

Saberes & Sabores

Del Pacífico Colombiano

Guapi - Quibdó



CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD



Saberes & Sabores

Del Pacífico Colombiano

Guapi - Quibdó

“Mientras uno dependa para su alimentación de otras personas no puede llamarse una persona libre”.

Don Polo Hernández, agricultor de San José de Guare,
Guapi, Cauca.

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

Saberes & Sabores

Del Pacífico Colombiano

Guapi - Quibdó

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba

Ministra de Cultura

María Claudia López Sorzano

Viceministra de Cultura

Enzo Rafael Ariza Ayala

Secretario General

Alberto Escovar Wilson-White

Director de Patrimonio

Sebastián Londoño Camacho

Coordinador 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

Director Ejecutivo

Emperatriz Arango Blanquiceth

Subdirectora y responsable del Departamento de Comunidades

Coordinadora del Proyecto

Enrique Sánchez Gutiérrez

Coordinador procesos de documentación

Grupo de trabajo

Juan Ayarza

Elisa Criscione

Yurleidy Cossio

Yulisa Lucumí

Grupos de trabajo locales

Guapi, Cauca

Teófila Betancur – Directora de la Fundación Chiyangua

Coordinadora del grupo de trabajo

Martín Orejuela

Marcelina Solís

Yolanda Segura

Celmira Caicedo

Alejandrina Caicedo

María Inés Piedrahita

Esneida Montaña

Isaura Caicedo

Quibdó, Chocó

Rubiela Cuesta – Comisión de Género del Consejo

Comunitario de la Asociación Campesina Integral del

Atrato –Cocomacia–

Coordinadora del grupo de trabajo

Luz Adonis Mena

María del Socorro Mosquera

Julia Susana Mena

Yenny Palacios

Ana Rosa Heredia

Carmen Aides Navia

Banessa Rivas

Jairán Sánchez

Ilustraciones

Fundación ACUA, Corporación Ojo de Pez,

Enrique Sánchez, Elisa Criscione, Carlos E. Sánchez

Fotografías

Diseño Gráfico

Aracnia Studios

www.aracniastudios.com

Impreso por:

Amado Impresores S.A.S.

© Ministerio de Cultura, 2015

Impreso en Colombia ISBN 978-958-57847-4-1

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

Rescatando Tradiciones Culinarias Chocoanas

(audiovisual)

Una producción de la Corporación el Ojo del Pez para el Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA, con el apoyo de FIDA.

Ivonne Caicedo

Dirección de proyectos

Matts Olson

Coordinación audiovisual

Duración: 0:14'11"

Color, Stereo

Quibdó, 2015

Mujer, tradición y vida en la cocina guapiense

(audiovisual)

Equipo de Realización

Sebastian Barbosa

Producción

Juan Osorio

Fotografía

Andrea Cifuentes

Juan Osorio

Edición y Montaje

Duración: 0:13'13"

Color, Stereo

Gaupi, 2015

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

ÍNDICE

11	PRESENTACIÓN	
		12
	INTRODUCCIÓN	
15	LA POBLACIÓN, EL TERRITORIO Y LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS	
		20
	METODOLOGÍA, SE INVESTIGA HACIENDO	
28	LA COCINA TRADICIONAL COMO UN CAMPO PARTICULAR DEL PATRIMONIO CULTURAL	
		46
	EL SISTEMA AGROPECUARIO TRADICIONAL Y LA ALIMENTACIÓN	
64	LA RECOLECCIÓN CON FINES ALIMENTARIOS	
		72
	LAS PRACTICAS CULINARIAS Y LAS CATEGORÍAS DE ALIMENTOS	
80	PRINCIPALES COMIDAS TRADICIONALES ELABORADAS POR LOS GRUPOS PARTICIPANTES	
		124
	LAS PROTAGONISTAS DE ESTE RECETARIO	
134	ALGUNAS CONCLUSIONES DEL TRABAJO REALIZADO	
		137
	PROPUESTAS	
140	AGRADECIMIENTOS	
		141
	ANEXO	
145	BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	





SABORES DE RÍO, SELVA Y AZOTEA

Con profundas raíces viajó la africanidad llena de sus saberes, músicas, bailes, semillas y aliños para llegar a nuestro Pacífico a fundirse con un territorio mestizo, al cual aportó todo su sabor, el sabor que hasta hoy acompaña nuestras cocinas tradicionales en esta región.

“...Las cocineras negras trajeron consigo la sabiduría heredada de sus antepasadas, no sólo expresada en los conocimientos sobre la preparación de ricos y variados platillos, sino también en técnicas de cocción y modos de preparación de algunos alimentos, y en actividades tan importantes como la extracción de aceites de los frutos de las diferentes palmas que encontraron en estos parajes. Fueron ellas, -las esclavas negras-, en la cotidianidad de sus prácticas compartidas con la monjita a cargo de la cocina y con la criada indígena, entre el calor de los fogones conventuales y en medio del chismorreo femenino, quienes aportaron a que se formara esa fusión espontánea y lenta, pero segura, entre las cocinas negra, indígena y europea”¹.

He aquí una muestra de esta historia, de una memoria vigente expresada en una diversidad de conocimientos, productos y preparaciones: Sabores y Saberes del Pacífico Colombiano: Guapi y Quibdó. Cultura Culinaria y Biodiversidad, ha sido el resultado de un proceso de lenta cocción, producto de las manos de nuestras portadoras actuales de estos saberes y sazones. Guapireñas y quibdoseñas nos mostraron la diversidad de alimentos que nos proveen nuestras selvas del Pacífico, el sabor y el olor de sus azoteas de donde proviene el especial toque del refrito de sus cocinas y la variedad aún presente en los ríos, el mar y el manglar de doncella, barbudo, bocón, dentón, guacuco, pelada, muchillá, piacuil, piangua entre otras muchas especies de peces y mariscos, base de suculentas preparaciones en las cocinas tradicionales de nuestro litoral.

El Ministerio de Cultura, la Fundación ACUA, la Fundación Chiyangua y la Comisión de Género del Consejo Comunitario Mayor de la Asociación Campesina Integral del Atrato – Cocomacia - se complacen en presentar esta experiencia de trabajo que tiene como fundamento la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, que se constituye en un avance del primer año de trabajo en el marco del Plan Todos Somos PAZcífico.

Invitamos a los colombianos a adentrarse en nuestro Pacífico y sus tradiciones culinarias, para encontrarse con otra parte de lo que somos.

¹ Illera, Montoya. Carlos Humberto. Memorias Pacífico Cocina. Ministerio de Cultura. 2015.

INTRODUCCIÓN

Esta publicación es uno de los resultados del trabajo emprendido por la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura, la Fundación Activos Culturales Afro-ACUA, la Comisión de Género del Consejo Comunitario de la Asociación Campesina Integral del Atrato -Cocomacia-, y la Fundación Chiyangua².

El proyecto Sabores y saberes del Pacífico colombiano tiene el propósito de revalorar, recuperar y documentar las tradiciones culinarias de las comunidades rurales afro de la región del Pacífico. Se diseñó bajo el marco y la orientación de la Estrategia IV de la *Política Pública para el Conocimiento, el Fomento y la Salvaguardia de las Cocinas Tradicionales de Colombia*, que busca fomentar la valoración, el conocimiento y el uso de la biodiversidad con fines alimentarios³.

Para la implementación del proyecto se escogieron los municipios de Quibdó, Chocó, y Guapi, Cauca, puesto que son áreas prioritarias del Plan Todos Somos PAZcífico adoptado por el gobierno nacional. Una vez definidos los municipios, se realizó una visita de identificación de actores y se llevó a cabo la selección de los grupos gestores a partir de los siguientes criterios:

- Organizaciones de base ampliamente reconocidas en los municipios,
- Amplia participación de las mujeres,
- Reconocida trayectoria en los procesos de promoción social,
- Vínculo orgánico con el sector rural,
- Interés manifiesto en el tema de la salvaguardia de las tradiciones culinarias.

La coordinación y el acompañamiento de esta experiencia estuvo a cargo de la Fundación ACUA, organización sin ánimo de lucro dedicada al reconocimiento, valoración, recuperación y fomento de la cultura de los afrodescendientes como condición y activo fundamental del bien estar colectivo. La coordinación local la realizaron

la Fundación Chiyangua y la Comisión de Género del Consejo Comunitario Mayor de la Asociación Campesina Integral del Atrato -Cocomacia-.

La Fundación Chiyangua está ubicada en el municipio de Guapi, departamento del Cauca. Es una organización de base comunitaria, creada hace más de veinte años, que realiza una importante labor de articulación institucional en el municipio de Guapi, entre las comunidades rurales y las instituciones del Estado y otras de carácter privado. Sus temas principales son: reivindicación étnica y de género, fortalecimiento productivo y organizativo y recuperación de prácticas culinarias y de medicina tradicional, con el fin de mejorar la calidad de vida de las mujeres y de sus familias. Conformada principalmente por mujeres, esta organización ha trabajado con el apoyo de la Fundación ACUA en la búsqueda de alternativas de mejoramiento de los ingresos de treinta grupos familiares a partir del cultivo, la transformación y la comercialización de productos agropecuarios. Chiyangua hace parte de la red de organizaciones del sur del Pacífico conocida como *Red Matamba y Guasá*.

La Comisión de Género del Consejo Comunitario Mayor de la Asociación Campesina Integral del Atrato -Cocomacia-, está ubicada en la ciudad de Quibdó, departamento del Chocó⁴. Conformada por un grupo de mujeres, tiene la misión de velar, con una perspectiva de género, por el ejercicio

4 La Asociación Campesina Integral del Atrato surgió como un mecanismo de defensa del territorio de las comunidades del medio río Atrato y sus afluentes, frente a los grandes permisos de aprovechamiento forestal dados, entre 1983 y comienzos de 1984, a grandes empresas madereras. Entre el 21 y el 23 de septiembre de 1984 se llevó a cabo en Beté el Primer Encuentro Campesino a partir del cual comenzó el proceso organizativo que culminaría con la conformación de la Asociación. Entre el 19 y el 21 de junio de 1987, en la comunidad ribereña de Buchadó, se llevó a cabo el Segundo Foro Campesino del Medio Atrato, al que asistieron representantes del Gobierno Nacional. Allí se firmó el "Acuerdo de Buchadó", mediante el cual se reconocieron por vez primera los derechos territoriales colectivos de las comunidades afrodescendientes, principal antecedente del Artículo 55 de la Constitución de 1991 y de la Ley 70 de 1993.

y la promoción de los derechos y el bienestar de las familias del Consejo Comunitario. Cuenta con un restaurante en Quibdó, en la sede de la organización, donde se vende *comida campesina*.

Estos dos grupos fueron invitados a emprender un proceso de investigación propia, es decir, un trabajo de reflexión grupal orientado a la acción, para el fomento y la salvaguardia de las tradiciones culinarias.

La coordinación del grupo de trabajo en Guapi estuvo a cargo de Teófila Betancur, en Quibdó a cargo de Rubiela Cuesta, y del grupo de la Fundación ACUA, Emperatriz Arango. La orientación general estuvo bajo la responsabilidad de Enrique Sánchez, también de la Fundación. En esta experiencia, y en el texto de esta publicación trabajaron numerosas personas que se mencionan en los créditos, y otras que de manera indirecta o directa aportaron su granito de arena para que fuesen posibles.

Este texto no solo contiene recetas sino que también da cuenta de una gran variedad de voces y de reflexiones de las personas que participaron en este proceso, incluyendo al grupo de trabajo de la Fundación ACUA. En vista de la riqueza inabarcable de la región, no se han compendiado todas las recetas y saberes culinarios del Pacífico⁵; no obstante, se ha recogido una muestra significativa y útil que abre la puerta a un universo extraordinario de conocimientos y sabores que hacen parte del patrimonio cultural de las comunidades afrocolombianas del Pacífico y de la Nación.

La investigación comunitaria partió de la visión integral que propone la Política pública. Esta contempla la cocina, como un hecho cultural, el conjunto de interacciones utilitarias -la alimentación y las preparaciones- y significativas -el universo simbólico asociado a los alimentos y su producción- que una comunidad utiliza para garantizar su existencia biológica y social. La cultura, en sentido amplio, atraviesa todo este universo. La cocina como hecho cultural, enseña la Política, implica una historia, una interpretación de la vida y del mundo, un sistema de creencias y valores, y una manera de expresarse y de proyectarse en el tiempo.

5 Las recetas mencionadas en este texto fueron recogidas en una lista que ha sido incluida en los anexos.



² *Chiyangua* se refiere a la hierba de azotea del mismo nombre, que en el texto se ha escrito como *chillangua*.

³ El documento con esta Política puede descargarse de la página de Ministerio de Cultura: <http://www.mincultura.gov.co>.

Los procesos seguidos en Quibdó y en Guapi evidencian la pertinencia de la estrategia IV de la Política pública sobre cocinas y la urgencia de ponerla en marcha con la participación de la academia, los institutos de investigación y, en primer lugar, con las comunidades locales arrojaron como enseñanza, que la reflexión y el trabajo colectivo sobre las cocinas tradicionales, articula múltiples aspectos de la vida social y cultural de las comunidades, y que, trabajar en su salvaguardia, fortalece los procesos colectivos y contribuye al bienestar cultural de las familias y las personas.

El énfasis de la publicación está puesto en las recetas que las cocineras recuperaron e hicieron, pero se quiso –siguiendo las directrices de la Política para la Salvaguardia de las Cocinas Tradicionales– incluir un aparte introductorio sobre el contexto social y productivo de las comunidades rurales afrodescendientes de la región. El lector encontrará en primer lugar, un texto descriptivo sobre el territorio y la población, y una breve explicación del sistema productivo del que depende la alimentación de las personas. A continuación se presentan las consideraciones metodológicas que guiaron el trabajo realizado. En tercer lugar encontrará una reflexión sobre la relación existente entre la cocina y el uso de la biodiversidad, seguida de un recuento del proceso implementado para visibilizar y recuperar algunas de las tradiciones culinarias de los municipios de Quibdó, Chocó, y Guapi, Cauca. Finalmente se describen las recetas sobre las que trabajaron los grupos seleccionados, seguidas de una breve semblanza de las cocineras que participaron en este proceso.



LA POBLACIÓN, EL TERRITORIO Y LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

La región del Pacífico es un corredor selvático y húmedo⁶ entre el mar y la Cordillera Occidental, y entre los límites con las repúblicas de Panamá y Ecuador. El litoral tiene cerca de 1.300 km de longitud y el área de la región es de aproximada de 100.000 km², lo que corresponde al 8% del territorio continental del país. El 77% de esta área está cubierta permanentemente de selva. Este corredor lluvioso y verde no es homogéneo. Sin embargo, sus ecosistemas cambian en distancias cortas, desde los litorales, con sus manglares y bosques inundables, como los llamados guandales, natales o cativales⁷, pasando por las serranías marinas y los valles de los ríos, algunos con inmensas lagunas, hasta las formaciones de las montañas andinas. Los afrodescendientes, desde su llegada a la región han preferido vivir en las tierras bajas, a orillas de los ríos, y en los litorales. Las principales vertientes fluviales son el río Atrato, que vierte sus aguas al mar Caribe, y los ríos San Juan y Patía, que fluyen hacia el Pacífico.

Colombia es considerado como uno de los países del planeta con mayor biodiversidad. Con menos del 1% de la superficie terrestre, se estima que alberga el 10% del total de las especies de fauna y flora vivientes. La región del Pacífico por su parte, tiene la cuarta parte de las especies vegetales del país y una rica y diversa fauna silvestre; se encuentran allí entre 7.000 y 8.000 especies de plantas de las 45.000 que existen en Colombia, así como un sinnúmero de aves, peces, ranas, mariposas y mamíferos que son endémicas de la región.

La biodiversidad existe en una indisoluble relación con los grupos humanos que viven de ella y que

⁶ Llueve entre 5.000 y 12.000 mm/año como consecuencia de la influencia de la llamada zona de convergencia intertropical, las corrientes marinas y la configuración del relieve.

⁷ El guandal es un bosque inundable en el que predomina el cuángare (*Otoba gracilipes*), y el sajo (*Camposperma panamensis*). En el natal y catival predominan las especies forestales *Mora megistosperma* y *Prioria capaifera* respectivamente.

modelan o transforman los ecosistemas. Sobre el conocimiento y uso de esta biodiversidad se sustenta la cocina tradicional de la región.

REPÚBLICA DE COLOMBIA
ZONA PACÍFICO



La región comprende la totalidad del departamento del Chocó y la porción occidental de los departamentos de Antioquia, Risaralda, Valle del Cauca, Cauca y Nariño.

La población del Pacífico es mayoritariamente afrodescendiente. También se hallan los pueblos indígenas Embera, Embera-chamí, Embera-katío, Wounan, Eperara-shiapidara y Awá. En menor proporción se halla la presencia de población mestiza proveniente de la región Andina.

Las comunidades negras del Pacífico son descendientes de la diáspora ocasionada por la esclavización de personas originarias de África occidental, traídas a esta región para trabajar en las explotaciones mineras durante los siglos XVII



y XVIII. Gracias a su resistencia cultural, al cimarronaje, a la compra de su libertad, y finalmente a la abolición de la esclavitud en Colombia en 1851, los afrodescendientes consolidaron un proceso de ocupación de las tierras bajas. Desde entonces el Pacífico acogió en una red de aldeas ribereñas a una población que creció en el tiempo y desarrolló una cultura rica en manifestaciones relacionadas con su medio ambiente, su entorno familiar, comunitario y espiritual.

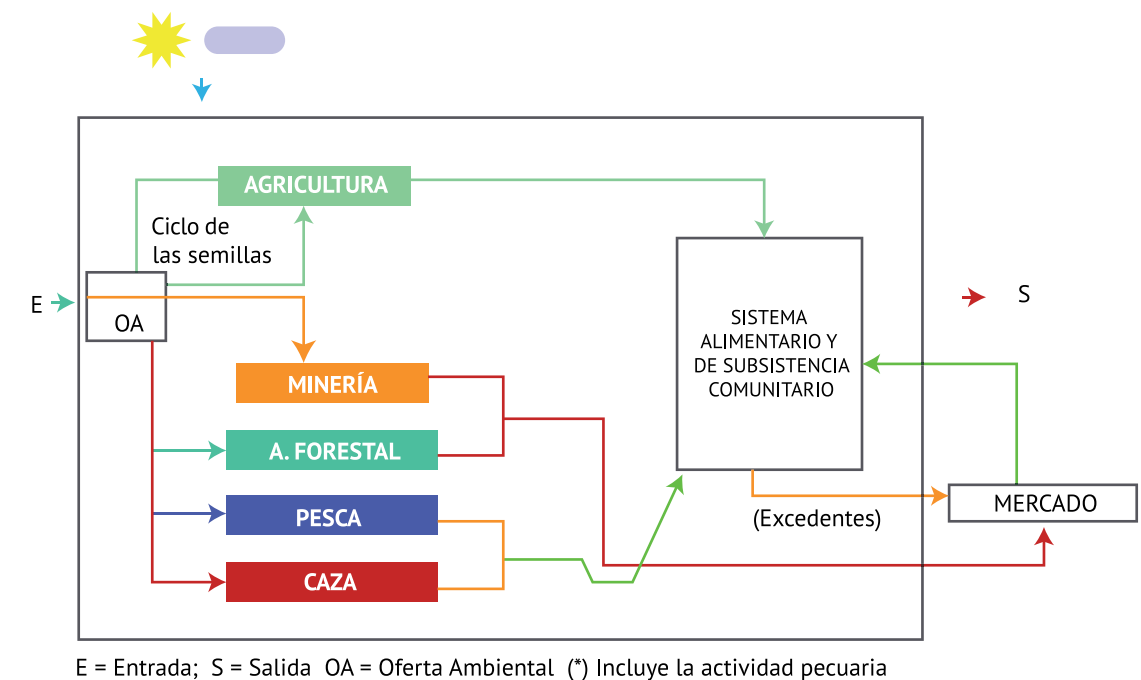
Las familias afrocolombianas del Pacífico giran alrededor de la madre y de las abuelas. Las aldeas, distribuidas a lo largo de los ríos y las costas están conformadas por numerosas parentelas. Son familias que reconocen el parentesco tanto del lado de la madre como del padre y diversas formas de madrinazgo y compadrazgo, razón por la cual se forjan extensas relaciones de familiaridad, vecindad y solidaridad, relaciones que se sustentan también en un profundo arraigo al territorio en el que viven.

Los saberes y las tradiciones culinarias son factores fundamentales en la vida e identidad de las comunidades afrocolombianas. En los bosques húmedos de la región del Pacífico existe un patrimonio cultural invaluable que se manifiesta en el campo de la cocina, en el conocimiento y en las técnicas de manejo de los productos que brinda la biodiversidad. También en la cosmovisión y en los modos de vida en relación con los ecosistemas selváticos y los sistemas agrícolas tradicionales, cuya base es el cultivo en parcelas de variedades de plátano y banano, maíz, arroz, y cultivos asociados de coco, cacao, chontaduro, caña de azúcar y papachina, entre otros. Otros espacios productivos importantes lo constituyen el *huerto habitacional*, donde se cultivan frutales como el borojó y hortalizas de pancoger, con productos como el zapallo, y las *azoteas* en las que se cultivan las hierbas saborizantes, aromáticas y medicinales. La producción destinada de manera directa a la alimentación se complementa con prácticas de recolección de productos del bosque, la caza y la pesca artesanal.

La gráfica muestra de manera esquemática el sistema productivo tradicional. En este sistema se identifican como puntos débiles, la desigual relación con el mercado (se venden los productos agrícolas a bajos precios y se compran insumos y bienes manufacturados a precios altos), y la fragilidad del ciclo de semillas y el material de propagación. Si se pierden las semillas que el agricultor o la comunidad mantiene, se pone en riesgo todo el sistema, bien sea porque disminuye su capital natural productivo, representado en las semillas y el material de propagación, o porque se genera una dependencia de las semillas traídas de afuera. Lo que finalmente está en riesgo, es el sistema de seguridad alimentaria, tema recurrente en las discusiones que se tuvieron en las reuniones de los grupos de trabajo.

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 por factores adversos como el conflicto armado, la minería ilegal, el desplazamiento forzado, el impacto de los cultivos de uso ilícito y la migración a los centros urbanos en búsqueda de oportunidades.

Sistema alimentario y de subsistencia de comunidades afrocolombianas del Pacífico





METODOLOGÍA: SE INVESTIGA HACIENDO

Con los grupos de trabajo se emprendió una investigación propia o comunitaria, basada y orientada a la acción. El trabajo, realizado por las mujeres y algunos hombres, contó con el acompañamiento de un grupo externo de la Fundación ACUA. Los grupos de trabajo se unieron a su vez a cocineras locales, y de manera conjunta investigaron acerca de las recetas y las prepararon en encuentros locales. Las entrevistas, la redacción de las recetas y la toma de fotografías estuvieron a cargo de varias de las personas que hicieron parte de los grupos de trabajo.

De manera independiente, los dos grupos centraron su interés en la recuperación de recetas tradicionales que consideraron están en riesgo de desaparecer. Por ejemplo, en Guapi las mujeres escogieron como parte de su proceso de trabajo investigar en torno a las recetas de la Semana Santa.

Para la reflexión y el trabajo se utilizó una guía con los siguientes campos:

A. El cultivo y la cocina en el presente:

- Qué especies cultivadas usamos en la actualidad
- Qué sabemos sobre las especies que usamos
- Dónde se cultivan
- Son abundantes o escasas
- Cómo se cultivan
- Qué problemas tiene el cultivo

- Cuándo las consumimos
- Cómo las usamos
- Qué cuidados debemos tener para su uso adecuado
- Qué importancia tienen en nuestra alimentación
- Recetas que se pueden realizar con los productos que se cultivan

Después se hizo un trabajo de recuperación de memoria sobre lo que se cultivaba antes y lo que ya no se cultiva.

B. Recuperación de memoria sobre lo que hemos dejado de cultivar

- Qué especies se cultivaban antes y ya no se tienen en los cultivos
- Por qué se dejaron de utilizar
- Qué sabemos sobre esas especies
- Cuándo se consumían
- Recetas que aún se recuerdan
- Cómo se podrían recuperar esos cultivos

El plan de trabajo se elaboró con los grupos de portadoras de las tradiciones culinarias. Cada grupo realizó dos encuentros locales de cocina, y un encuentro y muestra en la cabecera municipal.

En el primer encuentro en Guapi participaron las comunidades cercanas a la cabecera municipal, El Carmen y Quiroga; en el segundo encuentro,



realizado en San José de Guare, participaron las comunidades del alto río Guapi. Prepararon, entre muchas otras cosas, arroz de maíz, sudado de *gazapo*⁸, arroz de pilón con corozo, aborrajados de *tollo*⁹, sudado de conejo, encocado de cangrejo, sudado de *muchillá*¹⁰, jugo y pepiado de naidí, zamba de zapallo, arroz endiablado, aborrajado de maíz añejo con piangua, y arroz atollado de camarón *chambero*¹¹. Para la muestra municipal el grupo investigó y exhibió las recetas culinarias propias de la Semana Santa, muchas de ellas casi desaparecidas.

En Quibdó, en la comunidad de Pacurita, las participantes prepararon sancocho de gallina criolla o correteada, sancocho de cerdo ahumado, atollado de arroz acompañado de queso y *pacó*¹², *quicharo*¹³ asado con primitivo o banano cocido, caldo de bocachico salado acompañado de banano cocido, *achín*¹⁴ en salsa acompañado de arroz de milpesos y jugo de borojó con limón, dulce de papaya y coco acompañado de pan ayemado, envuelto de maíz de choclo, caldo de pez *doncella*¹⁵ salada, además de plátano cocido, arroz, y bocachico sudado fresco con plátano asado. En la comunidad de Tutunendó prepararon sancocho con

8 Camarón de río.

9 Pez cartilinoso, semejante a un tiburón pequeño.

10 Camarón de río.

11 Camarón de río.

12 Fruto de un árbol cuya pulpa es utilizada en muchas recetas.

13 Pescado de río.

14 Una arácea de raíces comestibles. Es la misma papachina.

15 Pez de río, el más apreciado en las comunidades del río Atrato.





carne, *birimbí*¹⁶ de maíz y tajada de pan, masa frita de maíz y jugo de guayaba, bacalao de pescado con yuca y guarria de maíz criollo, bocachico ahumado sudado con plátano cocido, arroz de coco y guiso de zapallo acompañados de agua de panela, *guacuco*¹⁷ sudado y *majaja*¹⁸ de maíz, caldo de *guacuco* con arroz de coco y atollado de arroz con carne y coco. En el foro culinario celebrado en Quibdó prepararon una muestra de las recetas de los platos aquí mencionados.

Como apoyo a la memoria de ambos procesos, se realizó un documental audiovisual acerca de los procesos y los encuentros llevados a cabo para compartir y preparar sus recetas.

El equipo técnico de la Fundación ACUA orientó el trabajo y realizó un inventario bibliográfico sobre los agro-sistemas y la alimentación en el

Pacífico. Se reunieron 181 títulos en medio físico y electrónico.

El principal tema de reflexión de los grupos fue la relación entre las tradiciones culinarias y el conocimiento y el uso de la biodiversidad. Se plantearon seis consideraciones metodológicas para estudiar la relación entre la cocina y la biodiversidad en la región:

- La biodiversidad,
- Las especies biológicas,
- Las comunidades,
- La Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia,
- Los sistemas agro-alimentarios, y
- La nutrición.

