

Cocina y Tradición

Saberes Populares de Buenaventura



Cuando era pequeña siempre estaba cerca de mi abuela..., un día le pregunté por qué tenía todo el tiempo esa sonrisa en la cocina, ella me respondió: "la sonrisa es para darle el toque mágico a la sazón".

María Nancy Riascos Rentería
Cocinera Tradicional
Plaza de Mercado José Hilario López



MinCultura
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



ESCUELA TALLER DE BOGOTÁ
Calle 9 No. 3-41 - LA Candelaria - Bogotá
Tel: (57) 378 37 37 - www.escuelataller.org



**Archivo Histórico
Fotográfico de Buenaventura**
El mar de historias

Fundación Carvajal

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
Ministra de Cultura

María Claudia López Sorzano
Viceministra de Cultura

Juan Luis Isaza
Director Dirección de Patrimonio

Adriana Molano Arenas
Coordinadora del Grupo de patrimonio
cultural inmaterial

Isabel Cristina Restrepo
Asesora para la política de cocinas
tradicionales dirección de patrimonio

Fundación Escuela Taller de Bogotá

Alberto Escovar Wilson-White
Director

Escuela Taller de Artes y Oficios Buenaventura

Rosmary Barona
Directora

Alcaldía de Buenaventura

Bartolo Valencia Ramos
Alcalde

Edwin Bueno Loaiza
Asesor de Despacho de la Alcaldía

Fundación Carvajal

Roberto Pizarro Mondragón
Presidente ejecutivo

Equipo de trabajo

- María Victoria Londoño
- Julián Arteaga
- Juan Diego Saa
- Yesid Ome
- Jessica Molina
- Jaime Velasco
- Lucía Esmeralda Tascón
- Kenya Moreno
- Grupo de jóvenes del
Archivo Histórico Fotográfico
de Buenaventura - Un mar de historias

Investigadores

- Carlos Alberto Palacios
- Victoria Eugenia Ortiz Paredes

Auxiliares de investigación

- Liz Katherine Yesquén Rodríguez
- Gina Lisseth López Díaz

Fotografía y diseño

- Emerson Caicedo Quiñones
- Grupo de jóvenes del
Archivo Histórico Fotográfico
de Buenaventura - Un mar de historias

Santiago de Cali, enero 15 de 2014
ISBN: En trámite

Contenido

Presentación	4
Introducción	5
Reconocimiento especial	6
El menú del Pacífico	8
La técnica	9
Las que no deben desaparecer	10

Recetas

Tapao de pescado con banano	12
Triple (camarón, piangua y toyo)	14
Sudado de pescado salado seco	18
Ceviche de piangua	22
Quebrado de ñato ahumado	26
Tostón con mariscos	28
Pargo frito en zumo de coco	30
Encocado de langosta	32
Atollado mixto	34
Quebrado de guagua con guiso de papa china	36

Historias de vida de las cocineras

Alejandrina García	11
María Nancy Riascos Rentería	13
Rosana Angulo	15
Acepción García	16
Celemina Angulo Riascos	17
Gladys García Riascos	19
Nancy Milena Mosquera Espinosa	20
Hilda Cuero	21
Ana Cecilia Rojas	23
María Nelly Mancilla	24
Aura Castillo Landazury	25
María Evelia Castro	27
Luz María Moreno	29
Yenny Moreno	31
Ana Alicia Murillo Panameño	33
Elizabeth Valencia Caicedo	35
Maribel Rentería	38

Presentación

La plaza de mercado es un punto de referencia y de encuentro donde confluyen diferentes grupos, actividades sociales, culturales y económicas de Buenaventura.

Es un espacio de vital importancia donde se recrea y fortalecen relaciones, es sitio de llegada de las personas que comercializan sus productos o buscan comprar para el abastecimiento de sus negocios o alimentación de sus familias.

Por esta razón el Ministerio de Cultura ha apoyado la preservación y salvaguardia de la cocina del Pacífico a través del fortalecimiento a las cocineras de la plaza de mercado y de la Escuela de Gastronomía en la Escuela Taller de Buenaventura, teniendo como soporte la Política Pública de Cocina Tradicional.

Los invitamos a que disfruten estas recetas del alma del Pacífico.

Mariana Garcés Córdoba

Ministra de Cultura

Introducción

Este recetario ha sido elaborado gracias al aporte de las cocineras de la Plaza de Mercado José Hilario López de Buenaventura, quienes son portadoras de los saberes asociados al patrimonio de la cocina tradicional de la costa Pacífica colombiana.

Esta experiencia entremezclada de historias, colores, olores sabores y saberes nos acerca a las tradiciones culinarias que han sido no sólo el hilo conductor de muchas vidas en la plaza de mercado, sino el agente patrimonial para el fortalecimiento de la identidad cultural en torno al fogón.

Por medio de esta intervención social en la Plaza de Mercado José Hilario López de Buenaventura, se ha logrado un acercamiento a las asociaciones de cocineros y cocineras de las plazas de mercado, así como la identificación de tradiciones culinarias y de mecanismos de protección y recuperación de comedores y cocinas en edificaciones de mercado de alto valor patrimonial.

En el marco de la política pública que ha concertado el Ministerio de Cultura para la preservación, fomento y apropiación de la cocina tradicional como eje del desarrollo de nuestra cultura y conocimiento de sus raíces, se ha posibilitado la documentación y conocimiento de los procesos sociales, económicos y culturales que se configuran en torno a las actividades de la cocina tradicional y con las diferentes poblaciones que participan en ella.

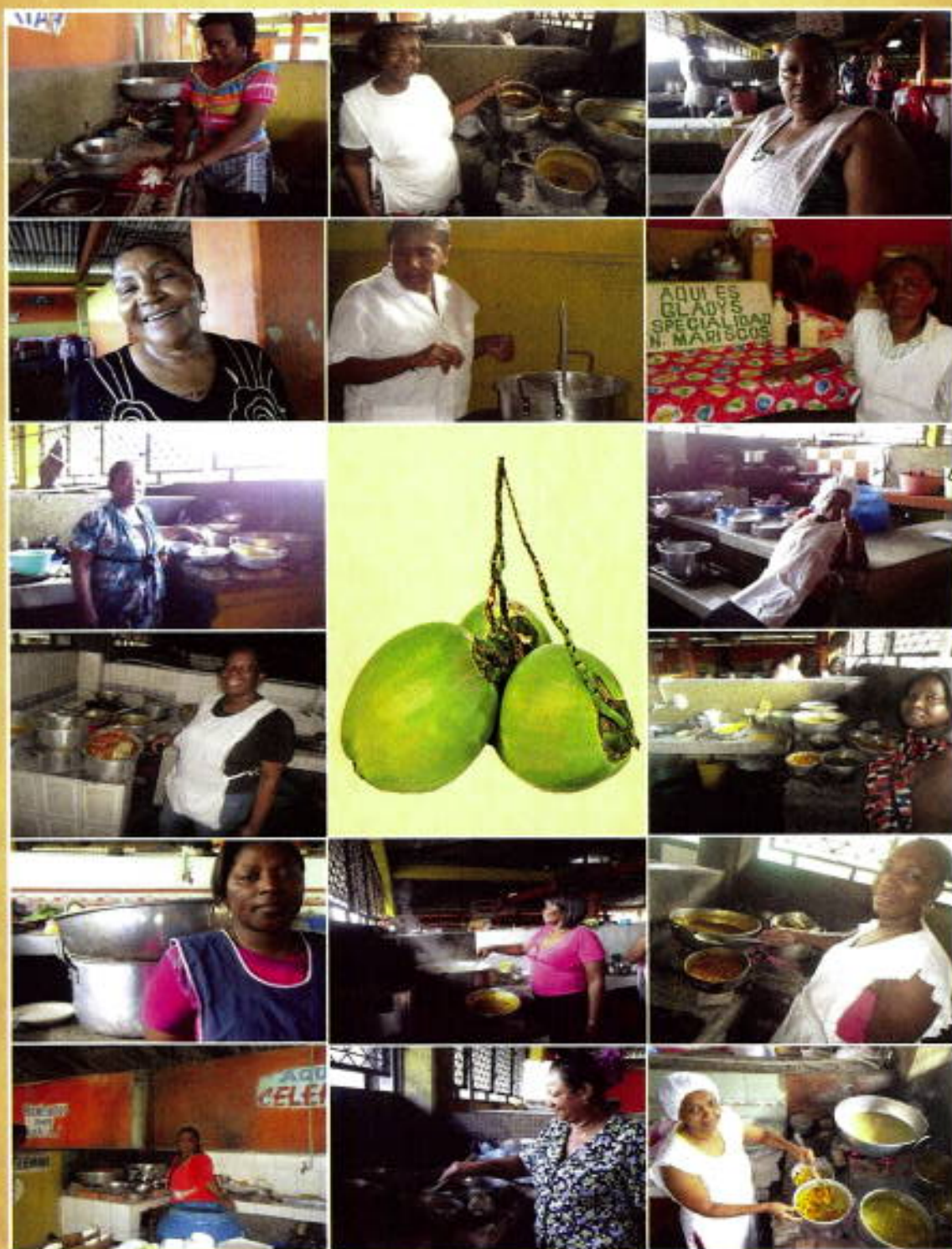
De este modo "Cocina y Tradición" Saberes Populares de Buenaventura, no sólo es un recetario con el sabor tradicional de la costa Pacífica bonaverence, sino un medio para recuperar prácticas y productos de la sazón popular de esta zona del país, que le apuesta al fortalecimiento de los procesos de producción y circulación de la cocina tradicional como patrimonio cultural inmaterial del Pacífico para la construcción de identidad y nacionalidad.

