la estopa del coco, pero no para el mantenimiento de la hoguera para lo cual se utilizan astillas de leñas, siendo las más valoradas las provenientes del manglar. La demanda comercial de carbón vegetal (para abastecer los asaderos de pollo en Pasto y otras poblaciones andinas) llevó a que se tomaran medidas, en el litoral nariñense, de protección del manglar.

Las casas ribereñas y las urbanas de menores recursos siguen siendo en madera, con sus cocinas de leña, sus ollas colgadas de la pared, relucientes por muy antiguas que sean. En las casas construidas con ladrillos y concreto, las cocinas tienen mesones enchapados, lavalozas y alacenas. La barbacoa donde se ahumaban pescados y carnes de monte desapareció de las casas urbanas. Ahora los productos ahumados se compran en el mercado y solo en muy pocas casas se ahúma todavía el pescado o la carne de monte.

También, se vienen dejando de usar utensilios de cocina como el calabazo y sus derivados: el mate y el cernidor, al igual que los artefactos de madera como el molinillo, la cagüinga y la tabla de picar de mango curvo son reemplazados por productos industriales de aluminio y plástico. La mano de piedra pervive para la elaboración de la bala de plátano y se utiliza la pataconera de madera, un utensilio de reciente introducción.

Música, canto y comida

En el Pacífico se suele cantar mientras se preparan los alimentos. Las músicas de marimba y los cantos están muy asociados a las comidas, y ambas manifestaciones culturales acompañan las fiestas en todo el Pacífico. Esta relación, música y comida, se ha traducido en numerosos versos, juegos y narraciones orales.

La religión católica introdujo celebraciones religiosas que fueron apropiadas por los habitantes de la región quienes le dieron su propia identidad, incluyendo en ellas comidas, desfiles, balzadas y celebraciones con música, canto y comida. Cada fiesta tenía, y aún conserva, sus propias tradiciones culinarias, porque así lo prescribía la tradición (como las llamadas vigiliadas de Semana Santa) o

“porque eran las preferidas del santo”. Una de las más importantes es la fiesta de la Virgen del Carmen que se celebra en todo el litoral Pacífico.

Antiguamente la Semana Santa se celebraba con mucho rigor. Los rituales, las prohibiciones, observancias y los ritos se realizaban de manera estricta. Ahora, se quejan las personas mayores, la gente no respeta la tradición y algunas costumbres alimenticias se han perdido. En esta época se cocinaban los “7 platos”, compuestos por diferentes preparaciones que se intercambiaban con los vecinos; se preparaba el cabello de ángel, un dulce de papaya verde muy conocido en toda la región sur del litoral Pacífico colombiano. Los jueves y viernes santos no se comía carne, solo pescado y mariscos, entre ellos el tamal de piangua o de camarón, la panda de chautiza, hecha con masa de plátano y envuelta en hoja blanca. La panda de chautiza es ahora muy escasa debido a la pérdida de esta tradición culinaria y la disminución del recurso.

Tradición e innovación

La innovación es inherente a la cocina. Las tradiciones culinarias son en realidad matrices básicas sobre las que se preparan los alimentos. Hay comidas que se ciñen de manera estricta a esa matriz, pero en la vida cotidiana las personas suelen cocinar “con lo que hay”, y a falta de uno u otro ingrediente lo sustituyen por otro.

En Tumaco, la señora Gloria Ayora, de 80 años, con ascendencia ecuatoriana, recuerda con entusiasmo las enseñanzas de su abuela quien fundó en los años 30 del siglo XX un hotel en el que abrió una cocina donde contrataba mujeres nativas, a las que enseñó a cocinar, a partir de la cocina tradicional, para los restaurantes. Doña Gloria aprendió allí el arte de tomar las comidas tradicionales y transformarlas en nuevas recetas; entre ellas creó una versión del arroz con pescado seco. De otra descendiente de migrantes, Martha de Kaiser, tomó la receta de la lisa desmechada que se sirve como entrada en ocasiones especiales.

Por su condición de puertos Buenaventura y Tumaco tienen influencias de otros lugares del país y del exterior. La llegada del turismo a Bocagrande y al casco urbano de Tumaco, marca un hito en el desarrollo de la cocina. Se siguen usando los productos tradicionales, pero se han incorporado nuevas estéticas y sabores.

Alimentos que curan

La cocina no solo representa una actividad estrechamente ligada a la alimentación de la familia, sino que es parte importante de la salud y de algunos procedimientos medicinales tradicionales de las comunidades del Pacífico. Hay preparaciones, hierbas y especias que poseen propiedades terapéuticas de manera directa.

La botella curada es una de las expresiones más genuinas de la cultura afro del Pacífico. Es una bebida en la que interviene el viche como base, numerosas hierbas (entre 15 y 20 especies, a veces más), y el conocimiento, energía y poder espiritual de quien la prepara. La botella curada se prepara para la persona que la solicita y solo ella puede manipularla. Se utiliza de manera especial para prevenir enfermedades.

La tomaseca es una bebida con numerosas hierbas que le dan un poder curativo, tónico o aperitivo. Esta bebida se usa mucho durante el embarazo y el posparto. Infortunadamente la comercialización de las bebidas destiladas del Pacífico amenaza con banalizar la preparación y el uso de estas bebidas medicinales.

Antiguamente, la alimentación para las mujeres recién paridas consistía en el consumo de 40 gallinas criollas para 40 días de dieta, tradición que viene desapareciendo. Entre los argumentos se mencionan sus altos costos, la dificultad para conseguir gallinas criollas (se considera que el pollo de supermercado no es apto para una recién parida) y la moderna atención del parto en los centros hospitalarios.



Interculturalidad y cambios culturales en la cocina

La diversidad étnica de la región ha permitido también variantes interesantes. Los afro, los indígenas, los sanjuaneños (mestizos de San Juan), configuran un cuadro multiétnico que sigue aportando memorias y saberes culinarios. Es importante señalar que existen influencias andinas, como por ejemplo el caldo de pata, tradicional cocción andina que de la sierra llegó a Tumaco donde se adoptó, primero como un plato para trasnochadores y, finalmente, se incorporó a la dieta de las familias. De la sierra llegaron también la carne serrana y el queso. La carne serrana ha sufrido varios cambios: antes era de cordero, ahora es de cerdo; y antes se enterraba en vasijas de barro para conservarla, procedimiento que ya no se realiza. El secreto de la preparación de la carne serrana sigue siendo la curación con sal de nitrógeno. El pusandao, preparación en la que entre sus ingredientes no puede faltar el aporte andino representado en el uso de la carne serrana y papas, fue llevado hasta Buenaventura y Cali por los migrantes tumaqueños.

Otra gran influencia ha sido la incorporación del queso proveniente de la sierra nariñense, alimento que no falta en la merienda o el desayuno tumaqueño.

Los cambios generacionales, con una mayor participación de la mujer en el estudio y el trabajo remunerado fuera de casa, generan una transformación en los roles y hábitos familiares que inciden en la cocina. Las recetas tradicionales en ocasiones demandan mucho tiempo y cuidado. De otra parte, los modelos urbanos y la promoción mediática de productos alimenticios industriales o semi procesados traen nuevas maneras de asumir la cocina. Algunos productos tradicionales se cambian por otros foráneos, se sustituye el pescado o las conchas por pollo, o carne de res; las harinas de árbol del pan o papachina por harinas procesadas; los amasijos de maíz, ñame, yuca o plátano por pastas y panes industriales; los jugos naturales de piña, borojó y guayaba, por bebidas gaseosas o con saborizantes artificiales, y los aliños tradicionales –las hierbas de azotea–, por adobos de carácter industrial, productos que hacen quizá más fácil la preparación, pero que generan dependencia económica, afectan la nutrición de la familia, en especial de los niños, y modifican el valor, la estética y el universo simbólico asociado a la alimentación y la cocina tradicional, valores que hacen de esta cocina un

patrimonio cultural que genera y refuerza en las personas del Pacífico su sentido de identidad y pertenencia a una comunidad y a un territorio.

Existe una preocupación en las organizaciones sociales por la situación de la cocina tradicional y la necesidad de su salvaguardia al entender que la cultura culinaria es uno de los fundamentos de su identidad. Otra preocupación se refiere a los procesos productivos que hacen posible la obtención de los productos e ingredientes de la cocina asociados a los sistemas agroalimentarios. Hay pérdidas de cultivos y de variedades, y muchos se han dejado de cultivar porque no hay una demanda o porque no son rentables para el productor.

No hay un estudio sobre el impacto del conflicto armado en las tradiciones culinarias y alimentarias de la región. Sin embargo, de los diálogos comunitarios se concluye que el conflicto insidió en la disminución y pérdida de tradiciones agrícolas por el abandono de los productores de sus parcelas o trabajadores, y por la alteración de canales de mercadeo al no poder salir con tranquilidad a vender sus productos. La instalación de cultivos de coca en detrimento de los productos de pan-coger afectó también los agrosistemas.

Cómo se come en Buenaventura

En Buenaventura se mantienen los hábitos de comida del litoral sur del Pacífico con aportes de la cocina del litoral chocono, y tratándose de un puerto, con innovaciones de otros lugares de Colombia y del mundo.

Al desayuno se toma café, casi siempre negro, tapao de pescado fresco, ahumado o salado, con plátano cocido, aunque también se puede comer tapao de carne de monte ahumada, pescado frito con plátano frito o cocido, y calentado de lo que haya quedado de la cena o merienda. El *tapao* es una preparación tradicional en la cual se cocinan al tiempo plátano o banano verde con pescado o carne y hierbas de azotea. Se trata de un plato sencillo que se remonta a los cimarrones que debían alimentarse con una preparación fácil de hacer y que dependía de lo que aquellos encontraran en los bosques del litoral Pacífico.

El almuerzo siempre lleva arroz, con o sin coco, y plátano frito o cocido; de acompañante y de plato fuerte, sancocho o sudado de pescado con coco (*encocado*) o pescado frito; sudado de jaiba,

camarón, almeja o piangua, sudado de carne de monte, arroz atollao con tolo, camarón o piangua, sancocho de gallina casera, o arroz con camarones. Puede también consumirse una sopa de hueso de res o cerdo o comer frijoles guisados acompañados de arroz y plátano o carne sudada. Las comidas se acompañan con jugo de milpesos, naidí, lulo, guayaba, borojó, agua de panela con limonaria, o limonada endulzada con panela. La cena o merienda consta de tapao de pescado frito o carne de monte ahumada acompañada de plátano frito y aguapanela. Puede ser también tapao de jaiba o cangrejo (Sánchez y Sánchez, 2012).

En Llanobajo las comidas son muy variadas. Por lo general, se distribuyen de la siguiente manera: al desayuno, tapao de pescado con plátano chivo. Al almuerzo, caldo de pescado o sudao de carne de monte (ahumada, salada o fresca), y de merienda tapao. En Buenaventura es frecuente que se consuma café o agua de panela con masas de harina de trigo. Un mecato (entredía) frecuente es el consumo de chontaduros cocinados, con sal.

En Buenaventura, por su condición de puerto, abundan los restaurantes. Los puestos de las grandes fritangas de pescado en Pueblo Nuevo, por ejemplo, que alcanzaron a perdurar hasta fines de los años 70, se han reducido a lugares limitados en el centro y en algunos barrios, como parte de la vida nocturna o para alguna comida de emergencia. El punto más importante sigue siendo la plaza de Pueblo Nuevo, o Plaza Mayor José Hilario López. Otro espacio importante es la plaza de mercado del barrio Bellavista. En estas plazas no solo se expende la comida preparada, sino que existe una gran oferta permanente de carnes de monte, de mar y río, para las cocinas de Buenaventura, e incluso se da la exportación a lugares de Cali, entre ellos a las plazas de mercado de Santa Helena y La Alameda.

En la plaza de mercado José Hilario López los productos que se cocinan se compran frescos. Las mujeres se aprovisionan en las ventas de la primera planta de la plaza y en proveedores directos, pescadores y productores, muchos de ellos con lazos de parentesco con las mujeres.

Las cocineras caracterizan la calidad de su cocina por dos factores: los productos frescos, el uso del refrito y de las hierbas de azotea. Inicialmente las cocinas se dedicaban casi exclusivamente a la preparación de sancochos de pescado. Después, en los años 70, se popularizaron los sudados de

conchas, y en especial el triple, que lleva camarón, piangua y tolo. Este plato se ha hecho más complejo en la actualidad, dando lugar al siete mares compuesto por camarón, piangua, jaiba, piacuil, calamar, almeja y tolo. Otro plato emblemático de la plaza es la cazuela, uno de los platos más apetecidos que lleva piacuil, pescado, almejas y camarones, entre otros.

El "triple"

El triple se prepara con camarón, piangua y tolo, hierbas de azotea y guiso o picadillo de cebolla larga y cabezona, ajo y pimentón. Lleva leche de coco, plátano, limón y achiote. En la receta de la plaza también se le agrega papa rayada como espesante. En el Recetario se incluye también la receta del siete mares, una innovación reciente del triple.

Sudado de piangua

La piangua es quizás el molusco más valorado por el común de la gente en la región. Se prepara con coco (encocao) y se suele servir con arroz o banano verde cocido. Las pianguas se cocinan en agua hirviendo por 15 minutos para poder abrir las conchas, y poderles quitar el tracto digestivo, tras lo cual se lavan y se pican, para luego cocinarlas en un refrito con las hierbas, cebolla, albahaca, ajo, y tomate, y leche de coco. Se le agrega, antes de bajar la olla del fuego, más leche de coco, sal al gusto y un poco de achiote para darle el color.



Cómo se come en Tumaco



Tanto en la zona rural como en la zona urbana, un desayuno tradicional se compone de tapao de pescado fresco, salado o ahumado, con plátano y café negro. Una variante pueden ser los patacones con queso. En zona rural, un desayuno frecuente consiste también en tapao de carne ahumada de monte, pescado de río o pescado de mar salado o ahumado. El consumo de pescado y camarón de río es ya poco usual debido a la contaminación de los ríos por los vertimientos de petróleo provenientes del Oleoducto Trasandino, el vertimiento de agroquímicos usados por la industria de la palma africana y la transformación del bosque para el cultivo de pastos y palma aceitera.

Para el almuerzo ha aumentado en gran medida el consumo de carne de res, cerdo o pollo. Sin embargo, un almuerzo tradicional de Tumaco es el sancocho de pescado y arroz con patacones, o el sudao de pescado o de piangua, acompañado de arroz y plátano frito. El pescado ahumado o seco, sigue teniendo vigencia en la zona rural y en la alimentación de familias procedentes de las veredas de Tumaco.

Una merienda tradicional sigue siendo el plátano sancochado con queso y aguapanela, como también lo es el tapao de pescado o el pescado frito, con arroz, patacones y aguapanela. En algunas calles se vende pescado frito, tanto para consumir en el sitio o para llevar a las casas. Los jugos tradicionales más usados son los de ciruelo y lulo; antes eran muy frecuentes los jugos de naidí y milpesos. En los entredías (mediodías o mediatardes) se utiliza la fruta del ciruelo en rebanadas, al igual que dulces de coco.

Debido a su ubicación geográfica y a los repuntes económicos ocasionados por los cultivos lícitos e ilícitos, Tumaco es un polo de desarrollo que atrae a una gran población flotante, tanto de los pueblos cercanos como del interior del país. Es así como se puede ver en el casco urbano y sus alrededores puestos de comida que son vitales para el turismo y la conservación de los saberes de la cocina tradicional. En las playas de El Morro, principal polo de atracción del turismo en la zona urbana, se mantienen alrededor de 20 kioscos de comida; a su vez el Arco (formación natural de

arenisca socavada por la fuerza de la marea) sirve como sitio de reunión de los nativos para los “paseos de olla”, donde las familias llegan los sábados, domingos y festivos a cocinar el pusandao de carne serrana, en un ritual que mantiene viva la tradición.

Además de ofrecer un surtido extraordinario de carnes, de productos del campo, del monte, del agua y los manglares, peces y moluscos, la plaza de mercado posee a su alrededor fogones con oferta de comida tradicional para pescadores y trabajadores del día tras día en los oficios varios. El puente El Pindo, que une a Tumaco con el continente, es también un gran expendio de pescado y mariscos, mientras que el puente de El Morro, donde se unen las dos islas: El Morro y la isla Viciosa, sigue siendo el lugar de los pescadores de sedal, preferido para la pesca de lisa, pargos y en ciertas épocas por la presencia de cheres (agujas).

Migrantes de diferentes lugares de la costa contribuyen con nuevos espacios de comida, como el caso del Restaurante Guapi, de la familia Caicedo, oriunda del Cauca. A su vez, restaurantes como El Muelle, La Red, para ci-

tar los más sobresalientes, sirven preparaciones tradicionales. A lo largo de la zona urbana, comprendida entre el centro de la ciudad y la Ciudadela, se encuentran diversos sitios de comida tradicional, entre los que destaca el de doña Marta, una mujer que los fines de semana se ubica en la zona central con más de 20 platos diferentes para las personas que quieren salir a comer de noche, y ofrece tanto comida tradicional (carnes de monte, pescados y mariscos), como la comida convencional de carne de res y de pollo. Son muy buscadas también las ventas de rellena en la cancha San Judas, en la Avenida La Playa y en el Paseo Bolívar.

Diosa Quiñones, una mujer de 50 años, se ha distinguido por conservar la tradición del caldo de pata. Aprendió a prepararlo de su madre, y mantiene la tradición en un kiosco en el centro de Tumaco. Otra tradición importante en la comida tumaqueña son los dulces de coco, las cocadas en diferentes presentaciones que se ofrecen, sobre todo, en el Aeropuerto La Florida.

El pusandao

El plato emblemático de los tumaqueños sigue siendo el pusandao de carne serrana, que se prepara en las casas en momentos especiales, o para una celebración, al igual que para los paseos a El Morro, una de las costumbres más arraigadas de domingos y festivos. El pusandao de carne serrana tiene influencia tanto del Pacífico como de la sierra, pues en él intervienen la carne curada de cerdo (llegada de la sierra), la gallina, la papa y el huevo. Los serranos hace mucho tiempo traían en sus alforjas la carne curada, especialmente de Túquerres, donde se sigue produciendo, y era parte de su comida durante el largo viaje. Una leyenda oral indígena, llamada “Las tres princesas de las nueces de coco”, narra las peripecias de un príncipe indígena que sale de Pasto hacia el mar en busca de su princesa que estaba prisionera en una nuez de coco, y para el viaje le aparejan un pusandao. En el Recetario se explica una receta tradicional para preparar un pusandao.