¹⁶ Colada espesa, parecida a una natilla.

¹⁷ Pescado de río.

¹⁸ Arepa dura, aliñada.

La biodiversidad

La biodiversidad existe en una indisoluble relación con los grupos humanos que viven de ella y que modelan o transforman los ecosistemas.

Los grupos de trabajo utilizaron en sus reflexiones el término naturaleza como equivalente, e incluyeron a las comunidades en ella: “*Todos somos naturaleza*”.

En las entrevistas se advierte un sentir general según el cual las relaciones con la naturaleza han cambiado: “*la vida de ayer fue muchísimo mejor que la de hoy y lo que permitió esa vida mejor fue la convivencia del hombre y la mujer con la naturaleza*”, afirmaba Teófila Betancur. Lo que denota este comentario, es la nostalgia que tienen los mayores en sus comunidades de una vida que dependía de manera directa de la oferta ambiental y de sus ciclos biológicos, que vivía al ritmo de la naturaleza, en contraste con el mal uso de los recursos naturales de la economía extractiva y el aglutinamiento urbano que hoy en día padecen algunas cabeceras municipales y ciudades de la región, con sus respectivos problemas de desempleo y pobreza.

Las especies biológicas

Las especies biológicas, además del uso para resolver una necesidad básica relacionada con el mantenimiento de la vida –la alimentación–, adquieren un valor adicional denominado *valor cultural*. Ese valor cultural puede verse en el apego de las personas al territorio de origen, en el saber desarrollado en el manejo de la naturaleza, en las prácticas tradicionales relacionadas con el uso de la biodiversidad en la alimentación y la salud, y en la tradición oral.

Existen en la tradición oral afro numerosos cuentos sobre los animales, en especial sobre el conejo, que representa la astucia, la tortuga terrestre, el “tigre” y la babilla o tulicio. Las historias de cacería son frecuentes en las reuniones familiares. Sobre las plantas existen también muchas creencias y normas para su acceso y uso, y en general, existen cantos, dichos, refranes, juegos y bailes relacionados con las especies biológicas. Todo esto hace parte del valor cultural de la biodiversidad.

El uso de los recursos biológicos en la cocina, su transformación en alimentos y su consumo hacen parte de y acrecientan este valor cultural. La comida exalta la creatividad y reúne a las familias y a los amigos alrededor de la mesa, lo que fortalece los lazos de amistad y parentesco, así como el sentimiento de identidad de las personas y las comunidades.

El consumo de plátano por ejemplo, es un factor de identidad campesina. Así lo expresan estas coplas de Margarita Hurtado, poeta popular ya fallecida:

*Quando el negro está en el monte
frente a su canalón¹⁹
su comida es calangá²⁰
y su caldo de bocón²¹.
Pero cuando llega al pueblo
da unos pasos hasta el fogón,
yo quiero mi desayuno
chocolate y chicharrón.
La mujer queda pensando,
camina pa lla y pa ça,
no hay ni un poquito de manteca,
¿en qué yo voy a fritar?
Pues se olvidó que en el campo
comía su palazán²²,
aguacate y chontaduro,
birimbí con pepépán²³.*

¹⁹ Mina artesanal.

²⁰ Plátano cocido en agua con sal.

²¹ Bocón, un pez.

²² En el Pacífico sur se denomina *palazán* al plátano entero cocido que quedó de la comida del día anterior.

²³ Rivas, 2001.



Las comunidades

Las comunidades viven de la oferta ambiental, es decir, del uso de los recursos de la biodiversidad.

El uso de la biodiversidad es una interacción utilitaria, material o inmaterial, entre un tipo de organización social y los recursos biológicos. Esta interacción es el resultado de un conjunto de factores históricos y actuales asociados a la manera como las sociedades humanas comprenden, aprovechan y transforman los recursos biológicos y resuelven sus necesidades a partir del medio en el que viven. En el Pacífico la manera de obtener los alimentos, bien sea mediante la pesca, caza o recolección, o mediante las prácticas agrícolas, tiene una profunda relación con la historia que han vivido los afrodescendientes, la ocupación y el uso que dieron al territorio y sus recursos, y su organización social.

La Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia

La Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia considera la estrecha relación que existe entre los sistemas culinarios y los sistemas agro-alimentarios para la producción tradicional de las comidas.

Esta relación indisoluble y las diversas expresiones de la agricultura y la alimentación tradicional constituyen uno de los más ricos patrimonios de las comunidades locales, las regiones y de la Nación. Son dos sistemas culturales que se articulan en el hecho alimentario entendido no solo en su función nutricional, sino también en su compleja dimensión social y cultural.

Los sistemas agro-alimentarios

El estudio de los sistemas agro-alimentarios tiene muchos campos, especialmente productivos y económicos. En este ejercicio se hizo un mayor énfasis en los condicionantes y aspectos culturales, en particular en los patrimoniales, en

dos sentidos: las cocinas tradicionales y los sistemas agro-alimentarios como un campo particular de relaciones sociales, y como un conjunto de valores a proteger para que sean transmitidos a las generaciones futuras.

La nutrición

El tema nutricional también preocupa, en especial porque es evidente en la región la pérdida del aporte nutricional de proteínas de origen animal, provenientes de la pesca y la caza.

El daño ambiental generado por el reciente auge ilegal de la minería del oro, y en consecuencia la contaminación de los ríos, ha afectado la pesca; algunas especies se han hecho escasas y otras, se teme, han desaparecido. También ha mermado la agricultura por la migración de los jóvenes y la baja rentabilidad de los productos agrícolas. “Los animales se han marchado”, dicen los cazadores. Esto obedece a la relación existente entre algunos animales silvestres y los cultivos. Cuando se cultiva una parcela el productor siembra mucho más de lo que puede consumir para que los animales tengan qué comer. Allí, en el cultivo, cuando el animal come, es cazado.

La crisis productiva puede llevar al hambre o a la malnutrición, situación que se evidencia en la periferia de las cabeceras municipales que soportan los peores índices de pobreza²⁴.

Una adivinanza popular dice:

*Trata de no poseerme,
no me permitas crecer,
porque si tú no me matas
a ti yo te mataré²⁵.*

²⁴ El tema del hambre también se encuentra en las profundidades del universo simbólico afrodescendiente. De esto da testimonio quizá la primera novela moderna escrita por un afrocolombiano del Pacífico, *Las estrellas son negras* (1949) de Arnoldo Palacios que puede descargarse de manera gratuita en la página del Ministerio de Cultura o en esta dirección: http://www.banrepultural.org/sites/default/files/88095/02-Arnoldo_Palacios_las_estrellas_son_negras.pdf.

²⁵ Rivas, 2001.



LA COCINA TRADICIONAL COMO UN CAMPO PARTICULAR DEL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

De acuerdo con la ley 1037 de 2006, que ratifica la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial promulgada en la UNESCO en el año 2003, se entiende por Patrimonio Cultural Inmaterial los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas –junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes– que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconocen como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. Parte importante de este patrimonio cultural inmaterial está representado en las cocinas tradicionales de cada una de las regiones del país.

El patrimonio culinario

La vida, la cultura y la identidad de un grupo humano están estrechamente ligadas a sus tradiciones culinarias. Una comunidad es en gran medida lo que, y la manera mediante la cual obtiene y prepara sus alimentos.

Las tradiciones culinarias tejen la vida de saberes, sensaciones y prácticas que impregnan a un grupo humano de identidad y sentido de pertenencia. Se pertenece a un fogón familiar, a los saberes y sabores que una comunidad ha desarrollado alrededor de los alimentos.

Consideraciones como estas llevaron a que el Decreto 2941 de 2009 incluyese la cocina tradicional entre los campos del patrimonio cultural inmaterial, y a que el Ministerio de Cultura adoptara en el 2012 una Política Pública para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de las Cocinas Tradicionales del país. Considera esta Política que los conocimientos, las técnicas y las tradiciones asociadas a

la producción, la preparación y el consumo cotidiano de alimentos constituyen uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial de la Nación.

La cocina ha sido un espacio de interacción tradicional entre los grupos generacionales y entre los géneros. Alrededor del fogón se transmiten los saberes y valores sociales. Las personas mayores enseñan a la juventud las técnicas para conseguir y transformar los productos que llevamos a la mesa, y las artes de su preparación en comidas. Las narrativas de la cocina se sustentan en las tradiciones familiares y se transmiten como la "sazón familiar".

La cocina en las comunidades locales y en numerosas familias es quizá el principal espacio de socialización. Al momento de compartir los alimentos a la hora del desayuno, el almuerzo o la comida, se tratan los principales problemas domésticos, se cuentan historias, se hacen compromisos, se planifican las tareas de la vida cotidiana. Menores y personas mayores son objetos de especial atención.

La Política de cocinas considera que los sistemas culinarios tradicionales constituyen un campo del patrimonio cultural inmaterial de la Nación, con lo que afirma que las tradiciones culinarias son de *naturaleza colectiva*. En vista de la creatividad que hay alrededor de la cocina, nadie puede arrogarse como el autor o el dueño del "tapao de pescado" o del "encocado de piangua". Son *tradiciones vivas*, actuales, que se transmiten entre generaciones; responden a conocimientos, técnicas y tradiciones que se recrean constantemente, de manera práctica y cotidiana, por la experiencia y mediante la comunicación oral. Esta Política también establece que la cultura culinaria está imbricada en la memoria colectiva y, no obstante estar nutrida de saberes y prácticas que vienen del pasado, la cocina siempre innova y se actualiza con la adopción de nuevos ingredientes, técnicas y sabores.



Puesto que Colombia es un país biológicamente megadiverso, y diverso también en sus culturas, su población tiene infinitas maneras de preparar los alimentos que el medio natural le ofrece.

En las raíces históricas de la Nación confluyen y se funden en el crisol de la cultura tradiciones amerindias, ibéricas y africanas. Cada grupo, complejo también en su interior, aportó su experiencia y sus valores culinarios que se fundieron en el proceso de adaptación y transformación de selvas y sabanas, valles y montañas, litorales, humedales, páramos, entre muchos otros espacios naturales que se han usado para la extracción y la producción de alimentos. Por esta razón tienen las tradiciones culinarias importantes connotaciones en la identidad y en la memoria colectiva de las comunidades. Las cocinas tradicionales son en ese sentido, un viaje a la memoria histórica. ¿Cómo desligar el cultivo del maíz y del plátano y su transformación en alimentos, del proceso de la ocupación de los afrodescendientes llegados a las selvas del Pacífico para trabajar en las minas?1. Dice la Política que las tradiciones culinarias "expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental regional y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos" (Mincultura, 2012).

Las cocinas tradicionales son también una regla, una medida de qué tanto el medio natural le proporciona los alimentos a una comunidad que los consume y los necesita o, en otras palabras, dan cuenta de su seguridad alimentaria.

Decía un agricultor en la vereda de San José de Guare, municipio de Guapi, en uno de los encuentros de cocina que "...mientras uno dependa para su alimentación de otras personas no puede llamarse una persona libre". Lo que expresaba este campesino no es otra cosa que la regla de oro de la economía



campesina tradicional, según la cual una unidad productiva familiar debe estar en capacidad de proporcionar sus propios alimentos. Y veía con tristeza que en su comunidad se han abandonado la agricultura y las prácticas de recolección por las nuevas modalidades de minería. “Y el oro no se come... los jóvenes van al mercado y cada vez todo más caro y de menos calidad. ¿Y si se acaba el oro?” Lo que muestra el agricultor no es otra cosa que el ciclo de pobreza de los sistemas extractivos. Se extrae la riqueza natural, se abandonan las prácticas agrícolas y luego de agotado el mineral, o la madera, solo queda la pobreza. “Sacamos riqueza y sembramos pobreza”, decía, y se preguntaba, pensativo si acaso no le podría suceder lo mismo al país.

De acuerdo con la Política pública es necesario que las personas y las comunidades valoren su patrimonio cultural culinario y se sientan orgullosas de él, que estén interesadas en conocerlo y fomentarlo, y se aúnen al propósito común del Gobierno y la ciudadanía de velar por su salvaguardia.

Por salvaguardia entiende la Política las acciones que emprenden las personas, las organizaciones sociales, las comunidades y las instituciones públicas para mantener vivo y vigente el patrimonio cultural. Es, en síntesis, el conjunto de acciones que hacen viable la existencia de este patrimonio cultural.

SALVAGUARDIA

Por *salvaguardia* se entiende, de acuerdo a la Convención de la Unesco de 2003, “las medidas encaminadas a garantizar la viabilidad del patrimonio cultural inmaterial.” Entre las medidas se mencionan las siguientes: identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión y revitalización.

En las comunidades rurales la cocina articula y regula importantes relaciones de género y generación. En la región del Pacífico las mujeres tienen a su cargo la cocina y un ámbito particular de la producción de alimentos, la azotea, de la que se hablará más adelante. Los hombres cocinan en circunstancias especiales y participan con algunas labores como la consecución de la leña, la quiebra del maíz, la trilla del arroz, y la manipulación de algunos alimentos.

Cocina y tradición

Afirma la Política que cada sistema culinario, con sus recetas, platos y formas de consumo, tiene una tradición y está cruzado por un universo simbólico particular de prohibiciones y prescripciones alimentarias.

En la región del Pacífico hay alimentos específicos para las fiestas, en especial las religiosas, los velorios, y los eventos sociales y familiares. Existe una vasta tradición oral relacionada con la comida, que da cuenta de historias, dichos, décimas, refranes, adivinanzas y numerosas canciones. La traducción en décimas de fácil recordación facilita la transmisión de los saberes productivos.

Es interesante ver cómo se transmiten en unas coplas (recogidas por el botánico vallecaucano Víctor Manuel Patiño), la experiencia de la adaptación y el uso culinario de la chigua (*Zamia chigua*), una rara especie del manglar y los humedales, cuyas semillas venenosas son procesadas y consumidas en la actualidad. Una receta de tamal de chigua fue ganadora en el año 2013 del Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas en la categoría de reproducción, evento organizado por el Ministerio de Cultura.





*Hoy vengo a hablarles a todos
con una firme verdad,
que soy la chigua criada
a las orillas del mar.*

*Después de formado el mundo
que la tierra me brotó,
yo misma me preguntaba,
qué comida sería yo.*

*A pocos días me sentí
con el machete en el tallo,
diciendo contra mil diablos:
qué espina tan enconosa.*

*Así sería de sabrosa,
me dijeron con buen modo,
y es mi primer tormento,
y quiero hablarles a todos.*

*Cocina la chigua bien,
cuidado con el vomitorio,
cuidado le vaya a pasar
lo que le pasó a Tenorio.*

*Tenorio cayó con frío,
la mujer con calentura,
eso le pasó a Tenorio
por comer la chigua cruda
(Patiño, 2002).*

Las tradiciones de la cocina afro del Pacífico tienen profundas raíces en el pasado, desde el forzado viaje trasatlántico, hasta el ejemplar proceso de adaptación y transformación del medio natural de las húmedas selvas del Chocó biogeográfico. En ese sentido, en los encuentros que se realizaron la preparación de los alimentos se asociaba a un legado, a una herencia que viaja con las personas. Viajaban los productos desde los diferentes lugares con el saber milenario de las personas agricultoras, recolectoras del río y de los esteros, viajaban las personas con sus conocimientos culinarios, y viajaban la memoria y los sentidos a un pasado rural de un territorio en paz que las cocineras veneran como parte entrañable de su identidad porque allí están los secretos de su saber. Temen que éste se pierda por los abruptos cambios sociales y económicos que vive la región.

Por todo lo anterior, la valoración de las cocinas como referentes culturales hace que las tradiciones culinarias sean consideradas como patrimonio de las comunidades, un patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro.

La cocina tradicional debe entenderse de forma integral. De allí la importancia de tener en cuenta el sistema productivo, en especial los agro-sistemas, en el estudio de la cocina tradicional. En esa dirección nos encaminamos con el proceso implementado junto con la Comisión de Género del Consejo Comunitario de Cocomacia del medio Atrato chochoano, y la Fundación Chiyangua de Guapi.

Puesto que numerosos factores intervienen en la cocina, el sistema culinario debe ser entendido en su interrelación y complejidad, como lo explica la siguiente gráfica de la Política pública.





Cocina y vida cotidiana

La vida cotidiana gira alrededor del trabajo agrícola, la pesca y la caza. Se depende de la oferta ambiental y de los ciclos biológicos de la selva y el mar. En los litorales la vida diaria sigue el ritmo de los ciclos lunares y las mareas, con dos mareas altas y dos bajas por día. En las mareas bajas se recogen las conchas fundamentales para la cocina tradicional de los litorales. Las mareas se presentan en dos ciclos que se alternan en períodos más largos: el llamado período de *quiebra*, que coincide con los cuartos lunares; y el período de *puja*, cuando las mareas suben y bajan más, coincidiendo con los períodos de luna llena y luna nueva.

El calendario lunar es fundamental en la vida de las personas. Determina los momentos en que deben hacerse las siembras y cosechas, el tiempo para la pesca, caza y recolección, así como el tiempo para cortar la leña.

Las personas se transportan a remo en canoas de madera o de fibra de vidrio y los de mejor capacidad económica en motores fuera de borda. La ropa se lava en el río, un espacio en donde las mujeres comparten con otras, mientras los niños juegan en el agua. Y se comparten alimentos como símbolos de amistad y familiaridad.

Las fiestas, las celebraciones y la cocina

Los eventos festivos y las celebraciones tienen sus tradiciones culinarias asociadas. La cotidianidad se altera con los nacimientos, bautizos y celebraciones de paso, los velorios, novenarios y *cabos de año*, los muertos, las fiestas patronales y las dedicadas a la Virgen María con sus procesiones de balsas ricamente adornadas, la Semana Santa y las fiestas navideñas. El velorio y la novena son actos de vínculo y afirmación familiar y comunitaria. En la Semana

Santa y en los velorios de adultos se cantan *alabaos*, y en la Navidad y las fiestas de la Virgen *arrullos*. La música atraviesa toda la vida de la comunidad, desde un sencillo conjunto de tambores con sus cununos, el bombo y las cañas sonoras llamadas *guazá*, hasta la *chirimía* chocona que incorpora el clarinete y otros instrumentos de viento, el tambor redoblante y los platillos, y la marimba de chonta del sur de la región. No hay celebración sin una comida particular. Y son también numerosas las canciones dedicadas a la cocina.

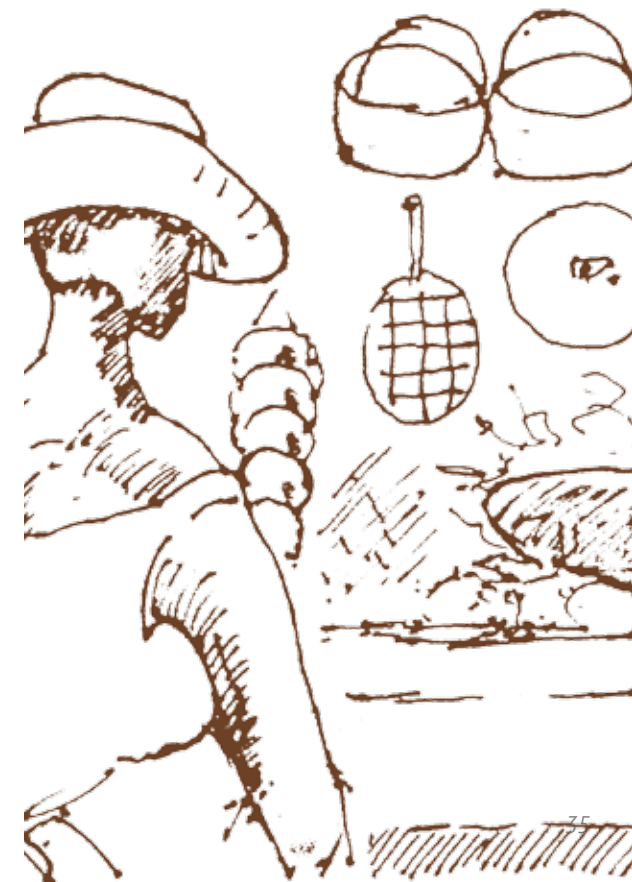
En el encuentro de cocinas del municipio de Guapi se recrearon los platos tradicionales de la Semana Santa, un evento muy importante en la vida del municipio, en especial en las comunidades de los ríos, que añoran esta celebración religiosa, la cual se considera como el más importante hecho religioso del año y un necesario evento de afirmación de las relaciones familiares y de amistad. Las familias de la cabecera municipal –Guapi– albergaban a sus parientes rurales y de las veredas llegaban procesiones en balsas ricamente adornadas y con imágenes de los santos. Doña Alejandra Caicedo cuenta que “en esa época las casas estaban llenas de bateas con comidas que enviaban en Semana Santa los vecinos. Entraban y salían alimentos”. Recuerda las largas horas que le tocaba estar en el fogón preparando dulces y comida para compartir con los familiares y los vecinos. De los sitios más alejados llegaban personas, productos y comidas; “se vivía en armonía y se compartía entre familia”. Y era la fecha especial para que su abuela Tomasa le enseñara a hacer el dulce de papaya (*cabello de ángel*) para compartirlo con los vecinos y los familiares. Los ahijados les llevaban dulces a los padrinos, y amasijos y panes en cestos cubiertos con pañuelos blancos muy limpios. Durante los días de dolores anteriores al jueves, se preparaban los alimentos. Las matas de plátano se *agobiaban*, es decir, se tumbaban sin cortarlas con el machete. Cortar la mata era entendido como cortar a Cristo. A partir del Jueves Santo, al medio día, todos los fogones debían estar apagados y no se podía hacer nada. Sólo reposar y hablar en voz baja. Si se trabajaba en el *colino*²⁶, la tierra se quejaba. Si alguien se bañaba en el río o en el mar, las fieras se lo llevaban, no se podía dar ni recibir dinero. El Día de Gloria, que conmemora la resurrección de Cristo, el padre castigaba con un fuste a los hijos, o en su defecto los padrinos a los ahijados; eran tres latigazos. Esta tradición ya desapareció.

²⁶ Parcela donde se cultiva.

Después venían la fiesta y la comida: casabe de maíz –una natilla–, arroz costeño, turrone de azúcar, panes y bizcochos, entre muchas otras preparaciones especiales.

En Guapi se recuerda con nostalgia *el bautizo de las muñecas de pan*, una ceremonia jocosa en la que se horneaban muñecas de pan y se buscaban padrinas y padrinos para su bautizo. La madrina o el padrino las bautizaba con una fórmula que decía más o menos así: “Vení, aquí, muñeca de pan; vení, aquí, frijol de harina, con el agua cristalina te bautizo Carolina. En bautizar esta muñeca es lo que a mí me interesa; echarle el agua en los pies y comerme su cabeza”. Y le arrancaban la cabeza y se la comían. Se establecía de esta manera un vínculo de madrinazgo o compadrazgo. Después la muñeca se partía y quien comía de ella debía pagar por hacerlo, adquiriendo también la condición de comadre o compadre.

A continuación se presenta un cuento de la tradición oral del Chocó sobre la comida y la Semana Santa.



El ayuno de Semana Santa

Cierta vez Tigre convidó a sus amigos a una cacería. En la faena se cazó una ardilla que no alcanzaba para los que habían ido a la montaña a gastar tanto tiempo atisbando, hundiéndose en los pantaneros, subiendo y bajando lomas, y sintiendo en carne viva la picadura de tábanos y moscos. Tigre, dueño de la iniciativa, dividió el animalito en tres partes, y, con ellas en la mano, dijo con arrogancia: esta parte de la cabeza hasta el pecho, me toca a mí por haberla derribado con dificultades y sudores; los perniles también los cojo, porque me gustan mucho y soy el más fuerte entre ustedes; y esta tercera parte la entrego a aquel que pueda vencerme en lucha franca y sin guapuchas²⁷ traicioneras. ¿Estamos amigos? Ante esta resolución, los cazadores se miraron entre sí, y comenzaron a murmurar: ¡Tan agalludo el desgraciado! No darse cuenta de que si lo acompañamos en esta aventura fue pensando en un agua chirle²⁸, aunque fuera...! Y salirnos con esta el avariento...! El mono sabe a qué palo trepa, dijo guacuco²⁹. Si no fuera por esta *corre-tras-de ella*³⁰ que mantengo, lo enchicharía³¹, y en presencia de ustedes lo embotellaba. La muenda³² me la queda debiendo. Como hay más días que longanizas.... Así le paga el diablo al que bien le sirve, emparejó rana. Pero no nos pongamos a llorar. Intentemos algo. Tal vez con una grilla³³.... Por la fuerza no, dijo la guagua. Más vale maña que fuerza... En guerra abierta nos aplancha³⁴, porque es más fornido que nosotros. Con maña y astucia... Sí, con maña y astucia, concluyó lombriz. Este hambriento tiene mucha polenta³⁵ en el cuerpo y mucha maestría para cortarle el hipo³⁶ a su enemigo... Se inventaron muchas fórmulas, y muchas se descartaron. Lo que pareció más acertado fue llamar a conejo para que interviniera con su astucia. Conejo, sabiendo que su tío era un beato³⁷ que no salía de la iglesia, comenzó diciendo: "para cada cual su alma en su palma" (cada cual es hijo de sus propias acciones). Tigre, después de oír esta sentencia muchas veces, preguntó sobresaltado: ¿Qué dice sobrino? –Que para cada persona su alma está en su palma. Estamos en Semana Santa, tío, y no se puede comer carne. Así dice la Iglesia. Sus amigos están satisfechos por haber ayudado a cazar la ardilla de ver que solo usted va a quebrantar el ayuno. Si no le han dicho nada es porque como usted es tan garañón³⁸... – ¿Es decir sobrino, que me dejan llevar la presa para que me condene yo solo? ¡Ah! Malvados. Pues no será así. Mi alma antes que todo. ¡Jesús creo! Ahora mismo divido este animalito y obligo a todos a que lleven a sus casas lo que les pertenece.... De esta manera Tigre repartió la ardilla sin robar a sus compañeros.

(Reconstruido a partir de Velásquez, Rogerio. Leyendas y cuentos de la raza negra. Revista Colombiana de Folclor. Volumen II, No.4 Bogotá, 1960).

27 Llave de lucha.

28 Caldo sin sustancia.

29 Un pez de río.

30 Diarrea.

31 Enchichar: encolerizar.

32 Azotaína.

33 Pandilla.

34 Domina.

35 Fuerza.

36 Parar en seco al enemigo.

37 Devoto, rezandero.

38 Regañón.



La Vivienda y el espacio de la cocina

En las zonas rurales de Quibdó y Guapi se vive a orillas de los ríos o esteros cerca de los huertos habitacionales y las fincas familiares, llamadas también *colinos* por la importancia que tiene en la alimentación el cultivo del plátano que se propaga por vástagos o colinos.

Las viviendas de las familias rurales están hechas de tablas y pilotes de madera. Las edificaciones se levantan sobre pilotes a uno o más metros para evitar la humedad del suelo. En la parte libre entre el suelo y el piso se suelen guardar las canoas de madera o potrillos y se adecúan albergues para los animales domésticos. La vivienda consta de un salón delantero, que sirve de comedor, las habitaciones laterales, y en la parte de atrás se localiza la cocina.

Las brasas del fogón Adivinanza tradicional

*Más de cien niñas hermosas
he visto al punto nacer,
encendidas como rosas
y al instante florecer*³⁹.