Reconocimiento especial



Esta publicación es producto la alianza entre el Ministerio de Cultura, la Escuela Taller de Artes y Oficios de Buenaventura y Bogotá y la Fundación Carvajal, quienes le han apostado al desarrollo de la política de la alimentación y las cocinas tradicionales para la salvaguardia, identificación, documentación, valoración cultural, rescate, fomento, divulgación y protección del patrimonio, para el fortalecimiento de los saberes asociados a la cocina tradicional.

Un reconocimiento especial a la administración de la Plaza de Mercado José Hilario López y por supuesto a las cocineras Aceptación García, Alejandrina García, Ana Alicia Murillo Panameño, Ana Cecilia Rojas, Aura Castillo Landázury, Celemina Angulo Riascos, Delia Palacio Mancilla, Elizabeth Valencia Caicedo, Gladys García Riascos, Hilda Cuero, Luz Marina Moreno, María Evelia Castro, María Nancy Riascos Rentería, María Nelly Mancilla Boya, Maribel Rentería, Nancy Milena, Mosquera Espinosa, Rosa Mary Valencia, Rosana Angulo de Granja y Yenny Moreno participantes del proyecto en el municipio de Buenaventura - Valle del Cauca.



El menú del Pacífico

Aroz con chorga, arroz negrito, encocado de cangrejo o de munchilla, pusandao de carne serrana, sancocho de ñato, ceviche de camarón, chocolate de pata de vaca, chocolate de milpeso, dulce de árbol del pan, cachín, chucula, dulce de frijol, cocadas, jugo de borjón y las infaltables bebidas arrechón, viche y tumbacatre son algunas de las preparaciones tradicionales que se podrán encontrar en la plaza pero la oferta gastronómica del pacífico colombiano es mucho más amplia:

Pusandao de carne serrana, sancocho de las tres carnes; longaniza chocoana; Sancocho de pescado (dentón, bocachico, lisa, ñato, bagre, entre otros), pescado encocado, tapao de pescado, chanfaina, sudado de toyo; guisado de piangua, encocado de jaiba; bacalao camarones en salsa, filete de corvina, encocado de cangrejo, de caracol (cambute) y de munchillá; ceviche y sopa de camarón, carapacho de jaiba, papillón de pescado, sancocho de bagre, sopa de queso; sopa de queso con plátano frito, con huevo; sopas de guandúl, de pepa de pan, de almejas; pastel de arroz, arroz clavado, arroz endiablado, arroz arrechó; arroz con coco, aborrajados de pescado, arroz atollado, a la marinera, arroz con coco, con almejas, con chorga, arroz de maíz con camarones, arroz atollado de chambero, ensalada con guandúl; guiso de frijol, de guandúl, ensalada de conchas de plátano, birimbí, encocado de chaupiza, plátano primitivo verde con queso, torta de plátano maduro, tamales de plátano, masa de juju; envueltos de maíz (cachín), dulce de mote, dulce de frijol con coco, cocadas, dulce de chontaduro, dulce de borjón, dulce de árbol de pan, arroz con leche y muchos más.



La técnica

Aquí la que sabe no utiliza especias como el comino o el azafrán y mucho menos el caldo de cubo. Para dar color esta el achiote, por lo general transformado en vija (semillas de achiote calentadas en aceite), para los picantes están los ajíes y el pipilongo, para sazonar está la inagotable variedad de hierbas que le dan el sabor característico a la comida del Pacífico.

No hay pureza en las preparaciones tradicionales, las influencias culturales, adaptaciones de comidas indígenas y viandas de los europeos en América, son el resultado de mezclas hechas a platos que conservaban en su memoria los esclavos africanos traídos a estas tierras, quienes adoptaron diversas formas de preparar las comidas que los caracteriza y dejan saber de qué parte del Pacífico provienen.

El coco sin duda es el principal ingrediente de esta comida. La primera y la segunda leche del coco son indispensables para dar ese sabor especial a las preparaciones, que acompañadas del picadillo (cebolla de rama, pimentón y ajo); hierbas como el orégano, la albahaca negra, el poleo y el oreganón permiten darle un gusto especial a la comida del Pacífico colombiano.



Las que no deben desaparecer

Las mismas cocineras de la plaza, portadoras de tradición identificaron aquellos platos que consideran están en riesgo de desaparecer. El motivo: "las que lo sabían hacer ya no están, las muchachas ya no quieren aprender ni dedicarse a la cocina, ya no hay tiempo para hacer platos así de especiales, hay ingredientes que ya no se consiguen tan fácil o la gente dejó de pedirlos".





Me llamo **Alejandrina García** nací el 5 de Febrero de 1963, vivo con mis dos hijos, uno está en bachillerato y el otro en la universidad, con nosotros vive mi nuera y dos nietos. A pesar de que ha sido una situación muy reciente lo que yo más agradezco y me ha dado mayor felicidad, ha sido cuando nos han llevado a través de este proyecto con el Ministerio de Cultura, a Popayán a conocer otras galerías y a observar hasta donde también podemos llegar nosotras. Lo que ha sido algo difícil es la convivencia en estos tipos de trabajos, esto a veces puede ser positivo o negativo y en algunos casos termina afectando nuestros propios negocios.