El encocao

La playa de Bocagrande en Tumaco, donde desemboca uno de los brazos del río Mira, antiguamente estaba sembrada de grandes extensiones de coco, donde algunos nativos de Tumaco tenían fincas e iban a pasar con sus familias los fines de semana. Algunas veredas vecinas se especializaron en la captura del cangrejo azul mediante rústicas trampas de madera. Estas particularidades crearon las condiciones para que se pusiese de moda un plato que sigue siendo simbólico del lugar: el encocao de cangrejo, muy apetecido por los tumaqueños y los turistas del interior del país. Los pocos hoteles que quedaron después del maremoto (1979) compran los cangrejos, los concentran en cestos, los alimentan a base de plátano maduro y luego los preparan, permitiendo que el turista escoja los que va a comerse. Algunas familias tumaqueñas van a pasar un día de playa y a almorzar con el famoso encocao. En el Recetario se incl

El canto perdido de los pregoneros

En el Pacífico colombiano el pregón ha sido un trabajo fundamental para la circulación de los productos destinados a la cocina. Es una tradición que se empezó a perder de manera paulatina, debido a las nuevas modalidades comerciales (establecimiento de pesqueras, desalojos de zonas tradicionales de venta, formalización de espacios públicos), entre otras causas. Tumaco se resiste a la pérdida de esta tradición. Además de los llamados en las ventas de pescado fresco o chontaduro cocido en sitios determinados del centro de la ciudad, quedan tres pregoneros altamente reconocidos: un hombre que pregona la venta de tollo y raya ahumados y otro que pregona camarones y moluscos (pateburro y piangua). Sobrevive también una mujer: Lulú (Luz Clemencia Paredes), de 50 años, que desde 1970 empezó a pregonar al lado de su madre. Infatigable, todas las tardes pasa con su carreta e inicia su pregón de verduras, plátanos, frutas, con una voz de contralto. Su historia es muy conocida en la ciudad: anduvo por lugares de la sierra, volvió a Tumaco, quiso ser cantante y tuvo su cuarto de hora con el “Premio de Vida” que le otorgó la Cámara de Comercio. Pero siguió en el oficio de pregonar, como se lo enseñó su madre, aunque poco a poco el negocio ha dejado de rendir, “debido a los supermercados, tiendas y ventas callejeras que abundan en Tumaco”. De todas maneras, ella defiende una tradición que está a punto de perderse en Tumaco, el último lugar del Pacífico donde todavía existe. plátano, chirarán⁹, coco, papa, yuca y pepépán son los productos que lleva todos los días en su carreta, los cuales consigue en el mercado de “La Ye”, sobre la vía a El Morro.

El pregón desapareció en Buenaventura. Hasta hace poco, las mujeres se encargaban de la venta callejera de mariscos crudos. Cuando lo hacía algún hombre, su pregón trataba de imitar el tumbao de los cantantes cubanos. La venta callejera de mariscos se consolidó en el barrio La Playita, donde las platoneras exhibían las variedades de pescados, mariscos, plátanos, frutas, en un colorido ambiente tropical que desapareció con las transformaciones urbanísticas del puerto.

9. El chirarán (*Ocimum basilicum*) o albahaca es una de las plantas más empleadas en la cocina del sur del litoral Pacífico colombiano, junto con la chillangua (*Eryngium foetidum*) o cilantro cimarrón.



La cocina y la alimentación en la tradición oral

La tradición oral guarda la memoria por medio de la palabra y la perpetúa mediante las leyendas y la musicalidad de las mismas en coplas, décimas y adivinanzas.

A cada animal de monte o del agua se le atribuyen historias o propiedades míticas o de semejanzas con los humanos. Es así como la piangua (*Anadara similis*) siempre ha estado asociada a lo femenino, e incluso se le atribuyen ciclos de menstruación. Una décima popular recrea los animales en una fiesta:

*Para una juga la tortuga,
para un currulao el venao,
para una masa Tomasa,
para bañar por encima la corvina,
para bañar por el plan el caimán,
para bañar por debajo el gualajo.*

*Estaban los animales
en una gran diversión
víspera de nochebuena
porque se casa un ratón.
El mismo era el marimbero,
qué caramba la que daba,
el pinguí le hacía el bajón
y la cucaracha bailaba.
En eso salió el tío mono
solo a zapalatear.*

*La zorra no le hizo caso
porque no sabía bailar.
El alcalde era conejo
y a todos los trató de brutos
mándenme a traer la pava
pa' que me cante el bambuco.
Y en esto dijo la pava
que ella estaba de luto
porque en esos días
se le había muerto un difunto.*

(Versión Ana Francisca Hernández
Compilado por A. Vanín, 1986)

Según las leyendas, algunos animales han recibido maldiciones y bendiciones de la Virgen María y de los santos, lo que ayuda a configurar un sistema de clasificación por la función, comportamiento y utilidad de las especies. A continuación, se presentan cinco de estos relatos.

La maldición al lenguado.

La Virgen iba una vez por una orilla y en eso apareció un pez. La Virgen le preguntó: "Lenguado, ¿ya sube el agua?" El lenguado le respondió con la misma pregunta, torciendo la boca en son de burla. La Virgen lo maldijo, y el lenguado quedó con los ojos y la boca sobre el mismo lado. Este pez del fondo del agua, utiliza esta particularidad para estar asentado sobre la arena y allí alimentarse.

(Fuente: Tradición oral del Pacífico.)

La bendición de la zorra.

La Virgen Santísima iba caminando y estaba oscuro. La zorra iba caminando pasito, pasito, y cuando se encontró con la Virgen, no la asustó, la alumbró con su rabo, porque el rabo de la zorra tiene la mitad negra y la mitad blanca. La Virgen la bendijo, le dijo que pariría sus hijos sin dolor. "Por eso la zorra no tiene sus hijos como nosotras, ella los pare y los guarda en una bolsa, por fuera, por encima. Porque la zorra no hizo escándalo, no asustó a la Virgen. Por eso la mujer que quiera que no le duela el parto, entonces agarra la manteca de zorra que ya haya parido, le echa sal, la frita, y todas las tardes se baña y cuando ya se va a acostar, agarra un poco y se soba en el vientre, la verija¹⁰ y toda la rabadilla. Antes se conseguía la vela de sebo y se hacía lo mismo. Porque lo que duele del parto es el mucho frío que se agarra en el agua, y la inflamación que produce comer muchas cosas calientes y llevar mucho sol de parte de la embarazada"; esto lo cuentan a dos voces doña Marina Moreno y doña Carolina Ruiz, del grupo de Artesanas de Tumaco.

La maldición de la perdiz.

"Uno va por el monte y de pronto siente que ¡burururú!, la perdiz asustó a María Santísima. Ella iba pasando por el borde del camino y cuando iba pasando oyó el ¡bururururú! ¡Ay!", le dijo, "¡maldita!" Pero después de recapacitar la Virgen le dijo: "Maldita tu pluma, menos tu carne". Por eso la perdiz tiene amarga la rabadilla, porque ahí le cayó la maldición"; cuenta doña Florinda Congolino.

10. La zona de la cadera.

La maldición del mangle.

Cuando la Virgen estaba preñada del Niño Jesús, iba por un camino a orillas del estero y le cogió la lluvia. Buscó amparo en una raíz de mangle, pero se mojó toda. En cambio fue a un nato y allí entre las bambas se protegió de la lluvia y pasó la noche. La Virgen maldijo al mangle y le dijo que en sus ramas no anidarían aves y que moriría podrido por dentro. Al nato lo bendijo y le dijo que viviría mucho tiempo.

La bendición de la rampira (Iraca, Carludovica palmata).

La rampira fue también bendecida por la Virgen porque la amparó cuando iba por el monte. Le dijo que prestaría muchos servicios a los seres humanos. De ella se extrae la materia prima para la cestería; se cría fácilmente a orillas de los ríos y su cogollo, crudo, es comestible como verdura.

En las zonas rurales, son los animales los que participan principalmente en los relatos y versos de la tradición. Animales, plantas y utensilios dan lugar a numerosas adivinanzas.

*Tetica sobre tetica,
Pepita de filigrana,
El que no me lo adivina
Que se aguarde hasta mañana.
(La guanábana)*

*Me fui pal monte
Corté y corté
Llegué a mi casa
y me reposé*

También existen relatos fantásticos sobre peces, como la guabina, un pequeño pez de quebrada posiblemente de la familia *Lesbiasinidae*, del que se dice es capaz de reptar por entre el barro y pasar de una quebrada a otra. La guabina es muy apetecida en otros ríos del Pacífico, pero para los nativos de Papayal, este pez es pariente de la culebra, incluso dicen que es venenoso, por lo que le llaman “*madreguabina*” y afirman que ya adulta se convierte en culebra venenosa. Eso le ocurrió a una señora que se fue a *tambucar* (es decir, a hacer ruido en el agua con las manos para atraer ciertos peces y capturarlos) y vio surgir una *madreguabina*,

con los ojos rojos, con manos, llena de escamas, pero con rabo de pescado, que se le vino encima. Desde entonces no come guabina.

Hay otro pez que es negro, como el canchimalo, y que tiene puya, del que se dice es capaz de subir lomas, por lo que llaman subeloma.

Parte de la oralidad se concentra también en las personas y en el cotidiano de las comunidades. Por ejemplo, las pugnas de la pareja en la cocina se resuelven con un canto, con el que se divierten las mujeres en Mayorquín:

*-¿Cuántos envueltos moliste?
-Cinco envueltos yo molí.
-¿Y el limpión de la batea?
- Marido, me lo comí.
-Ya vos comiste tu parte
-Marido no diga así.*

Y con el canto se muestran también las comidas y las procedencias de las familias:

*Adiós, pues comae,
Ya nos vamo a dividí
Usté coge para Naya
Y yo para Timbiquí
Como bailan las mujeres
Con la paila de birimbí.*

En algunos relatos se resalta la difícil tarea que fue sobrevivir en los montes, como cimarrones, o en los primeros asentamientos libres. Lo manifiesta así un relato del *Tío Conejo*, en donde el conejo puede comer de todo, pero no así el tigre: “El que no trajo machete no come”, se burla el conejo frente a un tío tigre muerto de hambre, que tuvo que empezar a devorarse a sí mismo mientras el conejo comía corozo (Vanín, 1986).

El Riviel es una leyenda que regula los recursos de pesca. Un hombre que fue condenado a vagar en un potrillo mocho, por el mar y esteros pasa veloz con su potrillo con una luz en proa hundiéndose a los pescadores que se quedaban hasta muy tarde, buscando más pesca, sin contentarse con lo que ya cogieron.

La Tunda se refiere a la comida y su preparación como una práctica civilizadora. *La Tunda* era una mujer que no soportaba hacer oficio, sobre todo no le gustaba moler el maíz y detestaba el ruido de la piedra de moler. Le gustaba en cambio irse a los bailes de bambuco; no podía oír un bombo porque ya

estaba alistándose. El marido la echó de la casa y ella se echó al monte, donde se fue transformando en una mujer sucia, desgreñada, y con el paso del tiempo una de sus piernas se transformó en un bolinillo. Al alejarse del mundo civilizado, su venganza por no tener hijos ni una casa consiste en presentarse ante un niño que ande descuidado cerca al monte, transformada en alguna figura familiar. Luego se lo lleva al monte, *lo entunda* y lo alimenta con camarones crudos que guarda en el rabo. Es decir, con comida no cocida, incivilizada. Para rescatar al niño debe llegar el padrino con música, mientras ella le dice al niño “*no pondás*” (no respondás). Finalmente, presionada por la música que antes le gustaba tanto, y por la relación simbólica del padrinazgo con el niño, ella lo deja en libertad (Vanin, 2016).





ALIMENTOS QUE DAN VIDA

En la región se utilizan innumerables productos de origen vegetal cultivados o recolectados de los bosques. El maíz, el plátano y el coco son la base de la comida, aportan los carbohidratos que acompañan el consumo necesario de carne de pescado, moluscos y crustáceos, animales de monte, cerdo, res y de aves de corral.

Hay productos vegetales de primordial importancia como las hierbas de azotea, el arroz con el que se preparan los atollaos, el zapallo con el que se preparan sopas y un delicioso postre que resulta de mezclar trozos de zapallo cocinados con panela, canela y clavos de olor, y revolviendo el zapallo hasta que tenga una consistencia de compota. La yuca se usa en el sancocho y también se hace un dulce.

Entre la diversidad de productos de las cocinas de Buenaventura y Tumaco se pueden destacar:

Albahaca

Ocimum basilicum. Familia Lamiaceae)

Es un importante condimento diferente de la albahaca cimarrona, silvestre, de uso medicinal. Es una planta de azotea. Alvarado (s.f.) menciona 7 clases de albahaca usadas en el Pacífico: morada, blanca, negra, albahacón, 2 identificadas como pequeñas, y la grande. La albahaca tiene también muchos usos medicinales: sus hojas, apagadas (puestas en un recipiente con agua al momento de retirarlo cuando hierve el agua) sirven como bebida contra la gripe y para limpiar heridas pasmadas.

Achiote o bija

(Bixa Orellana. Familia Bixaceae)

Colorante natural de mucha importancia en la cocina tradicional. A pesar de estar en las fincas viene siendo reemplazado por colorantes artificiales de venta en el comercio.

Cebolla de rama o criolla

(Allium fistulosum)

No falta en las azoteas. Se produce en uno o dos meses. Se utiliza y se resiembra renovando la tierra de la azotea. La cebolla de rama es la base del refrito o guiso.

Cebolla cabezona

(Allium cepa)

Es una planta herbácea perteneciente a la familia de las amarilidáceas, utilizada en algunos guisos y ceviches. Hay de bulbo blanco y "rojo", este último de mayor sabor y picante.

Cilantro cimarrón o chiyangua

(Eryngium foetidum)

Planta clave en la preparación del refrito y es condimento de numerosos alimentos. Es una planta de azotea.

Orégano

(Origanum vulgare, de la familia Lamiaceae)

Planta de azotea de hojas opuestas, ovales y anchas de entre 2-5 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz.

Oreganón

(Origanum sp.)

Se caracteriza por tener hojas de mayor tamaño y textura que el orégano común.

Poleo

(Satureia brownei, de la familia Lamiaceae)

Planta de hojas opuestas, acorazonadas pubescentes (con bellos), indispensable en la preparación de la rellena.

Ajo

(Allium sativum de la familia amarilidáceae)

Es una planta perenne. El bulbo, de color blanco o rojizo, forma una cabeza dividida en gajos llamados "dientes". Se utiliza en los guisos. Se le atribuyen también propiedades medicinales.

Ají dulce, ají picante y el pimentón

(Capsicum sp.)

En la región se consume el ají dulce y el pimentón. El ají picante no es de uso corriente en el Pacífico, pero se prepara para consumo ocasional, o para consumo en algunas ventas callejeras de amasijos y empanadas.

Limoncillo

(*Cymbopogon citratus*)

Es una planta perenne y aromática perteneciente a la familia de las *Poaceae*. Le da sabor al agua de panela caliente o como bebida refrescante. En Llanobajo se está utilizando como infusión.

Limón

(*Citrus aurantifolia* de la familia *Rutaceae*)

El fruto del limonero es fundamental en la cocina de la región. Se utiliza para limpiar la carne de peces y animales, para moderar o neutralizar los olores fuertes y el almizcle de algunas especies, el sabor áspero de algunos alimentos naturales y, en general, como saborizante de los alimentos. Es clave en los ceviches.

Tomate

(*Solanum lycopersicum*)

Se encuentran algunas variedades en las azoteas, pero se suele comprar en el comercio. Su cultivo es muy susceptible a las plagas.

Cocotero

(*Cocos nucifera*)

El coco o cocotero es una palma que alcanza hasta los 15 metros de altura. La planta adulta tiene una corona de entre 30 y 40 hojas. El fruto maduro consta de un carpelo desarrollado con una semilla, que es la parte comestible del fruto. El cocotero se ha cultivado en las tierras bajas adyacentes a los ríos y en el litoral, y Buenaventura es el principal mercado para el fruto. La palma tiene numerosas utilidades, pero es su semilla la de mayor uso. De ella se extrae aceite, copra o pulpa seca y, lo más importante para la cocina, la leche de coco.

La manzana del coco (el fruto germinado –coco puyado–) era un “mecato” muy valorado antiguamente; se comía con miel. Ya poco se ve porque no se quiere desperdiciar la semilla. Encontrar un coco puyado en medio de los que se partían en la cocina era una señal de buena suerte.

Plátano y banano

(*Musa paradisiaca*, *M. sapientum*, *M. balbisiana*, *M. cavendishi*, *M. cuminata*)

Su cultivo es caliente, según se dice, porque consume la tierra. El plátano y el banano, con su diversidad de variedades, son productos esenciales de la cocina tradicional del Pacífico. No es un árbol sino una planta perenne de gran tamaño. No posee tallo verdadero sino unas vainas foliares que se desarrollan formando algo similar a un tallo. Sus hojas son lisas y ovaladas, con las nervaduras amarillentas o verdes.

El tapao es un plato emblemático en el que se utiliza el banano o el plátano verde. El plátano se consume cosido, en patacones, dulces y sopas, o maduro en colada o tajadas fritas.

Una comida muy importante en el pasado y que aún se elabora es la bala de plátano. En Tumaco el plátano en sus múltiples preparaciones, alcanza casi la veneración con la bala. Con ella se pueden acompañar muchas comidas o incluso comerse sola. Existen variantes de la bala: bala con queso, bala con puyas (chicharrón) en desuso ahora, especialmente por la exigente dedicación de tiempo que requiere.

Existe una receta de bala en la cual se emplean plátanos verdes grandes, tollo o carne ahumada, huevos, refrito de hierbas de azotea, leche de coco y sal. Para su preparación los plátanos, que han sido previamente asados a la brasa o han sido cosidos, se muelen formando una masa que se adelgaza con la leche de coco. A trozos de esta masa, con los que se formarán luego bolas, o masas alargadas, se le agrega, como relleno, la carne desmenuzada y aliñada con el guiso de hierbas. Se cierran las masas y se bañan en huevo y se fritan en aceite caliente. Entre más fina la masa, más rico queda este amasijo que se lleva a los viajes largos y a las faenas del campo. Una forma simple de la bala, usada por los cazadores, es el amasijo de plátano solo con sal y carne molida.

Maíz

(*Zea maíz*, de la familia *Poaceae*)

La siembra se realiza al boleto, a la vez que se está haciendo la rocería. Se cultiva dos veces al año, por lo general entre enero y febrero, y entre julio y agosto recolectándose verde (choclo) o seco. Con el maíz se hacen arepas, como el cachín, la panocha y la majaja, para la cual se deja en el agua el maíz desgranado de un día para otro y luego se pone a secar al sol; al día siguiente se lava y se muele procurando que la harina quede muy suave; luego se agrega el coco, la miel, canela, clavo de olor y anís y se amasa. Con esa masa se arman las arepas y se ponen a asar en una callana de barro.

Papachina

(*Colocasia esculenta*)

La papachina fue considerada una comida de pobre. Ha ganado importancia por la crisis agrícola. El origen de esta especie es africano y posiblemente llegó a América junto con los esclavizados. Es un producto que no falta en la cocina tradicional del Pacífico. Se consume cocida o frita y es ingrediente de numerosas preparaciones. La papachina sancochada es una comida de fácil preparación: se pela la papachina, se parte, se lava y se lleva al fogón, con sal al gusto y se deja cocinar por una hora. Al servirse se cubren los trozos con un guiso refrito en leche de coco. Si queda para el día siguiente, se frita para el desayuno.

Arroz

(*Oryza sativa*)

Es un cultivo muy importante en la cocina del Pacífico, pues acompaña numerosas comidas. En la región ha cobrado un nuevo auge su cultivo. Los productores tradicionales advierten que variedades que tradicionalmente se cultivaban en la región han desaparecido. El arroz se come en seco, sopa, dulce y como un componente fundamental de los atollaos que se hacen de muchas maneras, pero que tienen como base el arroz cocido en agua con hierbas, un poco de aceite, sal y la carne, y se cocina hasta que espesen.