En la cocina, en la parte posterior de la vivienda, están el fogón, una plataforma o mesa de madera cubierta de barro y encima, la barbacoa colgada del techo para secar pescados como el tollo y la raya, y las carnes de monte. En los aparadores se cuelgan los platos, las ollas y los enseres.

Las mujeres mantienen las ollas y los trastos de cocina limpios y brillantes. *Caguinas*⁴⁰, *suzungas*⁴¹, molinillos de raíz, bateas de madera, pilones y piedras de moler, un banco con un raspador de metal para rayar el coco, cestos de matambe, una fibra vegetal, jícaras, entre muchos otros enseres, completan el mobiliario de la cocina.

³⁹ Rivas, 2001.

⁴⁰ Meneadores de madera.

⁴¹ Suzunga o susunga: colador de totumo.

Recordaba Esneda Montaña, una de las cocineras participantes:

Anteriormente se utilizaban unas ollas en barro, que eran hechas principalmente por los indígenas. Mi papá las compraba; las cucharas eran de mate hecho de calabazo; la cernidora una la hacía y tenía que sentarse hacer el poco de huequitos para poder con eso colar el coco y todo lo que se necesitara. No es como ahora que se vende la cernidora y todo está listo. Antes era totalmente diferente. Los platos antes eran hechos de barro.

Sabina Grueso agregaba:

Los utensilios utilizados para cocinar: la caguünga de palo, que sirve para mover el birimbí, el casabe, el arroz atollado; la callana, que era una tapa hecha de barro que servía para hacer arepas; las ollas de barro; la suzunga que funcionaba como cernidora; las cucharas de mate; los envases de llenar agua eran hechos de calabazo. Estos utensilios eran hechos por la misma comunidad.

Anexo al espacio de la cocina o integrada a la misma está la *paliadera*, una plataforma en la que se lavan los platos y las ollas, se descaman o evisceran y despresan los peces, aves y animales de monte para el consumo, entre muchas otras actividades relacionadas con la preparación de los alimentos, especialmente de aquellos productos que deben ser lavados ya que el agua cae al piso por las hendidias de las tablas.



El pilón Adivinanza tradicional

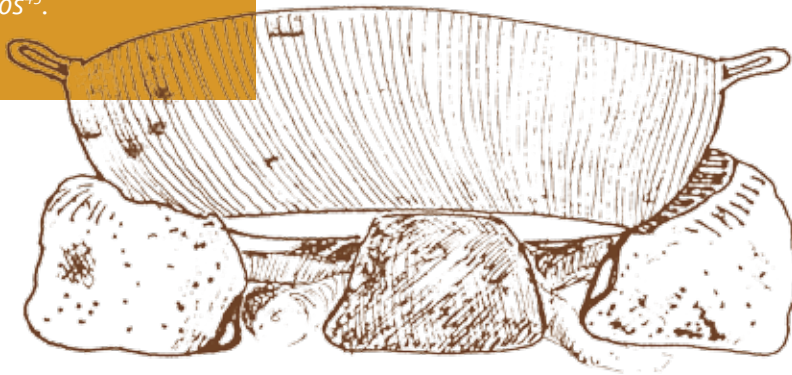
*En un alto muy alto,
hay un viejo patihinchado,
la vieja dale que dale
y él quietecito parado*⁴².

⁴² Rivas, 2001.

La paila, las tulpas y la candela

Adivinanza tradicional

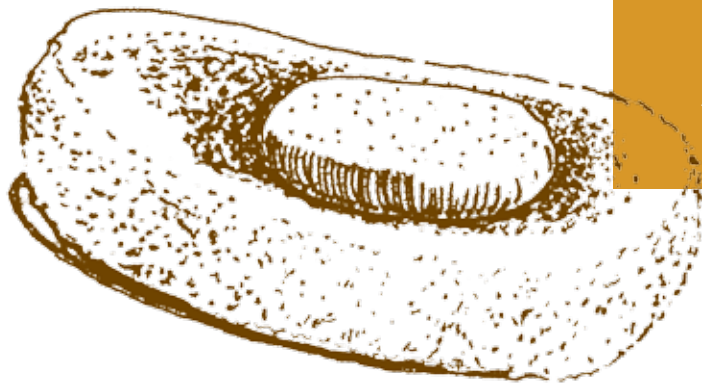
Mi comadre la negrita
sentada en sus tres sillitas,
mi compadre colorado
pegándole por los lados⁴³.



La piedra de moler

Adivinanza tradicional

María larga y tendida
y su hijo bailándole encima⁴⁴.



43 Rivas, 2001.

44 Ibídem.

La leña

Adivinanza tradicional

Yo nací en un espeso bosque
y en pedazos me trajeron,
me partieron las costillas,
y entre llamas me metieron⁴⁵.



La comida cotidiana

Los chochoanos de Quibdó desayunan con plátano frito en patacones o rodajas, queso costeño, pan casero, arepa o masas de maíz o harina de trigo fritas, café con leche o aguadepanela, o un jugo de lulo, borjón, maracuyá u otra fruta de temporada. Pueden también desayunar con pescado frito, o seco, quicharo o bocachico sudado, dentón ahumado, acompañando siempre de banano o plátano cocido, o consumir huevos “pericos” (con cebolla y tomate) o fritos y aguapanela. De media mañana se acostumbra una fruta, generalmente piña, papaya o un chontaduro. También se suele consumir una masa frita con una bebida fría.

Para el almuerzo hay varias alternativas: un sancocho “cargado” con pescado, costilla o carne de pollo ahumado, e infaltables plátano, yuca y papa. Este sancocho siempre se acompaña de arroz y plátano frito o asado, y jugo de frutas. Otra alternativa es un *tapao* de pescado, o un sudado de carne de res o de pollo acompañado de una sopa de queso con fideos o verduras, ensalada de cebolla y tomate, y yuca o plátano cocido o frito. También se suelen servir al almuerzo frijoles o lentejas guisadas con queso. En la tarde se toma una bebida fresca, un jugo de borjón, y se suelen “picar” en ventas de la calle, carimañolas, longanizas, morcilla o chanfaina,

dejando algo para la cena. En la cena se puede consumir un pastel de arroz, un arroz atollao, o un arroz clavado con queso o longaniza ahumada, esta última es un embutido delgado relleno de carne aliñada y guisada. O se consume un plátano frito o asado con queso costeño frito, aguapanela o jugo (Sánchez y Sánchez. Mincultura, 2012).

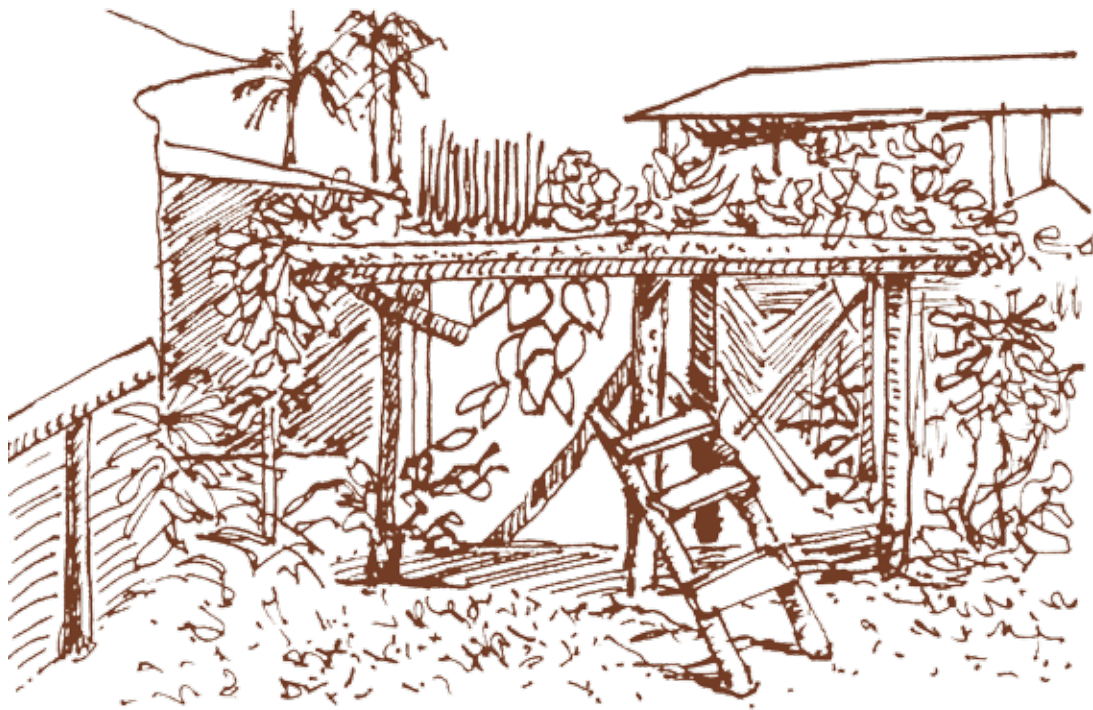
En el sur del Pacífico, por la cercanía a los manglares, las personas tienen entre sus preferencias alimentarias el consumo de guisos de *conchas*, en especial de pianguas, almejas, ostiones, piacules, y choras, que se consumen con plátano y arroz con coco. Al desayuno se toma café, casi siempre negro, y *tapao* de pescado fresco, ahumado o salado, con banano o plátano cocido. También se puede comer *tapao* de carne de monte ahumada, pescado frito con plátano frito o sancochado, y calentado de lo que haya quedado de la cena o merienda. El almuerzo siempre lleva arroz –con o sin coco– y plátano frito o sancochado; de acompañante y de plato fuerte, sancocho o sudado de pescado con leche de coco, pescado frito, sudado (encocado) de jaiba, camarón, almeja o piangua, sudado de carne de monte, arroz atollao con toyo, camarón o piangua, sancocho de gallina casera, o arroz con camarones o endiablado con varios mariscos. Puede también

45 Ibídem.

tomarse una sopa de huevo con leche de coco, o de almejas, una sopa de hueso de res o cerdo ahumado, o comer frijoles tapajeños guisados acompañados de arroz y plátano o carne sudada. Las comidas se acompañan con jugo de milpesos, naidí, lulo, guayaba, borojó 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. Mincultura, 2012).

Comida y salud

Los alimentos están estrechamente ligados a las nociones de salud de las personas. “La cocineras somos dadoras de salud”, se afirmaba en uno de los encuentros de cocina realizados. Hay numerosas recetas asociadas a la cura y la convalecencia de enfermedades, al embarazo y al parto. Por ejemplo, la sopa de almejas, se dice, aumenta la leche de las mujeres. Lo mismo se puede hacer con una bebida a base de calambombo (*lresine sp.*) y caimito (*Pouteria caimito*). En el posparto se suele dar a las mujeres sancocho de pescado, o gallina y *tomaseca* –una bebida preparada con viche, la planta conocida como nacedera, miel de caña, clavos de olor y canela, entre otros ingredientes–.





EL SISTEMA AGROPECUARIO TRADICIONAL Y LA ALIMENTACIÓN

LOS CULTIVOS

A lo largo de la historia las comunidades tradicionales de la selva han domesticado y familiarizado numerosas especies biológicas. El proceso de domesticación y adaptación de especies continúa y se prolonga hasta el presente en las fincas y los huertos habitacionales. En la región del Pacífico las comunidades mantienen y han desarrollado variedades de plátano y banano, maíz, yuca, zapallo, achote, ají, arroz, cacao, chontaduro, entre muchas otras especies vegetales, y han aprovechado un sinnúmero del monte.

La rica disponibilidad de productos alimenticios corresponde también a los modelos particulares de apropiación del territorio y de producción. Se produce en parcelas agrícolas llamadas *colinos*, *rozas* o *trabajaderos*, y el aprovechamiento se hace en el bosque, de productos silvestres. Los sistemas de trabajo son predominantemente solidarios y la distribución de la producción corresponde a modelos tradicionales de reciprocidad, alianza y prestigio social.

Se cultiva en terrenos de origen aluvial, en especial en los diques de los ríos y en los llamados *terrenos de bajío*. El *lomerío* –las tierras altas– corresponde a los bosques de caza y extracción de productos del bosque.

Una de las dificultades enunciadas por las mujeres que participaron en los encuentros es la pérdida de algunos cultivos y variedades, así como el abandono de las tradiciones agrícolas. Incluso, no se pudieron preparar algunas recetas en estos espacios porque algunos productos ya no se cultivan, y otros que solían extraerse de los ríos y los montes han mermado o desaparecido.

En el alto río Guapi, entre los productos que ya no se cultivan se encuentran el achote, el chocolate nativo, la caña de azúcar y el bacao. “Estos se dejaron de cultivar porque ya no se consiguen las semillas y porque se han ido muriendo las tradiciones”, afirmaron las participantes del encuentro de cocina en San José de Guare, Guapi. La pesca ha disminuido por efecto de la minería. El muchillá ha mermado. “Antes saltaba en el río, ya no se ve”, decía doña Machela, una pescadora tradicional de este camarón de río.

Gran parte de las personas que hicieron parte de este proceso coinciden en que se ha dado una pérdida de las tradiciones agropecuarias, la agricultura ha perdido interés entre la juventud por su baja rentabilidad, la demanda intensa de trabajo que tiene, y el impacto negativo en las parcelas de pancoger que han tenido las fumigaciones aéreas para el control de cultivos de uso ilícito. La agricultura no es una actividad de

prestigio y no ven en ella oportunidades. Las personas jóvenes prefieren la minería, y muchas migran a centros urbanos como Buenaventura, Cali y Bogotá.

Las comunidades de los ríos cortos del sur del Pacífico mantienen cierta especialización en sus agroecosistemas, de acuerdo al gradiente que va del mar a las colinas, y crearon redes internas de intercambio muy eficientes. Son frecuentes el intercambio de productos agrícolas del interior del río por productos de la pesca con quienes están en la bocana o en la costa, y el intercambio de arroz por coco, plátano o miel de caña de azúcar.

Así lo contaba Esneda Montaño, de la comunidad de Quiroga, en Guapi. También daba cuenta de la crisis de la agricultura en la actualidad:

Antes se cultivaba aquí el maíz, el arroz y el plátano; hoy se consigue muy poco. Antes el arroz se regaba desde las pampas de las casas, pero desde que empezó la fumiga aérea –se refiere a las fumigaciones para erradicar los cultivos de uso ilícito– todo se acaba, todo se muere. Por eso la gente ha desistido de seguir cultivando y ahora compramos. Anteriormente nada traíamos de la ciudad que no fuera diferente a lo de aquí. Con el que no tenía hacíamos trueque o intercambios. Si yo tenía plátano y el otro pescado, pues intercambiábamos. Hasta mi niñez eso era lo que se hacía. Me gustaría recuperar todo eso, porque todo eso nos hace falta.

Como se señaló anteriormente, los arreglos productivos tradicionales dedicados a la agricultura y a la cría de animales domésticos con fines alimentarios, o agro-sistemas, comprenden tres espacios productivos: los colinos o área principal dedicada a la agricultura; el huerto habitacional y la azotea.

EL ÁREA PRINCIPAL DE LOS CULTIVOS O COLINO Y SUS PRODUCTOS

Se cultiva en pequeñas parcelas discontinuas, con productos generalmente asociados, en estratos diferentes, con una importante rotación en la que se deja la tierra en recuperación y se forman los que regionalmente se llaman *montes viches*, para diferenciarlos de los *montes bravos* que conservan su cobertura natural. Los cultivos, trabajaderos o colinos suelen estar alejados de las viviendas en razón de la búsqueda constante de nuevos o mejores suelos y áreas para la roza del monte, o para hacer la rotación tradicional de los cultivos. Se cultivan algunos productos de ciclo corto como el maíz, que se cosecha en cinco meses, mientras que el plátano, asociado con frutales, suele durar entre cinco y seis años.

Principales productos agrícolas

Plátano/banano (*Musa sp.*), arroz (*Oryza sativa*), papachina, (*Colocasia sp.*), maíz (*Zea mays*), coco (*Cocos nucifera*), caña de azúcar (*Saccharum officinarum*), chontaduro (*Bactris gasipaes*), cacao (*Theobroma cacao*), yuca (*Manihot esculenta*), camote (*Ipomea batata*), árbol del pan (*Artocarpus sp.*), borojó (*Borojoa patinoi*), ñame (*Dioscorea sp.*), frijol (*Phaseolus sp.*), aguacate (*Persea americana*), almendro (*Terminalia catappa*), almirajó (*Patinoa almirajó*), anón, chirimolla, guanábana (*Annona muricata*), bacao (*Theobroma bicolor*), badea (*Passiflora quadrangularis*), caimito (*Pouteria caimito*), capulí, carambolo, coronillo (*Bellucia sp.*) matecillo (*Borojoa duckei*), guama (*Inga sp.*) guanabanillo (*Rollinia mucosa*), guayaba (*Psidium guajaba*), guayabilla (*Eugenia victoriana*), lulo (*Solanum quitoense*), madroño (*Rheedia madruno*), mamey (*Mammea americana*), mandarina, mango (*Anacardium occidentale*), milpesos (*Jessenia polycarpa*), naidí (*Euterpe oleracea*), níspero (*Manilkara zapota*), papaya (*Carica papaya*), piña (*Ananas sativus*), uva caimaronona (*Pourouma cecropiaefolia*), y zapote (*Matisia cordata*), entre muchos otros.



Los lotes agrícolas se escogen a partir de la identificación de especies vegetales que se asocian a la calidad de los suelos. Se socla el bosque si es un área nueva, dejando algunos árboles útiles como los cedros y las palmas, o de follaje ralo para proteger el suelo. El material vegetal derribado es picado y luego repicado para facilitar su descomposición y la siembra. No se hacen quemas. La descomposición del material vegetal favorece la recuperación de los suelos.

Las semillas se seleccionan de plantas y árboles sanos. Algunas se dejan germinar bajo árboles frondosos antes de ser llevadas a los cultivos, otras se cubren con ceniza para su conservación y el control de enfermedades. La siembra se suele hacer en luna menguante. Se combinan las áreas con cultivos asociados, especialmente plátano guineo, banano, papachina, borjón, chontaduro, cacao, papaya, coco, y maderables como sombrío, con áreas de cultivos de ciclo anual y un solo producto como el maíz, el arroz y la yuca, o perennes como el plátano y la caña de azúcar.

A los tres o cuatro meses de la siembra se hace una deshierba con machete y otra antes de la cosecha. Si no hay una alteración significativa del medio selvático, se mantiene un control biológico de plagas y enfermedades de los cultivos. Estos agro-sistemas tienen como limitante productivo la elevada humedad de los suelos, factor que demanda en el caso del cultivo del plátano, obras de drenaje. El mayor problema es quizá la presencia de la hormiga arriera (*Atta sp.*), que suele ser controlada con fuego, ceniza y otras prácticas tradicionales. Otra plaga que ataca los cultivos es el gusano trozador del plátano, que los productores controlan manualmente destruyendo al gusano, y la plaga del picudo, un coleóptero que afecta la floración del chontaduro.

De manera esquemática se indican a continuación las principales características de la producción tradicional:

- Utilización de indicadores biológicos –tales como la presencia de una especie– para seleccionar las áreas de cultivo
- Utilización del sistema tumba-roza-pica-pudrición
- Prácticas tradicionales para la selección de semillas y colinos

- Utilización de las fases de la luna para las actividades productivas
- Cultivo en distintos espacios y en épocas diferentes
- Construcción de canales de drenaje para cultivos susceptibles a la humedad
- Policultivos que tienen como soporte el plátano y otras variedades de musáceas
- Combinación de cultivos asociados y limpios
- Rotación de espacios de los cultivos, con épocas de descanso y regeneración natural: monte bravo–cultivo–monte viche–cultivo
- Escasa dependencia de insumos externos
- Utilización de la fuerza de trabajo familiar y de formas solidarias de trabajo

Los sistemas tradicionales no son altamente productivos en términos de la economía del mercado, pero sí son altamente rentables para la alimentación de las comunidades y para la conservación de la biodiversidad. De otro lado son sistemas muy seguros en términos ecológicos y pueden proveer de forma permanente los requerimientos alimentarios de las familias.

PRINCIPALES PRODUCTOS ALIMENTARIOS AFROCOLOMBIANOS

*El plátano y el banano*⁴⁶

*Mi dicha solo consiste
en tener mis platanales,
el ser como el viento, libre,
y sin nadie que me mande.*

La introducción de musáceas en América se pudo haber dado a través de las Islas Canarias, donde ya

⁴⁶ Esta copla y otras citadas, lo mismo que algunas de las adivinanzas, fueron tomadas del texto de tradición oral chochoana De la expresión popular, el verso y la adivinanza en el folclor literario de César Rivas Lara (2001).



cultivaban el plátano en la época de la colonización española. Los africanos llegados a América ya lo conocían y lo cultivaban. El plátano es el principal alimento que consumen las comunidades del Pacífico colombiano. “Sin plátano no hay comida”, dicen las personas.

El plátano no es un árbol sino una planta perenne de gran tamaño. No tiene tallo sino vainas foliares (láminas) que se desarrollan formando algo similar a un tallo. Existen numerosas variedades o sub-variedades de plátano en la región, algunas de ellas casi desaparecidas. Entre ellas se mencionan: el hartón, el hartón enano, el hartón morado, el dominico, el dominico-hartón, el primitivo, el topocho, el popocho o cachaco, el chivo o bocadillo, el cuatro esquinas, la pelipita, la mocha, el quinientos, el liberal, el dos cabezas, el muslo de mujer, el granadino, el caleño, entre muchas otras denominaciones locales. De las variedades de musáceas identificadas, las más cultivadas son el plátano hartón por su fácil comercialización, el banano y el primitivo, estas últimas variedades valoradas por su resistencia a las plagas y las enfermedades.

En la región se hace una diferencia importante entre el plátano y el banano. Se prefiere el plátano.

Un agricultor del Frente Campesino del Calima, en Buenaventura, describe así las prácticas asociadas al cultivo del plátano:

... Mi papá sembraba sin química, sin tratamiento de nada. Si usted arrancaba un colino y estaba con gusano, a uno le decían: vamos a recoger la orina y echémosle a esa mata. Ese era el único tratamiento... Por lo regular el terreno para sembrar tiene que ser seco. Húmedo no se da porque entonces se pudre la raíz. Si era un mangual⁴⁷ había que hacerle drenaje y esperar que seque. Por lo regular siempre se siembra en las vegas, en la loma la capa vegetal está muy arriba, entonces no se da. El terreno se rozaba bien. Anteriormente no se trazaba sino que se medía por pasos, a tantos metros... Se sembraba una mata y se le ponía un chuzo, una señal. Se socolaba y tumbaba. Se rozaba nada más y se sembraba, y después era la tumba del terreno. No se tumbaba todo porque hay que dejar sombrío. En la platanera se metían tres o cuatro matas de guineo⁴⁸ para protegerlo del mal de ojo. Eso pasa cuando se enamoran de una mata, les gusta la enferma, y si esa persona tiene mala energía, pues la enferma, y así puede enfermar las otras matas. El plátano no se puede mezclar con banano y otras matas como

⁴⁷ Pantano.

⁴⁸ Una variedad de plátano.

primitivo, zorro, porque se muere. Las otras matas producen más que el plátano, entonces el plátano va a sufrir más calor y las otras matas jalan más alimento y se muere el plátano. Es muy delicado. El banano sí se puede mezclar. Se dejaba allí el colino hasta la próxima limpieza. Muchos decían: cuando ya viene saliendo el colino del palizal, primera limpieza. El cultivo se hacía con mano cambiada⁴⁹. Se siembra en menguante porque en luna da mucho gusano. Si uno corta hoja para hacer una casa en luna, no dura, se la come. Por eso hay que cortar siempre la madera en menguante. Si usted arranca la semilla en la menguante y la siembra en la luna, de seguro que va a crecer mucho, crece demasiado y no produce sino racimos pequeños (Informe de Avance del Proyecto Granja Integral Demostrativa Frente Campesino. Buenaventura. Proyecto Biopacífico, s.f.).

El maíz

*Yo sembré mi mata de maíz
junto de la rascadera,
el que no cuida lo suyo
señas de que a pedir se queda⁵⁰.*

El maíz, otro producto ampliamente cultivado en la región, es el de la mayor diversidad de preparaciones. Tanto en Quibdó como en Guapi se valoró como el más importante de los productos de la cocina tradicional. El maíz es “el Patrón de las comidas”. Dicen en la región que, “donde hay maíz hay comida y se ahuyenta el hambre”.

El maíz jugó un papel fundamental en la alimentación de los esclavizados. La ración de un adulto en la mina de Sociego-El Salto consistía de quince almudes de maíz por año, una ración de plátano semanal, tres libras semanales de carne, y provisiones de sal, panela, arroz, velas y jabón. El maíz constituía el 80% de los gastos que generaba el mantenimiento de los esclavizados, y hubo períodos donde se debió llevar maíz del Valle del Cauca al Chocó (Colmenares, 1979; Mejía, 1992).

⁴⁹ Sistema solidario de trabajo.
⁵⁰ Rivas, 2001.

BANANO VERDE

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)
BANANO VERDE	6,26	47,93	10,62	4,38	48,60	58,80

Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
BANANO VERDE	8,53	0,81	0,34	4,05	12,76	11,32	6,53	9,08	0,69	33,60	0,62	6,01

El contenido de proteína en el banano verde es alto (6,26%). El alimento tiene un contenido de materia seca alto (4,7%) que exprime, consecuentemente, un nivel bajo de humedad en el producto.

El potasio y el hierro son los minerales que se encuentran en mayor proporción. El primero es un mineral ayuda a los nervios y los músculos del cuerpo humano a comunicarse. Permite que los nutrientes en las células fluyan y facilita la expulsión los desechos de las células. Una dieta rica en potasio contrarresta los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial. El segundo, es un mineral esencial y es vital para la salud de nuestro cuerpo.

Su contenido de fibra cruda (4,8%) es medianamente alto, lo que le permite ser un alimento apropiado en las dietas ricas en fibra.



Para el cultivo del maíz primero se socla el sotobosque o rastrojo, se riega el maíz, y después se tumban los árboles. En el sur del Pacífico, en enero se siembra el maíz en la parte alta de los ríos, y en junio en las partes bajas. Las principales variedades de maíz que se cultivan en la región son el común, el capio, el chococito blanco y el chococito amarillo.

En la cocina tradicional se utilizan las mazorcas tiernas o en choclo para hacer envueltos. El maíz ya seco, después de molerlo, quitarle la caspa y dejarlo en agua de un día para otro, sirve para hacer masas asadas o fritas.

La *otaya*, una mazamorra de maíz blanco bien quebrado, con leche de coco y panela, es un plato tradicional de la región. En el recetario se incluye una preparación muy exigente hecha con maíz seco, denominado el *arroz de maíz*.

Para la preparación de las torticas de maíz choclo o de maíz tierno, primero se muelen los granos hasta obtener una masa, se le agrega a ésta un guiso preparado con las hierbas de las azoteas y unos huevos. Con esta mezcla se arman pequeñas bolas y se fritan.

Hay alimentos cotidianos como las arepas llamadas *cachín*, los envueltos y el *birimbí*; para preparar este último se deja el maíz en suficiente agua durante tres días, se saca y se muele bien fino, se disuelve en agua fría –previamente hervida– y se cuele. Se deja reposar por tres días para que se fermente, después se desagua, es decir, se le quita el agua de encima hasta que quede una colada espesa. Se le agrega canela, clavos, hojas de naranja y panela y se revuelve bien.

El coco

Adivinanza tradicional

*Cielo arriba,
cielo abajo,
y agua en el medio⁵¹.*

El coco o cocotero (*Coco nucifera*) es una palma que alcanza hasta los quince metros de altura. El fruto maduro consta de un carpelo desarrollado (hojas modificadas que cubren el fruto) con una semilla; su forma es ovoide, o casi esférica. La parte externa está conformada por un exocarpo (la parte externa del fruto, la cáscara) fibroso de color castaño en la madurez, conocido en la región como estopa, y se utiliza en la cocina como combustible. La semilla es la parte comestible del fruto. Del coco se utiliza de manera especial el zumo o la leche, cuyo modo de obtención se explica en el recetario. También se hace uso de su aceite. Un aceite cremoso se obtiene del fruto luego de rayarlo, de lo que se obtiene una leche espesa. Esta se pone sobre el fogón a reducir, y se menea con frecuencia para evitar que se pegue a la paila u olla. Cuando está casi seca, se saca, se enfría y se envasa. Hay formas más elaboradas para obtener un aceite más refinado.

51 Rivas, 2001.



MAÍZ

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)
MAÍZ	12,34	27,54	101,40	2,94	208,00	35,60

Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
MAÍZ	19,74	6,73	0,13	10,98	23,63	7,65	5,23	85,32	17,63	306,16	5,39	1,89

El maíz es un alimento esencial desde las épocas de los indígenas por su alto contenido de proteínas (12,3%) y fibra cruda (20,8%).

Dentro de los minerales más importantes que contiene están el hierro (306,16 mg/kg) y el zinc (85,32 mg/kg).

COCO

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)
COCO	8,25	9,07	481,40	2,74	584,20	85,20

Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
COCO	13,16	2,36	0,19	4,59	116,84	11,12	11,37	23,02	14,92	85,95	3,83	1,44

El coco es una muy buena fuente de proteína vegetal (8,25%), tiene un alto contenido de grasa vegetal libre de colesterol de acuerdo con el valor del extracto etéreo (48,1%).

Los principales minerales contenidos son sodio y hierro.

El contenido de fibra cruda (58,4%) es alto, por eso el coco deshidratado es un ingrediente frecuente de granolas y cereales.

El chontaduro

El chontaduro (*Bactris gasipaes*) es una palma que alcanza hasta veinte metros de altura, de tallo espinoso y frutos comestibles. El fruto se come cocido y con su pulpa se preparan sopas, dulces y bebidas. Al cocerlo flota en el agua un aceite de color naranja que se envasa y que constituye una deliciosa salsa que se esparce de manera directa sobre el arroz, el plátano o la yuca cocida. Sus cogollos o palmitos también son comestibles.

El cacao y el bacao

*El chocolate es un santo que de rodillas se muele, con las manos es que se bate mirando al cielo se bebe*⁵².

El cacao (*Theobroma cacao*) es un árbol que crece de los seis a los diez metros de altura. Sus flores son de color rosa y sus frutos crecen directamente desde el tronco y de las ramas más viejas. Su fruto tiene la forma de una mazorca, y cuando madura se torna de color rojo o amarillo. El bacao (*Theobroma bicolor*) es una variedad silvestre y a veces cultivada. Con sus frutos se prepara la *chucula*, una bebida energizante.

52 Rivas, 2001.



El borojó

El borojó (*Borojoa patinoi*), un árbol de mediano tamaño, de copa cónica y flores blancas, pertenece a la familia de las rubiaceas, al igual que el café. Es muy importante en la alimentación regional. Su fruto es una baya que se deja madurar en el árbol hasta que cae al suelo, de donde es recogida para preparar el jugo o las jaleas. Con el borojó se preparan algunas bebidas espirituosas al mezclarlo con aguardiente. Es un fruto rico en fósforo y calcio.

Una receta de bebida proporcionada por el colectivo de mujeres de la Fundación Chiyangua de Guapi, consta de los siguientes pasos: mezclar en agua la pulpa de un borojó con cinco lulos; luego de cernir la fruta, agregar al jugo una botella de miel de caña de azúcar y una botella de *viche* –aguardiente artesanal–.

La caña de azúcar

*La caña con ser caña siente también su dolor, al pasar por el trapiche le parten el corazón*⁵³.

La caña de azúcar pertenece a la familia de las poáceas. Su altura puede superar los dos metros de altura. De su tallo leñoso se extrae el zumo dulce que se puede consumir de manera directa (guarapo) o procesar de manera artesanal en miel, o industrialmente en azúcar.

Se considera uno de los cultivos más antiguos en el mundo; posiblemente se originó en el sureste asiático. Se dice que en el segundo viaje de Cristóbal Colón se trajeron a Santo Domingo algunas plantas y que desde allí, la caña de azúcar se extendió al resto de América, cultivada por trabajadores venidos de África.

El cultivo de pequeños huertos de caña de azúcar

53 Ibídem.

es una importante tradición entre los afrodescendientes. Desde tiempos inmemoriales las familias cultivan variedades de caña adaptadas a las condiciones ambientales del trópico húmedo. Las mujeres muelen los tallos en trapiches artesanales de madera. El zumo de las cañas se usa en numerosas preparaciones, como los panelones de frutas, y en especial para el *viche*, un destilado de alcohol que se consume de manera directa, y con el que también se elabora el *vinete* para las mujeres que dan a luz. A partir del *viche* se han preparado recientemente y puesto de moda bebidas –no tradicionales– que se expenden y consumen al atribuirles virtudes afrodisíacas y a las que se les dan nombres propios de la picaresca regional como los de *arrechón*, *tumbacatre*, *echate al monte*, y *caigamos juntos*, entre otros.

La papachina

La papachina (*Colocasia esculenta*) es una planta de la familia de las aráceas, monocotiledónea, de cerca de un metro de altura. Se cree que es originaria de África, en donde se cultiva desde tiempos inmemoriales. Sus cormos y cormelos son comestibles y ocupan un importante lugar en la dieta alimenticia del Pacífico. Se distinguen variedades de papachina en la región a partir del color de su cormo y su tamaño. Es una planta rica en almidones (constituyen cerca del 78% de sus componentes) y contiene abundantes hidratos de carbono y potasio. Actualmente la Fundación Chiyangua produce harina de papachina y promueve su uso tradicional en coladas para la alimentación de los niños. También existen referencias sobre el uso de sus hojas tiernas como verdura.

Con la papachina se hace un delicioso guiso que se prepara de la siguiente manera: poner a cocinar el tubérculo en trozos hasta que se ablande; después cocinar los trozos en leche de coco con hierbas de azotea finamente picadas y achiote, hasta su reducción.

HARINA DE PAPACHINA

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)						
HARINA PAPACHINA	3,92	ausente	0,97	2,74	57,20	24,20						
Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
HARINA PAPACHINA	6,26	1,09	0,38	2,71	10,64	55,91	6,20	51,43	16,84	160,38	0,57	3,51

Este fruto es una fuente importante de proteína vegetal (11%). El extracto etéreo es alto (6,3%) que implica un alto contenido de grasa vegetal libre de colesterol. Su contenido de fibra cruda es de 32,1%. El contenido de hierro es significativo (136,54 mg/kg).

El frijol

El frijol (*Phaseolus vulgaris*) adaptado a las condiciones húmedas del Pacífico, ha desaparecido de los cultivos. Se mencionan variedades conocidas en la región con los nombres de matahambre, frijol bejuco y frijol de monte. En los encuentros realizados con los grupos de mujeres de Guapi y de Quibdó, solo se hizo una preparación con la variedad regional frijol tapajeño, de rico sabor.

El pacó

El pacó (*Gustavia superba*) es un árbol bajo, de hojas grandes, de la familia de las lecitidaes. Produce un fruto oblongo de pulpa amarilla, parecida a la ahuyama, que se agrega en trozos a las sopas y los sancochos. Existe una variedad silvestre y otra de cultivo. Antes era considerado como “comida de pobres” y reemplazaba la carne. Hoy en día se ha revalorado por su potencial y su valor nutricional, ya que es un producto rico en fósforo.

EL HUERTO HABITACIONAL

El huerto habitacional hace parte del espacio peridoméstico. Se halla justo detrás o al lado de la vivienda. En él se cultivan frutales asociados al plátano, la papachina y el coco, entre otros. En este espacio también confluyen las gallinas y el corral de los cerdos. Las especies que se cultivan en el huerto son similares a las de los cultivos o colinos, pero con una mayor presencia de los frutales y de las hierbas medicinales. Es un dominio predominantemente femenino.

El huerto habitacional es un laboratorio permanente de domesticación y de adaptación de especies y variedades alimenticias a las condiciones del trópico húmedo.

ESPECIES VEGETALES CULTIVADAS EN EL HUERTO HABITACIONAL

A continuación se describen algunas de las especies cultivadas en los huertos.

El achiote

El achiote (*Bixa orellana*) es un árbol mediano con una copa redondeada con flores rojas o naranjas de varios colores. Sus semillas tienen un tinte rojo brillante con el que se da color y se aliñan las comidas. Se suele preparar en forma de aceite (aceite de achiote) cocinando las semillas del fruto en una sartén con aceite, a fuego bajo, por unos cinco o diez minutos. En los encuentros surgió la preocupación común por la tendencia actual de sustituir el achiote cultivado por los colorantes comerciales.

La papaya

En el huerto se cultiva la papaya (*Carica papaya*), de cuyo fruto se preparan dulces, panelones, y un dulce elaborado a partir del fruto verde al que se llama *cabello de ángel* en Guapi, mientras que en Quibdó se conoce como *dulce labrao*. Doña Matea Mendoza, de Ichó, Quibdó, relata que su preparación consiste en rayar la papaya y ponerla a cocinar con panela, nuez moscada y canela.

La ahuyama

La ahuyama o zapallo (*Cucurbita maxima*) es una planta herbácea trepadora que crece entre el rastrojo. Es protagónica en la cocina de la región. Se prepara en sopas, sudados y jugos. Para preparar el jugo, se debe partir el zapallo en trozos y extraer las semillas; poner a cocinar los trozos de ahuyama sobre el fogón y agregarles canela o limoncillo; después de cocidos, dejar enfriar, macerar o licuar, cernir, y finalmente agregar azúcar o miel al gusto.

El aguacate

El aguacate (*Persea americana*) es un árbol que alcanza hasta dieciséis metros de altura. De hojas alternas, produce un fruto comestible de color verde muy carnoso, con una semilla en su interior de uso medicinal. Se come como verdura.

El lulo

El lulo (*Solanum* sp.) es un arbusto que da frutos en forma de bayas redondas. Con estos se prepara una bebida refrescante al macerar o licuar su pulpa en agua. La bebida se endulza con miel de caña y se agregan hojas de naranjo suavemente maceradas.

El árbol del pan

El árbol del pan (*Arthocarpus communis*) de la familia de las moráceas es originario de Oceanía. Es un árbol frondoso, de unos quince metros de altura, con hojas grandes y lobuladas, que produce flores de ambos sexos. Sus voluminosos frutos redondos u ovalados, contienen más de cincuenta semillas con las cuales se fabrica una harina para la preparación de coladas, sopas y dulces. Para hacer el dulce se lavan las semillas, se cocinan en agua hirviendo, se sacan, se dejan enfriar y se pelan. Después se muelen y la masa obtenida se agrega a la leche hervida previamente (un litro de leche por una libra de masa), con canela y clavos y azúcar. Se pone a fuego medio y se revuelve para que no se pegue, hasta que adquiera la consistencia que se quiera. El látex de este árbol se utiliza como cicatrizante y sus hojas tienen diferentes usos medicinales.

ÁRBOL DE PAN

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)						
ÁRBOL DEL PAN	11,01	15,16	63,80	3,56	321,40	13,74						
Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
ÁRBOL DEL PAN	17,62	2,75	0,80	3,16	13,09	19,17	10,11	21,39	0,10	136,54	1,58	11,63

Este fruto es una fuente importante de proteína vegetal (11%). El extracto etéreo es alto (6,3%) que implica un alto contenido de grasa vegetal libre de colesterol. Su contenido de fibra cruda es de 32,1%. El contenido de hierro es significativo (136,54 mg/kg).



El zapote

El zapote (*Matisia cordata* - *Quararibea cordata*) es un árbol que alcanza alturas de hasta 40 metros. Sus frutos son comestibles. Se trata de bayas de un tamaño que oscila entre los 6 y 7 cm de diámetro, de cascara gruesa de color verde pardo que protege hasta 5 semillas grandes cubiertas por una pulpa amarilla jugosa de sabor dulce y buen aroma. Los frutos se recolectan maduros y se consumen directamente, aunque también se pueden emplear para la elaboración de jugos y dulces. Este árbol se encuentra distribuido en todo el país, en terrenos entre el nivel del mar y los 2.000 msnm. Se encuentra especialmente en la Amazonía, la Orinoquía, los valles del río Magdalena y Cauca, además de la costa Pacífica. Su madera, que es liviana y fácil de manejar, se emplea para hacer muebles y utensilios para el hogar, y ocasionalmente en la construcción.



OTRAS ESPECIES CULTIVADAS EN EL HUERTO HABITACIONAL

Se cultiva la guayaba (*Psidium guajava*), árbol de tronco corto que alcanza entre cuatro y seis metros de altura. Su fruto es una baya que se consume de manera directa o con la que se elaboran dulces.

Se encuentran árboles con variedades de guamas (*Inga sp.*) cuyas vainas contienen semillas comestibles.

En el Chocó abunda el pomarroso del Brasil (*Eugenia malaccensis*), al que se le suele denominar "marañón".

El almirajó (*Patinoa almirajo*), fruto en forma de mazorca, se consume de manera directa y es muy apetecido.

Se cultivan según la idoneidad de los suelos, naranjos (*Citrus aurantium*), limoneros (*Citrus limon*), piñas (*Ananas sativus*) y zapotes (*Mutisia cordata*).

Entre las especies útiles en la cocina se destacan el bijao (*Calathea luteaplanta*), cuyas hojas sirven para envolver los tamales, los pasteles y los bollos, y el totumo (*Crescentia cujete*), indispensable para hacer recipientes, mates, cucharas, y el colador llamado *suzunga*.

LOS ANIMALES DOMÉSTICOS

La gallina

Adivinanza tradicional

Una señorita bien aseñorada está llena de remiendos y no se le ve puntada⁵⁴.

Es tradicional en las familias afro del Pacífico tener algunos animales domésticos, en especial gallinas y cerdos, animales de pastoreo o de corrales. La gallina criolla es muy apetecida para la preparación de sancochos.

En el recetario, Zulma Moreno, oriunda de Pacurita, Chocó, cuenta como se prepara el "sancocho de gallina correteada", llamado así por la persecución que debe hacerse para capturar la gallina cuando se cría al pastoreo.

Eviscerar y despresar los animales implica un alto grado de pericia y conocimiento. Después de sacrificarlos, se les remueven las plumas o los pelos y se lavan con jabón y agua. A continuación se despresan y se les agrega sal y abundante limón. En algunas recetas de sancocho, algunas cocineras recomiendan marinar las presas de un día para otro con yerbas de azotea, o sofreirlas con estas hierbas.



PULPA DE ZAPOTE

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)						
PULPA DE ZAPOTE	3,90	165,01	25,53	16,64	112,40	48,20						
Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
PULPA DE ZAPOTE	10,01	1,83	1,69	4,35	22,08	22,84	9,67	12,80	1,44	161,83	1,05	8,63

Esta fruta contiene un significativo nivel de proteína (3,90%). La cantidad de materia seca es representativo (16,5%) y aún más representativo es la presencia de fibra (11,2%) en la pulpa de zapote. En relación al contenido de minerales esenciales, los resultados del hierro son muy altos (160,38 mg/kg). Gracias al contenido de extracto etéreo, se evidencia que el contenido de grasa vegetal libre de colesterol es relevante.

54 Rivas, 2001.

LA AZOTEA

La azotea es un espacio productivo común a toda la región. La hacen y la mantienen las mujeres. Se trata de una estructura rectangular de madera, como una cama elevada sobre el piso, para evitar la presencia de animales y el exceso de humedad, sobre la que se deposita tierra y material orgánico como restos vegetales, hojarasca y tierra de hormiguero. Frecuentemente se utilizan como azotea las canoas o *potrillos*⁵⁵ que ya no sirven para la navegación; en otras ocasiones se colocan sobre la plataforma elevada las ollas, los tarros y las vasijas deterioradas y en ellas se siembran las plantas.

La cebolla

Adivinanza tradicional

*Como aliño no estoy mal
y doy un gusto especial.
Aparezco mucho en los platos
y hago llorar a ratos*⁵⁶.

En las azoteas se siembran las plantas para sazonar la comida de la región y las plantas medicinales utilizadas para la cura de enfermedades. Es también común encontrar en las azoteas ajo (*Allium sativum*), ají (*Capsicum sp.*), tomate, pepino, habichuela, entre otras hortalizas, así como plantas de poder de uso exclusivo de sus dueñas.

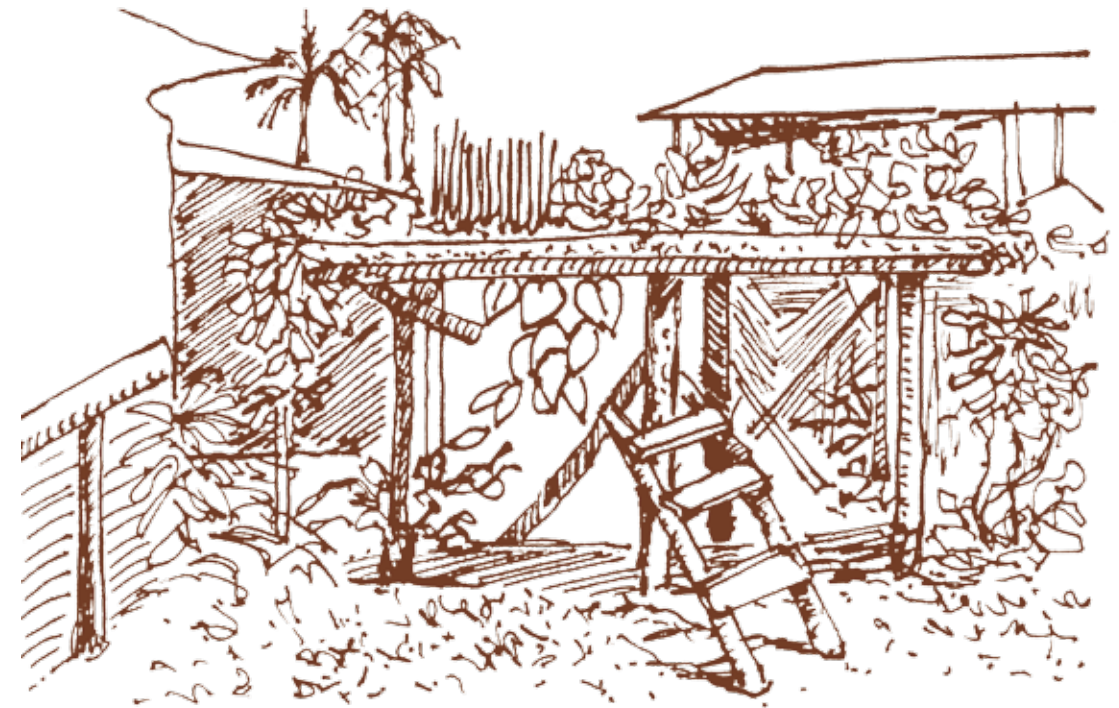
Las plantas que impregnan de sabor e identidad los alimentos que consumen los afrodescendientes del Pacífico se conocen localmente como hierbas o yerbas de azotea. Con ellas se hace el guiso o refrito,

una de las preparaciones básicas común a toda la región y presente en numerosos platos. Algunas de estas hierbas fueron introducidas en la región, en especial las pertenecientes a la familia botánica lamiacea, pero adquirieron características propias en el medio natural del Pacífico. Estas hierbas son el poleo (*Satureia brownei*), la albahaca blanca (*Ocimum bacilicum*), la albahaca negra o chirará (*Ocimum sp.*), la cebolla larga o de rama (*Allium fistulosum*), el cilantro cimarrón, chillangua o chiyangua (*Eryngium foetidum*) y el orégano (*Origanum vulgare*).

En el Chocó se les llama yerbas de río a las hierbas de azotea. En relación con ellas, vale la pena resaltar que uno de los afanes manifestados por las organizaciones de mujeres que participaron en este proceso es la recuperación de la tradición del cultivo de las azoteas. Como decía Marlenis Padilla, de Guapi, "Aquí antes se cultivaba cebolla larga, chillangua y poleo, pero la gente lo dejó caer por la cebolla cabeza y los cubos de caldo". Esneda Montaño de la comunidad de Quiroga en Guapi, complementa lo anterior de esta manera:

A la gente ya no le gusta cocinar mucho con las hierbas con las que cocinaban nuestros ancestros. Ahora se han dedicado más a usar el cubo de caldo y cosas modernas. Uno dirá que coge un sabor diferente, pero nunca como las hierbas, que son nuestras. Esas hierbas le dan un sabor muy rico a la comida. Usted cocina un sudado con coco y le echa hierbas y usted dice: ¡Dios mío! ¿Qué le echaron? Y únicamente le eché el coco y la hierba.

55 Canoas pequeñas.
56 Rivas, 2001.





LA RECOLECCIÓN CON FINES ALIMENTARIOS

La recolección comprende los bienes que se obtienen de manera directa del medio natural, bien sea del bosque, del mar, o de los ríos y las lagunas.

Los montes y los rastrojos

Los afrodescendientes del Pacífico colombiano aprovechan los recursos del bosque y de los manglares. Después de cientos de años en contacto directo con la naturaleza que las rodea, las comunidades han adquirido un conocimiento profundo acerca de los diversos recursos que ofrecen los montes, en especial los *montes bravos*. Por sus conocimientos sobre los bosques se destacan los corteros que comercializan maderas finas, los curanderos y parteras, y los cazadores.

Los recursos provenientes de los rastrojos y de los montes son vitales para los sistemas tradicionales de salud, ya que representan las fuentes primarias de donde se adquieren numerosas plantas medicinales. Al monte se acude en busca de las *plantas de poder*, tales como los "bejuco de guaco" utilizados en la preparación de *botellas curadas*, las cuales contienen bebidas elaboradas para prevenir y curar enfermedades, o que tienen efectos protectores sobre las personas que las consumen. De los rastrojos o "montes viches" las mujeres parteras y curanderas obtienen numerosas plantas medicinales.

Productos recolectados del monte

De los montes se aprovechan el castaño (*Compso-neura atopa*), el cuángare (*Virola sebifera*), el níspero (*Manilkara sp.*), el lechero o sande (*Brosimum utile*), la huina (*Carapa guianensis*), el espavé o caracolí (*Anacardium excelsum*), el churimo (*Inga sp.*), el hobo (*Spondias mombin*), la palma milpesos (*Oenocarpus bataua*), el bejuco de agua (*Tetracera sp.*) y el tápato (*Attalea allenii*), entre muchas otras especies de valor utilitario, medicinal o alimenticio. Se destacan por su uso en la alimentación el cacao silvestre (*Carpotroche longifolia*) con el que se prepara la chucula o chocolate de palito, una bebida energizante; el choibá (*Dipteryx oleiferaes*), un árbol de raíces tubulares que alcanza una altura de hasta cincuenta metros y cuyo fruto, una drupa ovalada verde marrón, es utilizado para hacer una deliciosa bebida en Semana Santa; el popa (*Lacmellea speciosa*) de frutos anaranjados y dulces; el madroño (*Rheedia madruno*) de frutos de color amarillo, cada uno portador de una o dos semillas cubiertas por una pulpa blanca de rico sabor.

En los encuentros se manifestó la preocupación por la pérdida de saberes y el uso alimentario de algunas plantas silvestres. Se mencionaron, por ejemplo, de consumo directo, los frutos del sajo (*Camptosperma panamensis*), la damagua (*Poulsenia armata*), la jagua (*Genipa americana*), el periquito o nigüito (*Muntingia calabura*), el nancy (*Byrsonima crassifolia*) y algunas pasifloras silvestres como la granadilla babosa (*Pasiflora nitida*). Entre las que se transformaban se mencionaron la canoita (*Spathiphyllum friedrichsthalii*) cuyas flores jóvenes se comían fritas revueltas con huevos o cocida en guisos, y el zapotolongo, (*Pachira aquatica*) un árbol abundante en toda la región cuyas semillas se consumían antiguamente, pero no se encontró quién supiera su preparación. En el libro "Frutas silvestres de Colombia" de Rafael Romero Castañeda (1969) se afirma que las semillas de este árbol se comen cocidas, guisada o tostadas, y que las hojas tiernas se cuecen y se preparan en forma de ensalada. Entre las plantas útiles son relevantes el potré (*Solanum ochraceo*) y la matamba (*Desmoncus orthacanthos*), ambas recogidas para tejer cestos. La madera de la matamba también se utiliza en

la fabricación de bateas y mecedores. Un uso importante en cestería tiene la iraca (*Carludovica palmata*) cuyos cogollos son comestibles. Los árboles identificados para obtener leña son numerosos. Se usan sobretodo el mangle, el chaquiro, el nato, el costillo y el palmiche. Aquellos árboles cuya leña

produce humo amarillo al ser encendida, se evitan puesto que se considera tienen efectos nocivos sobre la salud. Se mencionan a continuación algunas especies silvestres utilizadas en la cocina.

La palma de naidí

La palma de naidí (*Euterpe oleracea, E. cuatrecasana*), es una palma delgada con diversos tallos que crece en áreas de inundación y produce una o dos cosechas al año. Los tallos de la palma se usan para horcones de las viviendas. Es una especie abundante en la región. Se consume también el cogollo o palmito. El "pepiado" y el jugo de naidí son bebidas clave de la cocina del Pacífico. Para preparar el "pepiado" se debe poner a remojar la fruta en agua tibia durante diez o quince minutos para que se ablande. A continuación, en esa misma agua se estrujan los frutos entre las manos hasta obtener un líquido de consistencia gruesa. El último paso consiste en agregar azúcar o miel y una pisca de sal. Para la preparación del jugo, se pueden seguir los mismos pasos, pero se debe agregar más agua y cernir.



La palma de corozo

La palma de corozo (*Acrocomia aculeata*) solía ser un elemento muy valioso para la cocina tradicional del Pacífico. No obstante, se ha dejado de usar. La leche y el aceite que se extraen del corozo son incluso más apetecidos que los productos similares derivados del coco. Las razones de su desuso se explican en razón de que su obtención es más difícil, así como su rayado y su preparación.

La palma de tápato

La palma de tápato (*Attalea allenii*) es propia de la región del Pacífico. La pulpa de su fruto se utiliza en la cocina. Su aceite es también altamente apreciado.



La caza⁵⁷

La cacería ha sido a lo largo de la historia, un recurso indispensable en la cocina tradicional del Pacífico. Como se mencionó anteriormente, una buena parte de los animales se cazan en los cultivos. La pérdida de áreas agrícolas afecta esta actividad. Hoy en día es necesario adentrarse en los bosques para cazar. Don Abraham Córdoba Mena, cazador de Pacurita, arguye que la pérdida de los llamados *animales del monte* se debe a la entrada de las maquinarias destinadas a la minería: “el ruido de la máquina hace que los animales se vayan del lugar, a otro, muy lejos, dentro de la selva”.

Las actividades de la caza se realizan con la ayuda de perros, trampas y escopetas. El animal de caza por excelencia es la guagua –en otras geografías conocida como guatinaja o lapa– (*Agouti paca*), cuya carne es muy valorada por su sabor y su textura. Es un roedor de hábitos nocturnos que se alimenta de vegetales y que suele merodear por los cultivos. También se cazan los tatabros (*Tayassu albirostris*), mamíferos de cuyo cuero se hacen los mejores tambores.

Los osos hormigueros y palmeros, los armadillos, los guatines, los cusumbos, los perezosos, los venados, los ratones de monte, entre muchos otros. En cuanto a las aves, es común la caza de pavas, patos y paletones (tucanes). También se cazan reptiles como la babilla o tulicio.

Los animales cazados necesitan ser preparados. Una vez que se tiene la pieza de caza, por ejemplo un mamífero, se pone al fuego para removerle el pelo y poder raspar su piel con un cuchillo o una cuchara. Después se destripa, se despresa y se riega con agua caliente. A continuación se ubica encima del fogón, sobre el humo. Dice doña Melba María Becerra, de Pacurita, Quibdó, “...la carne del animal se colocaba ocho días a ahumar para poder hacer la preparación del plato y poder consumirlo”. Una vez concluida esta labor, la carne se prepara en sudado o en sancocho, acudiendo a las yerbas de azotea para sazónarla, y se complementa con plátano, banano y leche de coco.

Actualmente salir a cazar implica otra serie de riesgos tales como las “minas quiebrapatatas”, y el hecho de que andar armado pueda ser asociado o confundirse con la presencia de actores del conflicto.

La pesca de río

La pesca es una actividad muy valorada. Juega un rol fundamental en la alimentación de las familias. En el río se pesca con anzuelo, nasa, arpón, copón, atarraya, incluso con la mano, como podrá observarse en el documental audiovisual sobre Quibdó, que acompaña esta publicación.

En 1980, Codechocó, en convenio con la Universidad Nacional de Colombia, realizó un inventario de los peces del río Atrato. En aquella época se encontraron ocho (8) órdenes, veintiséis (26) familias, cincuenta y ocho (58) géneros y noventa y tres (93) especies de peces. La especie más relevante desde el punto de vista económico es el bocachico. Su desove –época de subienda de los peces hacia la parte alta de los ríos–, y *ronca* –época en la que los peces descienden–, tiene lugar entre enero y abril coincidiendo con el tiempo de lluvias mínimas, cuando las comunidades intensifican la actividad pesquera.

Además del bocachico, la variedad que se pesca es enorme. Según los nombres locales, se mencionan en el Chocó, en el río Atrato y sus afluentes: mojarras, sábalos, viringos, barbudos, doncellas, quícharos, guacucos, entre muchos otros. Igualmente, es común en el sur de la región la recolección de camarones de río, en especial las variedades conocidas como el muchillá (*Macrobrachium acanthurus*) y el gazapo (*Macrobrachium carcinus*).

⁵⁷ El Ministerio de Cultura no es autoridad ambiental y por tanto no informa acerca de posibles restricciones sobre el consumo de fauna silvestre.

RAYA AHUMADA

Descripción	Proteína (%)	Mat.S (g/Kg)	E.ET. (g/Kg)	Cenizas (%)	FC (g/Kg)	Lignina (g/Kg)						
RAYA AHUMADA	82,42	38,88	57,00	8,84	ausente	ausente						
Descripción	N (g/Kg)	P (g/Kg)	Ca (g/Kg)	Mg (g/Kg)	K (g/Kg)	Na (mg/Kg)	Cu (mg/Kg)	Zn (mg/Kg)	Mn (mg/Kg)	Fe (mg/Kg)	S-Total (g/Kg)	B-Total (mg/Kg)
RAYA AHUMADA	131,87	8,14	0,75	2,84	14,58	22.575,76	2,99	34,37	0,00	60,66	9,31	2,27

La cantidad de proteína en la raya ahumada es muy alto (82,4%) lo que la constituye un alimento de alto poder nutricional. La materia seca (3,8%) y el extracto etéreo (5,7%) tienen valores significativos que implican un porcentaje.

Los minerales que predominan son el sodio y el hierro.

El sodio es un elemento esencial para la vida humana, porque regula el intercambio de electrolitos en la célula entre otras funciones. Sin embargo, su exceso es perjudicial para la salud porque aumenta la presión arterial.

Este alimento no requiere sal para su preparación para así consumirlo de forma más sana.

La pesca se ha visto seriamente afectada a causa de las actividades mineras cuyo auge se siente de manera impetuosa en la región. Los vertimientos, la remoción y la descarga de arenas y de lodos en el lecho de los ríos, merma tanto la presencia de las especies como la actividad tradicional de la que se obtienen proteínas fundamentales para la alimentación y nutrición de las comunidades afrodescendientes del Pacífico.





Mares y manglares

Los manglares constituyen el ecosistema más productivo del bosque tropical. Por esta razón, numerosas familias y poblados afro se asientan entre los manglares o en sus cercanías. El manglar funciona como 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 que junto con otras, conforman un bosque que pervive en aguas salobres y que da albergue a una gran diversidad de especies de peces, cangrejos, conchas y camarones.

Especies del manglar de uso común en la cocina del sur del Pacífico

Entre la variedad de moluscos que albergan los manglares, se encuentran las pianguas (*Anadara sp.*) que se sacan del raicero del manglar; las almejas (*Donax asimilis*) colectadas por las mujeres en época de pujas raspando la arena; las chorgas o mejillones (*Mytella guyanensis*), las ostras y ostiones (*Crassostrea sp.*), las hachas (*Pinna rugosa*), las zangaras (*Anadara grandis*), las pata-de-burro (*Melongena sp.*), y los caracoles como el piacuil (*Littorina fasciata*). Entre los crustáceos se destacan las jaibas y los cangrejos.

Las pianguas son especialmente apetecidas para un sinnúmero de recetas de gran renombre en la región. Cuando bajan las aguas, del lodo de los manglares se extraen la *concha hembra* (*Anadara tuberculosa*) y la *concha macho* (*Anadara similis*). En las playas se “raspa” la arena para sacar las almejas, o se cierne en un cesto. A esto último se le denomina *tumbiar*. Los cangrejos se capturan en las raíces de los árboles.

De la pesca en el mar se obtienen numerosas especies de peces. En el “raicero” del manglar se pesca con vara el biringo, un pez que se come frito. Son especialmente apetecidos el róbalo, la corvina, el bagre, el tollo,⁵⁸ la lisa, la pelada y el ñato, por mencionar algunos. Todos estos se encuentran frescos o salados en la plaza de mercado de Guapi⁵⁹.

⁵⁸ Referirse a la nota no. 4 para una breve descripción.
⁵⁹ En este recetario no se incluyen sus preparaciones puesto que el sistema productivo de la pesca desborda el objetivo del trabajo realizado, cuyo foco principal está en la biodiversidad continental.





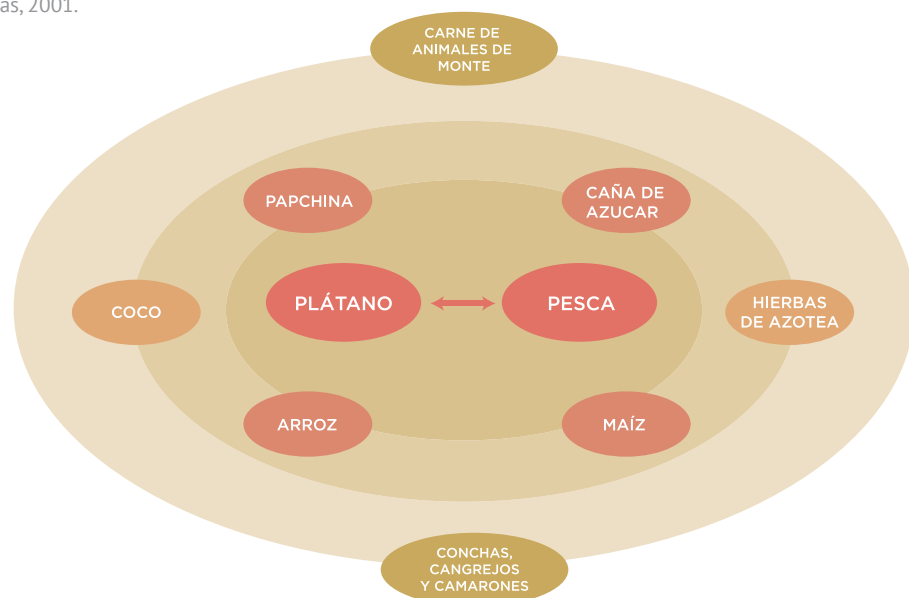
LAS PRÁCTICAS CULINARIAS Y LAS CATEGORÍAS DE ALIMENTOS

*Aquí tenés tu comida:
Un sancocho de pescado,
Un plato de arroz con queso
Y tu dominico asao ⁶⁰.*

Antes de iniciar con las recetas, conviene detenerse en las principales prácticas y clases de alimentos de la región. La gráfica a continuación proporciona una idea de los elementos clave en la cocina del Pacífico. Corresponde a un modelo que si bien puede alejarse de la realidad en casos particulares, muestra los ingredientes protagónicos de la cocina. Estos se combinan de distintas formas en la alimentación. Así las cosas, el eje principal lo constituyen el plátano y la pesca. El uso del coco en el sur, y de las hierbas de azotea en toda la región, aunadas a las técnicas culinarias implementadas, dan un toque distintivo e identitario a las comidas.

El origen de las prácticas culinarias de los afrodescendientes del Pacífico se remonta a tiempos lejanos: a las tradiciones alimentarias del occidente de África, al proceso de adaptación a una nueva geografía y a otras condiciones de supervivencia en razón de la diáspora, a la creatividad productiva y culinaria en las selvas húmedas del neo-trópico. A partir de este largo e intenso recorrido, se erigió la que hoy se reconoce como la cocina afro de la región del Pacífico, caracterizada por el uso de hierbas, aceites vegetales, las frituras y los ahumados. Estos últimos permiten, junto con otras técnicas como salar, secar al sol y utilizar salmuera, conservar los alimentos en los climas extremos del Chocó biogeográfico.

60 Rivas, 2001.



Las técnicas culinarias

Se describen ahora algunas prácticas comunes en la cocina de la región:

Lavar. Lavar el pescado, los mariscos y la carne de animales domésticos es una labor realizada con gran esmero en el Pacífico. 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.

Desaguar. Dejar el pescado o la carne salada en agua para quitarle la sal.

Hervir. Actividad universal de la cocina. Se hierven los alimentos, como sopas y sancochos como parte fundamental del proceso de cocción. Se hierve el agua de las bebidas para eliminar microbios. Se hierve, por ejemplo, en agua y con limones partidos, por 10 minutos, el pescado y las carnes ahumadas para quitarles el fuerte sabor a humo.

Añejar. El añejo es una técnica de preparación de algunos productos que deben ser ablandados en agua por varios días, como el maíz seco. El añejo le da un sabor especial a las comidas. Antiguamente

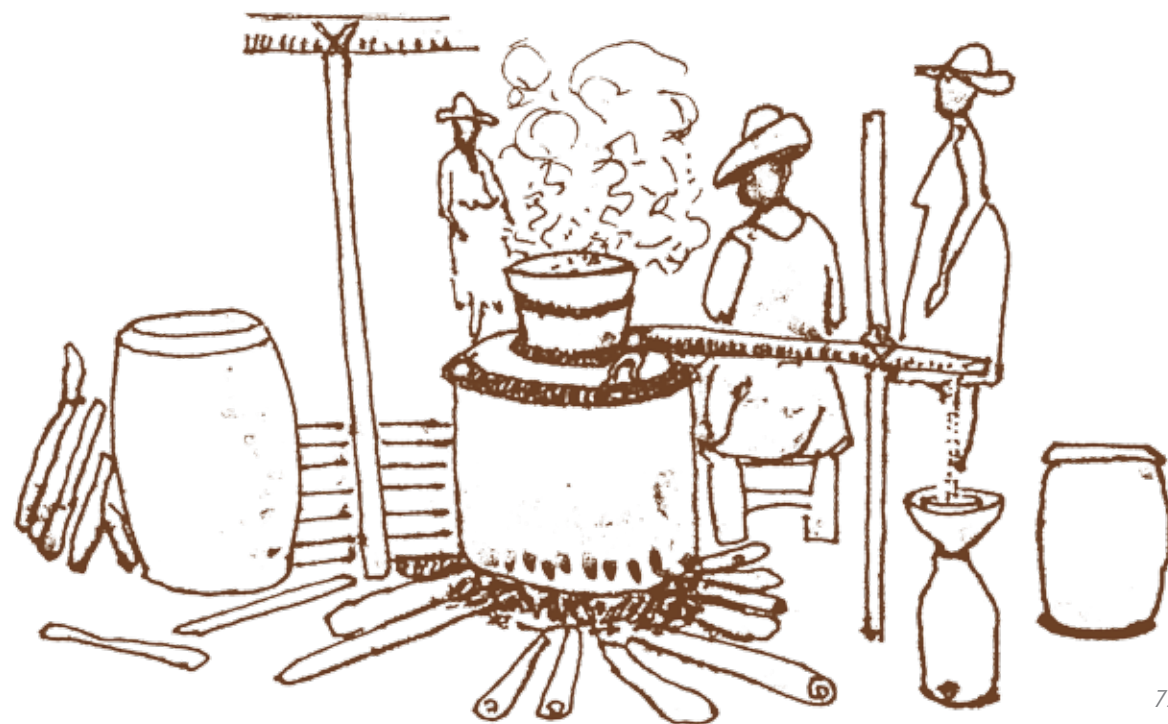
se añejaba en tinajas o recipientes de barro que vendían los indígenas.

Asar. Técnica universal de cocción de los alimentos que consiste en cocinar un alimento en contacto directo con el fuego, en una plancha o parrilla o en un horno a alta temperatura, de manera que se mantenga jugoso y su superficie quede dorada o tostada. En el Pacífico se suele usar para el plátano.

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

Ahumar. Técnica de conservación de los alimentos, especialmente de las carnes, que se ponen al calor y el humo del fogón. Dependiendo de la leña que se utilice para prender el fogón, la comida adquiere un sabor especial. El tollo y la raya son los alimentos que con mayor frecuencia se ahúman en el sur del litoral.

Machacar o macerar. La maceración de las hierbas de azotea aumenta su poder saborizante. Se maceran también las pinzas y los caparzones de



los cangrejos para facilitar su cocción y para liberar su sabor en algunas preparaciones. Se machaca el plátano para preparar los patacones y las pampadas (plátano cocido y machacado sin refritar).

Desmenuzar. El desmenuzado se utiliza en numerosas recetas, algunas conocidas como “pizcán” siendo un plato muy apetecido el pizcán del pez lisa ahumado.

Quebrar o quebrantar. Partir en trozos.

Preparación de harinas. La preparación de harinas de tubérculos y semillas es una tradición de raíces africanas. Las harinas de maíz, plátano, papachina, pepa de pan, y chontaduro, entre otros, son recursos frecuentes en la cocina tradicional.

Sobar. Práctica tradicional para quitarle la película exterior al plátano, una vez retirada la cáscara.

Este término también se utiliza en ocasiones para referirse al amasado.

Raspar. Se raspa la pulpa del coco para sacarle la leche. Se raspa plátano con una concha de piangua para las sopas.

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

Destilar. Proceso de elaboración de alcohol a partir del zumo de la caña de azúcar. Se utiliza para la producción del aguardiente artesanal. El primer y mejor destilado se denomina *flor*.

Fermentar. La fermentación de bebidas que tienen como base el maíz y el arroz, produce las llamadas *chichas*. También se fermenta el zumo de la caña de azúcar con el fin de destilar el alcohol artesanal conocido como *viche*. La fermentación

consiste en transformar un alimento a partir de la acción de levaduras y bacterias denominadas fermentos, que cambian las propiedades químicas del producto para formar un nuevo alimento.

Fritar. Una gran variedad de alimentos tradicionales se sofríen en aceite de palma. Antiguamente solo se utilizaban aceites vegetales de coco, corozo y otros frutos.

Tipos de Preparaciones

Refrito. El refrito, o el guiso de hierbas de azotea, es uno de los pilares de la cocina tradicional del Pacífico. Su preparación se encuentra en la lista de recetas.

Sancocho. Común a todo el neo-tropical, el sancocho es una sopa hecha en una base de agua, sal y condimentos. Se cocinan en una sola olla el plátano, la yuca, la papachina, el pacó o ñame, y las hierbas de azotea, junto con una carne –bien sea de cerdo, de gallina, de pescado, o de un animal silvestre–. Se sirve como plato principal. En el sancocho se distinguen el caldo, los sólidos vegetales a los que se les llama el *revuelto* o *el balastro*, y la presa o pedazo de carne. El más apreciado es el sancocho que lleva tres carnes, generalmente ahumadas, de gallina, cerdo y res.

Sopa. La sopa es un caldo con mayor consistencia, en la que predomina un producto y se sirve como entrada. Hay sopas de pescado y de productos como el maíz choclo, arroz, zapallo y harina de semillas del árbol del pan. En el sur es muy reconocida la sopa de costilla de cerdo ahumada y la de almejas. En Buenaventura, en la plaza de mercado, se puede conseguir una sopa famosa conocida como *sopa de resplandor*, que es de maíz, lleva trozos de pescado y arepuelas de maíz.

Caldo. Es una sopa ligera, con agua abundante y de poca consistencia (*chirle*).

Embutido. Tripas de cerdo rellenas con carne de cerdo picada, o arroz con sangre cocida y hierbas, en especial poleo. Los más comunes son chorizos, longanizas y rellenas. La longaniza ahumada del Chocó es un producto fundamental en las tradiciones alimentarias del departamento. Doña Rubiela Cuesta aconseja que para reconocer la

calidad de una longaniza se deben tener en cuenta su olor –debe oler a “aliño” y a humo–, su textura –que esté seca– y su color –que sea color de carne–.

Ceviche. Preparación de mariscos o pescado fresco en jugo de limón y cebolla roja. El ceviche del Pacífico se distingue otros ceviches por el uso de las hierbas de azotea en la marinada o aliño de los mariscos. Los mariscos se suelen precocer. Hay numerosas innovaciones a partir de esta base, como el uso del ají o la salsa de tomate, y cada cocinera o cocinero tiene su propia receta.

Afirmaba Germán Patiño que el ceviche era el plato por excelencia de la costa del Pacífico. “Para mí es la madre de todos los platos de la cocina latinoamericana⁶¹”.

En las redes circula un verso que habla de las bondades de este plato:

Para ti el cántico sagrado, guisado de una oración de un solo verso. Del diario ritual eres el favorito cuando la mente prodiga tus secretos. La cebolla roja emplumada con el ají picante y el verde limón llorado, cocinan el pescado o el camarón rosado para el dios del gusto ensimismado. Con un poco de cilantro, salsa, poleo y ron, que reboce el olfato sensitivo, al probarlo, ceviche inmaculado, entras por mi boca todo el mar en una copa⁶².

Sudao. 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 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 agregar una porción de refrito, dejar cocinar un poco y agregar el camarón, el pescado o la carne, revolver con suavidad con una cuchara a fuego lento hasta que se reduzca y esté listo para servir.

61 Periódico El Tiempo, “Gastronomía pacífica es huella de Colombia: autor de Fogón de negros”. Bogotá, octubre 21 de 2011.

62 <http://planeta-afro.org>.



Encocado. Es una forma de sudado de mariscos, cangrejo o pescado con una base de leche de coco.

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

Arroces. Con el arroz se realizan las siguientes preparaciones:

Arroz seco. Es un acompañante muy importante en las comidas. En el Chocó es tradicional el *arroz clavado*, que lleva cuadritos de queso costeño.

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; quedan parecidos al grano abierto del arroz. También se hace con la pulpa del coco (*arroz costeño*).

Atollado. Preparación de arroz en la que 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 el Chocó, se suele hacer con longaniza chocona y, el más popular, el atollado con queso costeño.

Enyucado. Torta dulce de yuca aliñada con anís.

Pandao. Preparación en la que el pescado o la carne se envuelven en hojas y se cocinan entre la ceniza del fogón.

Pusandao. Es un caldo con carne serrana propio del sur del Pacífico, en especial de Tumaco. Se le suele agregar carne de gallina, yuca, plátano, papa pastusa, hierbas de azotea y, en ocasiones, huevos duros de gallina.

Amasijos de maíz. Existe una gran diversidad de amasijos de maíz: arepas, majujas, masas, torticas y los llamados en el sur, aborrajados.

Empanadas. Amasijo de maíz rellena de mariscos o pescado fresco o ahumado.

Amasijos de plátano. Entre estos amasijos se destaca la bala, que se hace con masa de plátano.

Patacón o tostón de plátano o banano.

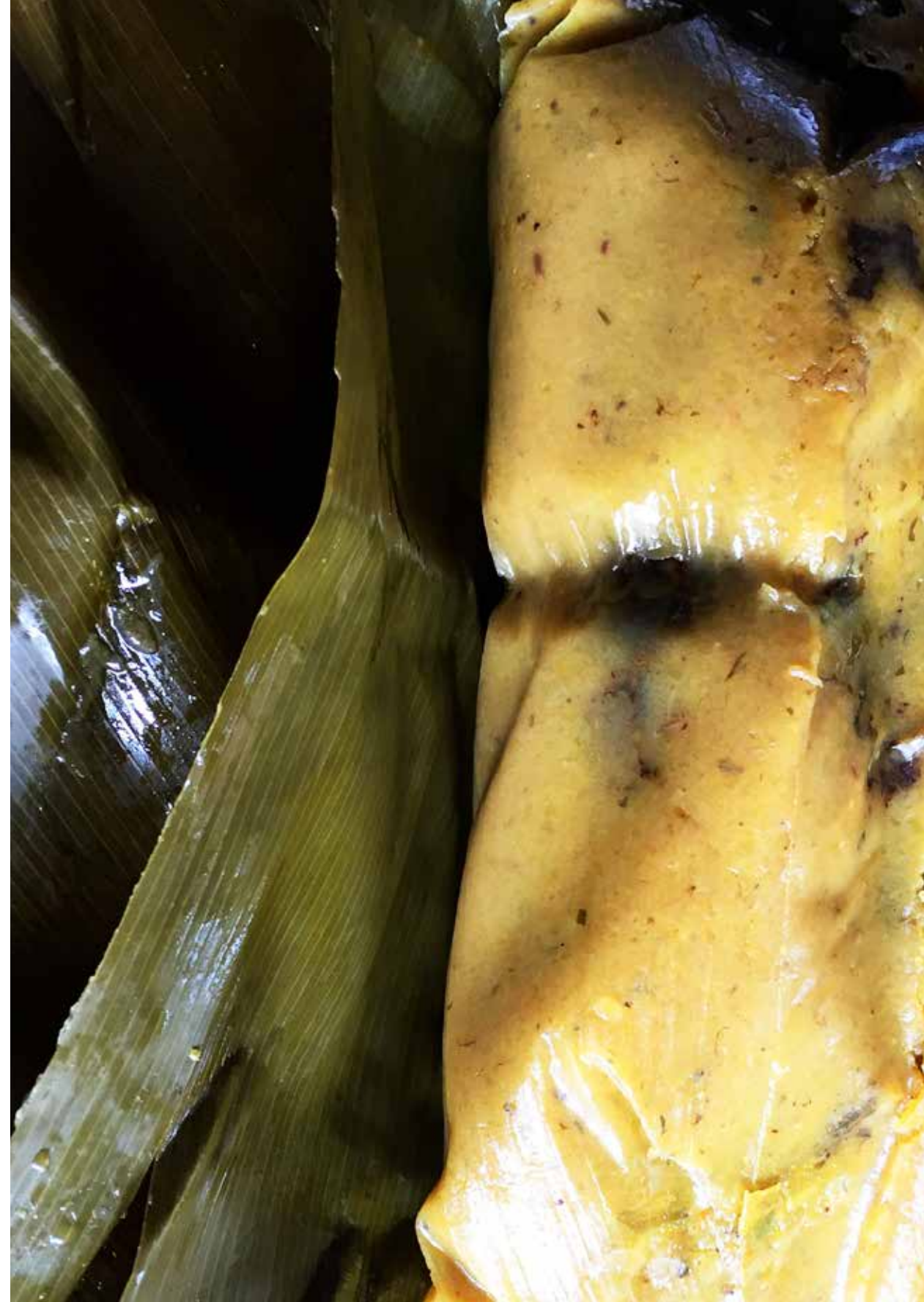
Un trozo de plátano macerado y frito. Es un acompañante infaltable en algunas comidas.

Quebrado de plátano. El quebrado es un sudado menos denso. En este caso se refiere al plátano partido en trozos. El banano y el plátano una vez pelados, se ponen en agua para que no se oxiden ("negreen").

Carapacho. Caparazón de los cangrejos, en el que se sirve su misma carne guisada con hierbas de azotea. El uso de los carapachos parece ser una innovación reciente.

Pastel. Cocido de arroz con carnes, o longaniza, y guiso envuelto en hojas, de uso común en el Chocó.

Tamales. Masas rellenas y envueltas en hojas de bijao para su cocción. La masa de los tamales se suele hacer con maíz. En el Pacífico también se utiliza el plátano verde. La versión del tamal con piangua ganó un premio nacional en la convocatoria que hace anualmente el Ministerio de Cultura.





PRINCIPALES COMIDAS TRADICIONALES ELABORADAS POR LOS GRUPOS PARTICIPANTES

Una receta es una guía que contiene los elementos básicos de la comida tradicional que cada persona reproduce o innova a partir de la misma. Las siguientes recetas se prepararon en los encuentros de cocina realizados en los municipios de Guapi, departamento del Cauca, y Quibdó, departamento del Chocó. Son recetas tradicionales que se han transmitido entre generaciones. Las personas que prepararon las recetas se mencionan al final del recetario.

No se compendiaron todas las recetas de la cocina tradicional del Pacífico. Se incluyen solo las preparaciones hechas en los encuentros de las comunidades de Tutunendó y Pacurita en Quibdó, y El Carmen, Santa Rosa, Quiroga, El Limón, San José de Guare y otras localidades del municipio de Guapi, comidas que muestran los fundamentos de esta rica y compleja tradición culinaria.

Las recetas del municipio de Guapi corresponden a las de la época de Semana Santa, algunas de ellas en riesgo de desaparecer porque ya no se preparan. La desacralización de esta celebración y los cambios culturales han incidido en la pérdida de algunas tradiciones culinarias.

Algunas de las recetas no informan sobre las cantidades. Las cocineras tradicionales, por su experiencia, suelen medir “al ojo”, según las personas que van a comer, el gusto de quien cocina, la necesidad y la disponibilidad de alimentos. Por ejemplo, para el aborrajado de maíz, la masa se mezcla con el pescado o el marisco disponible, quedando el amasijo con un mayor o menor sabor a pescado o camarón según la cantidad que se le eche. Pero no hay una regla que se refiera a las proporciones. En otras recetas sí se dan las cantidades y en algunas las proporciones. Algo similar sucede con los tiempos de cocción.

Para empezar, dos recetas claves que le dan la sazón a la comida afro del Pacífico.

Dos recetas básicas de la cocina del Pacífico: el refrito de hierbas de azotea y la leche de coco

La leche de coco y el refrito de hierbas de azotea son dos preparaciones fundamentales e identitarias de la cocina afro del Pacífico, el refrito en toda la región, la leche de coco en el sur y los litorales.



Leche de coco

Rallar el coco es una tarea difícil. En las comunidades se realiza con un rallador artesanal, una cuchilla dentada fijada a un banco, o con una cuchara afilada.

Ingredientes:

3 Cocos
6 Tasas de agua

Preparación:

1. Abrir los cocos y rallar la pulpa.
2. Agregar al rallado dos tazas de agua por cada coco.
3. Exprimir con la mano. La leche espesa se obtiene tras la primera exprimida. De una segunda exprimida se obtiene la leche chirle, que es más clara. Ambas tienen su momento en la cocina, como podrá verse más adelante.

Refrito de hierbas de azotea

Ingredientes:

Chillangua / chiyangua
Cebolla
Poleo
Albahaca
Orégano
Aceite
Sal a gusto
Ajo
Achiote

Preparación:

1. Recoger las hierbas de la azotea el mismo día que se va a hacer el refrito, lavarlas y picarlas (anteriormente se molían en la piedra).
2. Poner una paila con dos pocillos de agua y dejar que el agua se caliente; agregar la cebolla cabezona, luego el ajo y el achiote.
3. Menear poco a poco con una cuchara de mate (totumo) o de madera.
4. Cuando la cebolla y el ajo estén cocidos, agregar todas las otras hierbas.
5. Cocinar a fuego lento y, poco a poco, agregar el aceite. En el sur de la región, si el guiso se va a utilizar el mismo día, en vez de aceite se pueden agregar dos pocillos de leche espesa de coco.
6. Dejar reposar diez minutos y poner fuera del calor directo.

Recetas con maíz

Existe un gran interés por parte de las comunidades en recuperar el cultivo de maíz, sus variedades, y las comidas tradicionales que se preparan con este cereal.

Añejado de maíz

Una práctica tradicional es el añejado de maíz seco.

Ingredientes:

Maíz
Agua

Preparación:

1. Una vez desgranado el maíz, lavar los granos y molerlos (anteriormente se molían en piedra, hoy en molino).
2. Lavar varias veces. Es muy importante lavar el maíz para retirar la caspa o el afrecho.
3. Dejar en un recipiente con abundante agua por diez días, y cambiar el agua cada dos días. En otros tiempos se añejaba en ollas de barro que se compraban a los indígenas.

Aborrajados de maíz - Guapi

Ingredientes:

2 mates⁶³ de maíz añejo (2 tazas)
8 huevos de gallina criolla
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto
Seco o sudado de piangua, almeja, mojarra, tollo o camarón
2 puñados de harina de maíz

Preparación:

1. Añejar los granos de maíz dejándolos varios días en agua; botar el agua, lavar el maíz varias veces.
2. Escurrir el maíz, luego molerlo hasta que quede bien suave.
3. Disolver dos puñados de harina en agua, o en agua de coco, y hacer una colada espesa.
4. Hacer un guiso o refrito con las hierbas de azotea.
5. Agregar la masa a la colada, revolver con las manos; luego agregar parte del guiso, el coco, y por último el seco o sudado.
6. Revolver bien y agregar los huevos.
7. De manera paralela a este proceso, poner una paila honda sobre el fogón con aceite suficiente; una vez se caliente, utilizar una cuchara para sofreír porciones de la masa (que debe estar un tanto líquida) y así, obtener los aborrajados.

⁶³ Mate o vianda: medida equivalente a 1 taza.



Nota. Preparación para el seco: en una porción de leche espesa de coco, agregar una porción de refrito y dejar cocinar un poco. Agregar el camarón o el ingrediente que se desee utilizar. Menear con suavidad con una cuchara de mate (totumo) o de madera, a fuego lento, hasta que la masa seque. Finalmente, bajar del fuego y dejar reposar.

Arroz seco de maíz - Guapi

Este plato ha desaparecido de la cocina del Pacífico, quizá porque su preparación es dispendiosa y por el esfuerzo que requiere moler el maíz seco.

Ingredientes:

2 libras de maíz seco
2 cocos o 3 docenas de corozo lechero
Sal a gusto
2 Tazas de leche chirle de coco
2 Tazas de leche espesa de coco

Preparación:

1. Desgranar el maíz, con el cuidado de retirar los granos viejos o en mal estado.
2. Moler el maíz hasta que quede menudo, lavarlo y sobarlo con las manos para retirar la caspa o afrecho.
3. Dejar el maíz en agua y proceder a rallar los cocos.
4. Agregar al coco rallado dos pocillos de agua; exprimir esta mezcla en un mate para así obtener la leche espesa.
5. Exprimir el bagazo del coco con tres pocillos de agua para obtener la leche chirle o segunda leche.
6. Cernir el maíz y su agua en la susunga (o colador), y ponerlo en una paila sobre el fogón.
7. Una vez seco el maíz, agregar el agua de coco. Probar el agua, y si le falta consistencia, agregar la leche chirle y sal a gusto. Menear con una cuchara de mate o madera.
8. Una vez haya secado la preparación, cubrirla con una hoja de colino soasada y poner encima la tapa de la olla, ya que esto mejora el sabor.



Birimbí de maíz - Guapi

Ingredientes:

Leche de maíz añejo
1 coco
1 panela
Sal a gusto
Limoncillo

Preparación:

1. Quebrar el maíz para añejarlo; cernir el agua blanca producto de las lavadas y dejar asentar.
2. Al día siguiente botar el agua de encima, agregar agua limpia, revolver, y dejar reposar entre tres y cuatro días.
3. Al cuarto día botar el agua de encima, agregar la mitad de la leche espesa del coco y poner sobre el fogón. Menear constantemente con una cagüinga.
4. Agregar el limoncillo y la panela partida en pedazos bien pequeños.
5. Cuando comience a secar, agregar la otra mitad de la leche de coco; dejar diez minutos al fuego.
6. Retirar del fuego y servir caliente en mates o recipientes pequeños.

Casabe de maíz - Guapi

El casabe es una preparación de maíz parecida a la natilla navideña que se prepara en el interior del país.

Ingredientes:

3 viandas de maíz (3 tazas)
2 cocos
2 panelas
Canela a gusto
Anís a gusto
Clavo a gusto, en menor cantidad que la canela y el anís

Preparación:

1. Juagar el maíz y dejarlo húmedo por ocho días en una olla.
2. Después del octavo día lavarlo y molerlo; a esa masa agregar agua y cernir, evitando que quede demasiado líquida. Si se excede el agua, dejar asentar la masa y botar el agua sobrante.
3. Poner sobre el fogón y agregar el coco, la miel, la canela y los clavos.
4. Bajar la masa cuando esté en su punto y servirla caliente.

Colada de maíz - Guapi

Ingredientes:

6 mazorcas de maíz
½ botella de miel de caña
Albahaca de olor a gusto
Limoncillo, anís y canela a gusto
2 Tazas de leche chirle de coco
2 Tazas de leche espesa de coco

Preparación:

1. Cocinar el maíz desgranado y molerlo.
2. En la leche clara de coco disolver la masa y cernirla.
3. Poner a cocinar y agregar la albahaca, el limoncillo, el anís y canela a gusto. Dejar hervir y menear contantemente con una cuchara de mate o madera.
4. Media hora después, agregar la leche espesa del coco.
5. Una vez vuelva a hervir, retirar del fogón y servir.

Nota: esta colada sirve para los teteros de los niños destetados, los niños enfermos, y las mujeres en embarazo.

Envuelto de maíz choclo - Quibdó

Ingredientes:

3 libras de maíz choclo
½ libra de azúcar
Sal a gusto

Preparación:

1. Remover las hojas, vainas o ameros de las mazorcas de maíz, y reservarlas para envolver la masa.
2. Desgranar y moler el maíz en un molino, en una tabla, o en una piedra (forma tradicional).
3. Amasar o sobar con las manos esta masa, y agregar un punto de sal y azúcar.
4. Una vez esté lista la masa, armar los bollos y envolverlos en las hojas de las mazorcas.
5. Calentar agua en una olla con un poco de sal; una vez hierva el agua, poner los envueltos en la olla y cocinarlos durante una hora.

Majuja y panocha de maíz - Guapi

Ingredientes:

2 libras de maíz
2 cocos
2 panelas o miel de panela
Canela a gusto
Clavo a gusto
Anís a gusto

Preparación:

1. Dejar el maíz desgranado en agua de un día para otro.
2. Poner el maíz a secar al sol.
3. Al día siguiente, lavar y moler procurando que la harina quede muy suave.
4. Agregar el coco, la miel y los otros ingredientes; amasar.
5. Con la masa, armar las arepas y asar en una callana de barro.



Sopa de maíz - Guapi

Ingredientes:

¼ de libra de maíz añejo
1 libra de pescado seco
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Achiote a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Lavar muy bien el maíz, hasta remover el olor añejo.
2. Moler el maíz y armar bolitas o bollos.
3. Hacer un refrito con las hierbas de azotea.
4. Dividir el pescado según las porciones necesarias y lavar con agua hervida para quitar la sal, luego añadir agua fría, secar y poner en un recipiente.
5. En una olla agregar diez pocillos de agua, agregar el achiote y poner a calentar.
6. Cuando hierva el agua, agregar el refrito de las hierbas y las bolas de maíz, un poco de leche de coco chirle y el pescado. Cocinar alrededor de cinco minutos.
7. Cuando el agua hierva de nuevo, probar la sal y agregar la leche de coco espesa.
8. Tapar la olla y cocinar por cinco minutos, bajar del fuego y servir.

Tropezón de maíz con arroz costeño - Guapi

Ingredientes:

1 vianda o mate grande de maíz
2 panelas
½ libra de arroz
2 cocos
Albahaca de olor a gusto
Canela a gusto
Clavos a gusto
Anís a gusto
Limoncillo a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Quebrar el maíz y extraerle la leche (el agua con el almidón); dejar asentar y añejar por tres días.
2. Botar el agua y agregar al maíz la leche de coco chirle, batir y poner a cocinar con la canela, el anís y el clavo de olor.
3. Agregar el arroz, que debe estar cocido como si se fuera a hacer un atollado, el limoncillo, la primera leche de coco, la miel de panela y la albahaca.
4. Poner sobre el fogón durante cuarenta minutos y menear de vez en cuando con la cagüinga.
5. Añadir poco a poco la leche de coco espesa, bajar del fuego y servir.

Zango de maíz - Guapi

Ingredientes:

2 libras de maíz
2 cocos (pueden ser cocos de la palma de táparo)
1 libra de tollo u otro tipo de pescado según el gusto de quien cocina
Hierbas de azotea a gusto
Achiote a gusto
Sal a gusto
Ajo a gusto

Preparación:

1. Moler el maíz del día y lavarlo muy bien para descasarlo.
2. Cernir el agua o la leche del maíz lavado, y ponerlo sobre el fogón en una olla junto con los aliños.
3. Dejar hervir y añadir la presa de tollo; revolver constantemente con una cuchara de madera o de mate hasta que el maíz esté cocido.
4. Agregar el coco y dejar hervir un poco más, luego retirar del fuego y servir.



Recetas con plátano

No hay comida sin plátano en el Pacífico. En la región existen numerosas variedades, incluyendo el banano, las cuales son utilizadas de diversas maneras en la cocina.

Balas de plátano con tollo ahumado - Guapi

La bala es un amasijo de plátano con sal. Se utiliza en las faenas de cacería y en los viajes. En el sur del Pacífico, la bala se considera un alimento sofisticado puesto que su preparación es de un alto grado de laboriosidad, en especial la exigencia de moler los plátanos hasta obtener una masa muy fina a la que se le agregan huevos de gallina y pescado. Cuando la masa de plátano adquiere un sonido explosivo en el motero de piedra, es señal de que ya está lista.

La bala de Guapi, alargada, se prepara para los ancianos por la facilidad de su consumo. También se prepara para acompañar los desayunos en época de Semana Santa, y para hacer sopas. En otros lugares, la bala es un amasijo rústico de plátano con sal, en forma de bola.

Ingredientes:

3 plátanos verdes grandes
1 libra de tollo ahumado
3 huevos costeños
Refrito de hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto
Leche espesa de coco al gusto

Preparación:

1. Preparar el refrito⁶⁴ con un poco de leche de coco espesa y dejar reposar cerca al fogón.
2. Asar los plátanos en las brasas hasta obtener una tonalidad amarilla, con el cuidado de que no se quemen. También se pueden cocinar.
3. Moler los plátanos en un mortero de piedra o en un molino.
4. Poner a hervir el tollo en una olla con agua; luego de hervido retirarlo del fogón, quitarle el pellejo y desmenuzarlo.
5. Agregar al tollo desmenuzado y el refrito.
6. Extender porciones de la masa de plátano y rellenarlas con el tollo.
7. Hacer un doblez para cerrar las masas, bañarlas en huevo y fritarlas en aceite caliente.

⁶⁴ Referirse a preparación del refrito.

Chucula de plátano chivo maduro - Guapi

Ingredientes:

2 gajos de plátano chivo maduro
1 coco
Azúcar a gusto

Preparación:

1. Cocinar los chivos con la cáscara (no se pelan), bajarlos del fuego y dejarlos enfriar.
2. Una vez fríos, pelarlos y ponerlos en una paila; amasarlos con un molinillo.
3. Agregar poco a poco la leche espesa del coco, a continuación añadir una pizca de azúcar y calentar durante diez minutos.

Nota. Los chivos también se comen verdes, sancochados con sal. Se pueden servir como acompañamiento de las sopas, comerse solos o utilizarse para preparar el "tapao".

Subida de plátano primitivo maduro - Quibdó

Ingredientes:

1 racimo de plátano primitivo
2 cocos
2 libras de harina de trigo
2 cucharadas de levadura

Preparación:

1. Pelar y moler o licuar los plátanos.
2. Revolver la harina de trigo con el coco y la masa de los plátanos, después se agregan la levadura y poner a asar sobre un fogón de leña.
3. Cocinar con fuego arriba y abajo durante quince minutos.





Torta de chomba de plátano – Guapi

La *chomba* es el conjunto de pequeños plátanos que no se desarrollaron y quedan cubiertos por una funda hoja de color rojizo.

Ingredientes:

4 chombas de plátano
½ libra de harina de maíz
4 huevos
Sal a gusto
Hierbas de azotea al gusto

Preparación:

1. Sacar los platanillos de la chomba, lavarlos y picarlos.
2. Ponerlos en una olla sobre el fogón y cocinar con agua diez minutos.
3. Hacer un refrito⁶⁵ con las hierbas de azotea, agregar los huevos, la harina y la sal.
4. Mezclar el refrito con los platanillos picados y escurridos; freírlos en la paila cuando el aceite esté bien caliente.

⁶⁵ Referirse a preparación del refrito.

Recetas con arroz

Atollado de arroz con carne salada y queso - Quibdó

Ingredientes:

3 libras de arroz
2 libras de carne salada
1 libra de queso
1 libra de tomate
1 libra de cebolla
Hierbas de azotea
Sal a gusto

Preparación:

1. Poner las hierbas, el tomate y la cebolla picados en una olla con un poco de aceite sobre el fogón, adicionar agua y el arroz, y cocinar hasta que se ablande.
2. Poner la carne salada en la olla y dejar cocinar.
3. Por último agregar el queso.
4. Cuando ya esté espeso, retirar del fuego y servir.

Atollado de arroz con carne, pacó y queso - Quibdó

Ingredientes:

1 libra de carne de res
1 libra de arroz
1 libra de queso
2 pacós
2 ramitas de cebolla de rama
Cebolla de cabeza
Cebolla larga o de azotea
2 tomates
1 cabeza de ajo
1 rama de albahaca
10 hojitas de cilantro
Orégano
Aceite
Sal a gusto

Preparación:

1. Cocinar el arroz en un litro y medio de agua hasta que se ablande, es decir, alrededor de media hora.
2. De forma paralela, cocinar el pacó, picarlo y molerlo.
3. Una vez cocinado el arroz, poner las hierbas.
4. Agregar la carne en presas.
5. Agregar el pacó.
6. Cuando los otros ingredientes estén cocidos, agregar el queso cortado en pedazos largos y dejar al fuego por veinte minutos más.



Recetas con papachina

Quebrado de papachina con pescado fresco - Guapi

Ingredientes:

1 libra de pescado
1 papachina
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Pelar la papachina, partirla en pedazos, lavarla y agregarle agua hervida.
2. Poner la papachina sobre el fogón y cocinarla por quince minutos.
3. Poner el pescado sobre la papachina.
4. Agregar las hierbas de azotea y la sal y dejar cocinar por una hora.
5. Agregar la leche de coco y una hoja de chillangua; dejar hervir por tres minutos y retirar del fuego.

Papachina sancochada - Guapi

Ingredientes:

1 papachina grande
Sal a gusto

Preparación:

1. Pelar la papachina, partirla en pedazos, lavarla y ponerla sobre el fogón con sal a gusto; cocinar durante una hora.

Nota. La papachina se puede freír. También se puede preparar un guiso refrito en coco con hierbas de azotea, y adicionarlo a la papachina sancochada.

Torta de la hoja de papachina - Guapi

Ingredientes:

7 hojas de papachina
2 puños de maíz añejo
6 huevos
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto
Aceite

Preparación:

1. Remover los tallos y las venas de las hojas.
2. Poner las hojas a cocinar por diez minutos.
3. Picar las hierbas de azotea y prepara con ellas un refrito en leche de coco.
4. Una vez se enfríe el refrito, agregar los huevos, el maíz molido y las hojas picadas.
5. Fritar en un poco de aceite caliente.



Recetas con verduras, frijoles y calabazas

*De las clases de los frijoles me gusta el coloradito porque se come mejor con el maduro blandito*⁶⁶

Fríjol con plátano maduro - Guapi

Ingredientes:

1 libra de frijoles
2 cocos
6 plátanos maduros
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto
Azúcar a gusto

Preparación:

1. Dejar los frijoles en agua de un día para otro, al día siguiente lavarlos y ponerlos en una olla al fuego hasta que ablanden.
2. Cocinar los plátanos y preparar el refrito con las hierbas de azotea.
3. Cuando ya estén blandos los frijoles, agregar los plátanos maduros cocidos, partidos en pedazos.
4. Una vez cocidos los frijoles, retirarlos del fogón, escurrirlos y separarlos de los maduros.
5. Macerar los frijoles junto con los pedazos de plátano maduro con un molinillo, hasta que adquieran la consistencia de una sola masa.
6. Agregar el refrito y la leche espesa del coco, poner todo sobre el fogón, agregar el azúcar y la pizca de sal y revolver continuamente.

⁶⁶ Rivas, 2001.

Guiso de zapallo con arroz de coco - Quibdó

Ingredientes:

1 zapallo grande
1 libra de cebolla de rama
Hierbas del río (o de azotea)
Ajo

Preparación:

1. Partir el zapallo en trozos y cocinarlos hasta que ablanden.
2. Picar la cebolla de rama, el ajo y la legumbre de río (las hierbas), y ponerlas a cocinar en otra olla.
3. Mezclar las hierbas y el zapallo y cocinar cinco minutos.

Recetas con coco y frutos de otras palmas

Arroz con coco - Guapi

Ingredientes:

2 libras de arroz costeño (pilado)
2 cocos
Sal a gusto

Preparación:

1. Raspar el coco y exprimirlo.
2. Recoger el agua de coco para extraer la leche espesa.
3. Agregar agua al coco rallado y volver a exprimir, para así obtener la leche más clara.
4. Lavar el arroz y ponerlo en una olla.
5. Agregar la leche de coco, la sal y poner la olla sobre el fogón. Si no hay suficiente líquido para cubrir el arroz, agregar un poco de leche clara de coco, otro poco de sal, tapar y cocinar.
6. Una vez empiece a secar el arroz, reducir la intensidad de la llama.

Nota. El sabor del arroz se puede variar agregando hierbas de azotea o una cucharadita de azúcar.



Cocadillas de coco - Guapi

Ingredientes:

3 cocos
3 panelas
Canela a gusto
Clavos a gusto

Preparación:

1. Raspar el coco y cocinarlo con agua abundante, clavos, canela y panela.
2. Revolver constantemente con una cagüinga o cuchara de palo, hasta que el coco esté bien cocido.
3. Cuando comience a melar, retirar del fuego, extender en una mesa y dejar enfriar.
4. Una vez fría, partir la pasta o armar bolitas.

Nota. Se le puede agregar banano maduro, piña u hojas de naranja al coco una vez hierva, esto con el fin de darle sabores diferentes.

Pasabocas de coco - Guapi

Ingredientes:

3 cocos
1 libra de azúcar
1 libra de harina de maíz
Canela a gusto

Preparación:

1. Raspar el coco, ponerlo en una batea y agregar la canela, el azúcar, la harina y agua al gusto.
2. Amasar con la mano para mezclar los ingredientes.
3. Armar los pasabocas y hornear (en un horno de barro o en la callana).

Torta de chontaduro – Guapi

Ingredientes:

1 racimo de chontaduro
¼ de taza de aceite
1 coco
Refrito de hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Cocinar los chontaduros con la cáscara durante una hora.
2. Pelar los chontaduros, partarlos, remover las pepas y moler la pulpa.
3. Preparar un refrito con las hierbas de azotea y agregarlo.
4. Agregar a la masa el zumo del coco y la sal.
5. Formar bolitas con la masa y fritarlas en aceite caliente.

Torta de cogollo de naidi - Guapi

Ingredientes:

4 cogollos de naidí (preferiblemente de palmas viejas)
4 huevos
1 tapa de coco (medio coco)
2 puños de maíz molido
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Una vez recogidos los cogollos de naidí, pelarlos y sancocharlos por 10 minutos.
2. Picar las hierbas de azotea, preparar un guiso o refrito y agregarle un poco de leche de coco.
4. Mezclar todo, agregar el maíz y los huevos.
5. Fritar en pequeñas porciones.



Recetas de sancochos y de carne de animales domésticos

Los huertos también están asociados a la cría y al levante de animales domésticos como los cerdos, las gallinas y los patos, especies muy apreciadas y a veces escasas. Se incluyen dos recetas comunes.

*Copla popular
El bocado que me diste
Sin comerlo se quedó,
Pensaba que era de pollo,
Gallo viejo resultó.*

Sancocho de cerdo ahumado con carne salada y pacó - Quibdó

Ingredientes:

3 libras de cerdo
3 libras de carne salada
4 pacós
1 libra de cebolla de rama
1 libra de cebolla de cabeza
1 libra de tomate
½ libra de pimentón
5 bananos
3 plátanos
1 libra de yuca
1 libra de papa
1 cabeza de ajo
Comino
Cilantro
Albahaca
Poleo
Orégano
Gallinita (hierba)
Sal a gusto

Preparación:

1. Poner a ahumar la carne de cerdo en un fogón de leña.
2. Una vez ahumada, lavarla bien con agua, sal y limón, estregarla y dejarla en un recipiente hasta el día siguiente.
3. Al momento de la preparación, picar las verduras y las hierbas, y freirlas por cinco minutos; después agregar las tazas de agua según la cantidad de sancocho que se vaya a preparar.
4. Una vez hierva, agregar la papa, el plátano, el banano, la yuca, el pacó y la carne ahumada. Hervir durante veinticinco minutos.
5. Retirar del fogón y servir.



Sancocho de gallina criolla o correteada - Quibdó

Ingredientes:

1 gallina
3 plátanos
5 bananos
1 libra de yuca
1 libra de papa
2 libras de arroz
1 libra de cebolla de rama
1 libra de cebolla cabezona morada
1 libra de tomate
Comino
Hierbas de azotea
Limón
Sal a gusto

Preparación:

1. Degollar la gallina y una vez sacrificada, lavarla con agua hervida y ponerla sobre el fogón de leña hasta que se chamusque.
2. Lavarla muy bien con jabón y estropajo, después destriparla y despresarla.
3. Lavar cada una de las presas con limón y sal.
4. Picar las verduras y dejar marinar la carne por un día.
5. Al día siguiente, poner agua a hervir en una olla y agregarle las hierbas.
6. Cuando hierva, adicionar la yuca, el banano, la papa y el plátano, hasta que se cuezan, es decir, aproximadamente veinticinco minutos.
7. Agregar a continuación las presas de gallina a ingerir (suelen ser ocho), y dejar cocinar hasta que esté listo para servir.
8. Servir y acompañar el plato con arroz cocido.

Recetas con carne de monte

Guagua sudada - Quibdó

Ingredientes:

2 libras de guagua
 2 ramas de cebolla larga o de rama
 2 huevos de cebolla
 1 cabeza de ajo
 1 rama de cebolla del río (cebolla larga)
 Pimentón
 Tomate
 Aceite
 Sal a gusto

Preparación:

1. Preparar un refrito de hierbas de azotea, cebollas, pimentón y tomate picados.
2. Poner la carne de guagua en una olla a presión por media hora.
3. Poner la carne en la olla del refrito y agregar sal.
4. Servir acompañado con arroz.

Sancocho de paletón (tucán) - Guapi

Ingredientes:

1 paletón
 3 plátanos
 Hierbas de azotea a gusto
 Achiote a gusto
 Ajo
 Sal a gusto
 Leche de coco al gusto

Preparación:

1. Desplumar el paletón y chamuscarlo, destriparlo, despresarlo y lavarlo con agua caliente.
2. Poner a hervir agua caliente con las hierbas de azotea, la sal, el achiote y luego agregar el paletón.
3. Cuando la carne ablande agregar los plátanos.
4. Por último, agregar la leche de coco, dejar hervir unos minutos, retirar del fogón y servir.

Sudado de cusumbo (cusumbí) - Guapi

Ingredientes:

1 libra de cusumbí
 1 coco
 3 plátanos
 Hierbas de azotea a gusto
 Sal a gusto
 Achiote a gusto

Preparación:

1. Después de cazar el cusumbí, pelarlo, chamuscarlo y eviscerarlo; partirlo en presas y ahumarlo.
2. El día de su preparación, lavarlo y sancocharlo por diez minutos.
3. Aparte se prepara un refrito con las hierbas de azotea y un poco de leche de coco.
4. Poner el cusumbí en una olla con agua, junto con los plátanos, el achiote y la sal. Cuando ya está cocido agregar la leche de coco y por último, el refrito.
5. Reducir a fuego lento, después retirar del fuego y servir.

Bacalao de babilla - Quibdó

Ingredientes:

1 libra de babilla
 6 hojas de cilantro
 4 hojas de cebolla de rama
 2 cebollas cabezonas pequeñas
 Aceite
 Sal a gusto
 Hierbas de azotea al gusto

Preparación:

1. Lavar la babilla, picarla y ponerla a cocinar en una olla con agua hasta que la carne ablande.
2. Preparar un guiso con las hierbas de azotea, cebollas y hojas de cilantro picadas; mezclarlas con agua y aceite, y llevar al fogón por quince minutos; al final añadir la sal.
3. Agregar el guiso a la olla en la que se ha cocinado la babilla, y reducir a fuego lento.



Recetas con pescado

Tapao de pescado con plátano o banano - Guapi

Ingredientes:

Pescado
Plátanos o bananos
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Descamar, destripar y partir el pescado en presas; agregarle un poco de sal y dejarlo reposar un tiempo.
2. Pelar los bananos o plátanos, sobarlos (frotarlos con la mano o con la misma cáscara hasta que adquieran un color rosado) y partirlos.
3. Poner los plátanos en una olla, cubrirlos con agua y agregar las hierbas de azotea picadas.
4. Encima poner los pescados y cubrirlos con las hierbas picadas.
5. Cocinar por treinta minutos a fuego lento, hasta que se reduzca.

Bocachico ahumado y sudado - Quibdó

Ingredientes:

4 libras de bocachico
2 libras de papas
1 docena de limones
Hierbas de río o azotea
1 libra de cebolla de rama
1 libra de tomate
1 cabeza de ajo
1 cucharadita de achiote
Albahaca
Poleo
Sal a gusto

Preparación:

1. Aliñar el bocachico ya preparado (sin vísceras, escamas y agallas) con ajo, limón y sal, y ahumar sobre un fogón de leña.
2. Cortar las hierbas de azotea, la cebolla y las papas y freírlas.
3. Cuando las papas y el guiso estén fritos, poner el pescado ahumado sobre el fogón, agregar el agua y el achiote.
4. Reducir a fuego lento y después servir.

Pez doncella salado y fresco, acompañado de plátano asado - Quibdó

Ingredientes:

5 libras de doncella
1 libra de cebolla de rama
1 libra de cebolla cabezona roja
2 plátanos
1 cabeza de ajo
1 cucharadita de achiote
Cilantro cimarrón
Albahaca
Comino
Sal a gusto
Aceite

Preparación:

1. Remojar la doncella salada de un día para otro para que pierda la sal, después lavarla bien y partirla en porciones.
2. Picar las hierbas y preparar un refrito.
3. Poner la doncella en un sartén, adicionarle el refrito y freírla.
4. Asar los plátanos a fuego bajo, para servir como acompañantes.



Guacuco sudado - Quibdó

Ingredientes:

4 libras de guacuco
1 libra de cebolla
Hierbas de azotea
1 cabeza de ajo
1 cucharadita de achiote
Sal a gusto
Aceite

Preparación:

1. Lavar, descamar y eviscerar el pescado.
2. Poner las hierbas de azotea en una olla con aceite, y freírlas.
3. Agregar agua a la olla, luego poner el pescado hasta que hierva.
4. Una vez cocinado, reducir a fuego lento y servir.

Quebrado de tollo ahumado - Guapi

Ingredientes:

2 libras de tollo
1 coco
4-8 bananos o plátanos
Hierbas de azotea a gusto
Achiote a gusto
Ajo
Sal a gusto

Preparación:

1. En una olla con agua, poner el tollo a hervir con el fin de ablandar el pellejo y poder removerlo después.
2. En otra olla, poner las hierbas de azotea en agua y aceite, y hervir.
3. Cortar los plátanos o bananos como para el sancocho y frotarlos con las manos.
4. Dejar hervir hasta que el caldo comience a espesar, agregar el tollo y la leche clara del coco, mover y dejar hervir.
5. Agregar el zumo del coco y un poco de hierbas de azotea picadas, y revolver hasta que hierva.
6. Dejar reposar y servir.

Mestizo pescado salado y pescado fresco - Quibdó

Ingredientes:

2 libras de bocachico salado
2 libras de bocachico fresco
2 libras de papas
¼ de banano
1 libra de cebolla roja
1 cebolla de rama
1 cabeza de ajo
Hierbas de azotea

Preparación:

1. Dejar en remojo el pescado salado de un día para otro; al día siguiente lavarlo, descamarlo y ponerlo en limón y sal por quince minutos.
2. Picar la cebolla y las hierbas de azotea, moler los ajos y sofreír en una olla.
3. Agregar las papas cortadas en trozos o cuadritos y agua.
4. Una vez cocinadas las papas, poner el pescado y el banano en la olla y hervir durante veinte minutos.

Pandao de pescado - Guapi

Ingredientes:

Pescado de agua dulce
Bananos o plátanos chivos
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto
Hojas de plátano
Hojas de chillangua
Poleo

Preparación:

1. Eviscerar el pescado, salarlo por fuera y por dentro, y tenderlo sobre la hoja de plátano previamente chamuscada en el fogón y sobre hojas de chillangua, poleo y otras hierbas de azotea.
2. Envolverlo bien y amarrarlo con la guasca⁶⁷ de la misma hoja.
3. Poner el pescado envuelto en una olla con agua y dejarlo hervir.
4. Poner encima los bananos y tapar con hojas de plátano.

Nota. Este pandao se puede cocinar o asar en el rescoldo del fogón.

⁶⁷ Tira delgada que se obtiene de la nervadura central de la hoja de plátano.





Quicharo frito en salsa - Quibdó

Ingredientes:

4 libras de quicharo
1 libra de cebolla de rama
1 libra de cebolla cabeza roja
1 libra de tomate
1 cabeza de ajo
1 cucharadita de achiote
Sal a gusto
Aceite
Hierbas de azotea al gusto

Preparación:

1. Descamar y arreglar el pescado (remover las vísceras y las agallas).
2. Picar las hierbas de azotea y sofreirlas junto con el tomate y la cebolla, procurando que el refrito quede como una salsa.
4. Agregarle la salsa al pescado cuando esté listo.
5. Servir acompañado de banano cocido.

Recetas con conchas, camarones y cangrejos

Sudado de gazapo - Guapi

Ingredientes:

5 docenas de gazapos
5 cebollas de rama
5 matas de chillangua sin hojas
1 coco
Orégano
Ajo
Sal a gusto
2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Descabezar y pelar los gazapos.
2. Rallar y extraer la leche de coco.
3. Picar las hierbas de azotea y preparar un refrito.
4. Bajar del fuego, agregar los gazapos y freírlos por tres minutos.
5. Añadir la leche de coco y mezclar hasta que quede espeso.
6. Servir caliente y acompañar con arroz.

Los Tamales de piangua representan una de las mayores expresiones culinarias del Pacífico. Una versión de este plato ganó en el año 2007 el Premio Nacional de Gastronomía del Ministerio de Cultura en la categoría de reproducción.

Tamal de Piangua - Guapi

Ingredientes:

3 Plátanos hartones verdes pelados y troceados,
3 Tazas de leche de coco,
1½ Libras de piangua desconchada,
1½ Tazas de hogao,
1 Taza de crema de leche de coco,
1 Libra de papas peladas y cortadas en rodajas,
Sal y comino al gusto,
Hojas de plátano o bijao para empacar,
4 Huevos duros cortados en cascos,
Pitas o cabuyas para amarrar.

Preparación:

1. Cocinar los plátanos a fuego alto en la leche de coco hasta que estén blandos. Sin descartar el líquido se retiran del fuego y se muelen.
2. En una olla aparte poner a cocinar a fuego alto la piangua en la leche de la cocción de los plátanos por 10 minutos. Pasado el tiempo se retiran las pianguas, se pican y se sofríen en una sartén a fuego medio junto con una taza de hogao durante 15 minutos.
3. Mezclar el plátano molido con la piangua, amasando bien, y agregando de a poco las papas, los aliños y la crema de leche de coco, hasta tener una masa uniforme.
4. Sobre un plato disponer dos hojas de plátano o bijao semicruzadas y sobre estas poner porciones de la masa con ayuda de un cucharón. Se decora con el huevo duro y una cucharada de hogao.
5. Armar los tamales cuidando de cerrar bien los bordes. Amarrar con las pitas o cabuyas, asegurándose de que queden bien sellados, para evitar que se salga el relleno y entre el agua.
6. Cocinar a fuego alto en una olla grande con agua hirviendo y sal al gusto durante una hora y media.
7. Los tamales de piangua se sirven calientes, y se acompañan tradicionalmente con arroz con coco y tostadas de plátano.

Arroz endiablado - Guapi

Ingredientes:

Refrito

3 ramas de cebolla de rama
½ manojo de chillangua
5 hojas de albahaca
1 cucharada sopera de poleo picado
1 cucharón de orégano
2 dientes de ajo machacados

1½ libra de arroz
3 cocos
2 cucharones de cebolla picada
3 cucharones de pimentón picado
Ajo al gusto

5 jaibas
3 libras de piacuil
2 libras de sangara
2 libras de piangua
Aceite
Sal a gusto

Preparación:

1. Rallar los cocos y extraer su leche. A la leche de uno de ellos realizarle una segunda extracción para obtener la leche chirle.
2. Calentar una paila con un poco de aceite y agregar el arroz, el pimentón, la cebolla, el ajo y la leche de coco; dejar hervir entre veinte y treinta minutos.
3. Preparar un refrito con las hierbas de azotea y cocinarlo con la leche chirle y el aceite.
4. Preparar los sudaos de forma separada para cada marisco con el refrito y la leche de coco espesa.
5. Poner a reducir a fuego lento y después mezclar con el arroz.

Sopa de almeja - Guapi

Ingredientes:

4 viandas de almeja (2 libras)
3 plátanos
1 coco
Hierbas de azotea
Achiote a gusto
Sal a gusto
Hojas de plátano

Preparación:

1. Lavar las almejas y ponerlas en una olla con agua hirviendo hasta que abran, luego retirarlas del fogón y dejarlas enfriar, sin botar el agua.
2. Una vez frías, sacar las almejas del agua donde se cocinaron y ponerlas en un platón o batea con abundante agua fría.
3. Dejar asentarse el agua donde se cocinaron, cernirla con una susunga (colador) y reservarla.
4. Mientras que se lavan las almejas, pelar y cocinar los plátanos.
5. Una vez estén fríos los plátanos, molerlos en la piedra y remojarlos de vez en cuando con un poco de agua de coco.
6. Dejar los plátanos en la piedra o batea y cubrir con unas hojas de plátano soasadas. Al mismo tiempo raspar el coco y extraerle la leche espesa.
7. Cuando todos los ingredientes estén listos, poner una olla sobre el fogón con el agua donde se cocinaron las almejas, las hierbas de azotea, el achiote y la sal.
8. Agregar las almejas y dejar hervir por veinte minutos.
9. Añadir poco a poco la masa del plátano desmenuzándola y revolver con una cuchara de mate o madera.
10. Finalmente, agregar la leche de coco espesa, hervir cinco minutos y retirar del fuego.

Seco de piangua - Guapi

La piangua o Andara tuberculosa, es un pequeño bivalvo –de dos valvas–, que se encuentra entre el lodo del manglar. Se recoge en la bajamar.

Ingredientes:

2 libras de piangua
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Achiote al gusto
Ajo a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Sancochar las pianguas durante treinta minutos para que se abran.
2. Una vez abiertas, sacarlas de sus conchas y picarlas.
3. Preparar un refrito con las hierbas de azotea picadas, la sal, el achiote y la leche espesa de coco.
4. Mezclar el refrito y las pianguas; cocinar otros treinta minutos y servir.

Arroz atollado de piacuil - Guapi

Ingredientes:

1 libra de arroz
2 mates de piacuil
Hierbas de azotea a gusto
Achiote a gusto
Sal a gusto
1 Coco

Preparación:

1. Sancochar los piacuiles; sacarlos de la concha con una aguja.
2. Poner una olla con agua a hervir; agregar el arroz, los aliños de azotea y los piacuiles. Revolver con una cagüingua para que no se pegue.
3. Después de que el arroz ablande, agregar la primera leche de coco y seguir revolviendo para que cuaje.
4. Agregar la leche espesa, tapar y dejar veinte minutos a fuego lento.
5. Dejar enfriar y servir acompañado de plátano, banano, o plátano chivo.



Sopa de ostión - Guapi

Ingredientes:

2 docenas de ostiones
1 coco
Hierbas de azotea
Achiote a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Abrir los ostiones y lavarlos.
2. Ponerlos en una olla a hervir y agregar las hierbas de azotea, la sal y el achiote.
3. Una vez hierva, agregar los ostiones y dejar hervir diez minutos más.
4. Al final añadir la leche espesa de coco y cocinar a fuego lento.

Encocao de jaiba - Guapi

Ingredientes:

4 jaibas
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Ajo a gusto
Achiote a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Poner las jaibas vivas en una olla con agua hirviendo y taparlas.
2. Lavarlas, abrir los carapachos y rasparlos con un cuchillo.
3. Machacar los pechos y las tenazas del carapacho con una piedra.
4. En otra paila poner las hierbas de azotea picadas y luego la jaiba con la leche de coco, el achiote y la sal.
5. Cocinar treinta minutos, bajar del fuego y servir.

Nota. Esta receta también se puede preparar con trozos de plátano, que se cocinan junto con las jaibas.

Arroz atollado de cangrejo - Guapi

Ingredientes:

5 cangrejos
1 libra de arroz
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Poner los cangrejos vivos en un olla con agua hirviendo.
2. Lavarlos, desprender los caparazones y extraer la carne.
3. Poner una olla con agua suficiente sobre el fogón, agregar el arroz y aliñar poco a poco con las hierbas de azotea, el achiote y el ajo.
4. Revolver constantemente con una cagüinga o cuchara de mate, y cuando el arroz esté blando, agregar el cangrejo.
5. Exprimir el coco para obtener la leche espesa y la leche clara, en caso de que se necesite un poco más.
6. Continuar meneando el arroz y agregarle la leche espesa del coco.
7. Cocinar a fuego lento hasta que esté a punto.
8. Servir caliente en envases pequeños.

Seco de cangrejo - Guapi

Ingredientes:

10 cangrejos
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Achiote a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Lavar los cangrejos, ponerlos a sancochar y luego extraer toda la carne.
2. Raspar el coco y picar los aliños.
3. Preparar un guiso y agregarle la carne del cangrejo con la leche clara del coco.
4. Poner a hervir y cuando vaya a secar, agregar la leche espesa del coco y la sal.
5. Cocinar por quince minutos más y servir.



Arroz atollado de camarón chambero - Guapi

Ingredientes:

2 libras de camarón chambero
1 libra de arroz
2 cocos
Hierbas de azoteas a gusto
Sal a gusto
Achiote a gusto

Preparación:

1. Poner agua en una olla sobre el fogón y apenas hierva, agregar las hierbas de azotea y el arroz; revolver con un cucharón o cagüinga para que no se pegue.
2. Destripar las cabezas de los camarones, lavarlos con agua tibia y después con agua fría.
3. Agregar los camarones al arroz y seguir revolviendo.
4. Agregar la leche espesa y de ser necesario, agregar la leche clara de coco.
5. Seguir revolviendo hasta que se reduzca.
6. Servir con banano sancochado o plátano chivo.

Ceviche de camarón - Guapi

Ingredientes:

1 libra de camarones tití, langostino o cebra
1 salsa de tomate pequeña
2 cebollas
Hierbas de azotea a gusto
Limón a gusto

Preparación:

1. Pelar los camarones, destriparlos, lavarlos y ponerlos a hervir.
2. Botar el agua y enfriar.
3. Picar los aliños y la cebolla en rodajas.
4. Agregar el limón, la sal y la salsa de tomate a los camarones.
5. Revolver todo con una cuchara de madera.
6. Servir con tajadas de plátano frito.

Sopa de camarón chambero - Guapi

Ingredientes:

2 plattillos de camarón (1 libra)
1 coco
6 bananos
Hierbas de azotea
Achiote a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Descabezar los camarones y lavarlos.
2. Poner una olla con agua sobre el fogón y agregar las hierbas de azotea y los camarones.
3. Pelar los bananos, partarlos en trocitos y frotarlos o sobarlos con las manos.
4. Agregar los bananos a la olla para que espese el contenido, hervir un rato, y después añadir la primera leche de coco.
5. Dejar hervir y agregar la segunda leche.
6. Cocinar alrededor de diez minutos y retirar del fuego.

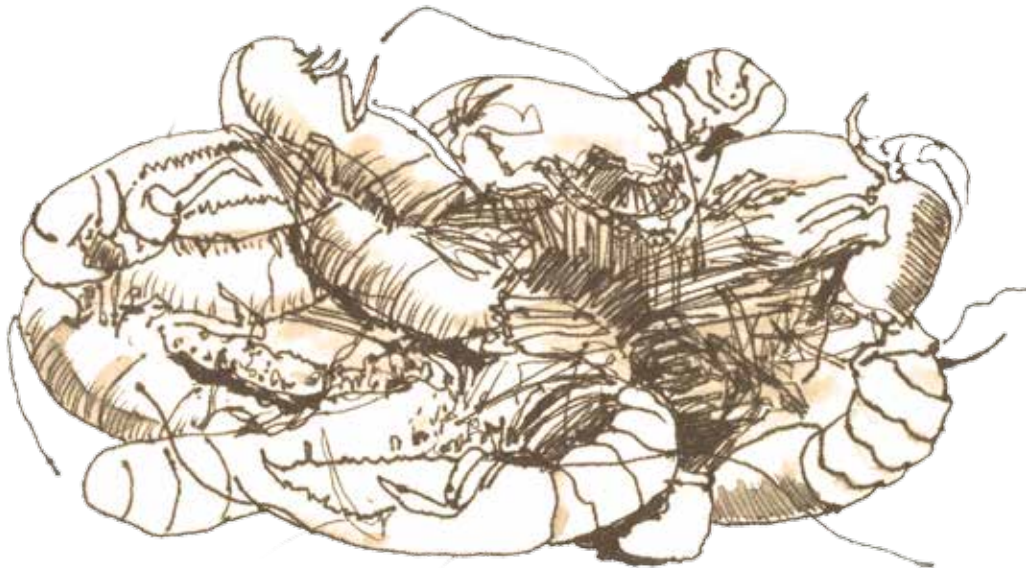
Sudado de muchillá - Guapi

Ingredientes:

10 muchillás
1 coco
Hierbas de azotea a gusto
Achiote a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Sancochar los muchillás y pelarlos.
2. Aparte, preparar un guiso con las hierbas de azotea y agregarle la leche de coco, el achiote y la sal.
3. Dejar reducir un poco hasta obtener la consistencia de una crema.
4. Agregar los muchillás y revolver con una cuchara de mate.



Las bebidas

Jugo de borojó con limón o guayabilla - Guapi

Ingredientes:

¼ borojó
2 limones o guayabillas
½ botella de miel de caña
2 litros de agua

Preparación:

1. Extraer la pulpa del borojó y ponerla en una jarra.
2. Agregar el agua, batir con un molinillo y cernir con la susunga.
3. Agregar el jugo de los dos limones o de las guayabillas y la miel de caña; servir.

Jugo de naidí - Guapi

Ingredientes:

2 mates de pepas de naidí (2 libras)
½ mate de azúcar (1 libra)
Agua

Preparación:

1. Lavar las pepas de naidí; en una olla ponerlas a tibia (cerca de 40°C) en agua suficiente por media hora.
2. Sacarles el agua y reservarla.
3. Amasar las pepas con las manos para remover todas las cáscaras.
4. Añadir el agua que se había reservado y sacar las pepas.
5. Cernir con un colador y agregar el azúcar.

Jugo de chontaduro - Guapi

Ingredientes:

2 docenas de chontaduro
½ libra de azúcar
1 litro de leche
½ pocillo de agua

Preparación:

1. Cocinar los chontaduros en una olla con agua hirviendo.
2. Pelar los chontaduros y sacarles las pepas o semillas.
3. Licuar los chontaduros con el agua,
4. Agregar la leche y el azúcar y servir.



Chocolate de bacao - Guapi

Ingredientes:

- 1 o 2 mazorcas de bacao
- 1 coco
- 2 bolas de chocolate
- ½ botella de miel de caña
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Recoger el bacao cuando esté maduro y poner las semillas al sol.
2. Cuando las semillas estén secas, tostarlas en una cayana, removerles la cáscara y molerlas.
3. Agregar la miel y armar las bolas.
4. Poner a hervir la leche clara de coco, agregar la canela y dos bolas de chocolate de bacao.
5. Una vez hierva, batir con el molinillo, agregar la leche espesa del coco y la pizca de sal.

Nota. Esta bebida se suele tomar a la hora del desayuno.

Jugo de lulo con hojas de naranja - Guapi

Ingredientes:

- 6 lulos
- 6 hojas de naranja
- ½ botella de miel de caña
- 2 litros de agua

Preparación:

1. Lavar y pelar los lulos, y rallarlos en una olla con agua.
2. Al mismo tiempo, agregar las hojas de naranjo maceradas (macerar con las manos al momento de agregarlas).
3. Batir con el molinillo, agregar la miel, tapar y dejar reposar un rato.
4. Al servir, solo se cierne lo que se va a utilizar.



Dulces, postres y entredías

Cabello de ángel - Guapi

Ingredientes:

- 8 papayas verdes
- Miel (hecha con 6 panelas)
- Canela a gusto
- Anís a gusto
- Clavo a gusto
- Agua

Preparación:

1. Pelar las papayas y partirlas en tiritas delgadas; ponerlas al sol por tres días.
2. Cocinar las papayas en agua con la canela, el clavo y el anís.
3. Cuando la papaya está blanda, agregar la miel y cocinar hasta que esté a punto de melado.
4. Bajar del fogón y servir en envases pequeños.

Dulce de papachina - Guapi

Ingredientes:

1 cepa mediana de papachina (2 libras)
1 coco grande
2 panelas
Canela a gusto
Clavo a gusto
Anís a gusto

Preparación:

1. Cocinar la papachina y dejarla enfriar.
2. Preparar miel con las panelas, la canela, el anís y el clavo.
3. Raspar el coco (el coco no se exprime).
4. Poner la papachina en una olla al fogón y agregarle la miel y el coco raspado.
5. Mezclar con una cagüinga y cocinar a fuego lento.
6. Bajar del fuego, dejar reposar y servir.

Dulce de pepa de pan - Guapi

Ingredientes:

2 libras de pepa de pan
1 libra de azúcar
1 coco
Canela a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Extraer las semillas, pelar las pepas de pan y sobarlas en una piedra para retirar el hollejo.
2. Sancochar las pepas de pan por media hora sobre el fogón en una olla con agua, y revolver continuamente hasta que espese.
3. Después de cocidas las pepas de pan, sacar el agua y macerar las frutas con un molinillo.
4. Agregar la leche espesa del coco y el azúcar, la canela y un poco de sal.

Enyucado - Quibdó

Ingredientes:

6 libras de yuca
1 libra de queso
2 cocos
Canela a gusto
Nuez moscada a gusto
Panela a gusto
¼ libra de mantequilla
Levadura

Preparación:

1. Pelar y rallar la yuca.
2. Extraer la leche espesa de coco.
3. Lavar y rallar el queso.
4. Poner todos los ingredientes en una olla y revolver, procurando que la mezcla se compacte.
5. Poner la mezcla en una bandeja untada de mantequilla y llevar al horno por treinta minutos. Al introducir y retirar un cuchillo en la mezcla, este no debe tener residuos.





LAS PROTAGONISTAS DE ESTE RECETARIO

Estas son algunas semblanzas de las personas que participaron con sus conocimientos y recetas en esta publicación. No están todas. Son apenas ejemplos de la vida y el heroísmo cotidiano de las mujeres que día a día cocinan y hacen salvaguardia en la práctica, del patrimonio cultural culinario de las comunidades afrodescendientes del Pacífico y de la Nación. Son personas que enorgullecen con su conocimiento y trabajo el acervo cultural de los colombianos.

Cruz Nelly Copete Perea

Mi nombre es Cruz Nelly Copete Perea. Soy sanjuaneña y crecí en Las Ánimas, en el municipio de Unión Panamericana, Chocó. A los nueve años me fui a vivir al Valle del Cauca, de donde me regresé a Quibdó, en donde vivo hace veintidós años. En Las Ánimas no hay mucha pesca porque en esa parte hay ríos muy pequeños; el río grande es el San Juan. Allá se cocinaba más bien el arroz, el plátano, el ñame, la yuca. Veía hacer el arroz a mi abuela y a mi mamá, que se llamaba Cruz Lina Perea. Aprendí de ellas porque desde pequeña a una la introducen a los quehaceres de la cocina. Mi mamá preparaba mucho el arroz con fideos con queso clavado. Yo lo acompaño con plátano asado y agua de panela con limoncillo. ¡Mi arroz con mi queso me fascina! Desde esa época hago ese plato. Aquí nos gusta mucho el queso y lo aprovechamos mucho. Esto era algo que se hacía a menudo en el San Juan, una región bastante caótica porque allá lo que se trabaja es la mina. Mi papá era minero y solo cuando regresé del Valle lo volví a ver. Se criaba también mucho cerdo: se hacía sancocho de cerdo con plátano o banano, yuca o ñame. Y con las verduras de las azoteas como la cebolla, la albahaca, el cilantro, el ají. Nada de caldo artificial ni esas cosas. A menudo me hace falta la mayoría de esos ingredientes porque ya no se ven. Ahora todo es con químico y ya es muy poco lo que una siembra. La gente del campo se ha salido a la ciudad y ya no cultiva esas cosas. Por los inconvenientes del conflicto armado, la gente se va alejando de esos lugares. Tengo 6 hijos, cuatro mujeres y dos hombres y les cocino arroz con huevo, o arroz y queso, por rapidez y economía. Me dedico a oficios varios. Soy todoterreno. Eso lo aprendí de mis trayectorias. No he vivido en un solo lugar y en cada lugar he aprendido cosas diferentes. En la cocina de Cocomacia preparamos pollo, hígado, carne, bacalaos y sancocho de varias carnes. Trabajo la mina también, son minas de oro. Si estamos en el San Juan, una va y vuelve en el día. Saco el oro, lo vendo o lo cambio.

Esneda Montaña

Mi nombre es Esneda Montaña. Vengo de Quiroga, en el municipio de Guapi. Pertenezco a la Asociación de Mujeres Construyendo Sueños, donde nos dedicamos a la extracción de moluscos. Lo que más me gusta de mi microempresa es que somos nosotras mismas las que buscamos los productos, los sacamos y los traemos; nosotras mismas los limpiamos y los preparamos. Son cosas a las que les pongo mucho amor. Me gusta reunirme con personas mayores en los ratos libres y ayudar a los que tienen alguna necesidad o que necesitan colaboración. Lo mismo que a los niños. Soy una persona muy trabajadora, me gusta compartir con otras compañeras, estar en eventos donde una aprende de otras personas, respetar a las personas, escuchar música y cocinar.

Antes se cultivaba aquí el maíz, el arroz y el plátano; hoy se consigue muy poco. Antes el arroz se regaba desde las pampas de las casas, pero desde que empezó la "fumiga" aérea todo se acaba, todo se muere. Por eso la gente ha desistido de seguir cultivando y ahora compramos. Anteriormente nada traíamos de la ciudad que no fuera diferente a lo de aquí. Con el que no tenía hacíamos trueque o intercambios. Si yo tenía plátano y el otro pescado, pues intercambiábamos. Hasta mi niñez eso era lo que se hacía. Me gustaría recuperar todo eso, porque todo nos hace falta. A la gente ya no le gusta cocinar con las hierbas con las que cocinaban nuestros ancestros. Ahora se han dedicado más a usar el cubo de caldo y cosas modernas. Una dirá que coge un sabor diferente, pero nunca como las hierbas, que son nuestras. Esas hierbas le dan un sabor muy rico a la comida. Usted cocina un sudado con coco y le echa hierbas y usted dice: ¡Dios mío! ¿Qué le echaron? Y únicamente le eché el coco y las hierbas.

El arroz endiablado es un arroz seco con leche de coco, al que después se le agrega sudado de piacuil, sudado de jaiba, y sudado de piangua y sangara. Elegí este plato porque le gustaba mucho a mi abuelo, y mi abuela se lo preparaba en tiempo de Semana Santa y sobre todo en los cumpleaños. Hay personas mayores a las que en los cumpleaños les gusta hacer un arroz diferente al que se come todos los días. La primera vez que vi este plato, lo vi cómo lo preparaba mi papá. Yo me quedé a muy temprana edad sin mamá. Ella murió cuando yo tenía nueve añitos y me crió mi papá. Somos cinco hermanas y él nos enseñó a cocinar y a todo lo que sabemos. A mí siempre me gustaban los arroces típicos de la región, como el arroz con coco. Las comidas diferentes son en épocas especiales, como por ejemplo el tamal de plátano con piangua, un tamal que también me gusta mucho preparar. Todas estas son cosas que se las aprendí a mi padre. Él fue padre y madre a la vez, y una persona muy especial para mí. Yo siempre les cocinaba a mis hijos cuando estaban aquí, y ahora le cocino a mi esposo. Éste se llama arroz endiablado porque tiene diferentes conchas, y para nuestros ancestros tenía muchas vitaminas... ¡pa' quedar como diablo!



Floria Moreno Gamboa

Mi nombre es Floria Moreno. Me crié y he vivido toda la vida en Pacurita, Chocó. Ahí vendo comidas preparadas. Aprendí a cocinar porque yo veía a mi mamá cuando estaba preparando sus platos. La cocina me gusta porque hago platos típicos y la gente los compra mucho. Yo, allá, hago comidas con pescados como el bocachico, la cachama y la tilapia; chicharrón, alas y sancocho de las dos carnes, que son la carne fresca y la carne conservada en sal. Mi plato favorito es el pescado y mi pescado favorito es el bocachico, que es muy rico.

Yo preparo guagua sudada. La guagua es un animal que uno coge en el monte, lo mata y ahí lo arregla y lo saca a vender como uno de los platos más caros. Elegí la guagua porque esos eran los platos de antes, de mis abuelos antiguos, y porque mi mamá lo hacía. Ella siempre cogía la guagua y yo veía cuando la estaba preparando. Lo que aprendí de ella es muy bueno; ¡gané muchos conocimientos!

Tengo tres hijos, dos mujeres y un hombre. Ya están todos grandes. Yo les cocinaba estos platos. Pero ahora la gente ya no quiere cocinar. A la juventud de ahora no les gustan las tradiciones de antes, pero a nosotras sí nos gustan, como las sardinas sudadas y el guacuco. Soy una mujer luchadora, de trabajo, que trabaja para ganarse el pan de cada día.

Celmira Caicedo Moreno

Nací en una vereda del río San Francisco llamada José Luis. Celmira Caicedo Moreno es hija de Martín Caicedo y Brijila Moreno. Soy agricultora, siembro maíz y echo arroz. Recuerdo la Semana Santa cuando los que vivían en los ríos se iban a pescar y ahumaban en barbacoa el pescado.

Gilma Nori Escobar

Nací en Iscuandé, Nariño. Tengo cinco hijos y algunos nietos, vivo en el barrio Las Américas en el municipio de Guapi, donde he permanecido la mayoría de mi vida. Tengo un restaurante que se llama Delicias del Pacífico. En épocas de Semana Santa mi mamá me enseñaba a recoger la piangua y a cortar las hojas negras para hacer los tamales con la intención de compartirlos con los familiares y compadres que llegaban de otros pueblos para pasar la Semana Santa.

Alejandrina “Aleja” Caicedo

Soy cantautora de arrullos y alabaos. Nací en una vereda del río San Francisco en 1937. Soy hija de una de las mejores parteras del municipio, y de un músico y fabricante de instrumentos tradicionales como el bombo, el cununo y la marimba. Recuerdo de mi abuela, Tomasa Valencia, que me enseñaba a quebrar el maíz en época de Semana Santa para hacer los envueltos y los dulces para regalarles a los padrinos y vecinos, y para pasar esos días santos. Lo que más recuerdo de esta época son las bateas llenas de productos que recibí en Semana Santa de todos los vecinos, y las largas horas que me tocaba estar en el fogón preparando dulces y comida para compartir con los vecinos. Se vivía en armonía y se compartía entre familia en esta época. Y era la fecha especial para que mi abuela Tomasa me enseñara a hacer el dulce de papaya para compartirlo.

María Inés Piedrahita

Nací en la vereda de Chamón, Guapi. Me dedico a trabajar la agricultura, sembrar arroz, colino, papachina, yuca y ñame. Sé cocinar el arroz con coco. Con el maíz se puede hacer majaja. El maíz se pone a añejar y se hace envuelto de maíz. Se hace casabe, otaya⁶⁸, arroz de maíz y empanadas. Aprendí a cocinar de mi abuela y mi mamá. Todo lo que sé lo aprendí de ellas. Cuando ellas se sentaban a cocinar, la llamaban a una y le enseñaban qué debía echarle a la olla y en qué momento. Pero aprender implicaba ver y hacer, y si se hacía mal, se tenía que volver a hacer. Anteriormente a una la ponían a moler el maíz y la levantaban a las cuatro de la mañana para hacer esto. Para quebrar el maíz, como la piedra era tan alta, me tenía que subir a un banquito de madera para poder hacerlo bien, porque no alcanzaba. Los utensilios que se utilizaban para la preparación de alimentos eran las ollas de barro hechas por indígenas, y la callana para asar el cachín de maíz y las arepas. En Semana Santa hacíamos empanadas, arroz de coco, envueltos y panochas.

⁶⁸ Bebida a base de maíz.



Sabina Grueso Cuero

Nací en el río Napí. Somos siete hermanos y yo soy la única mujer. Yo me quedaba con mi mamá preparando las comidas cuando mi papá se iba a trabajar al monte a sembrar el plátano, los colinos, el plátano chivo, el maíz, y a la rosa de arroz. De mi mamá aprendí a cocinar. Mi mamá era muy cariñosa en el momento de enseñarme algo y como yo desde pequeña me interesé en la cocina, cuando ella estaba cocinando yo la miraba. Y mi mamá me decía: “Pásame el mate, pásame la cuchara, el coco”.

En la casa, mi familia se dedicaba a realizar trabajos varios, desde la agricultura y la siembra hasta la pesca y la mina a batea. Para la preparación de los alimentos se utilizaba el fruto de la palma de corozo que proporciona una leche que sirve para hacer sopas, arroz y sudado. La leche del corozo es parecida a la del coco, es gustosísima, sabrosa, todo queda rico con ella. Las hierbas de azotea como la chillangua, la cebolla de azotea, el poleo, la albahaca morada, el orégano, eran cosechadas, se picaban y se preparaba un guiso que se fritaba en el aceite de coco o de corozo y se sacaba por cucharaditas para preparar las comidas. En ese tiempo había unas ollas de barro donde se hacía el refrito, eran ollas buenas porque se conservaban bien los alimentos y porque esas hierbas no se descomponen con facilidad. En ese entonces no había nevera. El guiso duraba como ocho días.

Isidra Angulo

Yo soy del río Guajú y vivo en San José de Guare. Tengo diecisiete hijos y hay catorce vivos. Siempre he vivido en familia con ellos. Comencé a cocinar a los siete años. Miraba la preparación, miraba a mi mamá preparar los alimentos, usar los productos y cultivarlos. Así aprendí.

Me gusta cocinar porque es importante que una misma prepare su alimento, con sus propias manos. De niña me gustaba el pescado y la concha más que todo: el cangrejo, la jaiba y el camarón. También el plátano, el banano y las verduras, como la cebolla, el poleo, la chillangua y el orégano. Antes una usaba todo esto para sazonar; en cada casa había una azotea. Ahora la juventud ante todo sale a la ciudad, y cuando regresa viene con los cubos de sazón. Pero nosotros aquí, por tradición, usamos las hierbas. También había más mariscos, el corozo, la papachina, el plátano y la yuca, pero por la “fumiga” no se siguió trabajando lo que se produce. Hasta la azotea moría con el aire envenenado, y nos hacía mal. Nos daban maluqueras, malestares, frío, fiebre. Una no se sentía con ánimos, como si perdiera el movimiento. Me gustaría tener la azotea de nuevo, tomar las verduras y las hierbas, y echarlas a la olla.

María Berni Palacios Moreno

Me llamo María Berni. Vengo de Bocas de Tanandó, en Quibdó. Tengo cinco hijos, dos mujeres y tres hombres. Mi mamá me enseñó a cocinar. Ella se llamaba Melba Moreno Rentería, y mi abuelita, Censiona Martínez Palacios. Ellas eran agricultoras y preparaban muchas cosas, como el sancocho con las tres carnes, o sea la salada, la fresca y la ahumada. A mí de niña me encantaban el plátano primitivo, el banano y los pescados como el bocachico y el dentón. No tengo una receta favorita porque todo me gusta, de cada cosa un poquito. La juventud ya no hace cosas como el coyano de maíz y la masa de maíz. Me gustaría recuperar el maíz y el arroz que antes una misma cosechaba.

Mari Luz Mosquera

Me llamo Mari Luz. Vivo en Quibdó desde hace unos treinta y cinco años, pero he estado también en Buenaventura y en Cali, siempre trabajando. Elegí la preparación del enyucado porque me recuerda mucho a mi abuela. Ella hacía vendajes en Andagoya y conoció a un señor de allá. A él le tocaba cocinarles a los gringos, y ahí le vino el amor. De niña recuerdo que mi abuelo hacía mucho pastel de arroz con pollo y le echaba cerdo; hacía también masas de maíz molido, arepa, carimañola, pan de yuca y enyucado. Mi abuela nos crió a todos cocinando y así nos enseñó, yo tenía como siete añitos. Mi abuela era algo muy grande en mi vida porque me enseñó a trabajar y a defenderme en la vida.

Yo tengo dos hijos y también *los levanté* cocinando. En eventos todavía me llaman. Me he dedicado siempre a la cocina desde muy niña porque le cogí amor a ella. A cualquier hora cocino, no le tengo pereza. Trabajo por mis hijos, he sido cabeza de familia. A ellos les gusta mucho que les haga buñuelo y natilla. Las costumbres aquí han cambiado mucho porque antes trabajábamos haciendo azoteas y sembrábamos la verdura, el tomate, la cebolla, el pimentón. Nosotros mismos los cultivábamos en nuestros patios. Me gustaría que todo fuera como antes, todo sano, nada de agroquímicos.



Marlenis Padilla

Mi nombre es Marlenis Padilla. Yo soy de Iscuandé, Nariño, pero hace doce años vivo en El Naranjo, en el alto río Guapi, así que ya soy de allá. Me gusta cocinar porque aprendí con una tía que me enseñó todo. Ella hacía eventos en un restaurante. Cuando había uno, me llamaba y yo la ayudaba. A los nueve años ya sabía lavar y cocinar. Ahora tengo un bebecito de nueve meses. Aquí antes se cultivaba cebolla larga, chillangua y poleo, pero la gente los dejó caer por la cebolla cabezona y los cubos de caldo. La chillangua y el poleo se usan para hacer el refrito, o el guiso que le dicen también. Me gusta la carne, la gallina, la jaiba, el cangrejo, la piangua y el camarón, pero todo lo que es de concha hoy escasea porque ya no suben a la vereda a vender. Aquí hay mucha mojarra, sábalo, muchillá y sobre todo gazapo, que es muy rico y se saca en abundancia en las peñas del río.

Mercedes Romaña Salas

Mi nombre es Mercedes Romaña Salas. Soy de Buchadó, en Vigía del Fuerte, Antioquia, pero me vine joven a Quibdó. Cuando llegué estuve en el barrio de Las Margaritas; después me fui a “Pan de Yuca”, después estuve en San Vicente, luego a Horizonte y ahora aquí en Las Palmas, donde hice mi casita que está sin terminar. Yo soy una persona alegre. Me gusta cocinar, y sobre todo me gusta cocinarle a mis hijos, sobrinos y hermanos. Tengo once hermanos vivos y yo ocupo el segundo puesto.

Hoy la comida no es igual como antes. Ahora hay de toda clase de condimentos para la comida, cosas que antes no había, como polvos para sazonar. Se ha olvidado todo lo que había antes. También han desaparecido especies como el pez boquiancha; hace más de tres años que no lo como, y ya casi no se le ve. Tuve tres hijos aquí. A ellos les he enseñado a cocinar, pero ellos no hacen las comidas que se hacían de antes. Ellos hacen sus frijoles con papa y carne. Todavía hay ingredientes que permanecen, como las hierbas del campo. Pero la gente ya no quiere comer comida de la que se hacía anteriormente.

Aprendí a cocinar con mi mamá. Ella se llamaba Bonifacia Salas y hacía las comidas. Cuando yo estaba pequeña una estaba ahí pendiente de lo que ella iba haciendo. De niña me gustaba mucho el bocachico. Tengo muchos recuerdos de lo que aprendí de ella. A ella le gustaba hacer envueltos de maíz viche, tapados de maduro con coco, y una masa frita de maíz que lo quebraban y lo ponían ocho días a añejar. Muchas cosas tengo de ella que aprendí y las sé hacer. Lo que pasa es que no las hago tanto. Lo único que hago aquí en mi casa es la pampada de primitivo, el maduro con coco, la arepa y la canela molida, comidas que a mí me encantan. El frijol también me gusta bastante. Mi receta son unos frijoles típicos del Chocó, pero como los preparaba mi mamá antes: con maduro y las hierbas del campo. Me hacen recordarla.

Simona Palacios Cuesta

Mi nombre es Simona Palacios Cuesta. Vivo aquí en Quibdó desde hace quince años. Hago oficios varios. Yo mineo⁶⁹, yo soy agricultora y, cuando tengo oportunidad, también hago brebajes, porque no tengo quién me dé la mano, sino Dios del cielo. Yo aprendí a cocinar viendo a mi abuelita. Una mujer maravillosa, una gran amiga, una madre. La recuerdo siempre, la tengo toda la vida aquí. Muy querida mi abuelita y ella me quería mucho. Se llamaba Simona, como yo. Yo de niña vivía pendiente de ella. Ella preparaba los platos que más recuerdo, como el sancocho de pacó con queso, al que le echaba a veces pasta; pescado del Atrato; carne de monte: guagua, armadillo, guatín, venado, y tatabro. Estos animales hoy se consiguen, pero más poquito, porque ya el hombre los acabó.

Consigo mis pescaditos, mi queso, mi pasta, mi carne cuando me alcanza para la librita de carne y, si no, hueso. Esa gallina que venden aquí procesada no me gusta porque es muy desabrida; no es como la gallina de campo, que una la cría con su maíz, con desperdicio de casa, y se le siente el gusto a esa carne. La hace una con verduras de casa y queda rico ese sancocho. Si es por gusto, soy fanática del pacó. Es una fruta que se prepara con carne. He preparado un bacalao de babilla. La babilla es un animal grande que vive en el agua, que tiene su cuero, dientes y boca grande. A ella la matan y le sacan la carne; es una carne limpia porque ella solo come del agua. El plato lo acompaño con plátano. Una lo cocina y al ladito lo pone. Me gusta la cocina. Yo a las cinco de la mañana ya estoy cocinando para comer. Antes una sembraba también su azotea en su parcela. Una no compraba nada; todo lo tenía en el campo. En estos momentos que hay tanta dificultad, habría que tener la manera para recuperar en el campo lo que se ha perdido.

Zoila María Mena Rodríguez

Soy Zoila María Mena Rodríguez. Nací en Pacurita, Chocó. Viví cuarenta y pico de años en Medellín. La cocina prácticamente la aprendí con mis abuelos. A mi mamá le gustaban mucho las carnes de monte y a mí me gustaba mucho el pescado. Hago los envueltos porque me gusta recordar a los antiguos, a los viejos. Ellos anteriormente utilizaban mucho estas comidas. Una ahora no las hace, pero ojalá las utilicemos más porque son comidas muy antiguas y muy buenas, no tienen tanto químico. Antes todo se hacía a base de hierbas y la comida quedaba muy buena. Este plato – el que preparé – me recuerda a mis viejos abuelos.

⁶⁹ Minear: buscar oro de aluvión lavando arenas de los ríos con la técnica conocida como baharequeo.





ALGUNAS CONCLUSIONES DEL TRABAJO REALIZADO

El mundo de la cocina tradicional de la región del Pacífico es un universo por conocer. Las recetas que se incluyeron en el recetario son apenas una muestra de dos lugares de la región, de la riqueza y la diversidad de las tradiciones culinarias.

Es necesario mirar la comida en su contexto social, ecológico y productivo. En el trabajo de los grupos se presentaron debates muy importantes sobre la vida y sobre el contexto social y productivo que, en términos generales, se consideran críticos por la incidencia de factores tanto internos como externos, tales como el conflicto armado interno, el desplazamiento forzado, las fumigaciones aéreas para el control de los cultivos de uso ilícito y el auge de la minería de oro con nuevas tecnologías.

Existe un profundo conocimiento del uso de la biodiversidad, tanto cultivada como silvestre, en la cocina. Se manifiesta una preocupación sentida por la pérdida de variedades agrícolas y la disminución de las áreas de cultivo de pancoger, lo que ha incidido en la merma de la fauna de cacería.

Los encuentros de cocineras tradicionales y las muestras de cocina tradicional generaron entre los participantes procesos de reflexión sobre la historia, la memoria, la seguridad y la calidad alimentaria. La cocina es percibida como un legado tradicional que viene de los ancestros y que debe ser enseñada a las nuevas generaciones.

Las cocineras participantes son conscientes de los riesgos de perder la cocina tradicional y en razón de ello, desean y procuran conocerla, documentarla y enseñarla.

Los recursos comunicativos de las comunidades son fundamentalmente orales y visuales; el uso de la copla, la décima y el canto son también medios pedagógicos que facilitan el aprendizaje de la producción de la cocina.

A manera de resumen del proceso de investigación, se consignan estas coplas de las mujeres de Guapi.

*Mi abuela duró cien años;
ella siempre me decía
que con plantas de azotea
se debe condimentar la comida.*

*Se recuperaron productos,
prácticas y conocimiento,
los utensilios de uso,
y las planta de condimento.*

*Las maestras tradicionales
de la cocina ancestral
deben ser las transmisoras
en la escuela en lo local.*

*Yo les digo compañeros:
cocinar, no es por cocinar,
hay que ponerle cuidado
a lo que se va a preparar.*

*La cocina es algo grande
digno de resaltar,
es proceso de nuestros ancestros
que hay que saber valorar.*

*Valorar y transmitir
a la nueva generación
para que hiervan las ollas,
para que arda fogón.*





PROPUESTAS

Las propuestas que se presentan a continuación surgieron en el encuentro de cocinas tradicionales realizado en Buenaventura en noviembre de 2015, para la implementación de la estrategia IV de la Política de Cocinas, evento en el cual participaron cocineras tradicionales de diferentes lugares del Pacífico colombiano, además de representantes de los grupos de trabajo de Guapi y Quibdó.

1. Implementar proyectos productivos para fortalecer los sistemas de producción local.
2. Poner en marcha procesos de formación sobre la cocina tradicional con maestras locales, para que sean trasmisoras de saberes y conocimientos culinarios.
3. Diseñar y poner en marcha una estrategia de comunicación para visibilizar la cocina tradicional y empoderar a quienes la ejercen.
4. Fortalecer las organizaciones locales que trabajan para la salvaguardia de la producción y la cocina tradicional.
5. Crear el área escolar de cocina tradicional en las instituciones educativas.
6. Fomentar semilleros de investigación sobre la producción y la cocina tradicional.

Se espera que estas propuestas sirvan como insumo para el desarrollo de acciones en favor del conocimiento, recuperación, salvaguardia y fomento de las cocinas tradicionales tanto de la región como de otras zonas del país.



AGRADECIMIENTOS

Fundación Chiyangua
Consejo Comunitario de la Asociación Campesina Integral del Atrato –Cocomacia–
Fundación Escuela Taller de Buenaventura
Comunidades de Tutunendó y Pacurita en Quibdó, Chocó
Comunidades de San José de Guare, Quiroga, Santa Rosa y El Carmen en Guapi, Cauca

Mujeres cocineras y portadoras de las tradiciones de la cocina del Pacífico Municipio de Guapi

Eusebia Montaña, Sabina Grueso, Yadira Perlaza, Mirian Timoteo Mina, Eduarda Banguero, Ruth Marien Valencia, María Caicedo, Teotista Hurtado, Eudy Melissa Tenorio, Yady Esther Valencia, Leidy Johana Ibarvo, Luciana Solís, Martha Torres, Victoria Solís, Gabina Segura, Luisa Caicedo, Noralba Sinisterra, Gilma Nory Escobar, Aleja Cacedo, Marlenis Padilla, Carmelita Mancilla, Luz María Hurtado Perlaza. Los sabedores, Juan Cuenú y Hermógenes Sánchez.

Mujeres cocineras y portadoras de las tradiciones de la cocina del Pacífico Municipio de Quibdó

Floria Moreno, Isidra Angulo, María Berni Palacios, Marilú Mosquera, Mercedes Romaña, Simona Palacios, Zoila María Mena, Marlenis Padilla, Kerleidy Córdoba Moreno, Guillermina Romaña Moreno, Alicia Córdoba Moreno, Yolanda Edith Valencia Bejarano, Floria Moreno Gamboa, Betzaida Córdoba Palacios, Ana del Carmen Aragón Buenaños, Zulma Moreno Becerra, Aura Victoria Serna Arias, Juana Antonia Moreno Becerra, Estuar María Blandón Mena, Luz Marina Blandón Mena, María Antonia Hurtado, Eva Blasina Martínez Ramírez, Izaida Robledo Valencia, Antonia Correa, María Elena Mosquera, Regina Robledo Rentería, Ana Clasira Moya Valencia, Liliana Mena Palacios, Melba María Becerra, María Isabel Moreno, Abraham Córdoba Mena, Decía María Moreno Cabrera, Matea Mendoza Córdoba, María Rómula Blandón Mendoza, Luz Nelly Copete Perea, Mercedes Romaña Salas, Mari Luz Mosquera Lemus, María Bernis Palacios, Simona Palacios Cuesta.

Asociación de mujeres de la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura, especialmente Ana Alicia Murillo, María Neri Mancilla, Yenny Moreno y Maribel Rentería.

A las siguientes personas que contribuyeron al trabajo: Ivonne Mercedes Caicedo, Julián Arteaga, Sandra Liliana Bazán, Faustina Orobio, Wimer Pinto, Ana María Castellanos y Magdaleno Solís.

ANEXO

Comidas tradicionales del Pacífico mencionadas durante el proceso de trabajo; no todas se prepararon.

Maíz

1. Aborrajados
2. Arroz seco
3. Arepas
4. Birimbí
5. Casabe
6. Cachín
7. Colada
8. Envuelto chileno
9. Envuelto de catapú
10. Envuelto de choclo
11. Guarro
12. Majaja
13. Masa para las empanadas
14. Panochas
15. Sudado de aborrajado
16. Sopa de aborrajado
17. Sopa de resplendor
18. Torticas de maíz choclo
19. Tropezón de maíz con arroz costeño
20. Zango

Coco y palmas

1. Aceite de coco
2. Arroz con coco
3. Arroz costeño con coco
4. Cocadillas de coco
5. Dulce de coco
6. Manjar de coco
7. Miel de coco
8. Pasabocas de coco
9. Torta de chontaduro
10. Torta de cogollo de naidí

Papachina y tubérculos

1. Achín en salsa con arroz con coco
2. Dulce de papachina
3. Guiso de la hoja de papachina
4. Masa de papachina para empanadas
5. Pan de papachina
6. Papachina sancochada
7. Torta de la hoja de papachina

Plátano

1. Balas de plátano con tollo ahumado
2. Chucula de plátano chivo maduro
3. Colada de plátano con cáscara
4. Silencio de plátano
5. Subida de primitivo de maduro
6. Torta de chombo de plátano
7. Patacón o tostada de plátano

Arroz

1. Arroz atollado con chorga
2. Arroz atollado de camarón
3. Arroz atollado de cangrejo
4. Arroz atollado de piacuil
5. Arroz con fideos y queso clavado, acompañado con plátano asado
6. Arroz costeño atollado con tollo
7. Atollado de arroz con carne y queso
8. Arroz endiabado

Carne de monte

1. Guagua sudada
2. Oso hormiguero sudado
3. Sancocho de oso hormiguero
4. Sancocho de paletón
5. Sudado de cusumbo
6. Sudado de venado
7. Sudado de ratón espino
8. Bacalao de babilla

Carne de animales domésticos

1. Sancocho de cerdo ahumado con carne salada y pacó
2. Sancocho de gallina criolla
3. Sancocho de gallina criolla o correteada
4. Sancocho de las tres carnes
5. Pusandao

Pescados

1. Bacalao de pescado salado con yuca
2. Bocachico ahumado y sudado
3. Bocachico sudado con banano cocido
4. Caldo de guacuco
5. Caldo de mojarra
6. Doncella salada y fresca, acompañada de plátano asado
7. Guacuco sudado, con majaja de maíz
8. Mestizo de doncella
9. Mestizo pescado salado y pescado fresco
10. Pandao de pescado
11. Quebrado de papachina con pescado fresco
12. Quebrado de tollo ahumado
13. Quícharo frito en salsa, acompañado de banano cocido
14. Sancocho de bagre
15. Sardinas aborrajadas, con cachín
16. Sopa de sábalo de agua dulce
17. Sopa de tollo ahumado
18. Sudado de tollo fresco
19. Tapao de pescado con plátano o banano
20. Viringo frito

Conchas, cangrejos y camarones

1. Coquete de cangrejo azul
2. Encocao de jaiba
4. Pandao de muchillá con banano
5. Sancocho de muchillá
6. Seco de camarón
7. Seco de cangrejo
8. Seco de chorga
9. Seco de jaiba
10. Seco de "pata de burro"
11. Seco de piacuil
12. Seco de piangua
13. Ceviche de camarón
14. Ceviche de ostión
15. Sopa de almeja
16. Sopa de camarón chambero
17. Sopa de chorga con plátano raspado
18. Sopa de ostión
19. Sopa de piangua
20. Sudado de muchillá
21. Tapao de cangrejo
22. Tapao de jaiba
23. Torta de jaiba

Frijoles, calabazas y verduras

1. Crema de yuyo
2. Ensalada de zapallo
3. Frijoles a la Bonifacia
4. Frijol costeño con plátano maduro
5. Guiso de zapallo con arroz de coco
6. Locro de zapallo
7. Envuelto de chigua

Bebidas

1. Chocolate de bacao
2. Coctel de borojó
3. Jugo de borojó
4. Jugo de borojó con limón o guayabilla
5. Jugo de chontaduro
6. Jugo de guayabilla
7. Jugo de limón
8. Jugo de lulo con hojas de naranja
9. Jugo de naidí
10. Jugo de zapallo
11. jugo de guayaba agria

Dulce

1. Cabello de ángel
2. Dulce de papaya con pan ayemado
3. Dulce de pepa de pan
4. Enyucado
5. Envuelto de manzano de coco
6. Masa frita dulce



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Alcaldía de Santiago de Cali (2012). Mujeres portadoras de saber y sabor Pacífico. Recetario gastronómico. Cali.

Ministerio de Cultura - Escuela taller de Buenaventura (s.f.). El sabor de la tradición. Bogotá.

Ministerio de Cultura (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá.

Ministerio de Cultura, Escuela taller de Bogotá, Fundación Carvajal (2014). Cocina y tradición. Saberes populares de Buenaventura. Cali.

Ordoñez, Carlos (2012). Gran libro de la cocina colombiana. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá.

Patiño Ossa, Germán (2012). Fogón de negros. Cocina y cultura en una región latinoamericana. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá.

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos E. (2012). Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá.

SENA (2013). Sabor Pacífico. Sabor a memoria. Grupo fogones y comunidades. Cali: Ed. SENA.





ISBN: 978-958-57847-4-1



9 789585 784741



Invertir en la población rural



MINCULTURA