Tapao de pescado con banano

Ingredientes (4 porciones)

- 4 peladas frescas
- 4 bananos verdes
- Picadillo (ajo, cebolla de rama y cabezona, pimentón)
- Hierbas (albahaca negra, cimarrón, orégano y poleo)
- Hojas de viao o plátano

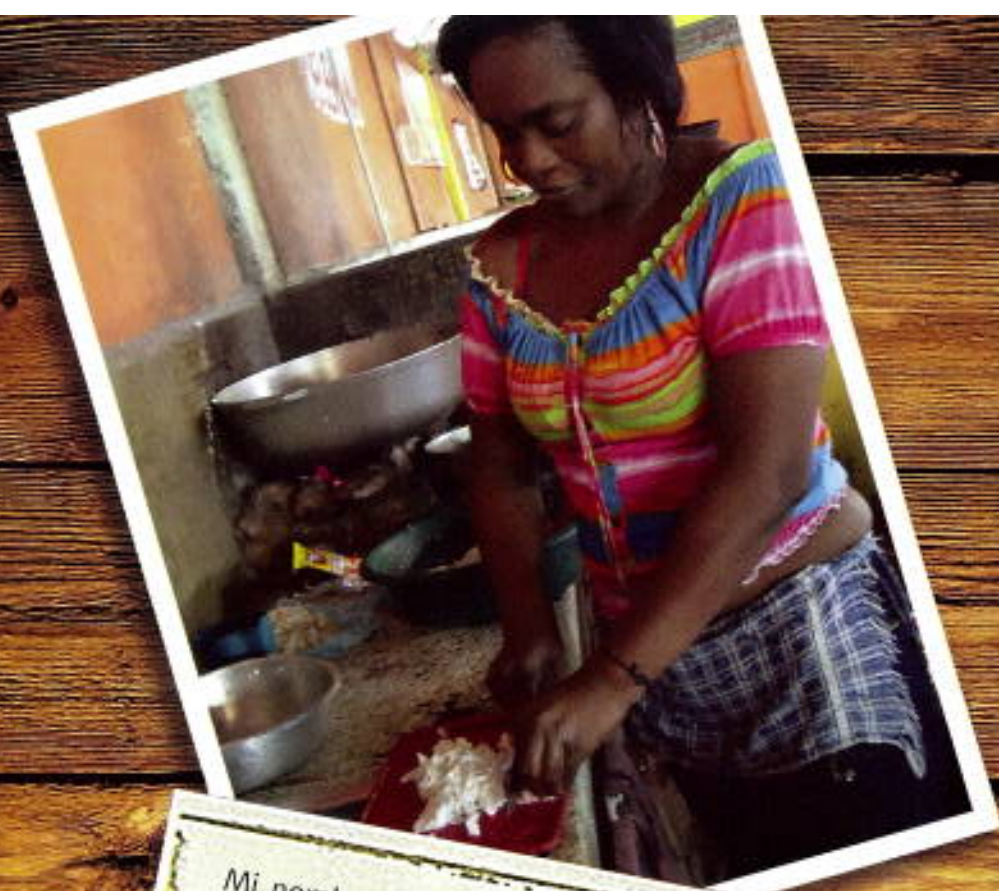


Preparación

Se aliña el pescado con sal y limón y se deja por una hora para que coja el sabor. Se pelan los bananos y se ponen en agua para que no se negreen. El pescado se pone en la olla, encima de los bananos. Se coloca encima el picadillo y las hierbas. El tapao nunca se prepara con coco.

Se agrega agua hasta que tape los bananos pero no el pescado, se adiciona ajo machacado con piedra. Se tapa con las hojas de viao y con la tapa de la olla y se deja cocinar por 20 minutos. Se acompaña con arroz blanco o con coco, ensalada y tostadas de plátano frito.





Mi nombre es **María Nancy Riascos Rentería**, vivo con mi hija y con mi nieta, nací en Buenaventura el 24 de Julio de 1969. Hace veinte años trabajo como cocinera en la Plaza de Mercado José Hilario López, gracias a la tradición culinaria de mi familia. Cuando era pequeña siempre estaba cerca de mi abuela que era quien cocinaba, cuando la miraba me di cuenta que siempre estaba sonriendo, un día le pregunté por qué tenía todo el tiempo esa sonrisa en la cocina, ella me respondió: "la sonrisa es para darle el toque mágico a la sazón".

Hace algún tiempo un incendio arrasó con mi hogar y sólo me quedé con la ropa que llevaba puesta, pude volver a salir adelante gracias a la ayuda de mis vecinos y compañeros de la plaza de mercado, quienes realizaron una minga para conseguir fondos y comprar ropa y materiales para reconstruir mi casa; sin embargo me robaron parte de ese dinero, entonces durante dos años no me cobraron impuestos en la plaza de mercado, eso me incentivó a seguir luchando día a día con mayor entusiasmo, haciendo lo que más me gusta...cocinar. El nacimiento de mi hija, ha sido la mayor satisfacción en mi vida, contrario a la muerte de mi madre.

Triple camarón, piangua y toyo

Ingredientes (4 porciones)

- 1 libra de camarón
- 1/2 libra de piangua
- 1 libra de toyo
- Hierbas (albahaca negra, cimarrón, orégano, oreganon y poleo)
- Picadillo (pimentón, cebolla en rama y cabezona, ajo)
- 1 coco
- 1 limón
- Plátanos
- Aceite
- 1 papa



Preparación

Se cocina el toyo por 10 minutos para quitarle el pellejo y el sabor fuerte a humo. Se desmenuza, se le agrega el picadillo, la leche de coco, la vija y el jugo de medio limón. Se lleva al fogón por diez minutos dejando que espese. Se cocina la piangua para que ablande, se le agrega la vija, el picadillo, la leche de coco y media papa picada o rayada para que espese durante diez minutos. El camarón se usa con la concha o pelado, se le agrega el picadillo, la vija, la leche de coco y media papa picada o rayada para que espese. Se deja durante diez minutos al fuego.

Se acompaña con arroz, tostadas de plátano y ensalada.