Cacao

(*Theobroma cacao*)

El cacao es un árbol que crece desde los 6 a los 10 m. Sus flores son de color rosa y sus frutos crecen desde el tronco y de las ramas más viejas. Cuando madura su fruto es de color rojo o amarillo. Su cultivo tiene una amplia difusión en Tumaco en donde hubo una campaña para su fomento. Infortunadamente la

introducción de variedades mejoradas llevó al abandono de los cacaotales nativos y silvestres que sucumbieron por enfermedades, pero también porque se dejaron de cultivar. Sus semillas se comercializan para la fabricación de chocolate.

Chontaduro

(*Bactris gasipaes*)

El chontaduro es una palma con tallos leñosos que puede alcanzar más de 20 m de altura y un diámetro del tallo de 20 a 30 cm. El tallo puede presentar, o no, espinas. En la misma planta pueden producirse inflorescencias masculinas y femeninas. Los racimos de frutos contienen hasta 120 frutos; son cónicos u ovoides y miden de 3 a 5 cm de largo y varían mucho en textura y color. La pulpa es de consistencia harinosa y algunas veces fibrosa y aceitosa. Cada fruto tiene una semilla de color oscuro. Se pueden dar frutos sin semilla, los cuales permanecen verdes, a los que llaman frutos machos.

Pepepán, árbol del pan

(*Artocarpus altilis* de la familia *Moraceae*)

El pepepán, pepa'e pan o árbol del pan es originario de Oceanía. Es un árbol frondoso de grandes hojas alternas y de hasta 15 m. Sus frutos son verdosos y voluminosos. Se consumen sus semillas, cocidas, especialmente en harina para sopas, e incluso como sudao. El látex del árbol es cicatrizante.

Otra variedad de pepepán es el yaca, eyaque o "pan del norte" (*Artocarpus heterophyllus*). En el Caunapí se conoce como eyaque. Un árbol de la familia *Moraceae*, y parecido al árbol del pan, con la diferencia de que su fruto es una sola semilla de color amarillo, el cual prepara al igual que el árbol del pan.

Fríjol

(*Phaseolus sp.*)

Los agricultores se lamentan por la desaparición de variedades de frijol. Se cultiva aún el frijol tapajeño (*Phaseolus dumosus*) en el río Tapaje, vereda San José, parte alta del río, se cultiva para la época de Semana Santa, un frijol conocido por sus pobladores como frijol acuático cuyo nombre científico es *Phaseolus dumosus* y está adaptado a ecosistemas propios de la costa pacífica. También se conoce en la región un frijol denominado "frijol caupí".



Calabaza

(Cucurbita sp.)

Tanto la pulpa como las flores y las semillas se aprovechan en la cocina. En el primer caso, son variadas las preparaciones saladas y dulces que llevan como ingrediente la calabaza o vitoria. Este tipo de calabaza mantiene el color de la cáscara sin modificaciones bruscas. Va desde un color casi blanco hasta un verde algo oscuro con rayas longitudinales blancas, como sucede con la apariencia de la patilla o sandía. La pulpa se distingue de las otras variedades por ser notoriamente fibrosa; tanto, que en algunos países se le conoce como “calabaza cabello de ángel”. Las semillas de la calabaza madura se tuestan y se consumen como mecato.

Ñame

(Dioscorea sp.)

Algunos ñames llegaron de África a América con los esclavizados. Es una planta de la que se usa en la alimentación el tubérculo, los bulbos aéreos y hasta las hojas tiernas. Es una planta cuyos tallos se enreden en otras plantas para trepar. Hoy en día poco se ve en los huertos.

Camote

(Ipomea batata, ipomea sp., familia Convolvulaceae)

En el Pacífico es un producto asilvestrado. Uno de los alimentos más tradicionales que está desapareciendo de los huertos. El camote es de sabor dulce y se come asado o cocinado. Se asa con su cáscara.

Caña de azúcar

(Saccharum officinarum)

Es un producto muy importante en la historia y vida de los afrodescendientes. Con la caña de azúcar se prepara la miel para endulzar y para la preparación de panelones, pero de manera principal para la preparación del viche, un aguardiente artesanal de caña de azúcar estrechamente ligado a la historia y cultura de las comunidades afrodescendientes. Esta bebida alcohólica fue fundamental en el trabajo minero y fue más importante aún en el proceso de adaptación y transformación de las tierras bajas. El viche es la base para la preparación de tres bebidas de altísimo valor cultural: las botellas curadas, las tomasecas y el vinete. En la actualidad se han derivado del viche algunas bebidas que se han puesto de moda, como el arrechón, el tumbacatre, y la crema de viche, a las que se les atribuyen propiedades afrodisíacas y que se han popularizado a partir del Festival de Música del Pacífico “Petronio Álvarez”. Estas bebidas no han tenido mucho auge en Tumaco, debido quizás a que hay una muy escasa producción de caña en los alrededores. En la playa de Curay se produce parte del viche que se trae a la ciudad, como también de la zona indígena Awá del piedemonte, donde se le da el nombre de chapil. En Buenaventura es famoso por su calidad el viche del río Cajambre.

Borojó*(Borojoa patinoi)*

El borojó es un árbol de tamaño mediano, de copa cónica y flores blancas, de la familia de las rubiaceas, como el café. Es muy importante en la alimentación regional. Su fruto es una baya que se deja madurar en el árbol hasta que se cae al suelo de donde es recogida para preparar jugo o jaleas.

Pacó*(Gustavia superba, de la familia Lecythidaceae)*

El pacó es un árbol bajo, de hojas grandes que produce un fruto oblongo de pulpa amarilla, parecida a la ahuyama, que en trozos se le echa a sopas y sancochos. Existe en estado silvestre y cultivado. Antes era considerada “comida de pobres” y reemplazaba la carne, pero actualmente se ha revalorado por su potencial en la comida y su valor nutricional, ya que es un producto rico en fósforo. Dice Patiño (1993):

“Era, a mediados de este siglo (XX), árbol muy frecuente en los patios de las casas a lo largo del litoral Pacífico. No se consume directamente como fruta, sino que el arilo amarillo y grasoso, que tienen las voluminosas semillas, se emplea machacado para adicionar a sopas y al arroz. Análisis realizados en la Universidad del Valle han revelado la increíble proporción de 50.000 u.i. de caroteno o provitamina A en este arilo (...) Con el cambio de las costumbres alimenticias, el pacó va perdiendo terreno en la costa”.

Naidí*(Euterpe oleracea)*

La palma de naidí se encuentra en manchas en bosques cercanos a los humedales. Es una palma delgada y frondosa de múltiples tallos. Crece en grandes concentraciones en zonas permanente o periódicamente inundadas. Los naidizales han sido utilizados tradicionalmente por las comunidades locales para obtener una diversidad de productos, la gran mayoría de consumo local: la fruta para preparar jugos, los tallos para tendidos de azotea y las hojas para techar ranchos temporales; también se utilizan productos asociados como es el caso de la recolección de cangrejo y la cacería de animales terrestres, como el venado y la guagua, entre otros, así como de aves como el paletón y la pava, animales que se alimentan de la fruta.

Ahuyama, zapallo*(Cucurbita máxima)*

El zapallo es una planta herbácea que posee tallos flexibles y trepadores. Se utiliza en sopas, en nacos (zamba), en secos, cremas y dulces. También se hace con ella una bebida.

Arracacha*(Arracacia xanthorrhiza)*

Es un tubérculo americano de la familia *Apiaceae* que se usa en sancochos y sopas. También se hace con el tubérculo un dulce.

Rascadera*(Alocasia sp.)*

Planta herbácea perenne de hojas grandes y de rizoma comestible. El género *Xanthosoma*, es americano.

Aguacate*(Persea americana)*

El aguacate es un árbol que alcanza hasta los 16 m de altura, de hojas alternas. Produce un fruto comestible de color verde muy carnoso, con una semilla en su interior y muy rico en aceites. Es uno de los productos más valorados del huerto no solo por su valor alimenticio sino también por sus usos medicinales.

Ortiga*(Urea baccifera)*

La ortiga es una planta de la familia *Urticaceae*. Es un arbusto de tallos y hojas alternas urticantes. Se utilizan sus hojas tiernas en sopas, arroces y como verdura cocida. Tiene numerosos usos medicinales.

Papaya*(Carica papaya)*

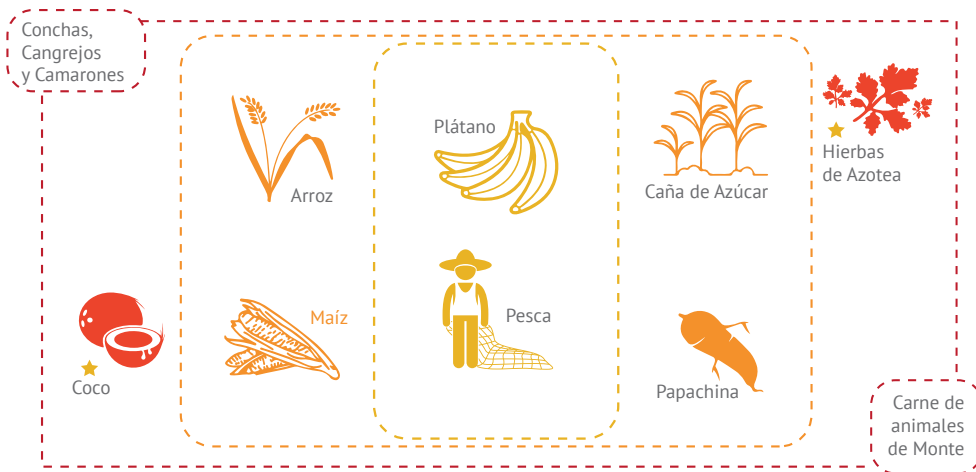
En el huerto se cultiva la papaya, de cuyo fruto se preparan dulces, panelones y el llamado cabello de ángel, un dulce que se hace a partir del fruto verde, especial para época de Semana Santa.

Otros frutales

En general, el medio es muy rico en frutales. Los hay cultivados y silvestres como el icaco (*Chrysobalanus icaco*), muy apetecido especialmente por los niños. La piña del Pacífico es muy apreciada por su sabor dulce. Se consumen guamas, lulos, guayabas, naranjas, entre otras frutas.



TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS CULINARIOS



La gráfica da una idea de los elementos clave de la cocina del sur del litoral Pacífico colombiano. Corresponde a un modelo que puede alejarse de la realidad en algunos casos particulares, pero que muestra los ingredientes clave de la cocina. Estos elementos se combinan de distinta manera en la alimentación. El eje principal es el plátano y la pesca. Y es el uso del coco, en el sur, y las hierbas de azotea en toda la región, las que, aunado a las técnicas culinarias, les dan un toque distintivo e identitario a las comidas. La caña de azúcar se incluye como cultivo que da origen a la principal bebida espirituosa, el viche. La carne de monte ha desempeñado un papel clave en la alimentación y subsistencia de los afrodescendientes, pero ha venido perdiendo importancia por su merma y dificultad para su obtención. La papachina de alguna manera ha cobrado protagonismo en las últimas décadas por la preocupante desaparición del chontaduro, afectado por plagas y enfermedades, pero los frutos de esta palma siguen siendo, en la concepción de la cocina de la región, un producto indispensable en la alimentación tradicional.

El origen de las prácticas culinarias de los afrodescendientes del Pacífico se pierde en el tiempo. De las tradiciones alimentarias del occidente de

África, y luego del viaje trasatlántico, en el proceso de adaptación y creatividad productiva y culinaria, en las selvas húmedas del trópico americano, se fundió lo que hoy llamamos cocina afro de la región del Pacífico, que se caracteriza, como se indicó anteriormente, por el uso de las hierbas de azotea –al cuidado de las mujeres–, el uso de aceites vegetales, en especial del coco; el frito y el ahumado.

Técnicas culinarias

Se mencionan a continuación algunas prácticas comunes en la cocina de la región:

Conservar. Tanto en Tumaco como en Buenaventura se consume el pescado fresco, que se consigue en las plazas de mercado y los embarcaderos de los pescadores, e inclusive en ventas ambulantes, pero también es frecuente que se consuma en ciertas temporadas pescado seco. Algunas especies acuáticas como la raya y el tollo, y la carne de monte, suelen preferirse ahumados. Entre estas técnicas de conservación de los alimentos, en climas tan extremos, cabe mencionar, además del ahumado y el salado secado al sol, la conservación en salmuera.

Se sala el pescado y también la carne de monte y de cerdo (carne serrana). Para quitarle la sal se deben lavar bien las presas y dejar en agua por uno o más días.

Se ahúman las carnes al ponerlas al calor y el humo de la cocina. El ahumado le da un sabor especial a la comida dependiendo de la leña que se utilice. El pescado se procesa en “ahumaderos”, una especie de barbacoa que se cubre con hojas de plátano, para su posterior comercialización.

Los granos como el maíz o el arroz, luego de su secado al sol, se conservan suspendidas del zarzo o techo de las viviendas, lo que evita también su ataque por roedores. La conservación del maíz en mazorca y del arroz con su cáscara es mucho más efectiva que la conservación del maíz desgranado y arroz pilado.

Lavar: El lavado del pescado, los mariscos y la carne de animales domésticos y de monte es una labor muy esmerada en el Pacífico. Se utiliza de manera especial el limón. La piangua se lava con limón o con vinagre. El pescado y la carne ahumada se lavan con agua tibia. Se lava también el arroz para que quede suelto.

Añejar: El añejo es una técnica de preparación de algunos productos que deben ser ablandados, como el maíz seco. El añejo le da un sabor especial a las comidas. Antiguamente se añejaba en tinajas o recipientes de barro que vendían los indígenas.

Asar: Técnica universal de cocción de los alimentos. En el Pacífico se suele usar para el plátano, el pescado y la carne de monte.

Machacar: Triturar en la piedra de moler las hierbas de azotea aumenta su poder saborizante en algunas preparaciones que lo necesitan. Se machacan también las pinzas y los caparzones de los cangrejos para facilitar su cocción y liberar su sabor.

Sober: Una práctica tradicional para quitarle la película exterior al plátano una vez retirada la cáscara. Se usa también para referirse al amasado. Algunas carnes se soban con plátano verde o pintón. Esto le da un sabor especial a la comida. Véase la preparación cazuela de gallina incluida en el recetario.



Achotar: (Aceite achotado) Utilizar aceite vegetal mezclado con semillas de bija o achiote para darle color y sabor a las comidas. El achiote se usa también en una pasta preparada artesanalmente mediante la reducción de achiote conocida como “pan de achiote”.

Amasar: Práctica necesaria para la preparación manual de masas y amasijos a partir de harinas y un líquido aglutinante.

Passar por harina: En algunas preparaciones de pescado, se sumerge el filete en una base líquida de harina, con sal y color de achiote.

Destilar: Proceso de elaboración de alcohol a partir del zumo de la caña de azúcar. Se utiliza en la elaboración de aguardiente artesanal. El primer y mejor destilado se llama “flor”.

Tapar con hoja: Algunas preparaciones, como los tapaos, arroces o atollaos, se suelen cubrir mientras se cocinan, con hojas de plantas, en especial de bijao (*Calathea lutea*) u otras hojas de plantas silvestres o de plátano. Las hojas le dan un sabor especial a la comida.

Fermentar: Algunas bebidas se fermentan para su consumo como “chichas”. Se fermenta el zumo de la caña de azúcar para producir alcohol artesanal como el viche.

Fritar: Muchas de las comidas tradicionales son fritas en aceite de palma. Antiguamente se utilizaban solo aceites vegetales obtenidos del coco o del corozo, entre otros frutos.

Quebrar: Partir el maíz en el pilón o el molino. También el plátano manualmente en trozos. El banano y el plátano una vez pelado y quebrado, se pone dentro de agua para que no se oxide “*negree*”.

Destripar: Quitarle las vísceras y las escamas al pescado.

Tajar: Hacer recortes laterales al pescado para salarlo y conservarlo o para facilitar su cocción.

Soasar: Pasar las hojas de plátano, bijao y hoja blanca por el fuego para hacerlas más flexibles y envolver los tamales y amasijos.

Comidas principales

Existe una gran variedad de preparaciones en las cocinas de Buenaventura y Tumaco. A continuación, se presentan las más importantes.

Refrito de hierbas de azotea. Fritura de hierbas de azotea. Es uno de los pilares de la cocina tradicional del Pacífico. Su preparación se encuentra en las recetas.

Guisos. Sofrito preparado con cebolla, ajo y tomate, como el hogao. En ocasiones se agregan hierbas de azotea. Se dice también de un producto picado o majado aliñado con refrito o esta fritura. Por ejemplo, el guiso con el cual se rellenan las empanadas, el guiso de papachina, o el guiso de piacuil, un pequeño molusco.

Picadillos. Alimentos cortados en pequeños trozos y cocinados en leche de coco y refrito. Son comunes los picadillos de asadura, es decir, de las vísceras de cerdos o vacunos u otros animales,

Sancochos. Comunes a todo el país con considerables variaciones regionales y locales. El sancocho en el Pacífico es una sopa que lleva una base de agua, sal y condimentos, en la que se cocinan en una sola olla, plátano, yuca (si hay), papachina, pacó o ñame y hierbas de azotea, con una carne bien sea de cerdo, gallina, animal de monte o pescado. Se sirve como plato principal. En el sancocho se distingue el caldo, los sólidos vegetales llamados regionalmente como “revuelto” o “balastro”, y “la presa” o carne. El más apreciado es el sancocho que lleva tres carnes, generalmente ahumadas, de gallina, cerdo y res.

En Buenaventura es tradicional el sancocho de pez ñato. En este sancocho hay que lavar bien el pescado para quitarle la baba, luego se prepara la base con agua, leche de coco, un majo de hierbas y con aliños; luego se le agrega plátano y bananos verdes, en trozos, y finalmente el pescado y el refrito de hierbas de azotea.

Sopas. Las sopas son más ligeras, en ellas predomina un producto y se sirven como entrada. Es muy popular la sopa de almejas y se han popularizado también las sopas con pastas comerciales.

Embutidos. Los más comunes son chorizos y rellenas. La rellena sigue siendo una preparación importante en Tumaco. La tradición reciente se remonta hasta “La Merengo”, que la mantuvo y la dejó en manos de sus descendientes. Se prepara el arroz y el picadillo (otras vísceras del cerdo) con muchas hierbas, se mezclan hasta obtener una consistencia cremosa; con esta preparación se rellenan las tripas de cerdo previamente lavadas y secadas al sol. Su consumo se acompaña con plátano. Es un plato que se compra en ciertos momentos para ofrecer algo diferente en la casa, sobre todo en la merienda.

Harinas. La preparación de harinas de tubérculos y semillas es una tradición que tiene raíces africanas. Las harinas de maíz, plátano, papachina, pepa de pan y chontaduro, entre otras, son recursos frecuentes en la cocina tradicional. También se usa la harina de trigo para preparar hojaldres, panes y tortas.

Ceviches. Preparación de mariscos o pescado fresco en jugo de limón y cebolla roja. El ceviche del Pacífico se distingue de otros ceviches por el uso de las hierbas de azotea en la marinada de los mariscos. Hay numerosas innovaciones a partir de esta base, como el uso del ají o la salsa de tomate. Si bien, este plato se encuentra en todo el Pacífico, se ha convertido en un plato especial en Tumaco y Buenaventura. El ceviche de pescado, camarón, calamar, de piangua, o mixto, representa una conquista culinaria que se origina en los viajes lentos a vela cuando se hacía la conservación del marisco en salmuera. Véase la preparación incluida en el recetario.

Sudaos. Cocción de carne, pescado, camarones o conchas en poca agua y con hierbas de azotea. También se llaman “secos”. En el sur se utiliza la leche de coco en dos momentos. La leche “chirle” o clara, desde el principio, y la nata o leche espesa cinco o diez minutos antes de servir. Una receta clásica de sudado del sur es la siguiente: en una leche espesa de coco se le agrega una porción de refrito, se deja cocinar un poco y se le agrega el camarón, el pescado o la carne, se revuelve suave con una cuchara a fuego lento, hasta que se reduzca, y esté listo para servir.

Encocaos. El encocao es un sudado de mariscos, cangrejo o pescado con una base de leche de coco.

Pepiao. Zumo que resulta de majar el pericarpio del fruto de las palmas. Históricamente, el producto de mayor importancia para el pepiao ha sido la fruta (pepa) de naidí. Para el “pepio” se pone a remojar la fruta en agua tibia durante diez o quince minutos para que se ablande. Luego, en esa agua, se estrujan (caltan) los frutos entre las manos hasta obtener un líquido de consistencia gruesa. Se le agrega azúcar o miel y una pisca de sal. Para el jugo se le agrega más agua y se cierra. Durante las épocas de cosecha (dos al año), existe un mercado para consumo local.

Tapaos. Sudado de banano verde con carne o, lo más común, con pescado. El pescado se coloca encima del plátano y el agua solo debe cubrir los bananos. No suele llevar leche de coco.



Arroz seco. El “arroz seco” o blanco es un acompañante muy importante en las comidas. En la región se prefiere el arroz blanco de grano grande, por lo general traído de fuera, lo que ha obrado en detrimento de los arroces locales como el chiníto.

Arroz de maíz. Hay arroz común y “arroz de maíz” por la forma que adquieren los granos luego de ser molidos en el pilón o mortero y cocinados, quedando parecidos al grano abierto del arroz. Es un trabajó duro por la pilada. También en la región se hace un arroz con la pulpa del coco.

Atollados. Son preparaciones de arroz en la cuales este queda con una consistencia húmeda, espesa o más suelta según el gusto de quien cocina. Lleva mariscos como piangua, piacuil, almejas, camarones o pescado ahumado. En la plaza de mercado de Buenaventura es famoso el atollado mixto de piangua y camarón.

Enyucado. Torta dulce de yuca aliñada con anís.

Pandao. Preparación en la cual el pescado o la carne se envuelve en hojas y se cocina entre la ceniza del fogón.

Amasijos de maíz. Existe una gran diversidad de amasijos de maíz: arepas, majajas, masas y torticas. Hay dos maneras de hacer los amasijos, bien sea que se utilice maíz tierno o choclo o maíz seco. Los amasijos de maíz seco se hacen para preparaciones más durables como las arepas de majaja, que se suelen llevar a las faenas de cacería o los trabajos del campo y el mar. El maíz seco se quiebra en piedras de moler o molinos manuales para luego cocinarlo. También se pone a remojar o añejar con anterioridad para ablandarlo. El agua donde se cocina y cierne el maíz se utiliza en bebidas. El maíz ablandado se utiliza en grano o se muele para hacer la harina utilizada en los amasijos.

Amasijos de plátano. El plátano se macera en piedras o molinos para hacer las masas con las cuales se hacen los amasijos. Entre estos amasijos se destaca la “bala”.

Empanadas. Amasijo de maíz relleno de mariscos, pescado fresco o ahumado, o una verdura. La masa de maíz se abre, se rellena y luego se fritá. Unas empanadas muy apetecidas son las de jaiba y de camarón. Se sofríe la carne de jaiba o camarón con el refrito de hierbas de azotea, las papas y la sal para formar el guiso, y con este se rellenan las arepuelas de masa de maíz añejo, se cierran para formar las empanadas y se fríen en aceite bien caliente.

Patacón o tostada de plátano o banano. Un trozo de plátano prensado y frito. Es un acompañante infaltable en algunas comidas. Se aplasta el trozo de plátano o banano con una piedra o rodillo (una botella de vidrio, por ejemplo, puede servir). Hoy se suele utilizar un instrumento de madera, la “pataconera”, una prensa que consiste en dos tablas con mango unidas por una bisagra.

Carapachos. Los carapachos se hacen con los caparazones de los cangrejos, en los cuales se sirve su misma carne guisada con hierbas de azotea. El uso de los carapachos es una innovación reciente.

Tamales y pasteles. Masas rellenas y envueltas, en especial, en hojas de bijao u hojas blancas, para su cocción. La masa de los tamales se suele hacer con maíz. En el Pacífico también se utiliza el plátano verde. Una versión del tamal de piangua ganó en 2007 el Premio Nacional de Gastronomía, actualmente Premio Nacional a las Cocinas tradicionales de Colombia, convocatoria que hace anualmente el Ministerio de Cultura.







EL RECETARIO: RECETAS CON IDENTIDAD

Se presentan a continuación las recetas elaboradas durante el proceso por los diferentes grupos. Las mujeres eligieron las recetas a su juicio más representativas.

Las recetas que se describen constituyen una guía para las personas interesadas en su preparación, contienen los ingredientes, las preparaciones paso a paso y algunas observaciones importantes para su elaboración. Se incluye, además, una breve reseña de la historia de vida de muchas de las cocineras que las prepararon, con el fin de mostrar la relevancia que tienen las personas en la salvaguardia de las tradiciones culinarias. Si bien es cierto no son "las autoras", pues estas preparaciones hacen parte de la memoria colectiva y son un bien patrimonial de las comunidades, la manera como ellas elaboran las comidas, su sazón, le da un sello personal a cada plato. Las historias de las mujeres enseñan también sobre el contexto en el cual ellas aprendieron a cocinar, la importancia que tiene la transmisión intergeneracional de la cocina tradicional y la capacidad de innovación de las cocineras.

Estas recetas son una muestra representativa de la cocina del sur del Pacífico, pero no alcanzan a comprender el universo culinario de la región. Queda mucho por conocer. Hay recetas en desuso y otras de las que se tuvo noticia, pero que ya desaparecieron. Las aquí incluidas están vigentes o perviven en las comunidades.

La comida del Pacífico es sabiamente condimentada. Es una de sus mayores características. El guiso y refrito de hierbas de azotea es el eje común de la cocina, pero en el sur la identidad de la cocina se fundamenta en la condimentación con leche de coco.

El presente recetario comienza con las hierbas y aliños, y luego incluye recetas que tienen como ingrediente principal el maíz y el plátano, se presentan después las recetas de carne de monte, pescado, conchas y cangrejos. Al final se incluyen algunos dulces.

Guiso de hierbas de azotea

El guiso es fundamental en la comida. Hay numerosas maneras de prepararlo. La receta clásica se hace con hierbas de azotea.

Ingredientes:

Chiyangua
Cebolla
Poleo
Albahaca
Orégano
Aceite
Sal al gusto
Ajo
Achiote

Preparación:

1. De la azotea se recogen las hierbas el mismo día que se va a hacer el refrito, se lavan y se pican (anteriormente también se molían en la piedra).
2. Se pone al fogón una paila con dos pocillos de agua, se deja que el agua caliente y se echa la cebolla cabezona, luego el ajo y el achiote.
3. Se va meneando poco a poco con una cuchara de mate (totumo) o madera.
4. Cuando la cebolla y el ajo ya están cocidos se echan todas las otras hierbas.
5. Se deja cocinar a fuego lento y poco a poco se le agrega el aceite.
6. En el sur de la región, de manera opcional, se agrega al guiso, cuando se va a utilizar en el mismo día, en vez de aceite, dos pocillos de leche espesa de coco.
7. Se deja 10 minutos y se coloca fuera del calor directo.

Observaciones:

Cuando no se tienen a mano las hierbas, es común un guiso de cebolla larga, cebolla cabezona roja, ají dulce o pimentón, tomate, ajo, pisca de sal y aceite. Se pelan y se pican todos los aliños finamente, se ponen a sofreír en un sartén con poco aceite a fuego bajo hasta que adquiera una consistencia de pasta.

Leche de coco

Para obtener la leche de coco, se abren los cocos y se ralla la pulpa con una concha de piangua o con un rallador; luego se agrega a lo rallado dos tazas de agua por coco. Después se exprime con la mano. La leche espesa sale de la primera exprimida. De una segunda se obtiene la leche chirle, más clara. Ambas tienen su momento en la cocina, como podrá verse más adelante.



Sancocho de piedra

El sancocho de piedra se refiere a una preparación de emergencia, cuando no hay a la mano ninguna proteína de origen animal. Es un plato virtuoso, con muchas variaciones, que ha dado lugar tanto a expresiones despectivas, referidas a la pobreza como a la capacidad creativa de las cocineras.

La versión que se presenta es de doña Elizabeth Valencia, del barrio Viento Libre de Buenaventura.

Elizabeth Valencia Caicedo

Chava, como la llaman con cariño, cumplió 44 años; es dinámica, conversadora y defensora de los derechos de su gremio y de la memoria de la cocina tradicional. Nació en Buenaventura; su padre es de Guapi y su madre de Naya. Es cocinera tradicional, ama de casa, y ha reanudado sus estudios con el ánimo de terminar el bachillerato. “El oficio de la cocina lo aprendí viendo a la abuela cocinar; ella decía que cuando no había nada que cocinar ella se lo inventaba: paragüevo, piacuil, piangua, lo que traía del bajo, eso comíamos; se comía mucho atollado. A veces hacía atollado de tres mariscos. Le gustaba mucho el tapao, pero no el “empiedrado”, es decir el arroz con lenteja, “porque allí no se veía presa”. Añora ciertos platos, como el paragüevo. “La comida tradicional se ha ido perdiendo, porque la comida chatarra la ha ido remplazando. Ya la mujer no va al bajo, ya no coge la piangua o el camarón chambero; ya es lo que se compra en la galería. “Ya la comida no tiene aliño”. Además, algunas comidas se están olvidando: se comen pero en Semana Santa, como la maja pepa, ya en ninguna casa usted ve un dulce de papachina, una natilla de maíz, porque la tecnología ha ido remplazando todo; ya no se ve chontaduro, papachina con miel...”. Chava le está enseñando a cocinar a sus tres hijas, para que también, como decía su abuela, la cocina les sirva en el futuro.

Preparación para 5 personas

Ingredientes:

1 ½ Libra de papa
 1 Libra de ñame blanco
 1 Libra de arracacha
 3 Unidades de plátanos
 Una mano de hierbas (albahacas, cimarrón, tomillo, orégano, ajo)
 Sal al gusto
 2 Pimentones
 3 Ramas de cebolla larga
 2 Cebollas cabezonas
 1 Cabeza de ajo
 Achiote al gusto

Preparación:

1. Se pone agua a hervir, se le agregan las hierbas enteras y amarradas en un manojo.
2. Se le agrega pimentón, las cebollas, finamente picadas, ajo machacado y sal al gusto.
3. Se agrega la papa pelada y cortada, el plátano, la yuca, el ñame por pedazos; se deja hervir.
4. Cuando todo está cocinado, se le agrega la arracacha rayada; se deja cocinar hasta que espese.
5. Finalmente se le agrega cilantro picado y listo.

Observaciones:

Las hierbas se agregan enteras, pero amarradas (en atado).



Cachín

El cachin es un gran acompañante, junto con el arroz, de la cocina del litoral Pacífico colombiano. La siguiente receta es de Graciela Rentería Viveros (río Mayorquín, Buenaventura).

Graciela Rentería Viveros

Sus padres fueron Víctor Rentería Cuero y Délfri-da Viveros, de Cajambre, donde ella nació. Vive desde hace muchos años en Papayal 1. Cuando tenía diez años se les quemó la casa. Entonces se fue a vivir a Pital (Bahía Málaga), con un señor llamado Patrocinio y su mujer. Allí aprendió a pianguar. Tiene ahora 52 años. Es la esposa del representante legal del Consejo Comunitario de Mayorquín, Alcides Yorojo, con el que ha vivido 38 años. Tienen tres hijos, dos de ellos mellizos. Ella es una líder de gran energía, ya que no solo piangua y participa como madre comunitaria, sino que trabaja también por la conservación de la memoria de la cocina tradicional. En su amplia casa se mantiene una impecable cocina de ollas brillantes, como ha sido usual en el Pacífico. Recuerda que era muy traviesa cuando niña. Aprendió a cocinar con la mamá y se terminó de criar con un tío en Machetajero. Su madre vive todavía. Recuerda que el plátano se estregaba con sal antes de cocinarlo; también lo molían y hacían bala, o lo apisonaban en una olla y hacían sopa (jujú).

Ingredientes:

1 mate de maíz
Agua
Sal al gusto

Preparación:

1. Se enjuaga el maíz, se muele en piedra o molino, se le echa agua hervida y se hace una colada. Se le agrega sal. Se deja reposar y luego se envuelve en una hoja blanca (bijao).
2. Se para al fogón esta preparación en una olla con agua y se deja cocinar una hora.
3. Se puede comer solo o acompañar el cangrejo, el pescado salado o el sancocho.

Birimbí

Graciela Rentería y Délfrida Rentería
(río Mayorquín, Buenaventura)

Preparación para 5 personas

Ingredientes:

3 libras de maíz
1 ½ panela
Canela al gusto
Anís al gusto
Agua

Preparación

1. Se quiebra el maíz y se deja en agua durante tres días.
2. Se juaga y se cierce en un paño.
3. Se deja asentar en un recipiente con poca agua.
4. Luego se echa la panela para que se derrita, el anís y la canela.
5. Se para al fogón hasta que esté a punto (ni muy seco ni muy aguado).

Otalla

Gladys Ramírez
(Tumaco)

Preparación para 10 personas

Ingredientes

1 libra de maíz
2 litros de leche
Canela al gusto
Azúcar al gusto
½ taza de arroz
1 litro de agua

Preparación:

1. Se pone a remojar el maíz.
2. Luego se limpia el maíz quitándole una cabeza negra que tiene encima.
3. Se agrega agua y se pone a cocinar el maíz hasta que quede blando.
4. Se agrega canela, azúcar y leche.
5. Se remoja el arroz una o dos horas antes en un poco de agua.
6. Antes de finalizar la cocción del maíz, se incorpora el arroz que ha sido previamente remojado (esto lo espesa).
7. Se deja cocinar hasta que espese y tome la consistencia deseada, revisando el punto de azúcar.
8. Se deja reposar y se sirve.

Observaciones:

Tener cuidado en no dejar de revolver la preparación para que no se pegue.

Casabe

Carmen Sofía Ramos

(Tumaco)

Preparación para 10 personas

Ingredientes:

1 Kilo de maíz
4 Cocos
4 Panelas
Canela al gusto
1 litro de agua

Preparación:

1. Se lava el maíz, se muele en molino (quebrantarlo).
2. Se deja añejar en agua por tres o cuatros días.
3. Luego se lava bien para quitarle el olor fermentado, se vuelve a moler bien hasta que quede el maíz como una masa suave y delicada.
4. Se pone al fuego una olla con agua, canela y clavos de olor.
5. Se le va agregando la segunda leche de coco y el maíz.
6. Se le agrega la panela que previamente ha sido diluida en agua.
7. Se revuelve permanentemente con la cagüinga (mecedor o meneador) hasta que hierva y se le va agregando poco a poco la primera leche de coco.
8. Cuando esté a punto (la cocción se ha reducido y queda como una natilla) se vacía en una batea, se tapa con un lienzo húmedo y se deja en reposo.

Cuidados especiales: Moler bien el maíz; los días de remojo son fundamentales para la buena textura o buena consistencia y sabor del casabe. Se recomienda hacer en un pedazo de lienzo un atado con el clavo y las especias para evitar que queden astillas en la preparación.



Crema de hoja de papachina

Magdalena Núñez Angulo
(Llanobajo, Buenaventura)

Preparación para 10 personas

Ingredientes:

4 Ramas de cebolla
½ Libra de cebolla cabezona
1 Cabeza de ajo
Hierbas (tomillo, cimarrón, orégano, poleo, cilantro) al gusto
2 Libras de hoja de papachina
2 Cucharadas de aceite
2 Cucharaditas de achiote
1 Coco
2 Cucharadas de harina de maíz
Sal al gusto

Preparación:

1. Quitar las venas a la hoja de papachina (dejar la hoja tierna).
2. Se hace el refrito con los aliños picados.
3. Se raspa el coco, se le saca la leche espesa y una segunda leche.
4. Se lava la hoja de papachina con agua hervida, luego se licua con la segunda leche de coco. Se le agregan dos cucharaditas de harina de maíz y se cierne.
5. Aparte, se licuan todas las hierbas y el refrito, se cierne y se mezclan con el licuado de la hoja de papachina.
6. Se pone a cocinar la mezcla por media hora. Mientras se cocina se debe estar batiendo la cocción, para evitar que se vaya a pegar o quemar.
7. Transcurrido este tiempo, se le agrega la primera leche de coco; se deja cocinar por diez minutos. Y listo. Si se quiere, se le pueden agregar camarones.

Observaciones:

- La harina de maíz es también conocida como maicena o “flor de maíz”, es decir, harina muy delicada, triturada como un talco.
- Se debe estar moviendo la olla y la cocción para evitar que se pegue o quemem la cocción.
- Tener cuidado con la manipulación de la hoja de papachina ya que irrita la piel.



Pusandao de carne serrana

Orfa Martínez
(Tumaco)

Es la más joven del grupo de trabajo de Tumaco, con 32 años, nacida en Guapi. Uno de los acontecimientos tristes de su vida fue la muerte de su padre Ursino Martínez, hace 23 años, en un accidente en una mina. Vivió un tiempo en Cali y luego vino a vivir a Tumaco con unos tíos, cuando tenía 17 años. Se graduó de bachiller y como tecnóloga en procesamiento de alimentos. Mientras estudiaba en el Sena, enfermó y murió la madre, Marién Vanín, un golpe muy doloroso para la familia, especialmente para ella y sus cuatro hermanos. De su niñez recuerda que le ayudaba a la abuela en una cocina grande, con un fogón de leña donde cocinaba y ahumaba el pescado. En épocas como Semana Santa se hacía el tamal de plátano, los frijoles tapajeños y el cabello de ángel. Recuerda que, de niña, al lado de su abuela, le gustaba nadar mucho en el río.

Preparación para 10 personas

Ingredientes:

- 1 Kilo de carne serrana
- 1 Kilo de pollo
- 1 Kilo de papa
- 5 Plátanos
- 10 Huevos
- Cilantro al gusto
- Chiyangua al gusto
- Chirarán al gusto
- 1 Tasa de aliños picados finamente (ají dulce, ajo, cebolla larga y cabezona)
- ½ De agua
- Sal si en la cocción hace falta (no olvidar que la carne ya tiene sal)

Preparación:

1. En un recipiente se lava la carne y se deja desalar de un día para otro, haciendo siquiera un cambio del agua a la mitad del tiempo de desalar.
2. Se lava el pollo con limón (algunos le quitan la piel para bajar la grasa).