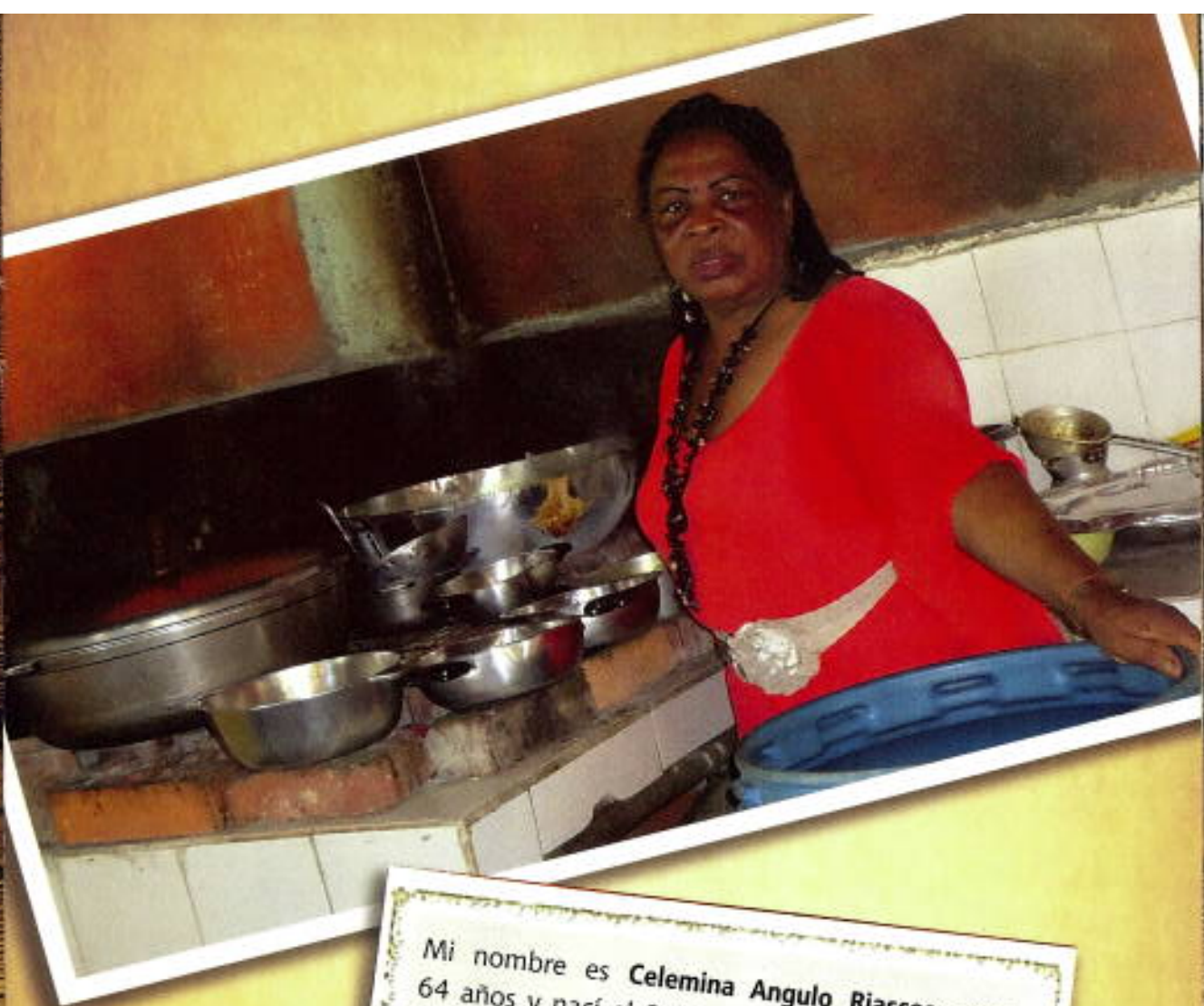


Mi nombre es **Rosana Angulo** nací el 29 de enero de 1955, actualmente vivo en el barrio Los Pinos en Buenaventura. Me gusta mucho la cocina, llevo 33 años como cocinera. Este proceso ha sido muy importante y enriquecedor porque en los años de mi labor he conocido a muchas personas, y he afianzado lazos con verdaderos amigos que me han permitido conocerlos y hacerlos parte importante de mi vida. Tengo dos hijos y nueve nietos; vivo con mi esposo, un nieto y mi hija. Igualmente agradezco principalmente a Dios por darme la oportunidad de trabajar diariamente y el don de haber sido madre.



Me llamo **Aceptión García** más conocida como Chenchá, nací el 22 de mayo de 1942 en López de Micay, departamento del Cauca. Mi familia se compone de cuatro personas. Mi mayor motivación es el logro de poder levantarme cada día gracias a Dios, sin embargo hay momentos tristes como la muerte de un familiar o de un ser querido, que el día de hoy son recuerdos inolvidables que nos marcan para siempre.

Toda la vida me ha gustado cocinar por eso hace mucho que ejerzo esta labor, llevo 30 años en la galería Jose Hilario López, me gusta ser cocinera, lo tengo en la sangre. Tiempo atrás observé que había personas que les gustaba como yo les cocinaba, eso me inspiró mucho más. Una anécdota muy particular fue cuando llegaron unos hombres a esconder una batería de carro, luego confundidos de local me acusaron de haberla hurtado, pero como tengo mucha fe en Dios salí victoriosa de este lío, pues se dieron cuenta que uno de ellos la había escondido en mi cocina.



Mi nombre es **Celemina Angulo Riascos**, tengo 64 años y nací el 3 de marzo de 1949 en López de Micay, Cauca. Mi familia la componen mis tres hijos, mi esposo y yo. A lo largo de mi vida he tenido diversas labores que me han permitido obtener ingresos: he sido enfermera, modista y actualmente cocinera, en este último oficio llevo 23 años siendo un negocio estable. El fallecimiento de mis padres me afectó mucho, pero paulatinamente uno va aceptando los cambios de la vida. Rescato mis conocimientos sobre enfermería que estudié en Popayán, pues aunque no es una labor que ejerzo diariamente, me ha permitido conocer y aprender sobre la vida.

Sudado de pescado salado seco

Ingredientes

- 1 libra de pescado salado seco
- Picadillo (pimentón, cebolla en rama, cabezona y ajo)
- Vija (semillas de achiote calentadas en aceite)
- 3 plátanos
- Hierbas (Albahaca negra, cimarrón, orégano, oreganón y poleo)
- 1 coco



Preparación

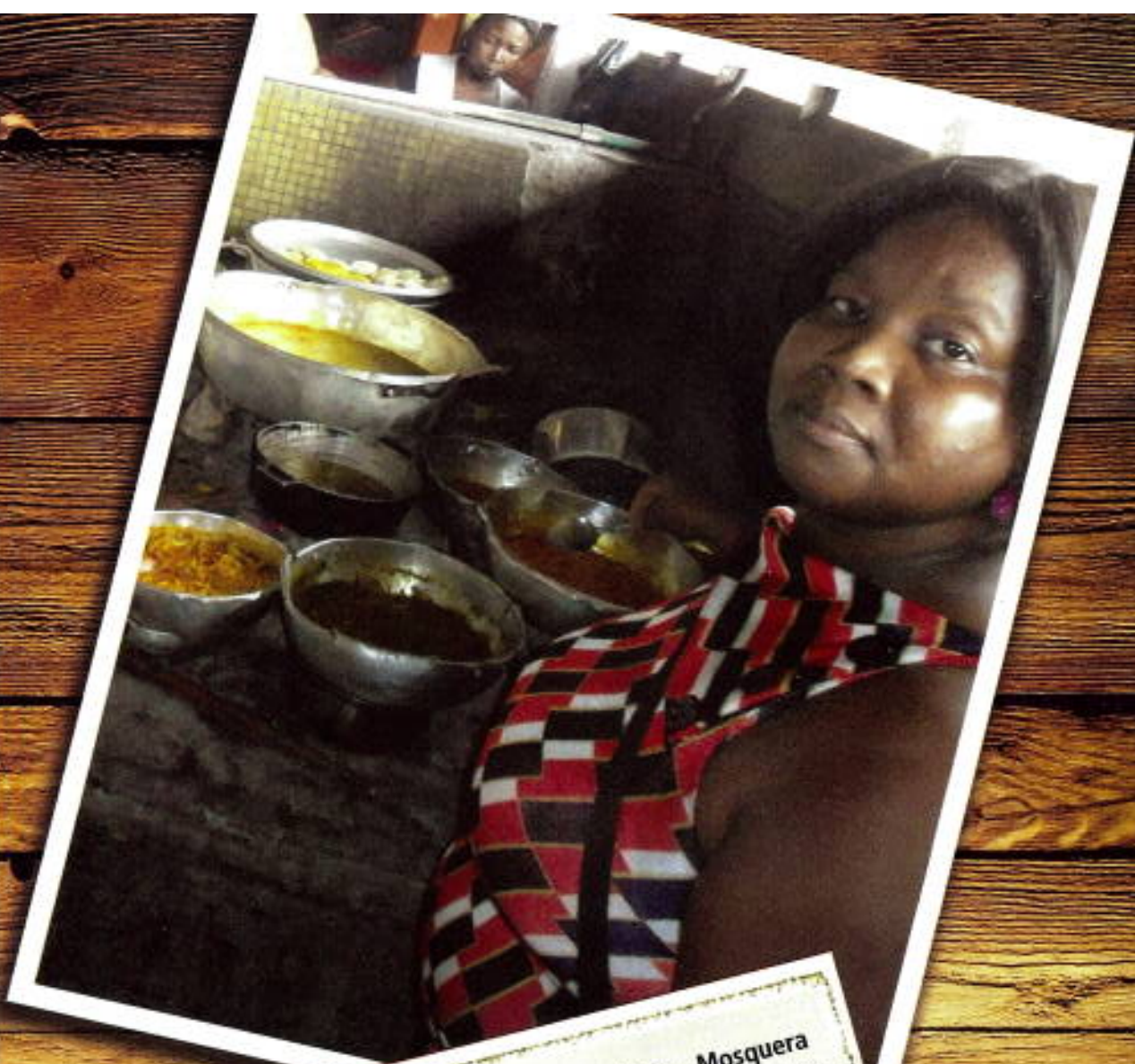
Se desagua el pescado (quitarle el exceso de sal lavándolo con agua) y se lleva a la paila. Se le agrega plátano quebrado, picadillo y la segunda leche del coco, se lleva a la estufa y se deja cocinar tapado por quince minutos. Se le agrega la vija, el ajo picado mas leche de coco, las hierbas y se deja conservar por 10 minutos más. Se acompaña con arroz con coco o blanco, ensalada y tostadas de plátano.