3. Se pone al fuego una olla con agua, se adicionan el aliño, la carne, y el manojo de hierbas.
4. Se agregan plátanos partidos en troncos (trozos).
5. Cuando el plátano está soltando el almidón se ponen las papas con cáscara, previamente lavadas y también las presas de pollo.
6. Se cocina a fuego lento hasta darle el espeso deseado.
7. Aparte se cocinan los huevos, que queden duros.
8. Al final de la cocción se retiran las hierbas y se agrega cilantro picado.
9. Se deja 10 minutos más, se retira del fuego y se sirve.
10. Al servir la porción, a cada una se le agrega el huevo duro pelado.



Caldo de pata de vaca

Matilde Inés Castillo Alarcón
(Tumaco)

Es una mujer de habla pausada, disciplinada y comprometida con todo lo que hace. Nació en Tumaco. Su casa en el puente Humberto Manzi es el punto de encuentro de muchas actividades: artesanales, musicales, todas dirigidas al semillero de niños que comparte con el grupo de artesanas. Sus padres fueron María Anselma Paredes y Anselmo Castillo. Tuvo cinco hermanos. A sus 77 años, recuerda los años de crianza en el río Mira al lado de Martina Alarcón y su retorno al pueblo de Tumaco. De cinco hijos que tuvo, sobreviven tres y una hija de crianza. La enorgullece su familia que incluye a su esposo y a sus hijos. A todo lo que hace le pone mucho amor, lo confiesa. Sus comidas preferidas son los mariscos. Todavía cultiva hierbas de azotea en su casa, situada en la zona palafítica, cercana al centro de Tumaco. Le gusta viajar y por eso recuerda con agrado sus viajes por Cali, Palmira, Bogotá, Ipiales y Tambillo (Ecuador).

Preparación

1. Se remojan los frijoles blancos desde la noche anterior y se ponen a ablandar.
2. Aparte se pone a cocinar la pata de vaca hasta que esté blanda (es una cocción larga, de cinco o seis horas).
3. Se revuelven las dos cocciones, se le agrega el maíz choclo, la yuca, la zanahoria, los aliños en refrito y la papa.
4. Se le agrega sal y se deja hervir hasta que tome consistencia.
5. Se le agregan las hierbas en manojo y se retiran al final.
6. Se le agrega el cilantro finamente picado.
7. Se deja espesar un poco hasta que esté a punto (cuando la yuca y la papa esté blanda).

Observaciones:

Quitar muy bien la grasa que sale al cocinar las patas.

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- 1 Canasta de pata de vaca (4 patas)
- 1 libra de frijol blanco
- 1 Libra de papa
- 1 Yuca grande
- 3 Mazorcas de maíz choclo
- Cilantro al gusto
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Taza de refrito o guiso
- Sal al gusto
- Chirarán (albahaca negra) al gusto
- Chiyangua al gusto

Encocao de conejo

El conejo en el sur del Pacífico es la misma guagua o lapa de otros lugares de Colombia. Su carne es muy apetecida y se comercializa en los mercados fresca o ahumada¹¹.

Angelita Quiñones (Tumaco)

Angelita, tal como fue bautizada, nació en el mes de enero hace ya 60 años, en Trujillo, río Chagüí, de la ensenada de Tumaco. Es prudente al hablar y al actuar. Le gusta coser y jugar con sus nietos; se siente orgullosa de su familia porque es muy unida. Fueron siete hermanos, de los cuales han fallecido tres, hijos de Victoria Ramos y José Aurelio Quiñones, con quienes se crió. Casada con Eusebio de la Cruz, tuvieron ocho hijos, dos de ellos fallecidos. Es abuela de veinte nietos, con los que siempre recuerda los muñecos de tela que le hacía su mamá y la estimularon para ser artesana. Habita en el barrio Tercer Milenio, uno de los barrios que sufrió la arremetida del conflicto en Tumaco. El pescado y los mariscos en general no pueden estar ausentes de su cocina, a los que considera los principales alimentos del Pacífico

Ingredientes:

1 Libra conejo
3 Cocos
6 Ramas de cebolla larga
1 Ají dulce o pimentón pequeño
3 Dientes de ajo
Color al gusto
Comino al gusto
Chiyangua al gusto
Chirarán al gusto
Orégano al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. El conejo se pela, se arregla, se despresa, y se lava con limón y agua hirviendo.
2. Cuando están lavadas las presas se le agrega limón y se deja un rato “curtiendo” (impregnadas con el limón para quitarle el almizcle).
3. Se pica la cebolla, el tomate, el pimentón o ají dulce y se hace el refrito al que se le agregan las hierbas de chiyangua y chirarán finamente picadas.
4. Se incorpora el refrito a las presas.
5. Se para la olla al fogón con muy poca agua, se agregan las presas y el refrito.
6. Aparte se saca la leche del coco espesa y clara. A la cocción se le echa la segunda leche de coco.
7. En esa cocción se ablanda la carne. Cuando este blanda se le va agregando, de a poco, la primera leche de coco.

Observación:

La carne debe quedar suave y el guiso como una crema

¹¹ La caza ha sido una importante fuente de alimentación en la región, por esta razón se incluyen algunas recetas con “carne de monte”. El Ministerio de Cultura advierte que algunas especies animales del bosque están en peligro de

Encocao de zorra

La zorra (*Cerdocyon thous*) es un cánido de costumbres nocturnas.

Susana Caicedo

(Buenaventura, río Raposo)

Es una de las más jóvenes del grupo de cocineras tradicionales de Buenaventura. Tiene 35 años de haber nacido en un corregimiento del río Raposo, y luego se trasladó al corregimiento de Llanobajo, ambos del municipio de Buenaventura. Se graduó como bachiller técnico en preescolar, y es además ama de casa, minera artesanal, agricultora y estudiante.

Ella define su intenso aprendizaje y las pérdidas en la cocina tradicional así: “Aprendí viendo a mi mamá, a mi abuela, mirando a mis primas... siempre mirando a la familia. Con ellas aprendí como se arregla el pollo, como se hace un refrito. A mi abuela le gustaba hacer el plátano verde amasado con pilón, el encocao de pescado, de animal de monte. Me enseñaron que siempre la comida de monte debía ahumarse; el pescado de río salado, que era una manera de conservar los alimentos. Anteriormente en una casa no podía faltar el maíz... el chontaduro también se perdió”.

De esa época recuerda mucho las comidas hechas con maíz como el jujú, la natilla, también el envuelto de pacó, el atollao, el encocao de animal de monte, el sancocho de pescado de río, el tropezón...” De los animales raros Le gustaba la anguila, pero no la iguana.

Nos dice que por causa de la modernización ya no se hace la natilla, el jujú, y para condimentar solo se usaban las hierbas de azotea. Le enseñó a cocinar a su hija, tal como ella lo aprendió: observando con mucho cuidado. Y le recomienda también que todo lo que se cocina debe hacerse con amor y entusiasmo. La crema de papachina es su receta favorita.

Preparación para 10 personas

Ingredientes

1 Zorra grande
 2 Ramas de cebolla larga
 1 Cebolla cabezona
 2 Tomates
 1 Pimentón
 1 Coco
 Hierbas (cilantro, orégano, albaca, poleo) al gusto
 1 Mote (1 cabeza) de ajo
 1 Cucharadita de
 1 Cucharadita de aceite
 Sal al gusto

Preparación

1. Se prende el fogón de leña y se chamusca la zorra, luego se lava con jabón. Se estrega con el cuchillo para que salga el humo.
2. Se tapea (se parte), se le saca el hígado, las tripas. Se le corta la cabeza.
3. Se le hecha limón y sal (se le pude echar vinagre).
4. Se prende el fuego tipo barbacoa y se pone a ahumar (por 1 o dos días).
5. Luego de ahumada, se parten las presas, se pone a cocinar por 45 minutos para que salga el humo.
6. Luego se lava bien con agua caliente.
7. Seguido se pone cocinar, buscando ablande la carne.
8. Se hace un refrito con las cebollas, el tomate, el pimentón, las hierbas, el ajo (finamente picado todo).
9. Se raspa el coco, se le saca la primera y segunda leche.
10. Se pone a cocinar todo junto el refrito, la carne de zorra y la segunda leche de coco, hasta que ablande la carne.
11. Ya blanda la carne, se agrega sal, la primera leche de coco y se deja cocinar por media.
12. Transcurrido el tiempo, está listo el encocao de zorra

Observaciones:

En la cocina siempre debe haber sal, limón, vinagre para quitar el “marisco” o almizcle. El hígado de la zorra no se bota, se come.





Sudao de tatabra

La tatabra o pecarí (*Pecari tajacu*) es un cerdo salvaje de muy buen sabor, pero que hay que preparar con destreza pues produce un fuerte almizcle. La siguiente receta es de Guillermina Landázury (Tumaco).

Guillermina Landázury (Tumaco)

Fue la última de nueve hermanos. Nació en Molina (Ecuador) y se crió en Espriella, donde vive con su marido, a quien en el pueblo llaman cariñosamente don B. Sus padres fueron Valentín Landázury y María Angélica Castillo. La crió su madrina Asteria Ponce, quien le enseñó a cocinar desde temprano. Pese a las inundaciones frecuentes que produce el río Caunapí, es una entusiasta cultivadora de hierbas de azotea, y mantiene su huerto muy limpio. Su marido es agricultor, en una finca situada a una hora del pueblo, a pie, por entre el monte, los cultivos de palma africana y las orillas de muchas quebradas tributarias del río. Tuvieron cuatro hijos, dos de los cuales fallecieron. Con su amplia sonrisa, expresa que su mayor logro es el de poseer un pedazo de tierra cultivable, su casa, y su familia.

Preparación:

1. La tatabra se pela, se arregla, se despresa, y se lava con limón y agua hirviendo.
2. Cuando están lavadas las presas se le agrega limón y se deja un rato “curtiendo” (impregnadas con el limón para quitarle el almizcle).
3. Se pica la cebolla, el tomate, el ajo, el pimentón, o ají dulce y se hace el refrito al que se le agregan las hierbas de chiyangua y chirarán.
4. Se incorpora el refrito a las presas.
5. Se para la olla al fogón con muy poca agua; se agregan las presas y el refrito.
6. Aparte se saca la leche del coco espesa y clara. A la cocción se le echa la segunda leche de coco.
7. En esa cocción se ablanda la carne; cuando esté blanda se le va agregando, de a poco, la primera leche de coco.

Observaciones:

La carne debe quedar suave y el guiso como una crema.

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 1 Libra de tatabra
- 2 Cocos
- Chiyangua al gusto
- Chirarán (albahaca negra) al gusto
- 2 Cebolla de rama
- 2 Ají dulce o pimentón
- 2 Dientes de ajo
- 4 Tomates
- Sal al gusto

Encocao de gurre (armadillo)

El gurre o armadillo (*Dasypus sp.*) es un mamífero acorazado que habita en los bosques. La siguiente receta es de Nayibe Yulieth Giménez Riascos (Buenaventura - Llanobajo).

Nayibe Yulieth Giménez Riascos
(Buenaventura - Llanobajo)

Con tan solo 20 años, es la más joven de todo el grupo de cocina de Buenaventura. A su edad es toda una maestra, inquieta, luchadora por su región de nacimiento: Llanobajo (Buenaventura) y las veredas cercanas. Tiene dos hijos pequeños, reside con ellos y su esposo en Zabaletas, cerca de Llanobajo. Comenzó a cocinar a los 11 años, al lado de su madre, su abuela y sus tías. “Me enseñaron a preparar animales de monte y el marisco; la carne de animal de monte hay que echarle agua hervida, limón, sal, vinagre... Lo primero que cociné fue gallinas de patio”. De niña le gustaban los frijoles, pero no los espaguetis, la piangua, ni el bocachico, este último porque tenía muchas espinas.

Habla de los cambios que han ocurrido en la cocina tradicional: “Ha cambiado la crianza. Hay gente que se ha ido a otras ciudades donde no hay mar.... Ya casi no se prepara el jugo de papachina ni el guiso de pacó con chivo (plátano). El pacó es escaso, tiene su tiempo; a veces los animales se lo comen, entre ellos la zorra, el gurre, el tatabro, la guagua. Recuerda que se usaban antes las cucharas de palo, las ollas antiguas, los recipientes de mate, y los abanicos para soplar el fogón.

Le ha enseñado a cocinar a una amiga. “Parte de la enseñanza es estar presente cuando las mayores cocinan. Hacer las cosas bien, con amor, con delicadeza. En la preparación de animales, siempre va el limón, la sal y el agua hervida. Cuando no hay limón se utiliza guayaba arazá en la preparación del animal de monte y en los mariscos”. Afirma, además, que uno de los momentos en los que siente mayor alegría en la cocina es cuando prepara las comidas para los cumpleaños de su madre: “Son una forma de demostrarle que se le quiere”. Su receta preferida es el encocao de gurre (armadillo).

Preparación para 10 personas

Ingredientes:

5 Ramas de cebolla larga
2 Cabezas de cebolla cabezona
1 Mote (una cabeza) de ajo
1 Pimentón grande
1 Tomate grande
Carne de gurre
Hierbas (cilantro, albaca, poleo, cimarrón) al gusto
2 Cucharadas de aceite
1 Coco
Sal al gusto
1 Cucharadita de achiote

Preparación:

1. Se pela el gurre con agua caliente y luego se expone (chamusca) al fuego.
2. Se le sacan los intestinos (el hígado se come). Se sacan las presas.
3. Se lava bien con agua caliente.
4. Se le agrega sal, limón, vinagre.
5. Luego se juaga y se pone al humo (aproximadamente por 1 hora).
6. Se lava con agua, se raspa con un cuchillo para sacarle el pelo chamuscado y el humo.
7. Se pone a hervir para sacarle el humo y ablandar un poco la carne.
8. Luego se vuelve a lavar con agua fría.
9. Se pone a cocinar con agua hasta que ablande.
10. Mientras la carne se cocina, se hace un refrito con cebolla, tomate, ajo (se pican todos los aliños).
11. Cuando esté la carne blanda, se agrega el refrito y sal al gusto. Se le agrega la segunda leche de coco (la Chirle). Se deja cocinar por 20 minutos.
12. Pasado los 20 minutos, se le agrega la primera leche de coco, se deja cocinar por 15 minutos y listo.

Cazuela de gallina

Rosaura Carolina Ruiz Quiñones
(Tumaco)

Rosaura Carolina es una mujer de cuerpo menudo y ojos vivaces, expresiva, de palabra nítida, como si siempre la tuviera a flor de labios, con sus 84 años encima. Es artesana, nacida en la vereda de Pulgande (km 53), de donde se vino a vivir al corregimiento de Tangareal y luego al casco urbano de Tumaco. Es una costurera y sobre todo una remediera muy reconocida en el barrio Unión Victoria, del que fue fundadora, hace varios años. Aprendió a cocinar con su mamá Cleofé Quiñones Ortiz el pusandao, el tapao de pescado y de carnes de monte, cuando vivían en Pulgande. Recuerda que debía lavar el arroz tres veces; al frijol se le dejaba en agua desde el día anterior y se le quitaba la cáscara, porque hacía daño, según le decía su mamá. Le gustaba mucho el ratón de monte, ya fuese en tapao o sudao. No le gustaba el cerdo ni el pollo. Tuvo once hijos en diez partos, tres de ellos fallecidos. La comida que mejor prepara es el seco de pescado. Crítica el uso de químicos que ahora se usan en la comida. A todos sus hijos, tanto hombres como mujeres, les ha enseñado a cocinar. Se siente orgullosa de poder ayudar a quien lo necesite con sus remedios. Además es una gran narradora oral.

Preparación para 8 personas

Ingredientes:

1 Gallina criolla
Comino al gusto
3 Ramas de cebolla (larga) finamente picada
2 Dientes de ajo picados
Aceite (manteca vegetal) al gusto
Un pizca de sal
5 Huevos
2 Cebollas
4 Tomate

2 Dientes de ajo
2 Ají dulce o pimentón
2 Cucharadas de chiyangua
2 Cucharadas de chirarán,

Preparación

1. Se mata la gallina, se le corta el cuello y luego se cuelga de las patas para escurrir la sangre.
2. Luego se pone el agua a hervir para pelar la gallina (el agua caliente ablanda las plumas).
3. Luego de que esté pelada la gallina se chamusca en el fuego del fogón (de leña o carbón).
4. Se pela un plátano verde y se raspa con una cuchara, con ese plátano raspado se soba la gallina para sacarle el "marisco" (el almizcle),
5. Se lava bien con limón, se cortan las presas y se retiran las impurezas (volver a lavar con agua fría).
6. Se para la olla al fogón con agua y cuando esta esté hirviendo se le echan las presas.
7. Se bota esa agua y en nueva agua (poca) se ponen las presas a cocinar.
8. Se le agrega sal.
9. Mientras hierva se pican los aliños y se hace el guiso o refrito (cebolla, tomate, ajo, ají dulce, chiyangua, chirarán, finamente picados y comino al gusto y fritos en aceite)
10. Se le agregan a la cocción los aliños.
11. Después que esté cocinado se retira (reserva) parte del caldo y se pone a enfriar.
12. En el caldo frío se echan las yemas de cinco huevos y se batan.
13. Se echa el caldo batido con las yemas.
14. Se incorpora todo, se deja un momento al fuego y se retira para servirlo. La carne queda suave y el caldo como una salsa sedosa.

Observaciones:

- Esta preparación se hacía antiguamente para las mujeres luego del parto.
- El comino se usa en el posparto para eliminar los gases, y a través de la lactancia el "sereno" del niño.

Rellena

Ingry Vanessa Chávez Hurtado
(Tumaco)

Preparación para 20 personas

Ingredientes

2 Tazas de arroz seco cocido
4 Tallos de cebolla larga
Chiyangua al gusto
Poleo al gusto
Orégano al gusto
Sal al gusto
Pimienta al gusto
Comino al gusto
Tripas de cerdo o menudo
1 Litro de sangre de cerdo

Preparación:

1. Se lavan bien las tripas con agua hervida, limón y sal. El lavado final se hace con brotes de hoja de guayabo macerados.
2. Se dejan reposar las tripas en un recipiente.
3. En un platón o en una batea (un recipiente ancho) se vierte el arroz previamente cocido, la sangre del cerdo, el arroz previamente cocido, las hierbas de chiyangua y chirarán, el poleo, orégano, pimienta, y cebolla larga finamente picados, y se mezclan. Con este embutido se rellena la tripa.
4. Se toman las tripas o menudo de cerdo, se amarra una punta con piola o con la misma tripa, se rellena usando un embudo y un palito – o la mano – para empujar el relleno.
5. Luego se ponen a cocinar las rellenas en agua por una hora, sin tapar la olla (allí mismo se ponen a cocinar los plátanos verdes enteros pelados, que son el acompañante del plato y los que dan el tiempo del a cocción. Cuando esté el plátano, está lista la rellena), se deja reposar y se sirve.

Observaciones:

No tapar la olla, lavar muy bien el menudo de cerdo con jabón, agua caliente y limón.



Tapao de pescado del río Mayorquín

Cada zona tiene sus preparaciones emblemáticas. La siguiente receta de tapao de pescado es de Graciela Rentería Viveros (río Mayorquín, Buenaventura).

Ingredientes:

10 Pescados medianos
30 Bananos verdes
1 Rama de cebolla larga
1 Rama de cilantro
1 Rama de cimarrón
Sal al gusto

Preparación:

1. Se pela y se estrega el banano, se pone en una olla con poca agua.
2. Se agregan los demás ingredientes y se para al fogón, durante unos 20 minutos.



Sancocho de pescado

Catalina Caicedo
(Tumaco)

Nació hace 62 años en Vaquería, río Mira, donde todavía reside, después de vivir un tiempo en Peña Colorada. Su aprendizaje en la cocina empezó desde la casa con su madre y se perfeccionó en el hotel "Bocagrande Gaviria", donde un señor al que le decían "Españita" le dio muchos conocimientos sobre platos especiales como el camarón, la langosta al ajillo y el ceviche. Recuerda que para diciembre hacían bufetes para los turistas. Con el terremoto-maremoto de 1979, se pasó a vivir de nuevo a Vaquería. La cocina ha tenido muchos cambios, dice, especialmente por la disminución de algunas especies y por la introducción de productos no tradicionales. Recuerda mucho una reunión de delegados de comunidades negras que se reunieron en Bocagrande y para quienes cocinó un encocao de cangrejo y pelada frita. Su plato preferido es el sancocho de pescado.

Preparación

1. Se pone a hervir el agua; se echan las cabezas de pargo y se dejan cocinar durante unos 5 minutos.
2. Luego se cierne el agua y se retiran los huesitos.
3. A continuación se echan el plátano y los aliños.
4. Se agrega el agua de la leche del coco.
5. Se agregan los cuerpos de los pargos y se dejan hervir por 3 minutos.
6. Luego se echan las hierbas picadas y se deja hervir todo por otros 3 minutos.
7. Enseguida se agrega el zumo espeso del coco.
8. Se deja hervir todo durante 2 minutos, se apaga y se sirve.

Porciones: para 30 personas

Ingredientes

30 Pargos frescos
10 Plátanos verdes
3 Cocos
2 Galones de agua
4 Ramas de cebolla larga
2 Cabezas de cebollas rojas
2 Tomates
4 Dientes de ajo
2 Cucharadas de comino
2 Cucharadas de aceite deachiote
2 Ramas de chirarán
4 Hojas de chiyangua
2 Hojas de orégano
2 Cucharadas de sal





Sudao de tollo

Se denomina “tollo” a varias especies de peces escafiliformes, parientes de los tiburones, que se emplean en las cocinas del Pacífico colombiano.

Rosana Angulo

(Buenaventura.

Plaza de mercado José Hilario López)

Nacida y criada en Buenaventura, es una líder natural del grupo de cocina que participó en el proceso. Tiene 61 años. Su vida ha sido recorrida, nació en Buenaventura, pasó un buen tiempo en López de Micay, y fue en Popayán donde empezó su aprendizaje de cocinar, luego aprendió la cocina tradicional con la señora Telésfora, una de las pioneras en la plaza José Hilario López, y luego hizo varios cursos en la Escuela de Artesanías de Buenaventura. Ahora trabaja la cocina tradicional en la plaza y desarrolla en su casa otras actividades como la de dibujar, pintar y tejer.

Recuerda el pollo sudao con maní, el tiempo en que todo se cocinaba con leña, que le da un sabor más auténtico a la comida. Ahora se cocina más con carbón. Recuerda una enseñanza: “Cuando uno tiene práctica no prueba la comida”.

Le ha enseñado a cocinar a su hija, a su hijo y a su nuera. Les dice que aprendan porque no toda la vida serán empleados, “y de la cocina también se vive”. Su lema es “hacer todo con amor y disponibilidad”. Por eso recuerda cuando empezó con su negocio y llegaron unos jueces de la República a comer donde ella; le agradecieron mucho. Como todo el mundo, ha tenido también malos momentos: una vez la comida le quedó muy salada y los clientes le dijeron que “ese día la mano la tenía muy pesada”.

Las comidas que a su juicio mejor prepara son “el tollo, la sopa, el ceviche, el sudao, el tapao de raya”. Utiliza para frítar un sartén que nunca se puede brillar para que no se pegue el pescado. Pero siempre recuerda los utensilios de antes: “El cucharón de palo, para servir la sopa y voltear el arroz; la cuchara de mate y el totumo”.

Preparación para 5 personas

Ingredientes:

- 1 Coco
- 3 Dientes de ajo
- 1 Cabeza de cebolla cabezona
- 1 Ají dulce o pimentón
- 2 Copitas aguardienteras de aceite
- 1 Cucharadita de achiote
- 1 Libra de tollo
- 1 Pizca de azúcar
- 3 Ramas de cebolla larga
- 1 Cucharadita de salsa
- Sal al gusto

Preparación:

1. El tollo se deja cocinar por cinco minutos para sacarle la piel.
2. Pasado los cinco minutos se deja enfriar, hasta que sea fácil su manipulación y se le saca la piel.
3. Se pica finamente el ají dulce o pimentón, la cebolla (el ajo se machaca) y se refrita con aceite.
4. Se refrita el achiote con un poco de aceite. (Estar atento para evitar que se queme este refrito).
5. Al refrito de cebolla, pimentón o ají dulce y ajo se le agrega el tollo y sal. Se deja cocinar por 20 minutos.
6. Luego se agrega la leche de coco, una pizca de azúcar y se deja cocinar por 5 minutos y listo.

Observaciones:

Tener cuidado que cuando se esté refritando el achiote, que no queden pepas pues estas le dan un sabor amargo a la comida.

Tapao de pescado de Tumaco

Arminda Sánchez.

Con sus 82 años, siente todavía que puede vivir mucho. Nació en San José del Guayabo, río Mejicano. Vive en el puente Venecia, como muchas familias que provienen de los ríos. Manuel Dájome y Emperatriz Sánchez fueron sus padres, con quienes se crió. Fue prolífica: tuvo diez y seis hijos de los que aún viven diez. Además de ser cantautora, artesana y ama de casa, bordar es una de sus tareas favoritas. Y tener una gran familia en la que ya existen ochenta nietos, es su mayor orgullo. Su plato preferido es el cangrejo, en encocao o en tapao, que aprendió a cocinar y a querer en su río natal.

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

4 Pescados medianos
4 Plátanos verdes
Chirarán al gusto
Chiyangua al gusto
6 Ramas de cebolla larga
3 Dientes de ajo
1 Tomate
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se arreglan y se lavan bien los pescados, se les agrega sal, limón, ajo y pimienta. Se dejan en reposo.
2. Se pone en una olla con un poquito de agua y poca sal (los pescados ya la tienen) el plátano pelado y partido a lo largo (tapiao)
3. Cuando el plátano está tomando un color rosado se le ponen los aliños y las hierbas.
4. Cuando el plátano esté soltando el almidón, se ponen encima los pescados. Se deja unos minutos al fuego y se retira.

Observaciones:

Se recomienda el pargo rojo, la corvina, la pelada.

Desmechado de lisa

Preparación para 4 personas

Ingredientes

4 Lisas fritas
Pimienta al gusto
4 cucharadas de perejil
1 Cabeza de ajo tajada y dorada
½ Pimentón o ají dulce
Ají al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Las lisas una vez fritas se dejan enfriar.
2. Se desmechan quitándole todo hueso.
3. A la carne de las lisas desmechadas se les pone sal, pimienta, perejil finamente picado, ajos molidos, pimentón o ají dulce finamente picado.
4. Mezclamos todo esto en un envase, se les agrega un punto de ají picante al gusto, se revuelve, se mezcla suavemente todo y se deja dos días en reposo.
5. Se sirve sobre patacones.

Observaciones:

La pimienta debe sentirse. Las lisas pueden ser fritas o ahumadas



Sudao de pescado

La receta de sudao de pescado es de Cándida Cuero Valencia y Lorena Tejada (río Mayorquín, Buenaventura)

Lorena Tejada Rentería

Nació en Callelarga, río Mayorquín, hace apenas 20 años. Es la más joven del grupo de cocina. Cursa el 9 grado de secundaria, y los tiempos libres del estudio los dedica a la pesca y a pian-guar en el manglar de Bocas de Mayorquín, donde reside ahora. Cuenta que aprendió a cocinar desde muy temprano viendo a su madre en el oficio. Pertenece a la generación que vio llegar los guisos a las tiendas, y piensa que son útiles porque complementan el sabor de las hierbas. Es una época en la que escasean muchas cosas que conoció de niña; por ejemplo la jaiba está muy escasa, dice. De las carnes de monte extraña el perico perezoso, que fue muy perseguido por la cacería y se ha perdido de la zona del río Mayorquín. Pese a su corta edad, ya le enseñó a cocinar a su patrona en Buenaventura.

Porciones: para 3 personas

Ingredientes

3 Pescados de baba (que no tienen escama)
2 Tomates
2 Cebollas de rama
Hierbas de azotea
1 Coco
Ajo
Sal al gusto

Preparación:

1. Se destripa el pescado. Se lava con agua caliente y se le frota limón.
2. Se pican la cebolla y el tomate y junto a las hierbas y el tomate se hace el guiso.
3. Cuando está el guiso se agrega el pescado y el claro del coco (segunda leche).
4. Cuando haya secado un poco se echa el zumo del coco (primera leche), que quede bien cremosa y se deja unos diez minutos más.

Sábalo con coco

El sábalo es un apreciado pez de la región, el cual se encuentra en los ríos. La siguiente receta para prepararlo con coco es de Dolores Ursulina Landázury Cortés (Tumaco).

Dolores Ursulina Landázury Cortés (Tumaco)

Su nacimiento fue en Ispí, Barbacoas, y se crio en Llorente (Tumaco), con sus once hermanos, de los cuales ocho viven todavía. Guarda memoria de las carnes de monte que abundaban entonces y de las aguas cristalinas en las que nadaba con sus hermanos y amigos. Sus padres fueron Floresmiro Cortés Castillo y Raquel Landázury. Su crianza terminó con Robertina Barreiro, su madrina, y Manuel Quiñones, el esposo. Es ama de casa y finquera retirada por motivos de salud. Uno de sus siete hijos falleció. Le gustan las fiestas de la madre, de la Navidad, por las preparaciones y los encuentros familiares que la alegran mucho.

Preparación:

1. Se descama el pescado y se parte en presas.
2. Se lavan muy bien con limón las presas de pescado.
3. Aparte se pone en una olla una porción de refrito y la segunda leche de coco; estos se ponen a cocinar a fuego medio moviendo constantemente la mezcla hasta reducirla un poco y cuando empiece a tomar consistencia de salsa, ahí es el momento de poner las porciones de pescado a las cuales se le agregó sal previamente.
4. Después agregamos la primera leche de coco y las hierbas tradicionales hasta que el pescado haya terminado su punto de cocción, ya que este necesita muy poco tiempo para su preparación.

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

4 Pecados de río (sábalo)
 1 Coco
 Chiyangua al gusto
 Chirarán al gusto
 1 Taza de refrito o guiso
 Sal al gusto

Encocao de alguacil (pescado de mar, de zona estuarina)

El alguacil es una especie de pescado de mar, de zona estuarina, que ocasionalmente entra en los ríos. La siguiente receta de encocao es de Angie Melisa Arboleda Delgado (Llanobajo, Buenaventura).

Angie Melisa Arboleda Delgado (Llanobajo, Buenaventura)

Nació en el casco urbano de Buenaventura. Su niñez transcurrió en Puerto Merizalde y reside ahora en Sabaletas, sobre la carretera antigua. Es bachiller, secretaria del Consejo Comunitario de Sabaletas. Aprendió a cocinar al pie de su madre, de quien recuerda los sancochos de gallina campesina y el sudao de alguacil. Para ella ha cambiado la forma de cocinar en las casas, no se usan las hierbas de azotea, sino los productos que se compran en la tienda. Extraña el envuelto de choclo, que poco se hace, debido a que es dispendioso, "porque las mujeres (mayores) se han ido muriendo y la juventud le hemos cogido pereza". Su preparación favorita es el encocao de pescado frito o de cangrejo. A sus 26 años, da un consejo lleno de identidad y sabiduría: "La cocina es la forma de uno expresarse". Además, fue la cocina de su madre con la que todos los hijos se criaron.

Preparación para 7 personas

Ingredientes:

2 Ramas de cebolla larga
1 Cabeza de cebolla cabezona
1 Tomate
1 Cabeza de ajo (una mota)
4 Libras de alguacil
1 Ají dulce o pimentón
2 Plátanos grandes (plátano verde)
14 Unidades de plátano chivo (banano o bananito)
hierbas (albaca, orégano, poleo, cimarrón, cilantro)
al gusto
3 Limones
½ Cucharadita de aceite de achiote
1 Coco
Sal al gusto

Preparación:

1. Se destripa el pescado, se lava y se sala hasta el otro día.
2. Al día siguiente se lava el pescado con agua caliente (que salga la baba). Luego se le agrega limón y se deja reposar por minutos.
3. Se hace el guiso: finamente picada la cebolla y el tomate; el ajo machacado; el pimentón se ralla; se le agrega el aceite de achiote; se pone a refritar con una cucharadita de aceite (durante cinco minutos).
4. Se raspa el coco, se exprime; se saca "la primera y segunda leche"
5. En una olla se revuelve el guiso y se le agrega la segunda leche de coco.
6. Se pone a cocinar el plátano junto al el guiso, por 10 minutos. Luego se lava el pescado con agua fría y se agrega a la cocción.
7. Se amarran las hierbas y se agregan a la cocción.
8. Se tapa y se deja cocinar por 20 minutos. Se mantiene moviendo con cuidado.
9. Luego se agrega el bananito pelado. Se deja hervir por 5 minutos y se agrega la primera leche de coco.
10. Se deja hervir por 4 minutos.
11. Mientras esto sucede se pica cilantro.
12. Pasado los cuatro minutos, se agrega cilantro picado.

Observaciones

- Al guiso no se le agrega sal, porque el pescado está salado.
- Para sacar la segunda leche se le agrega un poquito de agua.

Quebrao de pescado ahumado

Aura Castillo

(Buenaventura)

Recuerda muy bien sus primeros aprendizajes de cocina: haciendo las boditas en la casa de Tumaco donde nació hace 55 años. Su bisabuela le enseñó lo demás, sobre todo le exigía mucho la limpieza del pescado (en especial el pescado de baba). Recuerda la ensalada de zapallo, que se ha perdido. Prepara tan bien la cazuela de mariscos que una vez un señor vino a comer y le gustó tanto que al día siguiente trajo a doce personas más. Los utensilios hechos de mate son sus preferidos. Le ha enseñado a cocinar a sus hijas, allí en el puesto de cocina de la galería. Uno de sus consejos es no cambiar nunca de sazón, mantener los ingredientes y sus cantidades, "porque siempre hay que creer en lo que se hace".

Preparación para 7 personas

Ingredientes:

Pescado ahumado (se recomienda el ñato)
 2 Cocos
 3 Plátanos verdes
 1 Pimentón
 2 Ramas de cebolla
 1 Cabeza de ajo
 3 Ramas de orégano
 6 Ramas de albacá
 Sal al gusto
 4 Cucharadas de achiote (bija)

Preparación:

1. Se pela el plátano, se parte en pedazos y se coloca a hervir en agua simple.
2. A los 10 minutos que está el plátano precocido se le agrega la segunda leche de coco (3 tazas) y se deja hervir por cinco minutos.
3. Se le agrega el pescado, se deja hervir por 20 minutos.
4. Ya hervido y pasados los 20 minutos, se le agrega la primera leche de coco (1 taza), sal al gusto, se le agrega la bija y deja hervir por 10 minutos.

Observaciones:

- El pescado ahumado, antes de utilizarlo para la preparación es necesario lavarlo con abundante agua fría.
- Los aliños se agregan a la olla, cuando se pone a precocinar los plátanos (el ajo machacado, finamente picada la cebolla, el pimentón, la albahaca y el orégano).

Encocao de jaiba

La jaiba es uno de los placeres de la cocina del Pacífico colombiano, y su cocción junto con el coco despierta los sentidos. La siguiente receta es de Julia María Montaña, “Mamá Julia” (Tumaco).

Julia María Montaña, “Mamá Julia” (Tumaco)

Mamá Julia, como se la conoce, nació en Chajal, otro de los ríos de la ensenada Tumaco, en 1935. Desde hace 59 años reside en el casco urbano, sobre la Avenida del Ferrocarril, uno de los lugares populares más emblemáticos de la ciudad. Ha sido la líder del grupo de artesanas y cantautoras que participaron en el proceso de salvaguardia de las cocinas tradicionales. Recuerda con mucha nostalgia a su marido del que enviudó hace seis años. Vive rodeada del cariño de sus hijas. Pese a su edad siempre está trabajando o impartiendo consejos. En su casa hay artesanías, cueros de animales para la construcción de instrumentos musicales, rollos de fibra de rampira, maderas de balso, y todo lo que se requiere para la fabricación de objetos artesanales. Su memoria está llena de lugares, de gente, de comidas y preparaciones, que la remontan a lo que contaban sus mayores sobre las comidas de los esclavizados.

Preparación:

1. Se sacrifican y se lavan adecuadamente las jaibas.
2. Luego se raspa el coco y se sacan las leches, la primera espesa y la segunda un poco más aguada.
3. En una olla se ponen a cocinar las jaibas con un poco de agua de coco aguada o segunda leche de coco.
4. Se añade una porción del refrito.
5. Y cuando empieza el primer hervor de las jaibas, se añaden los plátanos maduros y se incorpora el resto del refrito.
6. Se va agregando el resto de leche de coco a medida que va reduciendo el guiso.
7. Cuando la cocción de las jaibas está llegando al punto de salsa, se le agrega la chiyangua, chirarán y sal al gusto, se deja unos minutos más y se baja la olla.

Observaciones:

- No tapar la olla de la cocción porque se puede cortar la leche. Servir con arroz con coco o arroz blanco.
- El plátano maduro dulce es el que ya tiene la cáscara negra.

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 8 Jaibas
- 3 Plátanos maduros dulces
- 3 Cucharadas de chiyangua
- 3 cucharadas de chirarán
- 1 taza refrito o guiso
- 2 cocos
- Sal al gusto

Encocao de cangrejo

La presente receta de encocao de cangrejo es de Angelita Quiñones (Tumaco).

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

1 Canasto de cangrejos (6 unidades)
2 cocos
3 Plátanos bien maduros
Chiyangua al gusto
Chirarán al gusto
1 Taza de refrito o guiso
sal al gusto

Preparación:

1. Se sacrifican y se lavan adecuadamente los cangrejos.
2. Luego se raspa el coco y se sacan las leches del coco, la primera espesa y la segunda más aguada.
3. En una olla se incorporan los cangrejos con la segunda leche de coco más una porción de refrito y se ponen a cocinar a fuego medio.
4. Cuando empieza el primer hervor se le añaden los plátanos maduros y se le incorpora el resto del refrito.
5. Se va incorporando el resto de la leche de coco a medida que va reduciendo el guiso.
6. Se le agregan las hierbas tradicionales y sal al gusto; se deja cocinar hasta que adquiera el punto de salsa.

Observaciones:

- Ningún cangrejo que esté muerto antes de la cocción, se puede utilizar. Deben estar vivos al momento de prepararlos.
- No tapar la olla porque se corta la leche de coco. El plato se acompaña con arroz blanco.