Mi nombre es **Gladys García Riascos**, nací el 27 de julio de 1959 en el municipio de López, en el corregimiento de San Antonio del Chairá, tengo 54 años y 29 de ellos los he vivido como cocinera. Mi núcleo familiar se compone por mis dos hijos, mi esposo, tres nietos, una de mis nueras y mi hermano, mis hijos son mi razón de ser y mi mayor motivación. En 1999, hace 14 años sucedió el hecho más doloroso de mi vida, el fallecimiento de mi madre y el de mi hijo que le faltaba un mes para cumplir sus 18 años.

A lo largo de todo este tiempo como cocinera me ha ido muy bien, pues siento que con mis compañeras no hay discordias, sin embargo como hecho anecdótico recuerdo que anteriormente las personas ordenaban alguna comida y después de comerla salían corriendo para no pagar, pienso que hubiera sido mejor pedir, pues así sé que aunque no recibiría nada a cambio, me hubiera sentido bien por ser bondadosa con alguien.



Mi nombre es **Nancy Milena Mosquera Espinosa**, nací en Chocó el 9 de noviembre de 1974, tengo 39 años de edad, por veinte años fui auxiliar de cocina y desde hace tres años soy propietaria de un puesto de comidas en la Plaza de Mercado José Hilario López de Buenaventura. Vivo con mis dos hijos y mi esposo, me produce gran felicidad convivir con mis hijos y verlos crecer cada día, agradezco a Dios todo lo que nos da. Claro, también tengo momentos difíciles, a veces la situación económica se complica y mis hijos necesitan alguna cosa que no puedo darles... De todas formas me ha ido muy bien en mi trabajo y me siento satisfecha de la labor que desarrollo.



Mi nombre es **Hilda Cuero** nací el 28 de Noviembre de 1960 en Buenaventura, mi familia se compone de diez personas con las cuales vivo. El momento más importante de mi vida fue el nacimiento de mis hijos, quienes son mi motivo para trabajar constantemente y por lo cual llevo 25 años como cocinera. Hace como dos años en un día habitual, no había atendido ningún cliente, por lo cual estaba muy preocupada, pues pensé que se me iba a perder todo lo preparado, sin embargo aproximadamente a las 3:00 de la tarde llegaron tres turistas a quienes atendí amablemente, luego estos señores llamaron a otros amigos, que se comieron todo lo que había preparado, esto me alegró muchísimo, le agradecí a mi Dios porque me mandó a esos clientes para que ese día no se me perdiera todo lo que había invertido.

Ceviche de piangua

Ingredientes

- Piangua
- Plátano verde
- Cilantro
- Albahaca
- Tomillo
- Cebolla cabezona
- Pimienta
- Limón
- Mayonesa
- Salsa de tomate
- Salsa negra
- Vinagre
- Aceite
- Sal

Preparación

La piangua es lavada en vinagre y es precocida, se hecha en jugo de limón, se pone pimienta, cebolla cabezona roja picada en rodajas, cilantro, albahaca y tomillo. Esta mezcla es aderezada con mayonesa, salsa de tomate y salsa negra. Se acompaña con láminas de plátano verde.





Me llamo **Ana Cecilia Rojas** nací el 24 de diciembre de 1975, vivo con mi hija, mi esposo y mi nieta. Toda la vida he trabajado como cocinera, a la fecha ya llevo 25 años en esta labor. La mujer que me crió, conocida como doña Telésfora, tenía un negocio en el cual yo trabajaba, gracias a eso y a todo lo que aprendí, decidí independizarme. Aunque algunas veces la situación económica disminuye los ánimos, otros días estamos más animadas y entusiastas. La vida me ha dado muchas satisfacciones como lo ha sido el nacimiento de mi nieta, sin embargo también he sufrido pérdidas como lo ha sido la muerte de mi hijo. En algunos momentos a veces es muy difícil este trabajo porque la convivencia a veces afecta muchos aspectos de nuestra vida, pero gracias al acompañamiento de este proyecto que ha tenido el grupo, nos han incentivado a realizar un mejor trabajo cada día a pesar de todas las circunstancias que puedan existir.



Mi nombre es **María Nelly Mancilla Boya**, nací en Buenaventura el 18 de septiembre de 1947, actualmente vivo con mi esposo, mis hijos y mis nietos. El momento más importante de mi vida ha sido mi matrimonio, no obstante como es habitual a lo largo de los años pasamos por muchos momentos difíciles, en mi caso fue la muerte de uno de mis hijos. Gracias a que la cocina es una tradición en mi familia comencé desde muy pequeña a enamorarme de ella, aproximadamente desde la edad de 12 años, desde entonces y hasta ahora aplico todo lo que mi madre me ha enseñado, como resultado de todo estos saberes mis clientes me felicitan por mi comida y comentan que es una sazón única.



Mi nombre es **Aura Castillo Landázury** nací el 17 de febrero de 1961, tengo cuatro hijos que me ha tocado sacar adelante ya que soy madre cabeza de hogar. Anteriormente vendía chicha en las calles y como ese negocio por diversos factores se puso complicado me propuse comenzar mi propio negocio, hace catorce años soy cocinera en la Plaza de Mercado José Hilario López de Buenaventura. Lo más agradable de trabajar en la galería es como he ido creciendo satisfactoriamente. En mis inicios no conocía a mucha gente en este espacio, solamente vendía tapado de pescado, por ser nueva tenía pocos clientes lo que hacía muy difícil las ventas, sin embargo mis compañeras me ayudaron mucho y cada vez que algún cliente llegaban pidiendo tapado de pescado me lo mandaban y así paulatinamente fue creciendo hasta que ya pude incluir más variedad de platos.