Aguao de cangrejo

La receta del aguao de cangrejo es de Luz Nereida Angulo Martínez (Tumaco)

Preparación para 8 personas

Ingredientes:

2 Canastas de cangrejos (12 unidades)
¼ de libra de arroz
1 Coco
2 Ramas cebolla larga
2 Dientes ajo
2 Ají dulce
3 Cucharadas de chiyangua
3 Cucharadas de chirarán
Aceite al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación

1. Se pican las hierbas y se hace un guiso. Se le agrega la sal.
2. Se matan los cangrejos atravesándoles un cuchillo en el centro, luego se los lava con cepillo, se les cortan las uñas y se les aplasta con una piedra las tenazas. También se les quita el corazón.
3. Se pone a cocinar el arroz hasta que reviente, con una cantidad suficiente de agua como para sopa. Se echan los cangrejos en la olla con el agua y el arroz, y el guiso.
4. Se deja cocinar bien, cuando ya esté espesando, se echa la leche de coco, se deja hervir otro momento y se baja.





Sudao de munchillá

El munchillá (*Macrobrachium carcinus*) es un camarón de río que se obtiene a través de trampas artesanales que se instalan en los ríos y riachuelos de la región. La siguiente receta es de Leonela Caicedo Rentería y Marcelina Villa Venté (río Mayorquín).

Marcelina Villa Venté

De Timbiquí, donde nació hace 38 años, se vino con su familia a Callelarga (río Mayorquín), donde aprendió a cocinar. “Algunas cosas las aprendí sola, pero casi todo lo aprendí de mi madre”, dice, y con su madre aprendió también a ser disciplinada en todo: en la cocina, en el trato con los hombres y en general en su vida. Es ama de casa, pesca con catanga (nasa) y trabaja la minería artesanal de vez en cuando.

El sudao de pescado, con arroz y papachina, sigue siendo el plato que más recuerda de su infancia en casa. Le gustaba mucho la sopa de munchiyá, que su madre hacía con banano raspado, coco y hierbas; quedaba muy espesa y sabrosita. Nunca le gustó el sabor de la papa le caía mal, recuerda. “Antes se cocinaba con las hierbas campesinas”, y dice que todo era más cerca, se iba a canaleta a los lugares donde estaban las hierbas y las diferentes comidas, pero ahora se tienen que mover a motor, y eso cuesta por la gasolina. Todo se volvió más costoso.

Se ha perdido la memoria de la sopa de resplandor, que se hacía con pescado seco. Su mamá la preparaba, pero ella no aprendió esa receta.

En la cocina no debe faltar una sartén grande para hacer el guiso y que no se quemé. Ama la cocina tradicional y por eso les está enseñando a sus hijas Lola y Brighith. En cuanto a las comidas de hoy, dice que en los restaurantes todo lo que se ofrece es pollo asado o pollo frito. “Los niños no se están alimentando bien”, comenta; por eso hay que seguir sembrando para tener lo que se necesita en casa.

Ingredientes:

- 1 Kilo de camarón munchillá
- 1 Coco
- ½ Libra de tomate
- ½ Libra de cebolla
- Hierbas de azotea al gusto
- Sal al gusto
- Limón al gusto

Preparación:

1. Se destripa y lava bien el camarón con limón.
2. Se pone a hervir el camarón en un poco de agua.
3. Aparte se hace el guiso y luego se agrega el camarón.
4. Con el claro del coco se pone a hervir todo y cuando esté secando se le agrega el zumo del coco, y sal al gusto.
5. Se deja cocinar por 20 minutos si es a gas, o una hora si es con leña.

Encocao de munchillá

En esta receta de María del Carmen Castillo Rentería (río Mayorquín, Buenaventura).

Preparación para 3 personas

Ingredientes:

7 Munchillás
1 Coco
Cilantro
Albahaca
Orégano
1 Limón
Cebolla cabezona
Sal al gusto

Preparación:

1. Se limpian los camarones sacándoles la tripa que tienen.
2. Se tibia el agua y se ponen allí los camarones con zumo de limón.
3. Se juagan luego, y se les echan las hierbas de azotea picadas.
4. Se raspa el coco, y se prepara el zumo y la leche aguada.
5. Primero se paran al fogón los camarones en la olla con la leche aguada, durante 15 minutos.
6. Luego se le echa el zumo y se deja unos diez minutos.

Salmonete

La presente receta de salmonete es de Gladys Prado Churta (Tumaco).

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

1 Libra de camarón
Taza y media de arroz
2 Cocos
2 Cebollas cabezonas medianas
3 Ramas de cebolla larga
3 Dientes de ajo
2 Tomates medianos
4 Cucharadas de chirarán
6 Hojas de "hoja blanca"

Preparación:

1. Se prepara el guiso (el frito con la primera leche de coco).
2. Se limpian y lavan los camarones.
3. Se escaldean los camarones (hasta cuando cogen color rosado); se sacan del agua.
4. Se reserva el agua.
5. Los camarones se revuelven con el guiso.
6. El arroz se cocina en el agua de los camarones.
7. El arroz y el guiso se revuelven.
8. Se cogen las hojas blancas (una especie de la familia de las musáceas), se soasan, luego se lavan y secan una a una por cada lado. Se recortan las hojas.
9. En las hojas se van armando los tamales.
10. Se colocan en el fogón en una olla con agua y se cocinan al vapor.
11. Cuando la hoja ya está cocinada quedarán listos los tamales (la hoja se pone verde oscura).

Observaciones:

Tener cuidado y limpiar bien los camarones. Picar finamente las hierbas tradicionales.

Cazuela de mariscos

Las cocinas del litoral Pacífico colombiano no estarían completas sin la presencia de la cazuela, en la cual se combinan sabiamente pescados, crustáceos y moluscos. La siguiente receta es de Vilma Ramírez (Tumaco).

Porciones: para 10 personas

Ingredientes:

½ Libra de corvina
½ Libra de almeja
½ libra de caracol
½ Libra de carne de jaiba
½ libra de camarón
½ Libra de calamar
½ Libra de piangua
2 Cocos
1 Plátano
3 Cucharadas de refrito
Pimienta al gusto
Chiyangua al gusto
Chirarán al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Cada uno de los mariscos se adoba con sal, ajo y pimienta por separado, haciendo trozos pequeños (en el caso del caracol, pescado, piangua y calamares, en anillos; los camarones y almejas enteros).
2. En una olla se ponen 6 tazas o pocillos de agua con chirarán y chiyangua a hervir.
3. Se pone la segunda leche de coco, el plátano en trozos y se licúa.
4. Cuando el agua esté hirviendo, se echa la mezcla suavemente sin dejar de revolver.
5. Se le añade refrito y se sigue mezclando suavemente a fuego moderado.
6. Luego se incorporan cada uno de los mariscos poniendo primero los caracoles, piangua, almeja, pescado, calamares y por último los camarones.
7. Luego se incorpora la segunda leche de coco sin dejar de mezclar suavemente.
8. Se deja unos minutos hasta que el camarón esté listo; se deja reposar y se sirve.

Siete mares

Muestra del ingenio de las mujeres negras del litoral Pacífico colombiano es el Siete Mares, una preparación en la cual se combinan sabiamente siete de los productos marinos más importantes de la región: pianguas, almejas, camarones, tolo, calamar, jaiba y piacuil. Peces, moluscos y crustáceos que se cocinan por separado en leche de coco con hierbas y bija, para luego unirse en un plato en el cual se ponen porciones de cada una de estas “maravillas” culinarias, de manera que el comensal pueda probar de a bocado todo el sabor del Pacífico. La presente receta es de Gladys García Riascos (Buenaventura).

Gladys García Riascos (Buenaventura)

Han transcurrido 57 años desde que nació en López de Micay (Cauca), de donde llegó para instalarse en Buenaventura. Alcanzó a estudiar hasta el 4º año de la secundaria. Aprendió a cocinar en la casa, con la mamá y las abuelas, aprendiendo al lado de ellas, en su pueblo. “A los 7 años uno ya debía saber cocinar y le hacían una prueba”. Recuerda la abundancia y variedad de las comidas: “Siempre allá comíamos variado: a veces del monte, a veces pescado de río. El sábalo y el camarón munchillá eran lo que más le gustaba del río. En cambio, no le agradaba mucho la carne de monte.

Antes, “casi todo uno lo cocinaba al natural, no utilizábamos color, solo achiote”. Algunas comidas dejaron prepararse, dice ella, como el sango, el birimbí, la colada de maíz, la otalla...” Piensa que por ser difíciles, la gente dejó de prepararlas.

Le ha enseñado a cocinar a sus hermanas, nuera y amigas que se interesan. Ella les enseña a cocinar los mariscos, las carnes, la mazamorra, el cazabe y la natilla, eso sí, cuidando que se laven bien las carnes y mariscos, y que se utilicen siempre las hierbas de azotea.

Preparación para 10 personas

Ingredientes:

1 Libra de camarones
 1 Libra de piangua
 ½ Libra de tolo
 2 Libras de calamar
 1 Libra de carne de jaiba
 1 Libra de piacuil
 1 Libra de almeja
 3 Cocos grandes
 ½ Libra de ajo
 Hierbas (albaca, cimarrón, poleo, cilantro, orégano, tomillo) al gusto
 7 Cucharaditas de bija (achiote)
 7 Cucharadas de aceite
 1 ½ Libra cebolla cabezona
 2 Ramas de cebolla larga
 1 Libra de ají dulce o pimentón

Preparación:

1. Se lava el camarón, se le quita la tripa y se lava por dentro. Se echa a la paila con el picadillo de cebolla larga, cebolla cabezona, ají dulce o pimentón, ajo machacado y se le agrega bija. Cuando el camarón cambia de color, se le agrega el zumo de coco y sal al gusto; “en ese momento se le echa un toquecito de amor”. Se deja que hierva por cinco minutos y listo el camarón.
2. Se lavan las pianguas, se pican, se les hecha leche de coco “chirli” (segunda leche de coco). Se prepara un picadillo a base de cebolla cabezona, cebolla larga, ajo machacado, ají dulce o pimentón, hierbas (se le agrega el revuelto). Se deja cocinar por 15 minutos a fuego alto. Pasado este tiempo, se le agrega la leche de coco espesa (la primera leche), se deja hervir por cinco minutos y queda lista la piangua.
3. Hay que hervir el tolo, para sacarle el humo. Cuando ya hierva, se baja, se le hecha agua fría y se le saca el cuero; se lava bien lavado hasta sacar el sabor a humo. Luego se desmecha y se pone a cocinar con el picadillo (cebolla larga, cebolla cabezona, ají dulce o pimentón, ajo machacado, hierbas), se agrega sal al gusto, se pone a hervir por cinco minutos; luego se le agrega la leche espesa de coco y se deja cocinar por dos minutos. Y listo el tolo
4. El calamar se precocina por 10 minutos. Luego se

baja, se hecha en agua fría, se lava y pica finamente (en cuadritos o tirillas, al gusto), se le agrega limón, se hecha en un cernidor, se lava hasta que salga el ácido del mar. Se cocina con el picadillo y la segunda agua de coco por 15 minutos. Pasado este tiempo, se le agrega la primera leche (la leche espesa), bija y se deja cocinar por cinco minutos.

5. La carne de jaiba se limpia, se le sacan los residuos de concha; la carne se echa en un cernidor y se lava. Se pone en una olla, se le agrega el revuelto o picadillo, la segunda leche de coco y la bija, y se pone a cocinar por diez minutos; pasado este tiempo se le echa la leche espesa y la bija y se deja cocinar por cinco minutos. Y lista la jaiba.

6. El piacuil se cocina con limón, preferiblemente se le agregan las cascara de limón, pues tiene una baba que con agua fría no sale. Se deja hervir por diez minutos. Después se baja, se echa en un cernidor y se lava con abundante agua fría. Se lava muy bien para que salga la arena y la baba. Se pone a cocinar con el revuelto (o picadillo), sal al gusto, la segunda leche de coco, color, por 10 minutos. Pasado este tiempo, se le agrega la primera leche de coco (la leche de coco espesa), y la bija y se deja hervir por cinco minutos. Y listo el piacuil.

7. La almeja se cocina con limón, por cinco minutos (para sacarle la arena); luego se pone en el cernidor y se lava cuidadosamente para que salga toda la arena. Luego se pone a cocinar con el revuelto, la segunda leche de coco, color, por diez minutos. Pasado este tiempo, se agrega la primera leche de coco y la bija y se deja hervir por cinco minutos. Y listo.

8. Se sirve en un plato las pequeñas porciones de los siete mariscos preparados.

Observaciones:

- Utilizar ajo machado y no ajo molido.
- Todos los mariscos llevan sal.
- Es importante lavar bien el calamar para sacarle el sabor del mar.
- A todos los mariscos, excepto el camarón, se les echan dos leches de coco (la segunda leche y la primera).
- Todos los mariscos llevan en su preparación picadillo (cebolla cabezona, cebolla larga, ají dulce o pimentón, ajo machacado, bija o achiote, hierbas picadas).
- El calamar precocido es más fácil de picar.

Ceviche de piangua

La piangua es un producto con el que se preparan diferentes platos, incluido un delicioso y poderoso ceviche.

Vilma Ramírez

(Tumaco)

Vilma Ramírez nació en Tumaco hace 54 años. Hija de Emanuel Ramírez y Marta Bonet, ya fallecida. Fue la cuarta de seis hermanos, todos vivos: 4 mujeres y dos hombres. Tiene dos oficios que disfruta: la cocina y la decoración con flores. El primero lo aprendió de su madre, desde muy joven. El segundo fue un aprendizaje que perfeccionó en Cali, en donde también se graduó como ceramista. Su afán es la perfección en todo y continuar aprendiendo. Su ayuda fue invaluable para el proceso de salvaguardia en Tumaco, por su conocimiento, liderazgo y su relación con las sabedoras de la cocina tradicional del Pacífico.

Porciones para 6 personas

Ingredientes

- 1 Libra de piangua
- ¾ De taza de zumo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Ají al gusto
- 3 Cucharadas picadas de cilantro
- 3 Cucharadas picadas de chiyangua
- 3 Cucharadas picadas de chirarán
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 3 Cebollas medianas

Preparación:

1. La piangua en pepa (en su concha) se lava muy bien
2. En una olla amplia se pone a cocinar en agua y allí cuando el agua hierve, se va echando en porciones pequeñas. Ellas abren de inmediato y una vez abiertas se van retirando.
3. Se reserva el agua (sirve como base para el ceviche).
4. Las sacamos de las conchas y se parten en trozos pequeños.
5. Si las pianguas las compro sin su concha, a medida que estas se pican sueltan un jugo, este jugo se utiliza poniéndolo a hervir y escaldando allí las pianguas. Las retiro y reservo el agua.
6. Las pianguas partidas y escaldadas se ponen en un envase con cebolla finamente picada, el limón, el cilantro, la chiyangua, el chirarán, salsa de tomate, sal y pimienta al gusto.
7. Se revuelve todo y se le agrega el ají picante.
8. Se refrigera por algunas horas.

Observaciones:

Lavar muy bien todos los ingredientes, tener en cuenta el punto de cocción de las pianguas para que queden suaves. Se sirve con patacones.



Silencio de piangua

Con la piangua se prepara en la plaza de mercado José Hilario López de la ciudad de Buenaventura una deliciosa y poética sopa: el Silencio de piangua, nombre que quizás se le dio a esta preparación por el silencio que acompaña al comensal mientras disfruta, sin palabras, del plato.

Celemina Angulo Riascos

(Buenaventura, Plaza de mercado José Hilario López)

Celemina nació en López de Micay, hace 69 años. Alegre, orgullosa de su tierra y conversadora. Ha ejercido varios oficios: enfermera, modista, ama de casa y cocinera tradicional. Estudió en Popayán, trabajó en Guapí, y finalmente llegó a vivir a Buenaventura, donde pudo conseguir un espacio en la galería o Plaza Mayor José Hilario López de Pueblo Nuevo. Aprendió a cocinar con su madre y su abuela, aunque al comienzo no le gustaba para nada la comida, lo confiesa. Y le recomendaban, como a muchas mujeres del Pacífico, que aprendiera a cocinar para cuando tuviera su marido. Y le decían “que todo se hacía con amor y confianza en uno mismo”. Los platos que más recuerda de su casa son el silencio de piangua, el encocado de guagua y los tamales. No le gustaba la papachina. Ha viajado a Cali y a Bogotá, donde fue invitada a la inauguración de un restaurante. Se usan muchos químicos ahora en la cocina, dice, mientras le enseña a cocinar a su hija. El sancocho de pescado y la cazuela de mariscos, son sus preparaciones favoritas.

Preparación para 10 personas

Ingredientes:

2 Libras de piangua
8 Plátanos verdes
3 Cocos
3 Ramas de cebolla larga
½ Libra de cebolla cabezona
Hierbas al gusto
3 Cucharaditas de color de achiote
3 Cabezas de ajo

Preparación:

1. Se pica la piangua y se pone a cocinar para que ablande, por media hora.
2. Luego se ponen a asar los plátanos.
3. Se pican las hierbas, el ajo, las cebollas; se le agrega una cucharada de aceite; en una sartén se ponen a refritar.
4. Se ponen tres litros y medio de agua a hervir.
5. Se saca la leche de coco (primera y segunda leche). De la primera leche se saca ½ taza; la segunda leche sale medio litro, después de agregarle agua.
6. Se le agrega la segunda leche de coco a los tres litros y medio de agua que está hirviendo.
7. Luego se le agrega la piangua, el refrito.
8. El plátano asado se aplasta con una piedra, se parte en pequeños trocitos y se va agregando a la sopa.
9. Se tapa para que comience a hervir.
10. Cuando está hirviendo se agrega sal al gusto.
11. Cuando ya ha hervido la sopa y se comprueba que la piangua está blanda se agrega la primera leche de coco, se tapa y deja cocinar por 20 minutos.
12. Pasado los 2 minutos ya está listo para consumir.

Observaciones:

El refrito va con el color de achiote. A cada plato que se sirve, se le agrega cilantro picado.

Arroz de maíz con piangua

El arroz de maíz es una preparación del litoral Pacífico, en la cual el maíz es molido de manera gruesa, de manera que se obtengan partículas de tamaño similar al de los granos de arroz.

Livia Garcés

(Llanobajo – San Marcos, Buenaventura)

Nació y ha vivido siempre en Llanobajo, corregimiento de Buenaventura. Tiene 57 años y cursó hasta el 5° de primaria. Es madre comunitaria, agricultora y comerciante. Aprendió a cocinar con su abuela Jacinta y su mamá, Cristina Riascos. Livia resalta el valor de aprender de los mayores y que al ponerle cuidado a la tradición también se inventa. “De mi abuela recuerdo que decía -Livia, póngale cuidado a tal cosa-... por ejemplo a las hierbas”. Ahora no solo usa hierbas para la cocina sino también como remedio. En su memoria mantiene buena parte de las preparaciones que se hacían en su casa materna, como la natilla, el camote y los dulces, muchas de las cuales aprendió.

Livia siente que preparaciones tradicionales con maíz, como el casabe, el cachín y el envuelto, se están perdiendo.

Su abuelita usaba la cagüinga, la cuchara de palo y los cernidores de mate, y con esos mismos utensilios, Livia les está enseñando a cocinar a sus hijas, aportándoles muchas recomendaciones, como: “A la hora de manipular los alimentos mucho cuidado con la higiene... A mí me recomendaba mi mamá que al cocinar no me tocara la cabeza, que no pasar por encima de la comida (No saltar la comida), y especialmente a evitar que en donde se estaba cocinando hubiese muchachos”.