Quebrado de ñato ahumado



Ingredientes

- Ñato ahumado
- Banano verde
- Cilantro
- Cimarrón
- Albahaca
- Pimentón
- Ajo
- Cebolla larga
- Cebolla cabezona
- Tomate
- Coco
- Milpesos
- Sal (pepa de la palma Milpesos)



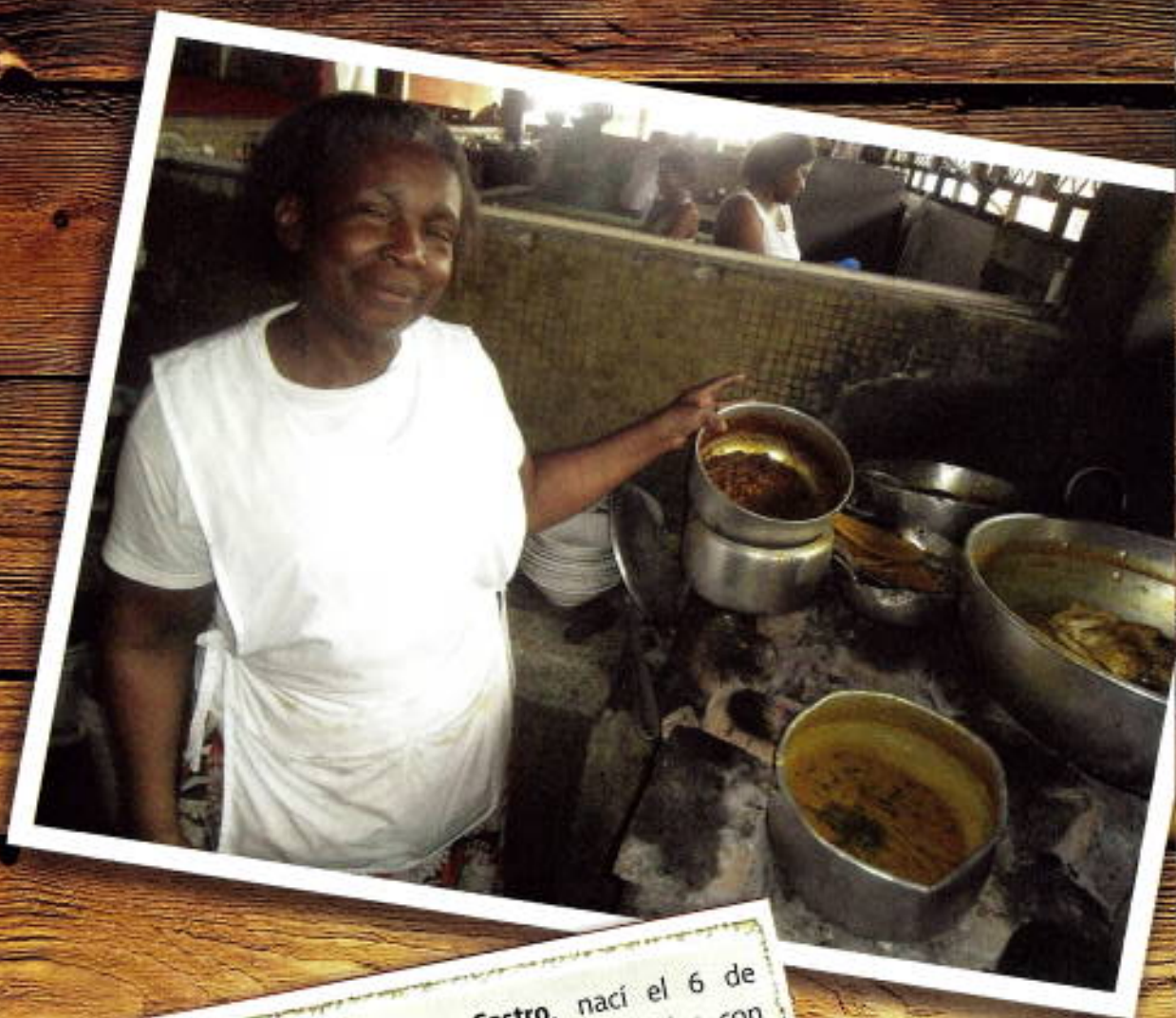
Preparación

El quebrado es básicamente un tipo de sudado un poco líquido, en esta preparación se utiliza pescado ahumado, esto imprime un sabor especial a la preparación.

El sudado se inicia con el sofrito de la cebolla, el ajo y el pimentón, que previamente han estado finamente picados, posteriormente se agregan el pescado, el cimarrón, el cilantro y la albahaca, se agregan sal y la leche de coco, mientras se deja hervir enérgicamente durante unos 10 ó 15 minutos. Cinco minutos antes de servir se agrega el zumo de leche de coco que se reservó de

la primera colada. Este plato se acompaña con banano verde cocido en agua con sal y con jugo de Milpesos.





Me llamo **María Evelia Castro**, nací el 6 de noviembre de 1951 en Guapi, Cauca, vivo con cuatro personas. Llevo 38 años trabajando en la plaza de mercado, en el transcurso de mi vida he tenido grandes satisfacciones como los grados de mi hija, no obstante contrario a esto también pasamos por situaciones difíciles que afectan indirecta y directamente nuestros negocios. Existe una interrelación en todo lo que hacemos, pues la mayoría de las mujeres en este espacio están marcadas por tragedias personales que nos forjan como personas y a pesar de todo, éstas no afectan nuestra pasión en la cocina.

Tostón con mariscos

Ingredientes

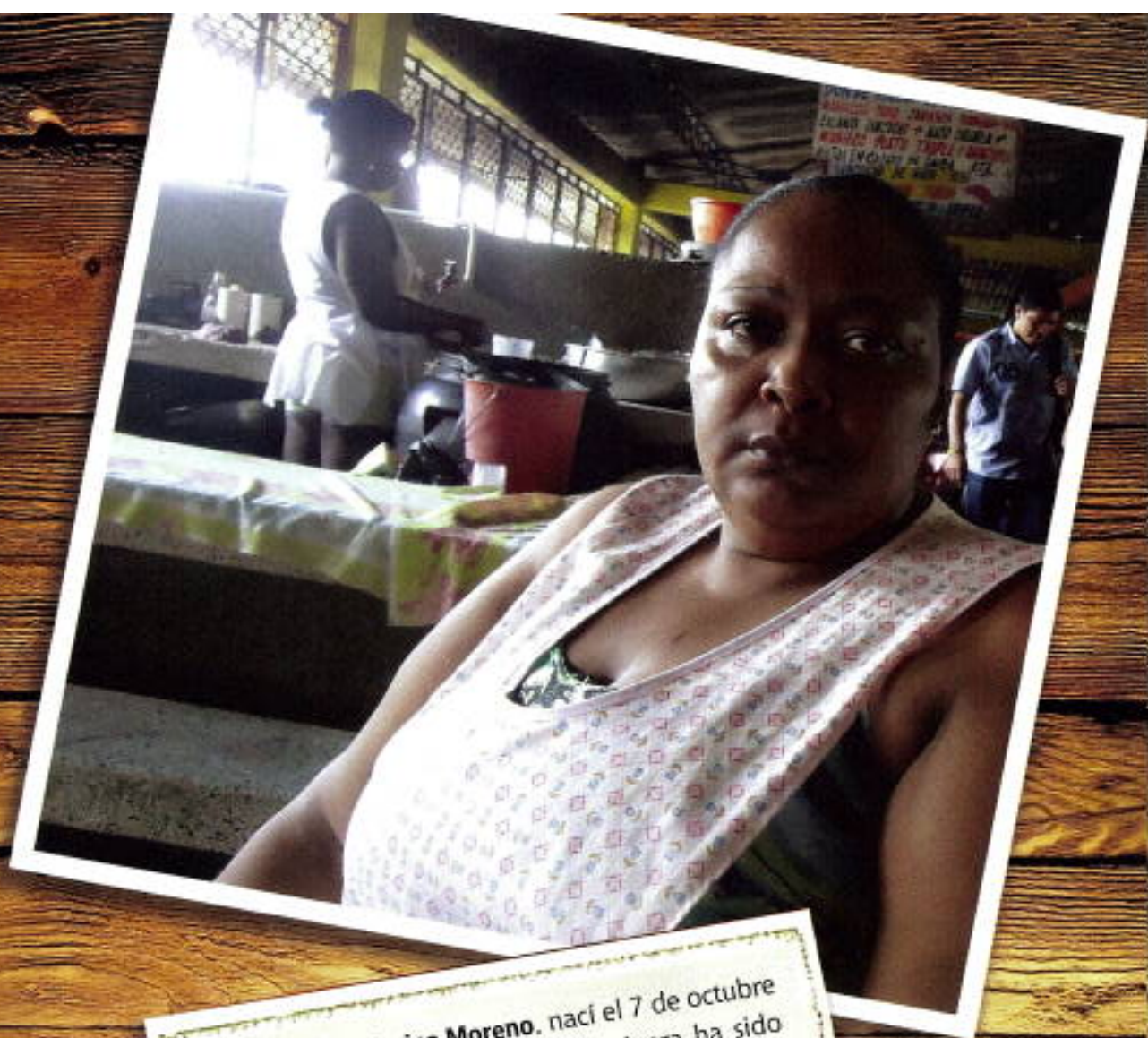
- Camarones
- Jaiba
- Plátano verde
- Cilantro
- Ajo
- Cebolla cabezona
- Lechuga
- Coco
- Salsa negra
- Leche de vaca
- Azúcar
- Sal
- Piangua
- Calamar
- Orégano
- Tomillo
- Cebolla larga
- Pimentón
- Tomate
- Chontaduro
- Crema de leche
- Queso costeño
- Aceite



Preparación

En general es importante tener cuidado de realizar un buen lavado de cada uno de los mariscos que se utilizarán. La mayoría de las cocineras emplean un poco de vinagre y jugo de limón para reducir el marisco en los frutos de mar. La preparación de los camarones, la piangua, el calamar y la jaiba se realiza de misma forma, cada uno se puede preparar por separado, aunque el procedimiento es más o menos el mismo. La base es la preparación de un sofrito de cebolla, ajo, pimentón, orégano, cilantro y tomillo. Al igual que en la preparaciones anteriores el líquido de cocción es la leche de coco y se reserva el zumo para el final. Antes de bajar del fuego se adicionan el zumo, la crema de leche y la salsa negra. Esta mezcla de frutos del mar se dispone sobre una tostada que se puede adornar con una cama de lechuga y tomates cortados en rodajas. Al final se espolvorea un poco de queso costeño rayado. El sabor es sorprendente, se puede acompañar con jugo de chontaduro. Para su preparación se emplean chontaduros previamente cocidos, estos se licuan con leche y azúcar.





Me llamo **Luz Marina Moreno**, nací el 7 de octubre de 1967 en Buenaventura. Ser cocinera ha sido una de las herencias familiares más grandes, mi abuela Francisca Castillo, comúnmente conocida como Pancha, me enseñó todo lo que sé sobre la comida y su sazón, han sido 25 años experimentando con los sabores de mi tierra, lo que le gusta muchos a mis clientes turistas y porteños.

Soy madre cabeza de hogar y este trabajo me ha permitido sacar adelante a mis dos hijos y a mi madre. Curiosamente de todos los platos que preparo tengo uno al que denomino 'El quintanpi', a mis clientes les encanta, el coco es el ingrediente que le aporta un toque exótico, pues concentra su sabor, es por eso que mi clientela ha sido muy especial conmigo en esta labor.

Pargo frito en zumo de coco



Ingredientes

- Pargo
- Panela
- Cimarrón
- Pimentón
- Cebolla
- Aceite
- Plátano verde
- Cilantro
- Poleo
- Ajo
- Coco
- Sal

Preparación

El pescado es sazonado con jugo de limón, y sumergido en una mezcla de harina de trigo, color y sal. Se fríe por 10 minutos en cada lado. A parte se ha preparado en un sartén el guiso compuesto por cebolla finamente picada, ajo, pimentón, sal, cimarrón, cilantro, poleo en una muy pequeña cantidad y leche de coco. De la leche de coco se reserva para poner al final de la preparación de la salsa la primera que se coló y que concentra la esencia del coco, a esta se le denomina el zumo.

Una vez se ha freído se dispone en la salsa durante cinco minutos, aproximadamente y se le echa el zumo de coco. Después de esto está listo para servirse. Suele acompañarse con patacones, arroz con coco y agua de panela cruda con limón.





Mi nombre es **Yenny Moreno** nací el 2 de julio de 1969 en Buenaventura, mi núcleo familiar lo componen mis tres hijos, mi esposo y yo. Como toda madre lo que mayor felicidad le ha dado a mi vida han sido mis hijos y como todo ser humano lo que mayor tristeza me ha causado ha sido la muerte de mis familiares. Llevo trabajando 30 años como cocinera gracias a la tradición de mi familia. Este trabajo me ha permitido vivir muchas experiencias, como que mis clientes me bendigan las manos cuando terminan de comer, o como un día que una señora de 74 años me dijo muy cariñosamente que nunca en su vida se había comido una sazón tan deliciosa como la que le había preparado.

Encocado de langosta

Ingredientes

- Langosta
- Arroz panela
- Cebolla cabezona
- Pimentón
- Limón
- Coco
- Ajo
- Aceite
- Sal



Preparación

Para la preparación se pone la langosta a hervir en un recipiente con orégano, cilantro, cimarrón y leche de coco, durante 15 minutos aproximadamente, luego se adicionan la cebolla cabezona finamente picada, el pimentón, el ajo y la sal. Cinco minutos antes de bajar se adiciona el zumo de leche de coco. Se sirve con arroz con coco, tostadas de plátano y agua de panela con limón.





Mi nombre es **Ana Alicia Murillo Panameño** nací en Buenaventura el 30 de noviembre de 1959. mi familia está compuesta por diez personas. El momento más gratificante de mi vida ha sido cuando tuve mis hijos y contrario a éste, el momento de mayor tristeza fue la muerte de mis padres. Llevo veinte años trabajando como cocinera en la Plaza de Mercado José Hilario López y lo que me llevó a trabajar en este espacio fue que al separarme de mi esposo y necesitar dinero para los gastos además de las necesidades de mi hijos, comencé a laborar como cocinera.

Atollado mixto



Ingredientes

- 1/2 libra de piangua
- 1/2 libra de camarón chambero
- 1 libra de arroz
- Picadillo (ajo, cebolla de rama y cabezona, pimentón)
- Hierbas (albahaca negra, cimarrón, orégano, oreganón y poleo)
- 4 bananos verdes
- 1 coco



Preparación

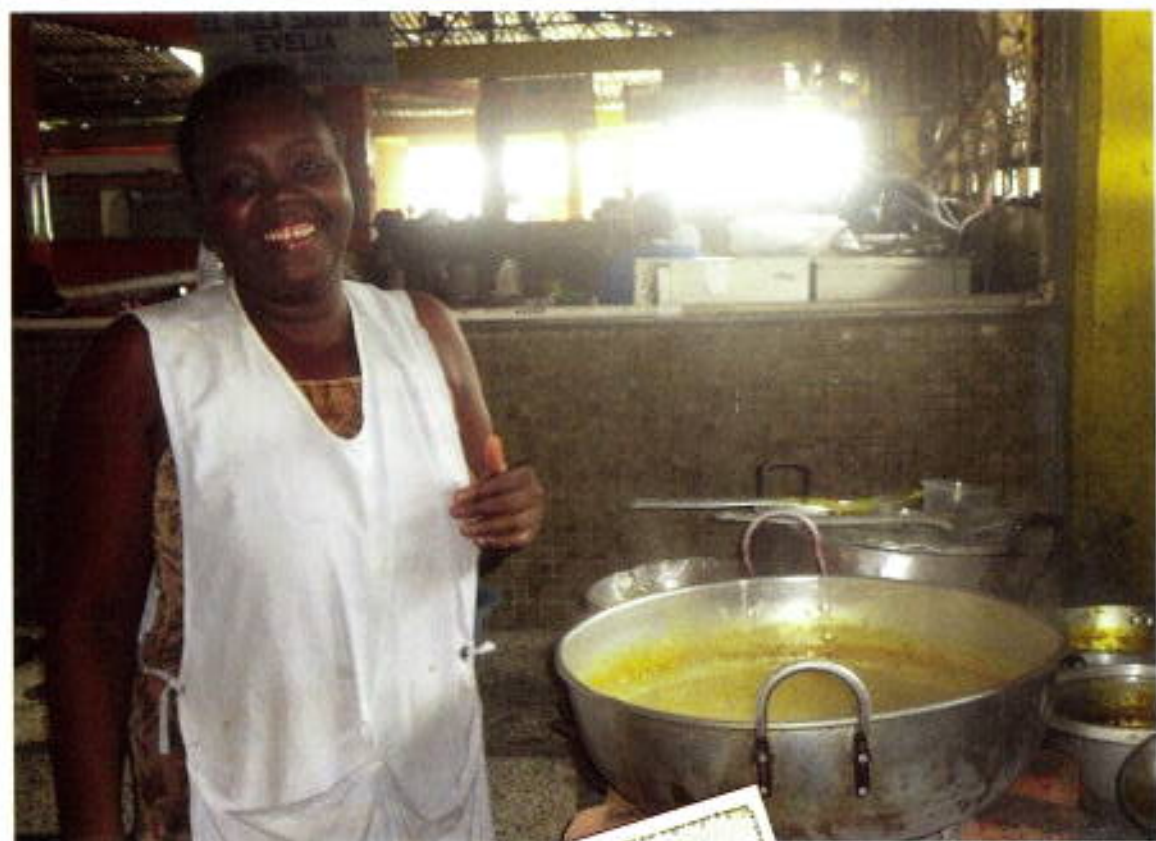
Se lava el arroz. Se saca la segunda leche del coco y con ella prepara el arroz sustituyendo el agua.

Se adiciona el picadillo, los camarones y la piangua, se dejan cocinar por 20 minutos.

Se le adiciona la primera leche del coco, la vija y el ajo machacado con piedra.

Si es necesario se le agrega un poco de aceite, se tapa y se deja secar.





Mi nombre es **Elizabeth Valencia Caicedo** nací el 18 de diciembre de 1971. llevo 14 años siendo cocinera y tengo 42 años. Tengo tres hijos, actualmente vivo con mi esposo y dos de ellos, uno de 22 y el otro de 16 años. Llevo varios años como cocinera y desde muy pequeña observaba como cocinaban y así fui aprendiendo sobre esta labor. Me gusta mucho ser cocinera y principalmente cuando mis clientes me dicen lo mucho que les gusta mi sazón y mis platos típicos esos momentos son los que considero más maravillosos en el día a día, no obstante a veces tenemos situaciones difíciles en la plaza de mercado pues la venta no son muy buenas y eso evidentemente afecta nuestro ánimo y entusiasmo, no obstante me fascina la cocina y sus sabores.

Quebrado de guagua con guiso de papa china

La guagua es un roedor grande que pesa alrededor de 9 kilos y además está en peligro de extinción. Hace parte de la dieta alimentaria de los habitantes del Pacífico por lo cual se debería promover la existencia de zocriaderos que eviten su extinción, para garantizar que continúe la práctica cultural de la preparación de platos que incluyen esta carne.

Ingredientes (4 porciones)

- 1 ½ libras de guagua
- Zumo de un coco
- 4 plátanos verdes
- 2 pedazos medianos de yuca
- Picadillo (cebolla de rama y cabezona, pimentón, ajo)
- Hierbas (albahaca negra, cimarrón, orégano, oreganón y poleo)

Para el guiso de papa china

- 1 ½ libra de papa china
- Picadillo
- Vija

Preparación

Se arregla la guagua con mucho limón desde el día anterior.

Se cocina la guagua (3 pitadas)

Se prepara el picadillo y se le agregan las hierbas.

Se colocan en una olla grande el plátano y la yuca quebrados.

Encima se coloca la guagua.

Se adicionan el picadillo, el zumo de la segunda leche de coco.

Se deja cocinar con la olla tapada durante 45 minutos revolviendo de vez en cuando para que los ingredientes se incorporen bien y hasta que la yuca y el plátano estén blandos.



Preparación del guiso de papa china

El guiso de papa china se prepara cocinando el tubérculo hasta que ablande, alrededor de 10 minutos, se pica en cubos grandes, se le agrega picadillo y se pone a cocinar en leche de coco hasta que reduzca y de consistencia espesa de salsa, se le agrega un poco de vija para darle color.

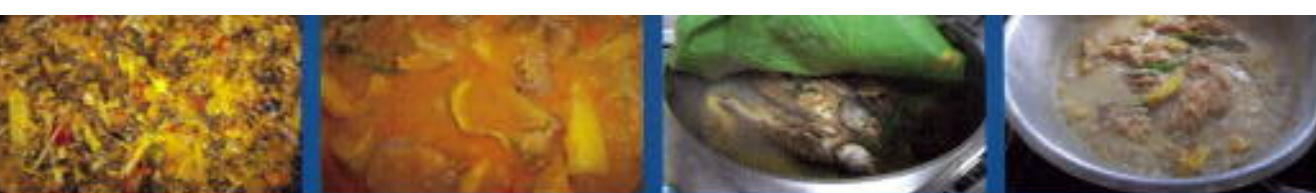
Se acompaña con arroz con coco (preparado con la primera leche del coco) y ensalada.





Mi nombre es **Maribel Rentería** nací el 15 de junio de 1981. Llevo quince años siendo cocinera. Tengo tres hijos que han sido mi mayor felicidad. Vivimos en el barrio Muro Justin de Buenaventura. Me gusta mucho mi labor de cocinera ya que ha habido situaciones muy valiosas y maravillosas que han sucedido, como una vez que vinieron varias personas a comer, entre ellas una niña que me llamó mucho la atención porque tenía rasgos muy parecidos a los de mi familia, en particular a mi tía y a mi padre: le dije mi hermano que la observara para ver si el parecido era algo que sólo yo pensaba y efectivamente coincidimos en opiniones. Cuando ellos terminaron de comer, una de las señoras se acercó y me preguntó si soy hija de Armando, a lo que le respondí que sí, entonces ella respondió que la niña era mi hermana, fue un momento impactante pero muy feliz, porque acababa de conocer a mi única hermana pues sólo tenía hermanos.

Notas



“Ser cocinera ha sido una de las herencias familiares más grandes, mi abuela Francisca Castillo, comúnmente conocida como Pancha, me enseñó todo lo que sé sobre la comida y su sazón, han sido 25 años experimentando con los sabores de mi tierra...”.

Luz Marina Moreno

Cocinera Tradicional

Plaza de Mercado José Hilario López



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

ESCUELA TALLER DE BOGOTÁ
Calle 9 No. 8-41 - LA Candelaria - BOGOTÁ
Teléfono 319 37 47 | www.escuelataller.org

Archivo Histórico
Fotográfico de Buenaventura
Un mar de historias

Fundación Carvajal
ESTABLECIMIENTO CULTURAL Y DE EDUCACIÓN