Preparación para 20 personas

Ingredientes:

2 Libras de maíz blanco
2 Cocos
2 Libras de camarones
2 Libras de tolo
1 Libra de piangua
Hierbas de azotea (tomillo, albaca, poleo, orégano) al gusto
½ Libra de pimentón
½ Libra de cebolla cabezona
½ Libra cebolla larga
Una cabeza de ajo
Sal al gusto

Preparación:

1. Quebrar el maíz como si fuera para una mazamorra.
2. Se pone a cocinar en pitadora por 3 minutos
3. Después de cocido el maíz, se baja y se le escurre el agua
4. Hacer el refrito.
5. Se raspa el coco y se le sacan “dos leches”.
6. Se pone a cocinar el maíz con la segunda leche de coco, hasta que quede seco.
7. Al guiso se le agrega la piangua, el tolo, el camarón; luego se le agrega “la primera Leche” y se pone a cocinar por cinco minutos.

Observaciones:

- La piangua se pone a pitar en la pitadora por ½ hora, para que ablande más rápido.
- “Quebrar el maíz es molerlo con un molino”, que no quede delgadito.
- El color se agrega cuando se pone a pitar el maíz.

Atollao de conchas

El Atollao es un arroz húmedo, el cual mantiene una parte del caldo en el cual los granos de arroz se cocieron. La presente receta es de Orfa Martínez (Tumaco).

Porciones para 6 personas

Ingredientes

½ Libra de piangua
½ Libra de almeja
2 Cocos
½ Libra arroz
Chiyangua al gusto
Chirarán al gusto
Refrito o guiso
Agua
Sal al gusto

Preparación:

1. Se pone a remojar el arroz durante 15 minutos.
2. Luego se raspa el coco y se saca las leches del coco, la primera espesa y la segunda un poco aguada.
3. En una olla se mezcla el arroz, parte del sofrito, agua y sal al gusto, y se lleva al fuego revolviendo constantemente.
4. Se agrega hojas de chiyangua, chirarán y un poco de la segunda leche de coco, y se deja cocinar por unos minutos.
5. Luego se adiciona la primera leche de coco, y se deja cocinar hasta que espese y la preparación quede cremosa.
6. Aparte, en un sartén, se pone a cocinar el refrito, la segunda leche de coco, unas hojas de chiyangua, chirarán, sal y un poco de achiote para dar color.
7. Se limpia y se pica la piangua y se lavan las almejas y se mezclan con el guiso anterior.
8. Se deja cocinar la piangua por 10 minutos y se adiciona al arroz.
9. Se Mezcla bien y se deja cocinar por 40 minutos más. se retira del fuego y se sirve.

Pizcán de camarones

El pizcan es una sopa que se puede preparar con cualquier marisco o pescado. La siguiente receta es de Vilma Ramírez (Tumaco).

Preparación para 6 personas

Ingredientes

1 Libra de camarón crudo
1 Coco
Refrito
2 Plátanos verdes
Sal
Pimienta al gusto
Hierbas de azotea

Preparación:

1. Se pelan y limpian los camarones.
2. Se pone a cocinar las cáscaras del camarón.
3. Se cuela, se retiran las cascaras.
4. A esa agua se le ponen tres cucharadas de refrito.
5. Se pela el plátano verde, se raspa con una cuchara y se arman bolitas.
6. Las bolitas de plátano se ponen a cocinar en la base que es nuestro caldo de cáscaras de camarón y el refrito.
7. Se deja al fuego y se le va agregando poco a poco la segunda leche de coco.
8. A medida que se reduce la sopa, se le va echando la primera leche de coco.
9. Se le echan las hierbas picadas finamente.
10. Se le echan los camarones enteros para finalizar la cocción.
11. Cuando el camarón este de color rosado, ha terminado la cocción. La textura es la de una sopa cremosa.

Tamal de olla

El tamal de olla es una preparación tradicional en la cual una masa de plátano se combina con el sabor del coco y con un Sudao de pianguas. La siguiente receta es de Edilia Mosquera y Ernestina Matilde Ante (Tumaco).

Edilia Mosquera (Tumaco)

Edilia nació en Barbacoas, municipio desde dónde se originó gran parte del poblamiento actual de Tumaco. Su crianza terminó en el río Patía, al que desemboca el río Telembí. Tiene 67 años y es una de los seis hermanos sobrevivientes. Clímaco Mosquera y Mauricia Prado fueron sus padres, con los que estuvo siempre en su niñez y juventud. Con su esposo, del que se separó, tuvo seis hijos, dos de ellos fallecidos. Esas muertes le dolieron mucho, pero ahora se siente orgullosa de haber sacado a todos adelante y haberlos convertido en excelentes personas. En su cocina y en su dieta no puede faltar nunca la concha (piangua), la jaiba y el queso, al que se acostumbró en Barbacoas, pues a este centro minero llegaba el queso en canastillas desde Pasto y circulaba hasta Buenaventura.

Ernestina Matilde

Ernestina Matilde Cumplió ya 63 años, desde su nacimiento en el río Chagüí. La suya fue una familia vigorosa: en total once hermanos, de los que se encuentran vivos cinco. Al igual que sus padres, Lino Quiñones y Jacinta Ante Quiñones, Ernestina también tuvo once hijos, de los cuales le sobreviven nueve, y ya ha podido acariciar a veintiocho nietos. Su comida preferida es el pescado, al que acompaña siempre con un buen plátano, como se acostumbra en todo el Pacífico, en donde lo uno no puede ir sin lo otro. Es muy creyente en la Virgen del Carmen y el Nazareno, santos que celebra con mucho fervor en sus fechas respectivas: enero y agosto.

Preparación para 6 personas

Ingredientes

1 Ciento de piangua
8 Plátanos
Chiyangua al gusto
Chirarán al gusto
2 Cocos
1 Taza de refrito o guiso
Sal al gusto

Preparación:

1. Se coge el plátano y se saca la semilla, se pone en la licuadora.
2. Una vez licuado se cocina con la leche de coco aguada.
3. Se agrega guiso hasta que el plátano tome consistencia espesa
4. Aparte se hace el sudao de concha que se prepara con el guiso, el zumo de coco y las conchas; se cocina hasta que sequen y quede espesa.
5. Luego se sirve la masa del plátano y encima se pone el sudao de concha o piangua.

Cocadas

Las cocadas son sin duda los dulces más universales de las cocinas tradicionales del litoral Pacífico colombiano.

Ingredientes:

3 Cocos grandes
4 Panelas
1 Libra de piña
½ Libra de canela
1 Cuarto de clavo
1000 ML de leche de coco

Preparación:

1. Se raspa 1 coco con cuchara grande.
2. Se raspan los dos cocos con concha de piangua; se le agrega dos tazas de agua, se amasa, cierne y saca la leche de coco.
3. Se hace una miel de panela, poniendo a derretir la panela en una paila con media taza de agua; se le agrega canela y los clavos de olor. Se deja cocinar por 20 minutos.
4. A la miel se le adicional el coco raspado con cuchara y la piña partida en fino cuadritos, se mezcla enérgicamente; se deja cocinar por 30 minutos.
5. Se le agrega la leche de coco y deja cocinar por 15 minutos, hasta que alcance una consistencia.

Cabello de ángel

Otro dulce presente en la cocina del Pacífico colombiano es el Cabello de ángel, preparado con papaya verde y panela. La presente receta es de Carmen Sofía Ramos (Tumaco).

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

3 Papayas verdes
Canela al gusto
Clavo de olor al gusto
3 Panelas
1 Litro de agua

Preparación

1. Se coge la papaya verde, se pela y se parte, se retiran las pepas (semillas).
2. Se ralla de manera gruesa o se sacan tiras delgadas.
3. Se pone en una olla la papaya rallada o cortada en tiras, se agrega panela, canela, clavo de olor y agua.
4. Se cocina hasta que hierva y tome consistencia como melaza o melado.
5. Cuando la papaya esté en su punto, se deja reposar y se sirve.

Observaciones:

La cocción debe quedar suave, delicada y el punto de caramelización como el de una mermelada.





REFLEXIONES Y RECOMENDACIONES

De la metodología seguida, del trabajo de campo, de los encuentros y muestras de cocina tradicional, y de las reflexiones grupales en Tumaco y Buenaventura se muestran, a continuación, algunas de sus principales conclusiones y recomendaciones.

1. Existe una estrecha relación del sistema alimentario del Pacífico con los ecosistemas de vida silvestre. Esta relación viene debilitándose por la dinámica económica regional y los conflictos sociales que amenazan la soberanía y la seguridad alimentaria de las comunidades rurales.

Los monocultivos en el caso de Tumaco, el conflicto armado y el desplazamiento han afectado los sistemas de producción tradicionales y, por ende, han tenido un impacto en la alimentación y la cocina. También hay una afectación de los sistemas agroalimentarios por la extracción y vertimientos mineros, la contaminación de los ríos y el deterioro de áreas agrícolas, en especial en los diques y terrazas aluviales, principales áreas productivas agrícolas de las familias afrodescendientes.

Muchos productos de consumo común provenientes de la oferta ambiental ya no se encuentran.

Preocupa, de manera especial, el tema de la pesca fluvial disminuida y afectada por los vertimientos mineros y la remoción de las arenas de los ríos y quebradas.

Existe un temor en las organizaciones por el anunciado proyecto de la acuapista del Pacífico que modificará la red de esteros de los manglares para facilitar, en tiempo y navegabilidad, la comunicación fluvial entre Buenaventura y Tumaco. La alteración de la vida de los manglares, se dice, podría poner en riesgo la supervivencia de las mismas comunidades que dependen para su alimentación de los productos que se recolectan en el manglar.

2. Las organizaciones comunitarias que participaron en el proceso de investigación se aferran a sus sistemas culinarios como una acción de resistencia contra los cambios adversos, que se imponen de manera paulatina en la región. Hay una sistemática

“colonización del gusto” y se impone una alimentación que sustituye lo propio por productos de origen industrial. Este proceso de cambio de los patrones alimentarios, conlleva, en especial, para la infancia y la niñez, malnutrición y desnutrición. Los mayores cambios se observan en las áreas aledañas a los centros urbanos como los asentamientos ubicados sobre las carreteras Tumaco–Pasto y Buenaventura–Cali. En comunidades ribereñas y más alejadas como las de Mayorquín y Raposo donde se depende más de la oferta ambiental, se conservan mejor las tradiciones culinarias. En el trabajo realizado se observaron los esfuerzos encomiables de la comunidad de Llanobajo por recuperar, salvaguardar la cocina tradicional y dar un nuevo uso a algunos productos que se habían dejado de utilizar.

3. El debilitamiento de los sistemas agroalimentarios obedece en parte a la ruptura de la cadena intergeneracional, puesto que los conocimientos y técnicas agrícolas se transmiten de padres a hijos, de mayores a menores. Los participantes en el proceso recomiendan que, además de enseñar la cocina tradicional en las familias, se enseñe en las escuelas.

4. La falta de oportunidades y las dificultades para la generación de ingresos a partir de la agricultura y la recolección, desestimula la dedicación de las personas a estas tareas. La simplificación del sistema productivo y el abandono de algunas prácticas productivas redundan en la pérdida de semillas y material de propagación de las especies y variedades cultivadas en las comunidades.

Se ha reducido sustancialmente el acervo de variedades de arroz y maíz, y de algunas variedades de musas (plátanos y bananos), y se puso en evidencia en este ejercicio la casi desaparición de algunos tubérculos alimenticios como los ñames, el camote y de variedades de caña de azúcar y de yuca adaptadas a la elevada humedad de la región. Inciden también los problemas fitosanitarios que afectan los cultivos y desaniman a los agricultores, problemas como el anillo rojo del coco, el picudo que afecta al chontaduro, el gusano trozador y la sigatoka presentes en el plátano, la “escoba de bruja” y la moniliasis del cacao, son ejemplos de los problemas que tiene la agricultura en la región.



Una de las características principales de los sistemas tradicionales de producción del Pacífico, ha sido siempre el policultivo, o los cultivos asociados, tanto en los huertos como en las pequeñas fincas nativas. Con la irrupción de los monocultivos, como en el caso de Tumaco, muchas fincas tradicionales, biodiversas, sustituyeron sus cultivos tradicionales por la palma aceitera.

5. Hay un interés manifiesto por recuperar las semillas y variedades tradicionales y superar problemas fitosanitarios como los que afectan, por ejemplo, la palma de chontaduro y el plátano. También por aprovechar la biodiversidad con fines alimentarios. Pero no hay un apoyo institucional persistente que trabaje en el desarrollo de las actividades e intereses de los agricultores y productores tradicionales de la región. Tampoco hay estudios y manuales de instrucción para el cultivo y manejo de especies promisorios de la región, útiles para la alimentación.

6. Los huertos han cumplido la función de mantener semillas de uso tradicional, empleadas para el complemento de la dieta, para el cultivo de plantas medicinales y aromáticas y el pequeño intercambio entre familias. A su vez, el huerto es un espacio de reunión, de recreación familiar. Una de las recomendaciones más vehementes de los grupos de trabajo, fue la de abogar por el diseño y puesta en marcha de programas de fomento de los huertos familiares y azoteas. De igual manera, se recomendó que las azoteas se fomenten también en los espacios urbanos con el fin de mejorar la disposición de alimentos de las familias y disponer de recursos para la salud.

7. El cambio climático viene teniendo un impacto en la producción y economía tradicional. Se observa en la disminución o el incremento estacional, inusual de los caudales de los ríos, por sequías o inviernos prolongados que afectan las áreas productivas. Los cambios ocasionados por el impacto de los eventos climáticos han obligado a los productores a adoptar históricamente estrategias adaptativas entre las que vale la pena mencionar innovaciones agrícolas, como los policultivos, los sistemas de drenaje para el cultivo del plátano, o la selección de semillas mejor adaptadas a la

humedad, pero también innovaciones en la cocina entre las que cabe mencionar, las técnicas de conservación de los alimentos mediante el ahumado, secado y salado, el cultivo en patios y azoteas, y las vedas voluntarias en la recolección de conchas, entre muchas otras prácticas.

8. En su desplazamiento del campo a los poblados las familias se llevan la memoria de sus gustos y saberes culinarios, pero también hay pérdidas sensibles de recetas y tradiciones culinarias en los nuevos contextos urbanos.

9. Muchas de las mujeres que participaron en el proyecto son personas desplazadas. Los encuentros de cocina fueron momentos de felicidad al reencontrarse con lo propio, con su identidad, y poder recrear y reflexionar en común sobre sus tradiciones culinarias. En el proceso seguido se mostró cómo estos encuentros de cocina tradicional tienen un enorme potencial como espacios de reencuentro de las familias desplazadas, que pueden contribuir a la restitución del tejido social y cultural de las comunidades.

10. Tanto en Tumaco como en Buenaventura los grupos participantes consideran que la cocina tradicional puede ser una oportunidad para emprendimientos familiares y comunitarios. Las muestras de cocina tradicional en las cabeceras municipales y la degustación de las preparaciones reforzaron la voluntad de muchas cocineras de llevar al mercado sus productos y mejorar sus ingresos.

11. Las mujeres cocineras de la plaza de mercado de Pueblo Nuevo, en Buenaventura, muestran también la importancia y valor que tiene la innovación a partir de las recetas tradicionales. La creación del plato “siete mares”, manteniendo los fundamentos de la cocina tradicional, el encocao de conchas, y su comercialización exitosa, muestra el potencial que tiene la cocina con identidad. La plaza de mercado de Buenaventura, en su reestructuración, puede y debe constituirse en un centro de reflexión, trabajo, enseñanza y fomento alrededor de las cocinas tradicionales del Pacífico.



BIBLIOGRAFÍA

- Alcaldía de Santiago de Cali. (2012). *Mujeres portadoras de saber y sabor Pacífico. Recetario gastronómico*. Cali.
- Alvarado, Isidro. (s.f.). *Plantas de patios y azoteas de la costa Pacífica chocoana*. Fundación Natura.
- Angulo Paredes, Nianza del Carmen. (1992). Los sistemas de producción de los ríos Rosario, Gualajo, Mejicano, Tablones. Chagüí, municipio de Tumaco (tesis de pregrado). Universidad de Nariño. Pasto.
- Cubillos, Julio César (1995). "Mil años creativos de la cultura Tumaco". En: *Diez mil años del Valle del Cauca: una historia en construcción*. Cali: INCIVA-Museo Nacional de Colombia.
- De Walschburger, Ute Bergdolt. (1999). *Leyendas de nuestra América*. Bogotá: Norma.
- Casas Castañeda, Fernando (Dir. Editorial). (1999). Ministerio del Medio Ambiente, Proyecto Biopacífico. Informe Final General, Tomo IV: Los sistemas productivos tradicionales. Bogotá: Ministerio del Medio Ambiente.
- Palacios, Carlos Alberto y Ortiz, Victoria Eugenia. (2014). *Cocina y tradición. Saberes populares de Buenaventura*. Cali: Escuela Taller de Bogotá, Fundación Carvajal.
- Patiño, Víctor Manuel. (1993). En Leyva, Pablo. *Colombia Pacífico*, t. II, Bogotá: Fondo para la Protección del Medio Ambiente José Celestino Mutis.
- Salgado López, Héctor. (1995). "El Valle del Cauca Prehispánico". En: *Diez mil años del Valle del Cauca: una historia en construcción*. Cali: INCIVA-Museo Nacional de Colombia.
- Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos Enrique. (2012). *Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Bogotá D.C.: Ministerio de Cultura.
- Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA. (2013). *Sabor a Pacífico: sabor a memoria*. Cali: Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA.
- Vanín, Alfredo. (1986). *El príncipe Tulicio. Cinco relatos orales del Pacífico*. Buenaventura: Centro de Publicaciones del Pacífico.

LISTADO DE RECETAS

- 1) Guiso de hierbas de azotea
- 2) La leche de coco
- 3) Sancocho de piedra
- 4) Cachín
- 5) Birimbí
- 6) Otalla
- 7) Casabe
- 8) Crema de hoja de papachina
- 9) Pusandao de carne serrana
- 10) Caldo de pata de vaca
- 11) Encocao de conejo
- 12) Encocao de zorra
- 13) Sudao de tatabra
- 14) Encocao de gurre (armadillo)
- 15) Cazuela de gallina
- 16) Rellena
- 17) Tapao de pescado del río Mayorquín
- 18) Sancocho de pescado
- 19) Sudao de tollo
- 20) Tapao de pescado de Tumaco
- 21) Desmechado de lisa
- 22) Sudao de pescado
- 23) Sábalo con coco
- 24) Encocao de alguacil
- 25) Quebrao de pescado ahumado
- 26) Encocao de jaiba
- 27) Encocao de cangrejo
- 28) Aguao de cangrejo
- 29) Sudao de munchillá
- 30) Encocao de munchillá
- 31) Salmonete
- 32) Cazuela de mariscos
- 33) Siete mares
- 34) Ceviche de piangua
- 35) Silencio de piangua
- 36) Arroz de maíz con piangua
- 37) Atollao de conchas
- 38) Tamal de olla
- 39) Pizcán de camarones
- 40) Cocada
- 41) Cabello de ángel









ISBN: 978-958-57847-6-5



9 789585 784765

 **FIDA**
Invertir en la población rural



 **MINCULTURA**

 **TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN