



PREMIO  
NACIONAL  
A LAS COCINAS  
TRADICIONALES  
COLOMBIANAS

---

2012 / 2013 / 2014 / 2015

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba  
*Ministra de Cultura*

Zulia Mena García  
*Viceministra de Cultura*

Enzo Rafael Ariza Ayala  
*Secretario General*

Programa Nacional de Estímulos  
Katherine Eslava Otálora  
*Coordinadora*

Andrés David Rojas Mora  
Daniela Garcés López  
Jorge Iván Berdugo Sánchez  
Juan Alberto Roldán Londoño  
Lady Johana Gómez Díaz  
Ligia Ríos Romero  
Miguel Barrero Perilla  
Olga Lucía Quintero Galvis  
Viviana Téllez Mendoza

Susana Carrié  
*Diseño, concepto gráfico-editorial  
y edición fotográfica*

Abra Cadabra  
*Corrección y cuidado de textos*

Imprenta Nacional de Colombia  
*Impresión*

ISBN 978-958-8959-13-9  
Bogotá, septiembre de 2016

Ministerio de Cultura

© 2016 Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas

Material impreso de distribución gratuita con fines didácticos y culturales. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.



MINCULTURA



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



PREMIO  
NACIONAL  
A LAS COCINAS  
TRADICIONALES  
COLOMBIANAS

2012 / 2013 / 2014 / 2015



## Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas: *Sabores y saberes de un país que siembra semillas de paz*

Desde el año 2007 y en las nueve versiones que desde entonces ha tenido el Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas, anteriormente denominado Premio Nacional de Gastronomía, son muchas y variadas las preparaciones que se han presentado a esta convocatoria desde distintos lugares del país.

Estas preparaciones representan no solo la tradición asociada a los usos de la diversidad biológica para la alimentación, sino que implican toda una serie de saberes y sabores que están en continuo movimiento en cada una de las comunidades locales del país, un redescubrimiento cotidiano de los placeres del gusto y el olfato, y por qué no también de la vista, el oído y del tacto. Las cocinas tradicionales de las diferentes regiones del país surgen de la fusión, del encuentro entre lo indígena, lo europeo, lo africano y lo asiático, la misma amalgama que nos constituye como una Nación con una gran diversidad cultural.

Alrededor de los cultivos, fogones, y comedores se construye a diario el tejido social de nuestras familias y comunidades. Las cocinas son el espacio para el intercambio de saberes entre generaciones, para el diálogo y la resolución de conflictos, pero sobre todo para el compartir. Junto a la sazón están la música y las narraciones, los utensilios artesanales, las normas sociales y los hábitos alimentarios, que en Colombia son muy ricos pues somos un país que lo celebra todo con un buen plato de comida.

La diversidad de cocinas regionales ha permitido tener recetas postuladas en las cuales exóticos ingredientes como la yuca brava, cangrejos, maíz *cariaco* o morado, pez león, tamarindo, pomarrosas, pescado moqueado y hojas de sirindango, entre otros productos, han dado pie a deliciosas propuestas que han compartido el mismo espacio con preparaciones tradicionales como sopas, mutales, ajiacos, cocidos y arroces, platos algunos desconocidos por la mayor parte de la Nación.

El deseo de cocineros tradicionales, profesionales y aficionados, junto con el esfuerzo de investigadores locales para mostrar las preparaciones de sus regiones hacen del Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas un ejemplo de participación y apropiación del patrimonio culinario de la Nación. Sabores de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, Boyacá, Valle del Cauca, Arauca, La Guajira, así como de otras regiones del país han convergido en esta convocatoria que cada vez se recibe con mayor ansiedad y para la cual se espera siempre una mayor respuesta.

El Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas se constituye además en una herramienta para la difusión de la política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Una propuesta para conocer, proteger y divulgar el patrimonio cultural inmaterial del país a partir de los sabores que nos identifican. Las cocinas tradicionales son parte fundamental de nuestro ser como colombianos pues son parte de lo que nos identifica y nos une como nación.

Hoy a través de esta publicación queremos presentar los resultados del Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas en sus versiones 2012, 2013, 2014 y 2015, con el interés no solo de divulgar nuestro patrimonio culinario, sino de motivar a conocer las tradiciones culturales de este país de las maravillas en el cual se están sembrando semillas de paz.

**Alberto Escobar Wilson-White**

# CONTENIDO

## • 2012

10. Ganador reproducción  
**Sopa de chorotes / Región Andina / Boyacá**

18. Ganador innovación  
**Lion fish / Región Caribe / Providencia**

## • 2013

30. Ganador reproducción  
**Tamal de chigua / Región Pacífica**

40. Ganador innovación  
**Coporo y creciente de pomarrosa / Región Orinoquía / Arauca**

## • 2014

Ganadores categoría reproducción  
52. **1<sup>er</sup> lugar** ·

**Chiqui-chiqui / Región Caribe / La Guajira**

62. **2<sup>o</sup> lugar** ·

**Berogõara o guartinaja asada/ Región Caribe /Córdoba**

72. **3<sup>er</sup> lugar** ·

**Seco de cogollo de naidí con chaupiza / Región Pacífica / Cauca**

Ganadores categoría innovación

82. **1<sup>er</sup> lugar** ·

Mutal valletenzano / Región Andina / Boyacá

92. **2<sup>o</sup> lugar** ·

Gallina enjalmada / Región Andina / Antioquia · Caldas · Quindío · Risaralda ·  
Norte del Valle del Cauca

100. **3<sup>er</sup> lugar** ·

Viudo enterrado / Región Andina / Tolima

• 2015

Ganadores categoría reproducción

112. **1<sup>er</sup> lugar** ·

Sopa dulce de jutes de papa / Región Andina / Boyacá

122. **2<sup>o</sup> lugar** ·

Guarrú / Región Pacífica / Chocó

130. **3<sup>er</sup> lugar** ·

Plato runtano / Región Andina / Boyacá

Ganadores categoría innovación

140. **1<sup>er</sup> lugar** ·

Seco del Ilanero colono ariarene/ Región Orinoquía / Meta

152. **2<sup>o</sup> lugar** ·

Cabro del Chicamocha / Región Andina / Santander

162. **3<sup>er</sup> lugar** ·

Lechona alcaparrada / Región Andina / Boyacá



GANADORES

2012



GANADOR

Reproducción

## Sopa de chorotes / Región Andina / Boyacá

Grupo San Lorenzo de Abajo

*Alejandrina Becerra: Cocinera y portadora de la tradición*

*Carlos Andrés Pérez Ramírez: Investigador en ciencias sociales*

*Luis Miguel Díazgranados Berenguer: Investigador en biodiversidad y conservación ambiental*





Foto: © Diana Ocampo



Condenado a resolver su existencia a través de un camino trazado por otros, buscando siempre en vano la manera de sobrevivir a una realidad construida sobre la frustración y la desesperanza, Siervo Joya, el campesino boyacense que habita las páginas de *Siervo sin tierra*, nos arroja a lo largo de su historia personal la profunda verdad de la ausencia: ‘propio’ es, para Siervo, una manera de nombrar lo ajeno en un mundo marcado por la exclusión, la desigualdad y la violencia, y anclado sobre el inevitable fracaso que supone cualquier deseo de transformación. Es así como el esfuerzo de la novela por dar un testimonio de la realidad social que rodea la vida del protagonista, termina entonces por definir un mundo en el que la tierra, y con ella todo lo que somos, deja de ser un vínculo originario para convertirse en algo que debe buscarse fuera de casa. Asistimos así a la construcción de una imagen que, aunque contradictoria, nos vincula directamente con la realidad misma: la de un campesino con los pies hundidos en un suelo que en la mañana es pasto, agua, frío y vida, pero que fija su mirada en una tierra abstracta y distante, definida por los demás. Es sobre esta clausura de lo público que se desnuda el inmenso valor de las historias privadas, de la vida cotidiana que es siempre concreta y que se resuelve en prácticas puntuales que escapan a la palabra. Oculto detrás del silencio, aparece entonces el fascinante mundo privado del campesino, en el que la lucha se transforma en una secreta resistencia, más valiosa, quizás, porque rehúye del peligro de la imposición y la fuerza: la resistencia que se cocina de puertas para adentro.

Es cierto que el anhelo último de Siervo es el de obtener su tierra para sembrar y cosechar su maíz, pero la transformación de la tierra mediante el trabajo es solo el inicio de un proceso que termina cuando sus frutos se comen y se comparten. Y entre uno y otro extremo está esa otra ausencia que la novela narra solo de pasada y que es, en realidad, un universo femenino de cuidado y de creación: el de la transformación de los alimentos en comida. En la novela de Caballero, Tránsito, la esposa de Siervo, cocina para calmar el ánimo caliente de su esposo, cocina para otros y ganar un dinero adicional, y cocina también para ella, para escapar, así sea por un momento, de esa condena perpetua que es su vida. Cocina, en últimas, para resistir, y al hacerlo establece su identidad, su memoria y su lugar en el mundo. Como un susurro apagado, la voz de Tránsito va construyendo una realidad que no es la de los acontecimientos públicos sino la del ir y venir de los días. Siervo siembra maíz, pero es Tránsito la que lo muele, lo cuece y lo sirve. Y es la manera en que el maíz se prepara y se sirve lo que lo vincula con la cocina, esto es, con *las reglas culturales, las*

*representaciones, creencias y prácticas que rigen la preparación de los alimentos y su consumo* (Camacho, 2006: 1). El maíz, que es el corazón de la sopa de chorotes, es el elemento principal de la cocina americana, y su presencia es fundamental en la preparación de recetas a todo lo largo del continente desde épocas precolombinas. Arepas, bollos y tamales están presentes en los platos de diferentes países de la zona andina (Lovera, 2005: 42) y en una cantidad enorme de preparaciones culinarias propias de Colombia. Se trata de un grano que además de haberse adaptado a las necesidades de los seres humanos (Staller, 2006: xi; Civitello, 2007:8) carga consigo la historia de los pueblos de América, al punto que la expansión del cultivo del maíz a lo largo y ancho de los Andes parece correlacionarse con el movimiento de su importancia política y simbólica, en tanto que diferentes grupos indígenas lo adoptaron como un marcador de identidad (Hartzof *et al*, 2006).

Pero el valor de la sopa de chorotes no se limita solamente a los ingredientes que la componen; su preparación involucra técnicas que en la región andina resultan recurrentes, en particular moler, picar, amasar, envolver y, como proceso fundamental, el hervido: *las ollas con agua hirviendo definen la identidad de la cocina campesina diaria, no sólo en relación con el plato final más usual (la sopa), sino como un eje sobre el que giran otras técnicas de cocción y procesamiento* (Pazzarelli, 2010: 167). Para cocinar la sopa, los ingredientes se introducen en una olla a punto de ebullición y su incorporación define una duración específica para cada producto, controlando el espesado característico de cada sopa. Cada uno de estos momentos tiene su carácter particular en la preparación de la sopa de chorotes, y cada uno supone un aprendizaje heredado y compartido. Las técnicas tradicionales de preparación y cocción, y la manera específica como se enseñan y se aprehenden, son entonces elementos que hacen parte de nuestro patrimonio culinario tanto o más que la receta misma, y con esto queremos insistir en que el valor de la sopa está lejos de los planos trascendental y simbólico, esto es, alejado de usos rituales o ceremoniales, y queremos reiterar que es en el plano de lo cotidiano, de lo material y corporal (Pazzarelli, 2010), que la preparación de la sopa exhibe su valor definitivo. En esta esfera de lo habitual se asoma y se manifiesta la historia particular de la sopa de chorotes, que no es otra cosa que la historia de quien la prepara. En nuestro caso, una historia de vínculo familiar, de crianza, de afecto y de cuidado.

Según cuenta Lelé, campesina criada en el centro de Boyacá, la receta de la sopa de chorotes fue aprendida de su madrastra, quien con el maíz que sembraba y recogía, preparaba una sopa con unas bolas cocidas de harina de maíz, rellenas con un guiso de tomate y cebolla y a veces con chicharrones. Esta preparación sería solo el punto de partida de la receta, que

hoy da cuenta de una relación viva con la cocina y que habla de la vida entera de Lelé, de su infancia atravesada por la escasez y la necesidad, así como del infinito cariño que definiría, en los años por venir, su trabajo como nana. En efecto, después de aprender la receta de su madrastra vendrían las variaciones hechas por Lelé cuando trabajó para un matrimonio de nueve hijos, ejerciendo el control del hogar, como lo hacen las mujeres campesinas, desde la cocina (Counihan, 1998), definiendo prácticas que se manifiestan, todavía hoy, en decisiones relativas a si se cocina o no, qué se cocina y el tamaño de las raciones.

Los chorotes se rellenaron entonces con huevo, carnes, y el mismo guiso de cebolla y tomate, dejando atrás los embistes de la escasez para convertirse en una comida que congrega y celebra la vida en familia. Del cuidado y la dedicación, de la tradición que se vuelve vida en la práctica de la cocina, dan cuenta las huellas, visibles e invisibles, que son la persona misma -su cuerpo, su estilo, su ritmo- y que invitan a constatar que cocinar es una manera particular, y quizás la más dicente, de hacer cuerpo concreto un pasado que nunca deja de ser presente. Una memoria viva que adquiere forma en la manera específica como Lelé amasa el maíz de los chorotes, humedeciéndolo hasta un punto exacto y rellenándolos en la justa medida, así como en los vínculos que se tejen en la elaboración de los chorotes, cuya preparación involucra muchas veces un trabajo en grupo, en el que amasar y rellenar resultan ser actividades lúdicas que vinculan a los convidados a la mesa.

Por lo demás, una característica distintiva de la receta que presentamos merece un comentario especial. Como anotábamos antes, un rasgo constitutivo de las tradiciones culinarias es la variabilidad que supone su realización y su consumo. En el caso particular de los chorotes, se entiende que sobre una estructura culinaria básica se pueden realizar variaciones que, sin alterar la identidad del plato, establecen nuevos significados que dan pistas sobre las creencias y los valores que rodean a una preparación en particular. Y una de las variaciones, si no la más significativa, fue el giro que Lelé le dio a la presentación del plato: en la preparación de Lelé, la forma de los envueltos se convierte en una representación visual de las cerámicas de barro que le dan nombre a la sopa; se vuelven, efectivamente, unos chorotes.

Un chorote es una vasija de barro que fusiona las formas cerámicas precolombinas con los cántaros españoles. Hace parte del amplísimo repertorio de cerámicas que realizan los campesinos boyacenses, y se caracteriza por tener un cuerpo esférico, que se reduce en su parte superior para definir un cuello que termina en una boca para servir líquidos. Se utiliza principalmente para transportar agua, servir bebidas calientes y almacenar bebidas fermentadas como el guarapo o la chicha (Duncan, 1998). En la receta de Lelé, el relleno de las bolitas de maíz debe quedar en la parte redonda del chorote, y con el resto de la masa se

le da la forma de boca. Se trata entonces de una preparación que no sólo recoge tradiciones vinculadas con la recolección y preparación de los alimentos, sino que expresa visualmente otra tradición: la de la fabricación y uso de lozas de barro cocido. La presentación integra sabores y olores, pero también formas y colores que definen con claridad una identidad que tiene como ancla material el plato mismo, que establece en un solo lance el vínculo íntimo entre la mujer campesina y la cocina, y entre la cocina y el mundo campesino. El chorote envuelve el relleno que lo habita; la olla envuelve y cocina los alimentos que componen la sopa; y la mujer envuelve en su cocina a quienes conforman su hogar.

Cuando terminamos de leer *Siervo sin tierra*, lo hacemos llevando a cuestas el peso de la desesperanza y de la resignación. Sin embargo, si algo debemos aprender de esa velda resistencia que se resuelve en la cocina, es que para lograr sobrevivir al desafío de la existencia es necesario saber volver suave lo áspero, ablandar lo que de suyo es rígido y severo, y resguardar y proteger lo que nos alimenta el espíritu; es decir, saber moler, hervir y envolver.

## Bibliografía

- Duncan, Ronald. *The ceramics of Ráquira, Colombia. Gender, work and economic change*. Florida, University Press of Florida. 1998.
- Camacho, Juana. "Bueno para comer, bueno para pensar. Comida, cultura y biodiversidad en Cotacachi". En: Rhoades, R. (Ed.) *Desarrollo con identidad. Comunidad, cultura y sustentabilidad en los Andes*. Quito, Editorial Abya Yala. 2006.
- Counihan, Carole. "Food and gender. Identity and power". En: Counihan, Carole y Steve Kaplan. *Food and gender. Identity and power*. Amsterdam, Harwood Academic Publishers. 1998.
- Civitello, Linda. *Cousine and culture. A history of food and people*. New Jersey, Wiley. 2007.
- Haztorf, Christine, William Whitehead y Melanie Wright. "The movements of Maize into the middle horizon Tiwanaku, Bolivia". En: Staller, John, Robert Tycot y Bruce Benz (Eds). *Histories of maize*. San Diego, Elsevier. 2006.
- Lovera, José Rafael. *Food and culture in South America*. Westport, Greenwood Press. 2005.
- Pazzarelli, Francisco. "La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes". En: *Antípoda* n°10, enero - junio. 2010.
- Staller, John. "An introduction to the histories of maize". En: Staller, John, Robert Tycot y Bruce Benz (Eds). *Histories of maize*. San Diego, Elsevier. 2006.

# Receta de la sopa de chorotes

(Receta para 4 porciones)

## Ingredientes

- 2 litros de agua hirviendo
- 1/2 pollo
- 1/2 libra de pierna de cerdo
- 1/2 libra de carne de res (chata con gordo)
- 1 cebolla cabezona morada partida en cruz
- Sal al gusto

## Masa para los chorotes

- 1/2 libra de harina de maíz
- 1/8 cucharadita de comino
- Grasa del caldo para remojar la harina

## Relleno para los chorotes

- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cebollas cabezonas moradas medianas
- 1/8 de cucharadita de comino
- Las carnes (res y cerdo) molidas
- 2 huevos cocidos, rallados

## Acompañamientos

- 1/2 libra de arroz blanco cocido
- 4 papas sabaneras medianas peladas
- 1 aguacate mediano picado
- 3 tomates
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 cebolla roja mediana rallada
- 2 cucharaditas de vinagre
- Ají y sal al gusto

Foto: © María Luisa Arango



Foto: © María Luisa Arango

# Preparación

Hierva dos litros de agua con la sal y la cebolla; añada el pollo y las carnes. Retire estas cuando estén cocidas. Desprese el pollo y regréselo a la olla en unión de las papas peladas. Cuando ambas cosas estén en su punto se pasan a otra olla con 1 taza de caldo (para calentar al momento de servir) y se tapan.

Deje destapada la olla del caldo y apague la hornilla hasta cuando la grasa se encime. Retire esta para humedecer la harina de maíz poco a poco hasta formar una masa suave (lisa) y que desprenda de las manos. Si hace falta añada algo más de caldo. Amase mientras sigue el procedimiento, dando tiempo a la harina de absorber la humedad y lograr la consistencia deseada.

Para el relleno muele las carnes de res y cerdo.

En la mantequilla sofría las cebollas ralladas con el comino. Mezcle con las carnes y los huevos rallados. Revise el sabor (sal y comino).

Prepare el arroz.

Una vez estén listos la masa y el relleno, se empiezan a armar los chorotes:

Para que queden todos iguales, se toma en la mano una bola de masa, se aprieta y se quita el sobrante. Después se hace una arepuela y en el centro se coloca una cucharada de relleno. Con las dos manos se moldea la masa de tal forma que el relleno quede en la parte redonda del chorote; con el resto de masa se le da forma a la boca del mismo. Para terminar presione de un lado y forme la oreja o manija.

A medida que se hacen los chorotes se van echando a la olla para que no se resequen y resquebrajen. Siempre deben estar cubiertos por el caldo, si hace falta, añada un poco de agua hirviendo. Al final se deshace un poco de masa en agua y se añade a la olla para que dé el espeso deseado. Graduar el calor en medio para que la sopa no se pegue y evitar que los chorotes se deshagan. Cuando los chorotes estén de textura firme estarán listos. Servir en un plato hondo un poco de caldo y tres chorotes.

El acompañamiento principal para la sopa es una ensalada que se prepara con aguacate y tomate partidos en cuadritos, cebolla rallada, cilantro finamente picado, vinagre, ají y sal.

Para llevar a la mesa se sirve en un plato aparte una presa de pollo, la papa, el arroz y la ensalada.



Presentación de la sopa de chorotes y su acompañamiento.

GANADOR

Innovación

## *Opals Lionfish Delight / Región Caribe / Providencia*

Grupo Jumbaleen y Tamarindo

Ariehy Howard Archbold: *Portadora de la tradición*

Lina María López Ricaute: *Investigadora en conservación ambiental*

Juan Pablo Álvarez Perdomo: *Cocinero*

María Catalina García Chavez: *Investigadora en ciencias sociales*





Foto: © Catalina Garcia

## La relación entre el entorno natural y el culinario

**E**l respeto y la convivencia con el entorno natural, junto con el componente cultural propio de las prácticas culinarias, han dado paso a la recreación y la reinención de las tradiciones gastronómicas por parte de las comunidades isleñas en Providencia. Estas nuevas maneras de aprovechar los recursos naturales, refleja la capacidad de las poblaciones por adaptarse a los cambios y a reconocer nuevos productos en especies que antes no eran consumidas.

En las últimas décadas el aumento exponencial del comercio mundial, el turismo, la globalización y los nuevos medios de transporte han sido el soporte de un gran número de especies terrestres y marinas, que han logrado traspasar barreras físicas y colonizar nuevas regiones. Pero son solo las más fuertes y con mayor versatilidad las que han logrado adaptarse, dispersarse y, en algunos casos, hasta invadir nuevos ambientes alrededor del mundo, afectando y vulnerando drásticamente a las especies nativas, los ecosistemas y con ello, los bienes y servicios que prestan al hombre. Desde el punto de vista culinario, estas especies pueden representar la aparición de nuevos recursos que abren puertas económicas y alimenticias para los pobladores, convirtiéndose en herramientas para mejorar la calidad de vida de los habitantes.

### El lionfish en Providencia

Las islas de Providencia y Santa Catalina cuentan con una vegetación de tipo arbóreo y arbustivo que se conjuga con una diversidad importante de ecosistemas marinos que incluyen formaciones coralinas, praderas de pastos marinos, fondos con tapetes de algas marinas, litorales arenosos y rocosos, y manglares, entre otros. La unidad paisajística de mayor interés e importancia es la barrera arrecifal, de unos 32km. de extensión, considerada la más extensa de Colombia y la segunda en el Caribe. Parte de su importancia radica en que reúne una multiplicidad de valores de uso, estéticos, recreativos y ecosistémicos, reflejados en la cuantiosa diversidad de fauna y flora que congrega<sup>1</sup>.

Sin embargo, debido a la sobrepesca y a la pérdida de hábitat, en la isla existen poblaciones marinas en moderado, alto riesgo, y peligro crítico de extinción o deterioro po-

blacional. Entre ellas se encuentra el caracol pala (*Strombus gigas*), la langosta espinosa (*Panulirus argus*), el cangrejo rey del Caribe (*Mithrax spinosissimus*), el cangrejo de coral o reina (*Carpilius corallinus*), el erizo negro (*Diadema antillarum*), el mero guasa (*Epinephelus itajara*), la cherna o mero criollo (*Epinephelus striatus*), el pargo pluma (*Lachnolaimus maximus*), el loro guacamayo (*Scarus guacamaia*) y la tortuga carey (*Eretmochelys imbricata*), entre otras.

Recientemente, a la mayoría de estas especies, además de la presión antrópica, se les ha sumado la presencia de un voraz depredador: el lionfish, o pez león. Una especie con estrategias de caza que resultan novedosas para los habitantes marinos endémicos que en su historia evolutiva nunca se han enfrentado a un depredador como este, y por lo tanto, carecen de adaptaciones defensivas para evadirlo.

El éxito del lionfish como especie invasora se deriva de una composición de rasgos morfológicos, fisiológicos y comportamentales que, además de convertirlo en un excelente depredador, le confiere un tótem de inmunidad ante posibles enemigos. Pertenece a la familia *Scorpaenidae*, en donde se incluyen la mayor parte de las especies más venenosas de los océanos, y se encuentra forrado por una armadura de espinas venenosas ubicadas en su parte dorsal, anal y pélvica. Su sigilosa forma de desplazarse, su engañosa coloración que sigue un patrón de visos claros y oscuros, además de sus múltiples y largas extensiones cartilaginosas, logran en conjunto la apariencia de una indefensa alga a la deriva difícil de distinguir, burlando a sus depredadores y engañando a sus presas. El pez león tiene adaptaciones para sobrevivir en condiciones hostiles y en ecosistemas más fríos de los que se encuentran en el Caribe, lo que le amplía sus posibilidades de éxito como especie invasora presentando una mayor fertilidad que en su ecosistema de origen<sup>2</sup>.

Por su forma tan voraz de devorar disminuye rápidamente las poblaciones de peces locales pudiéndose predecir fatales efectos dominó, con la desestabilización de las cadenas alimenticias y el deterioro irreparable de los ecosistemas marinos. Aparte de esto, muchos de los peces que consume tiene un gran valor comercial y son muy importantes como recursos pesqueros de las zonas costeras lo que se traduce en un peligro para la seguridad alimentaria de la región y una disminución de las poblaciones de peces y corales.

El consenso común apunta a que la erradicación completa del lionfish es imposible<sup>3</sup>. Sin embargo, como es una amenaza que abarca desde el norte del Océano Atlántico hasta

1. Howard M. Manglares, Mangroves. Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina 2009:31; Vásquez V, V.H & M.A, Serrano G. *Las Áreas Naturales Protegidas de Colombia*. Bogotá: Conservación Internacional-Colombia & Fundación Biocolombia 2009:660.

2. Albins P, Lyons J. *Invasive red lionfish Pterois volitans blow directed jets of water at prey fish*. Mar Ecol Prog Ser. 2012;448:1-5.

3. Molina H. *El pez león del indo-pacífico: nueva especie invasora en Costa Rica*. Revista Biocenosis 2009;22:1-10.



Foto: © Catalina García



el mar Caribe, es elemental unir esfuerzos regionales y locales implementando acciones que a corto y mediano plazo permitan prevenir, controlar y mitigar los efectos de su creciente invasión. Las medidas inmediatas incluyen la eliminación de los peces con arpón, tridente y redes de mano, que implican la colaboración de pescadores y buzos recreativos, así como la aplicación de incentivos y alternativas productivas relacionadas con el recurso. De acuerdo con los planes de manejo y control del *lionfish* formulados en los últimos años<sup>4</sup> las medidas a mediano plazo se deben encaminar a la investigación científica y a la definición de mecanismos naturales para controlar la especie invasora, aparte de un fuerte componente educativo, de capacitación y de charlas con la comunidad.

### El *lionfish*: de amenaza a “eco-manjar”

Tal vez una de las medidas más efectivas para el control y mitigación del daño que causa esta especie en el arrecife, consiste en hacerla parte de la gastronomía local y promover su consumo a nivel nacional. Esta iniciativa no sólo promueve su pesca y comercialización, sino que tiene impacto en tres niveles. Desde el punto de vista ambiental, beneficia la protección del arrecife y sus especies, ya que permitiría, a mediano plazo, reemplazar la pesca de especies en vía de extinción, como el caso del mero, cuyo sabor y textura es similar, por una pesca controlada del *lionfish*, ofreciendo su consumo a mayor escala.

Con relación al impacto sociocultural y económico, la opción de posicionar su captura y consumo, involucra y beneficia a varios sectores de la población isleña: pescadores, turistas (a quienes se les ofrece ya este producto como parte de la promoción de la “conciencia ambiental” de las islas), cocineros y dueños de restaurantes locales, así como buzos deportivos (con quienes se puede practicar la pesca de esta especie).

Desde el aspecto cultural referido propiamente a la gastronomía de las islas, la diversificación de los platos a base de *lionfish*, puede fortalecer la preparación de recetas tradicionales, fomentando la innovación culinaria para dar espacio a nuevas salsas con ingredientes tradicionales, así como ensaladas hechas con verduras cultivadas en la isla.

### El Opals *Lionfish Delight*

La portadora de la tradición, Arelis Howard Archbold, ha denominado así este plato en honor a su amiga Opal, con quien se encontraba cuando surgió la idea de preparar una salsa agrídulce para acompañar el filete de *lionfish*.

El plato *Opal Lionfish Delight* parte del hecho que la base de la cocina isleña tradicional en Providencia tiene tres componentes fundamentales: el coco, los frutos del mar y las hortalizas cultivadas en la isla. En este sentido da cuenta de la relación de los habitantes de la isla con su entorno en las actividades de pesca, agricultura y tradiciones culinarias. La receta, en su componente de innovación, propone utilizar el *lionfish* como remplazo de los frutos de mar tradicionales, aprovechando la base tradicional e introduciendo una salsa de dulce de jumbaleen y vino de tamarindo.

La receta busca promocionar la pesca y el consumo del *lionfish* a nivel local y comercial, no sólo recomendándolo como una alternativa sostenible para la vida del Archipiélago, sino como un prometedor manjar con todas las bondades que se le atribuye a la carne de pescado proporcionando omega 3, yodo, fósforo, hierro, magnesio, calcio y vitaminas A, D y B12.

Con una superficie terrestre de 18 km<sup>2</sup> y aproximadamente 6.000 habitantes, son cada vez más reducidas las tierras aptas para cultivos en Providencia, por lo que el plato hace uso de especies vegetales bondadosas, que proliferan fácilmente en la isla, con cosechas generosas. Adicionalmente el uso y combinación de plantas locales afianza los conocimientos sobre frutos nativos y promueve su cultivo con el fin de mantener las costumbres gastronómicas tradicionales.

La estética de la presentación es importante para el cocinero tradicional. El acompañamiento del arroz puede hacerse en un plato aparte. El bosco frito es parte de los acompañamientos tradicionales a este tipo de platos y la salsa de *jumbaleen* se pone encima del filete, dando un contraste de colores que son tradicionales en los platos del Archipiélago. El contraste de los sabores (agridulce del *jumbaleen* y sabor marino del filete), hacen de este plato un menú para ocasiones especiales pero cuyos ingredientes son de carácter tradicional y cotidiano.

4. Coralina. Plan para el manejo y control del pez león *pterois volitans* en el Caribe colombiano 2012 - 2014. 2012.

# Receta del Opals *Lionfish Delight*

(Para 1 porción)

## Ingredientes

- 200 grs de filete de *Lionfish* (aproximadamente dos peces).
- 1 cucharadita de aceite de coco.
- ½ cucharadita de ajo finamente picado.
- 1 ají canasta.
- 1 onza de vino de tamarindo .
- ½ onza de leche de coco.
- 2 cucharadas soperas de dulce de *Jumbaleen* .
- Sal y pimienta para sazonar (½ cucharadita de cada uno aproximadamente) .
- 4 hojas de albahaca fresca picada al momento de servir .

## Tiempo de preparación

30 minutos.

Foto: © Juan Pablo Moya



Foto: © Juan Pablo Moya



# Nota sobre los ingredientes

## El lionfish

Es el componente proteico y principal de este plato, tiene una talla promedio de 45cm de largo y un peso de 1.5 kg. Su carne es de alta calidad asemejándose mucho a la del mero.

Las inmersiones de buzos y pescadores artesanales para la captura del pez león deben realizarse durante el día pues aunque la actividad del pez también es nocturna, el peligro de sus espinas requiere supremo cuidado. La captura del pez requiere de un grado de experticia en el mar que es alcanzado por pescadores artesanales y buzos recreativos principalmente. No es una actividad recomendada para aficionados. El arpón es la principal herramienta para capturarlo.

## El dulce de jumbaleen

La base de la salsa es un dulce preparado con un fruto conocido localmente como Grosella o *Jumbaleen (Phyllanthus acidus)*. Especie de distribución pan-tropical, probablemente nativa de Brasil y/o Colombia, que ha sido cultivada principalmente en Asia. El árbol puede tener hasta 12mts de alto, produce abundantes frutos en las ramas y da de 3 a 4 cosechas anuales. Los frutos son de color amarillo claro, con apariencia grasosa, ácidos y similar al limón y a la toronja en que contienen 40mg/100g de ácido ascórbico. El fruto maduro se puede consumir con un poco de limón y sal para neutralizar la acidez. En Providencia la organización de mujeres *Split Hill* inició hace más de 15 años el proceso de preparación de salsas, dulces, jaleas y mermeladas con frutos tradicionales. Adicionalmente muchas partes de la planta son utilizadas en la medicina tradicional con valores purgativos, sus hojas son analgésicas, bajan la fiebre, la inflamación y la infección de las encías.

## El vino de tamarindo

Para rebajar el dulce a la salsa se mezcla con vino de tamarindo que solo es posible encontrar en la isla. El tamarindo (*Tamarindus indica*) es originario de África y actualmente se cultiva en todos los trópicos y subtrópicos gracias a que es un árbol fácil de cultivar y ornamental. Su pulpa nutritiva tiene efecto astringente, digestivo, laxante, refrescante, antiséptico y además disminuye la fiebre. Es un ingrediente culinario de salsas y currys. En Providencia, el vino de tamarindo fue introducido por un inmigrante conocido como "El frenchy" que llegó a las

islas hace 35 años y logró posicionar vinos hechos a base de frutos tradicionales de la isla.

## El aceite y la leche de coco

Aunque encontrado en la costa Pacífica de Colombia y Panamá a la llegada de los españoles, no puede considerarse en rigor como planta americana. El coco, (*Cocos nucifera*,) ha sido venerado desde la antigüedad como una fuente nutritiva de carne, leche y aceite. En muchas islas, entre ellas Providencia, el coco es fundamental en la dieta y está presente en la mayoría de los platos típicos. La leche de coco es el producto que se obtiene al rallar la parte blanca o carne del coco y colar la pulpa para extraer el líquido. La leche es la base para la preparación del arroz, del *rundown*, y de la mayor parte de las sopas. Por su parte, la pulpa se procesa para conseguir el aceite vegetal de manera artesanal. Este aceite es de un alto valor nutritivo y saludable, por lo que se emplea para freír y cocinar la mayor parte de las comidas.

## El plátano "boscó"

El plátano es de la familia *Musaceae*, y por lo general las variedades cultivadas se originan de la hibridación o mezcla de dos especies silvestres: *Musa acuminata* y *Musa balbisiana*. Los frutos de estas plantas son fundamentales en la cultura culinaria de la isla siendo imprescindibles en la elaboración de sopas, platos fuertes y postres. En la isla se presentan variedades de plátano Dominicó, Hartón, *Bluggoe* y Felipita. La producción es esporádica y se siembra en cultivos mixtos denominados huerto mixto tropical o pancoger, que son las plantas domesticadas o silvestres ubicadas cerca de la casa y utilizadas para cubrir la necesidades alimenticias de familias o comunidades pequeñas.

## El ají canasta

El *basket pepper* se cultiva en las huertas familiares de las casas isleñas y por lo tanto, al igual que las plantas aromáticas, condimentos y especies como la albahaca, este ají se emplea a diario para la preparación de comidas cotidianas. En este caso, se requiere un ají completo, que se adiciona en la olla del arroz durante la cocción, agregándole un sabor medianamente picante y aromático al dulce que le da la leche de coco.

# Preparación

- Una vez capturado el *lionfish*, el siguiente paso consiste en quitar las espinas, donde se encuentra el veneno. Es importante considerar que este veneno puede quedar activo hasta tres horas después de su muerte. La manipulación requiere por tanto de guantes y un cuchillo afilado. Lo más importante es retirar la totalidad de las espinas del pez, que se deben dejar a un lado, lejos del contacto con los niños.
- El pescado debe abrirse transversalmente con el fin de extraerle las glándulas donde se concentra gran parte del veneno. Así mismo se le retiran las vísceras para dejarlo lo más limpio posible. Este proceso no se diferencia en mayor medida del seguido con otros pescados. Sin embargo, a diferencia del aprovechamiento de otras especies, a la cabeza del pez león no se le ha destinado un procedimiento de cocción para su consumo, y aunque no se descarta que pueda ser aprovechada, no es empleada para la receta.
- Después de todo este proceso ya tenemos los filetes del pescado listos para iniciar la preparación. Una vez el pescado está sin piel, sin espinas y sin cabeza, se procede a marinarlo mezclando el ajo triturado con el aceite de coco, pimienta y sal. Así, con una brocha, se unta la mezcla en ambas caras del filete.
- Aparte se puede iniciar la preparación de la salsa y de los acompañantes. Para la salsa se mezclan en una olla pequeña la leche de coco, el vino de tamarindo y el dulce de *jumbaleen*. Debe dejar reducir a fuego medio por un minuto. Agregue una pizca de sal y pimienta, revuelva y deje cocinar por un minuto más.
- Para la preparación del arroz, a la leche de coco sobrante agregue agua hasta completar 2 tazas. En una olla agregue una taza de arroz y las dos tazas de leche de coco, sal y azúcar al gusto y un ají canasta maduro entero. Cocine a fuego medio hasta que el grano esté cocinado. Retire el ají y sirva.
- Corte los plátanos boscó en porciones medianas. Dórelos en aceite de coco y posteriormente páselos por la pataconera. Dórelos nuevamente.
- Una vez tiene todos los acompañamientos listos, puede continuar con la preparación del pescado. Para ello, caliente una sartén antiadherente y dore los filetes por ambos lados por aproximadamente 5 minutos.
- Corte los filetes en cuadros grandes y en el centro de un plato cuadrado monte los filetes en forma de pirámide. Retire con cuchara los *Jumbaleen* de la salsa y colóquelos cuidadosamente sobre los filetes. Bañe con la salsa. Pique las hojas de albahaca y esparza.
- Adicione en el plato el arroz y los patacones y sirva.



Presentación del *Lionfish* y su acompañamiento.



GANADORES

2013



GANADOR

Reproducción

## Tamal de chigua / Región Pacífica Valle del Cauca • Chocó • Cauca

Grupo Serenidad

Cilia Inés Acosta Ocampo: *Investigadora*  
Mabel Gómez Torres: *Investigadora*  
Favian de Jesús Castañeda Orozco: *Cocinero*  
Elsis María Valencia Rengifo: *Portadora de la tradición*

Fotos: © Mabel Gómez Torres





## Entre palmas y manglares, el tamal de chigua perdura

*Un chef que pierde todo el contacto con la cocina popular rara vez consigue combinar algo realmente exquisito; por otro lado, es evidente que la gran cocina sabia surge y se desarrolla en aquellos países donde existe ya una buena cocina tradicional”.*

Jean-François Revel

### Región Pacífica Colombiana

La región del Pacífico colombiano, según Cantera k. (2011)<sup>1</sup> tiene una extensión de 113.000.000 Km<sup>2</sup> aproximadamente, con 400.000 kilómetros de costa y representa el 10% del territorio nacional. Se extiende desde la frontera con Panamá hasta la frontera con Ecuador y desde la cresta de la cordillera occidental hasta el litoral del Pacífico, incluyendo las serranías del Baudó y Darién. Aproximadamente la mitad del territorio de la región Pacífica, se encuentra en relieves de cordillera y serranías que tienen pendientes de gran longitud y fuerte inclinación, superior al 30 %.

De igual manera, en la región pacífica se definen dos zonas bien delimitadas. Tierras Altas (Pacífico norte): acantilados volcánicos, playas arenosas y rocosas, arrecifes y corallinos. Tierras Bajas (Pacífico sur): planicie costera de sedimentos aluviales, sumergida por las mareas y las crecientes de los ríos, con manglares, selva y bosque tropical. La variedad del relieve determina también, los pisos térmicos, la humedad y la pluviosidad de la región.

En cuanto a los pisos térmicos de acuerdo con el proyecto de Zonificación Ecológica, citado en el Plan de desarrollo (2002), se define que gran parte del territorio tiene un clima cálido, con temperaturas superiores a 23°C; y teniendo en cuenta el régimen de humedad, se considera que aproximadamente un 34% está en clima húmedo y el resto en súper húmedo. Además, la región del Pacífico es considerada como una de las más pluviosas del mundo, aunque no es uniforme, encontrándose entre 5 y 6° de latitud norte, en el departamento del Chocó, la zona más lluviosa del mundo.

La variedad en el relieve, la presencia de selva, los bosques, los ríos, las quebradas y el mar hacen de esta zona una de las de mayor biodiversidad del planeta por la riqueza de su flora y de su fauna. De igual manera, es fuente de variados productos culinarios que llevados a la mesa han hecho de la región pacífica, una de las cocinas más apetecidas del país, reconocida por sus frutos de mar y tierra, sus sabores y su caudal de preparaciones.

Tal parece que tanta riqueza natural, se convierte en peligro para la misma población. Sin embargo, donde acecha el peligro, puede estar también la posibilidad de revertir condiciones adversas para sobrevivir y recuperar contextos que devuelvan la dignidad a las personas y pueda ser posible la vida en comunidad como proyecto originario de una vida humana con sentido<sup>2</sup>.

Su riqueza está expresada, en parte, en la variedad de sus productos culinarios, entre los que se encuentran: camarones, pescados, caracoles, pulpos, calamares, langostinos, almejas; además del coco, el chontaduro, la papa china, la yuca, el plátano, las espinacas, las acelgas y la llamada *chigua*, entre otros.

La chigua, semilla antigua. De acuerdo con Maturana, M. F. y Palacios Ll. J. (2003)<sup>3</sup>, pertenece al grupo de las *Cycadas* (*Cycas* y *Zamia*) consideradas semillas antiguas y llamadas “dinosaurios vegetales” porque pertenecen a la era mesozoica y fueron fuente de alimento para los animales herbívoros que habitaron estas tierras. En la actualidad, se reportan aproximadamente unas 200 especies de *Cicadáceas* y *Zamiáceas*, distribuidas en regiones tropicales y subtropicales del mundo.

De acuerdo con los resultados del trabajo denominado: *Estructura poblacional de zamia chigua seem una especie promisorio de salero*, Unión Panamericana, realizado por jóvenes investigadores de la Universidad Tecnológica del Chocó, Maturana y Palacios (2003), afirman que en Colombia existen de 20 a 25 especies de *Cicadáceas* y *Zamiáceas*, que se encuentran con distribución geográfica restringida y son vulnerables a las transformaciones del hábitat. La variedad de *Zamia chigua Seem*, a la que pertenece la chigua culinaria centro del interés de este trabajo es una especie extendida en el Pacífico Colombiano, con preferencia en el Chocó pero se encuentra también en otras zonas de la región.

En Colombia se sabe poco de esta especie y sea esta la oportunidad para promocionarla, incluso, entre las mujeres cocineras de la propia región y, mucho más, de otras regiones del país.

1. Universidad del Valle, Facultad de Salud. *Oportunidades y Desafíos del Pacífico Colombiano*. Cantera, K. Jaime. Santiago de Cali. Julio de 2011.

2. Olaya, Sonia. (Octubre, 2012). Ponencia *El sentido de la cocina ancestral*. En Primer Simposio Internacional de Cocina Ancestral. Cali. Colombia.

3. Maturana, M. Francella y Palacios, Ll. J. *Estructura poblacional de zamia chigua seem una especie promisorio de salero*, Unión Panamericana. Quibdó. Chocó. 2003.

De acuerdo con el estudio realizado la *Z. chigua Seem*, es una *Cycada* perteneciente a la familia *Zamiaceae*, posee tallo corto carnoso. Las hojas varían de acuerdo con el tamaño de los individuos y se pueden encontrar de 1 a 15 hojas, que alcanzan una longitud de 2.50 m, con 11 a 200 folíolos. Poseen espinas en las hojas, las cuales son compuestas. Nombres comunes: Sigua o Chigua.

La parcela utilizada para el estudio de esta especie de *Zamia chigua Seem*, como se le denomina científicamente, se encuentra en un territorio con una temperatura promedio de 26 a 30 °C, a 270 de altura sobre el nivel del mar y una humedad relativa del 90% y se encuentra en una formación vegetal de bosque pluvial tropical, se encuentra con más frecuencia en agrupaciones y no individual y distribuida al azar.

De los resultados presentados en este estudio, uno de los pocos encontrados en la literatura sobre esta especie en Colombia, llama la atención que sólo el 33% de la población del corregimiento de Salero la conoce como planta ornamental y medicinal, más no hace referencia a su utilización en la alimentación.

Lo anterior, va en la vía de confirmar que las preparaciones con chigua, se encuentra en vías de extinción, por desconocimiento de las mismas comunidades de su valor alimentario.

Sea esta la oportunidad para aportar a la difusión y conocimiento de la chigua como planta de gran valor territorial por su condición de nativa de la región y la recuperación de una preparación con ella: “El tamal de Chigua”, que también está amenazado, por su escasa presencia en las mesas de los mismos pobladores y, mucho menos, en las mesas de los restaurantes habituales de las ciudades del país.

## Tamal de chigua

El tamal de chigua es muy antiguo y formaba parte de las comidas diarias de los habitantes de la región del Pacífico. Es un plato único, acompañante ideal para las largas jornadas de pesca, de extracción aurífera y de madera de sus pobladores hombres, encargados de estas faenas, mientras las mujeres recogen los frutos y se dedican a la lenta y prolongada preparación de esta receta.

El tamal como plato único facilita su transporte y la forma de servirlo y degustarlo. En él se integra la proteína (costilla de cerdo ahumada), la masa de chigua y de maíz (carbohidratos) y vegetales (refrito). Su apariencia externa es de masa compacta de textura suave. El tamal, en general, es uno de los platos más emblemáticos de las diferentes regiones del país y, en la región pacífica, se encuentran entre ocho a diez variedades de tamales.

Sin embargo, la misma preocupación que nos asiste por el peligro de extinción de la chigua, se extiende a la ausencia de las preparaciones con chigua de las comidas habituales de las gentes del Pacífico, reconociendo que gran parte del desconocimiento de este producto culinario es consecuencia de los desplazamientos forzosos, que han vivido sus pobladores en los últimos tiempos y que los lleva a enfrentar el desarraigo de sus territorios, perdiendo con ello, lo más próximo: su cocina.

La cocina como fenómeno cultural de un pueblo es mucho más que un plato, es la expresión viva de lo que ha sido, es y puede ser un grupo humano a lo largo del tiempo. La cocina es la memoria vigente del paso de un pueblo por una región, que convoca los diferentes modos de expresión humana para las celebraciones que le son propias, bien de carácter pagano o religioso.

En el caso del Pacífico, su cocina no sólo es sabrosa, diversa y nutritiva por los sabores que alberga, la variedad de sus productos o la calidad de los mismos, sino ante todo porque sus platos pueden ser elaborados con productos frescos, sazonados con yerbas de azotea de su tierra y porque aún quedan rasgos de comunidad que se sienten en las manos de las mujeres cocineras que se reúnen alrededor de sus fogones para encender el fuego que alimenta el cuerpo, pero también, el alma que ansía vivir la posibilidad de ser unos con otros en el mundo, a pesar de la insistencia, en estos tiempos, de convivir sin lo nuestro, alejados del calor que prodiga la compañía y sin los sabores propios de la tierra, aquellos que dieron significado a los momentos importantes de la vida humana.

La recuperación de la cocina de una región como el Pacífico convoca, en primer lugar, a sus gentes, su tierra, sus modos de ver el mundo y habitarlo. La cocina con los frutos de la tierra y del mar de una región que se siente propia, nos arraiga en el territorio y son las raíces que todos los grupos humanos buscan para afianzarse y poder caminar hacia la finitud de los sueños y las esperanzas que se alzan para engrandecer el espíritu. No se puede continuar desarraigado, sintiéndonos extraños en la propia tierra. La cocina regional auténtica es una posibilidad de arraigo a lo nuestro para recuperar la memoria de lo que hemos sido, somos y podemos ser como comunidad que se reconoce en lo propio para albergar a los otros, a los diferentes, sin perderse. Bien lo dice el poeta, Johann Peter Hebel, citado por Heidegger (2005): “Somos plantas- nos guste o no admitirlo- que deben salir con las raíces de la tierra para poder florecer en el éter y dar fruto”.

Desde la urgencia de salvaguardar la cocina de la región pacífica y, en especial, la chigua, aparece la receta del tamal, que viene siendo preparada por tres generaciones de portadores de una misma familia del Pacífico Nariñense.



Esta receta sencilla incluye ingredientes autóctonos del territorio, dignos de resaltar como el coco, la costilla de cerdo ahumada, el maíz y las yerbas de azotea para el refrito, reconocido como una salsa básica de la cocina del Pacífico Sur, potenciador de sabor, que está en peligro de extinción, por desconocimiento de la generación de jóvenes de su valor culinario y su reemplazo por otros elementos que, siendo extraños, se asumen como propios y con ello, se abre paso a la pérdida de la preparación auténtica del refrito del Pacífico. Es el momento de que vuelva a estar en el lugar privilegiado de las cocinas del Pacífico.

En fin, sabiendo que la gente del Pacífico, igual que en otras regiones, acuden a la poesía y a las coplas para expresar lo más significativo de su alma. Viene ahora, una dedicada a la chigua para rendirle el homenaje, que sólo el lenguaje poético puede hacerle, a un fruto de esta tierra que perdura en el tiempo, a pesar de los avatares por los que ha pasado y, hoy, se viste de gala para rendirse a la mesa que le corresponde.

### Cocina la chigua bien

*Cuidado con el vomitorio  
Cuidado te 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*

**Víctor Manuel Patiño, 2006.**

# Receta del Tamal de chigua

(Para 4 porciones)

## Ingredientes

- 1lb de masa de chigua añeja.
- 125 gr de masa de maíz curado (añejo) molido.
- 4 tazas de leche espesa de coco.
- 1kl de carne ahumada de cerdo.
- 3 tazas de refrito del pacífico.
- 10 gr de chillangua (cimarrón) picadita.
- Hojas de plátano soasadas.
- Cinchos o chumbes para amarrar el tamal.

Nota: La chigua se añeja igual que el maíz y se muele.



## Procedimiento de añejamiento de la chigua

- Para sacar la chigua, partimos la mazorca, sacar las pepas, golpear con una piedra suavemente para sacar su nuez.
- Luego colocar en agua la nuez de chigua y dejar entre 3 y 5 días para añejarla.
- Cambiar el agua a diario.
- Pasado este tiempo sacar la nuez del agua y moler. Con esta masa comienza el proceso de la preparación del tamal.



# Recetario de acompañamientos

## Refrito

### Ingredientes

- 5 tallos de cebolla larga picada.
- 100 grs de ají dulce picadito.
- 20 grs de ajos machacados.
- Hierbas de azotea\* :
- 15 grs de chillangua (cimarrón) picaditas.
- 10 grs de chirarán (albahaca negra) picaditas.
- 10 grs de oreganón (de la hoja gruesa) picaditas.
- 5 grs de poleo picaditas.
- 4 cucharadas de aceite achotado (se utiliza la semilla de la bixa o achote).
- Sal y cominos (tostado y molido) al gusto.



\* Hierbas de azotea: Conjunto de hierbas propias del Pacífico, sembradas sobre una estructura de madera llamada azotea que forma parte de las casas del pacífico y su entorno. Son plantas propias de la región y son: chillangua (cimarrón); chirarán (albahaca negra); oreganon (Hoja gruesa)

# Preparación

- Cortar la costilla en trozos pequeños.
- Agregar una (1) taza de refrito y una (1) taza de leche de coco, cocinar por media hora y reservar.
- Revolver la masa de chigua y maíz, y agregar la taza de refrito.
- Cocinar la masa con las dos tazas de leche restantes y el caldo de las costillas por 15 minutos. Al finalizar la cocción, agregar el cimarrón picado.
- Colocar las hojas de plátano, agregar una cucharadita de refrito, a la masa y colocar, sobre esta, los trozos de costilla ahumada y una cucharadita de refrito sobre la costilla.
- Cerrar las hojas formando un tamal tomando los extremos y doblando hacia dentro, luego amarrar con los cinchos, como si fuera un regalo.
- Cocinar en agua con sal, que cubra los tamales, por espacio de dos (2) horas.
- Servir los tamales con un poco de refrito y acompañe con arroz o plátano.





Tamal de chigua terminado.

GANADOR

Innovación

## Coporo y creciente de pomarrosa Región Orinoquía / Arauca

Grupo Cocina de las tierras llanas

Ronald Edilberto Callejas Reuto : *Chef*

Sara Ilse Casas: *Portadora de la tradición*

René Gonzalo Manrique Romero: *Investigador en conservación ambiental*

Luis Alberto Cuéllar Tocaria: *Investigador en ciencias sociales*





*Es irresistible la atracción del llano...El llanero es quizá el único colombiano que rara vez se queja. Mal vestido, mal alimentado, con albergue rústico, expuesto a la asechanza de los elementos, en lucha a veces con las fieras, frecuentemente solo, absolutamente solo, como un punto en la inmensidad, se declara con todo satisfecho...*

Luis E. Nieto Caballero, *Vuelo al Orinoco*, Bogotá, 1935.

La región de la Orinoquia colombiana representa un amplio espacio natural y cultural que da forma al pueblo llanero, objeto de estudio del grupo multidisciplinario, *Cocina de las Tierras Llanas*, que define la culinaria como base de su investigación, a través de la cocina vivencial es decir, a partir de la elaboración de productos alimenticios en distintos escenarios naturales, cuyos productos son aportados por el medio específico del que son propios; la idea es transformarlos y presentarlos como parte de una cocina que reconoce la tradición, para salvaguardarla, difundirla, capaz de convertirse en una cocina de vanguardia, con relevancia.

Así, se profundiza en un campo que adiciona elementos a la caracterización de la cultura llanera, se presentan alternativas de acuerdo con la oferta gastronómica de la región, definida por el empleo de pocos alimentos en relación con la cantidad, calidad y diversidad de sus suelos; cuestión de practicidad, también de desconocimiento. Las posibilidades ofrecidas en la región son muchas, hace falta explorarlas, darlas a conocer, a partir del contexto propio y sus relaciones “hacia afuera”.

Un llanero tradicional colombiano de hoy, resulta de la mezcla de migrantes de Boyacá y los santanderes en su mayoría, con algunos grupos indígenas de la región. Por un lado, los habitantes del piedemonte, de vínculos más estrechos con el interior; por el otro, los de la llanura abierta, más afines a la cultura tradicional de los llanos orientales, una región aislada, con poca población, a excepción de buena parte del departamento del Meta que cuenta con cierta unidad particular<sup>1</sup>. Es una región pobre en su mayoría, a pesar de la fuerte y paradójica explotación petrolera y agrícola que la caracteriza.

La violencia le es inherente, el abandono por parte del estado colombiano es notorio; sin embargo, nunca se ha desvinculado la frontera del desarrollo nacional, el delgado hilo

sobrevive. Los llaneros conforman una cultura que ha sabido enraizar en su tierra a pesar de las adversidades, son portadores de una cultura e identidad arraigada a un escenario magro, contado en muchas poesías, versos y novelas...

Desde la cocina muchas cosas parecen novedosas en apariencia; sin embargo, se trata de productos tradicionales que hacen parte de la cotidianidad del llanero, cuya dieta sencilla deja a un lado varios alimentos aportados en abundancia por su entorno, sin dejar de ser nutritiva. Así, surge la propuesta de ofrecer otros productos y platos a la ya amplia carta de su cocina tradicional, con el objetivo de dinamizar el empleo de otros ingredientes propios, a través de distintas mezclas y preparaciones.

La vida auténtica de las llanuras ocurre a través de largas travesías por la vaquería y otros trabajos relacionados, se ciñe a los ritmos repetidos de las estaciones de lluvia o sequía a lo largo del año, que resulta en productos específicos de temporada. Tradicionalmente, las mujeres se encargan del cuidado y de la familia y las tareas domésticas, mientras los hombres trabajan la ganadería o la agricultura. Las mujeres en los llanos orientales poseen gran influencia en el resto de su comunidad, su capacidad de decisión hace parte de la configuración de lo llanero y su carácter, no es rareza.

En una travesía de vaquería, el almuerzo representa un alto en el camino, espacio de encuentro para hablar, compartir y chismorrear; después, una siesta en chinchorro o estera, para continuar la labor hasta el filo de la tarde, tiempo de regresar o acampar, todo depende del destino... dormir en la sabana, estirar el rejo para distanciar los espantos, o descansar en la seguridad del rancho en el ható... en todo caso, reponerse hasta la siguiente madrugada, volver a la actividad antes de un buen desayuno (carne mechada o en vara, huevos, arepas, queso mantequilla). Las fiestas y ferias llaneras representan espacios de interacción y difusión, donde la música, la comida, las historias y la poesía se mezclan, retratan perfiles auténticos de la cultura y personalidad de la región.

La carne a la llanera es el plato más popular de la región, pero hace falta adentrarse, disponer el gusto y el apetito, salir a la inmensa sabana cruzada de vez en cuando por pequeños asentamientos dispersos, pueblos, caseríos, lugares donde la cocina abre su repertorio, propensa a aliviar la curiosidad gastronómica de crédulos e incrédulos, a partir de su sencillez recurrente, usos particulares –de raíces indígenas, africanas, europeas-, materializados en distintos platos, poco sazonados pero sabrosos. Hay para escoger, hace falta probar.

La receta, coporo y creciente de pomarrosa, nace como expresión gastronómica ceñida a los llanos orientales y la cuenca del Orinoco. La investigación y acción en torno a la

1. Rausch, J. *La frontera de los llanos en la historia de Colombia*, El Áncora Editores, Bogotá, 1999.

elaboración del plato, surge desde la identificación de un extenso inventario de productos, sus variedades y usos, de acuerdo con su carácter estacionario, que resulta en una amplia variedad de platos deliciosos y nutritivos. En este caso, el coporo (*prochilodus mariae*)<sup>2</sup> es la base de la preparación, un pescado que en época de mayor abundancia (abril-junio), tras su migración río arriba, sirve de alimento base, es consumido por los pobladores en general. El coporo constituye un recurso alimenticio importante para la economía familiar durante buena parte de la primera mitad del año, su consumo es cómplice de todo lo que huele y sabe a llano.

En lengua indígena coporo significa “buena comida”, es primo hermano del bocachico, con algunas diferencias en la posición de algunas espinas, pero con gran diferencia por su exquisito sabor. Se prepara en sancocho, con topocho (plátano), yuca, ahuyama, culantrón, ajíes dulces, tomates, sal y otras yerbas silvestres (...). El coporo también se prepara guisado, adobado con culantrón, cebolla, ají, ajos, tomates y sal, a fuego lento con brasa de carbón de leña, sudado, o cocinado en un hueco en la tierra, en la arena, adobado, con topocho y plátano maduro, envuelto en hojas de plátano, con la olla bien tapada y el calor de la brasa de madera encima. Esta forma se usa principalmente cuando se va de pesca -Sara Casas- (Portadora de la cultura llanera, 2013).

La pomarrosa es originaria del Asia tropical, adoptada en los llanos orientales al igual que en otras regiones del país y América ecuatorial. Hace parte del paisaje cotidiano; sin embargo, no se usa en la cocina, en épocas de cosecha sirve de alimento para animales silvestres. Su sabor es astringente, en este caso, va muy bien con los pescados de agua dulce, al igual que su flor, bastante aromática; la pomarrosa produce en su floración tapetes de pedúnculos rojizos que transforman los paisajes, cada año anuncian la llegada de la temporada del invierno torrencial.

El plátano, nativo de África, por siglos ha sido infaltable en la cocina llanera, hace parte de la dieta básica como acompañante. Esta preparación lo incluye en tres variedades (topocho,

plátano, banano), como homenaje a su aceptación en la región. El plátano maduro cocido con los jugos del coporo y la pomarrosa, aportan al plato el dulzor que complementa la caña de azúcar; la trilogía de patacones presenta una variedad crocante, que sumada al color en distintas tonalidades de la ensalada, exponen la riqueza de ingredientes y variables que permiten distintas preparaciones aun no difundidas -Ronald Callejas- (Chef, 2013).

El pimentón y el culantro para las salsas, la caña de azúcar que realza el sabor del pescado, el aguacate, el cacao, las guayabas, las semillas de marañón y el aceite de seje, se suman al plato como ingredientes tradicionales del amplio inventario de la región.

La técnica de preparación se basa en el fogón de tres topias y la cocción bajo tierra por difusión de calor (tradición Piapoca), representan algunos aportes indígenas en la región que se suman a preparaciones como las arepas, tamales, mazamorra, chichas, bollos y claros.

Los aportes españoles en la región comprenden la zanahoria, la arveja, habichuela, cebolla, lenteja, ajo, naranja, limón, mango, anís, pimienta y canela; animales como reses, cerdos y gallinas; técnicas como el frito y el estofado; artefactos como cuchillos, tenedores, cucharas, pailas y sartenes. Los alimentos y técnicas africanas también están presentes, aunque en menor medida, el plátano (sus variedades), la caña de azúcar, dátiles y sobre todo ¡Su sazón!<sup>3</sup>

Cada plato llanero integra las tres raíces en mayor o menor medida, siempre. Esta propuesta enfatiza productos de la cocina llanera, muchos conocidos, otros menos, con combinaciones que sugieren otros sabores, aprovechan la biodiversidad de la región en consonancia con su sostenibilidad. Queda mucho camino por andar, la receta, coporo y creciente de pomarrosa, representa un paso de una investigación que hasta ahora empieza donde la cocina es protagonista, como otra herramienta más, fundamental, que aporta a la definición de identidad.

2. Pez migratorio con fines reproductivos, alimenticios o en busca de refugio en verano (subienda). Vive en tierras altas durante la sequía, luego descienden para reproducirse durante las lluvias (Taphorn 1992, Barbarino et al. 1998), los huevos son trasladados por las aguas crecidas hacia las áreas de inundación, donde eclosionan, encuentran refugio y alimento. El coporo es un pez de aguas corrientes y estancadas, fuente importante de proteínas, alternativa económica para la familia llanera (Lilyestron, C. y Taphorn, D.). Existen algunas medidas para evitar la sobreexplotación y garantizar la protección animal acuática (En el río Arauca, se implementa la pesca comercial en época de subienda, la no utilización de explosivos, arpones, chuzos, la utilización de atarrayas con más de cuatro marras, la no pesca de ejemplares de tamaño pequeño (René Manrique, ICA, 2013).

3. Vargas, Alexander. *Con Sabor Llanero*, Fondo Mixto de Casanare, 2011.

# Receta del coporo y creciente de pomarroza

(Para 1 porción)

*Coporo cocido en vapores y rodajas de pomarroza tiernas sobre hoja de plátano, caña de azúcar y plátano maduro.*

## Ingredientes

- 250 grs de coporo fresco, eviscerado, sin escamas.
- 6 unidades de pomarroza.
- 20 cc. de zumo de limón mandarino.
- 40 grs de caña de azúcar.
- 2 unidades de hoja de bijao.
- 1 plátano maduro.
- 20 grs de culantro.
- 20 grs de cebolla larga.
- 3 unidades de hojas de pomarroza,
- 2 grs de ajo.
- 2 grs de sal.
- 20 cc. de aceite seje.

Foto: © Ronald Edilberto Callejas Reuto



# Preparación

- Realizar incisiones al sesgo por los dos filetes del coporo descamado.
- Salar, adobar por dentro y por fuera con sal gruesa, ajo, limón mandarino, aceite de seje, cebollín y culantro.
- Cortar en rodajas delgadas la pomarrosa, rellenar y colocar en cada una de las incisiones.

## Ensamble

- Sobre una hoja de bijao limpia y engrasada con aceite de seje, colocar algunas ramas de lima y toronja para aromatizar, dos cañas peladas, tres tajadas de plátano maduro sin cáscara.
- Poner el coporo adobado sobre el plátano maduro, coronar con una hoja de culantro, rosear gotas de aceite de seje.
- Envolver en hoja de bijao y asegurar con un pincho.

## Cocción por difusión de calor

Se prepara en la tierra un hueco no muy profundo (70 cm), se cubre en forma de nido con hojas de bijao, se pone en su interior el coporo envuelto, se tapa con hojas de bijao y se cubre con arena, se acomodan alrededor tres piedras (topias), se arma y enciende el fogón, el coporo permanece allí al menos 2 horas, a temperatura media.

# Recetario de acompañamientos

## Trilogía de patacón

### INGREDIENTES

- 2 unidades de banano verde.
- 1 plátano verde.
- 2 unidades de topocho.
- Aceite vegetal.
- 1 grs de sal.
- 

### PREPARACIÓN

- Precalear el aceite vegetal a 150°C.
- Quitar la cáscara a los tres plátanos (banano, plátano y topocho), cortar en porciones de 4 cm.
- Cuando el aceite alcance 150 °C, se fritan los patacones durante 5 minutos o hasta que tomen un color dorado claro.
- Se sacan, y en caliente se espíchan hasta que logren un espesor de 5 mm.
- Se procede a una segunda fritura (esta vez el aceite debe estar a 180 °C), hasta que logre la crocancia y color adecuados.
- Para terminar se rosea sal y se sirven.

## Ensalada guayabita

Ensalada minimalista de temporada, servido en un capacillo de guayaba marinada en jugo de cacao, realizada con fruta fresca, flor de amarillo, coronada con merey y una nube de cacao.

Kcal: 40 por porción.

### INGREDIENTES

- 4 unidades de guayaba común.
- 4 unidades de flores de amarillo.
- 40 grs de semillas de merey.
- 40 grs de mango viche.
- 40 grs de aguacate.
- 1 grs de cacao seco.

### ADEREZO

- 5 grs de zumo de limón mandarino.
- 15 grs de panela.
- 5 cc. de zumo de cacao.
- 5 grs de aceite de seje.
- 1 grs de sal.

### PREPARACIÓN

- Hacer la vinagreta con jugo recogido del cacao fresco, zumo de limón, sal, aceite seje y panela rayada, mezclar bien, testear y reservar.
- Lavar y cortar las frutas: la guayaba se corta a la mitad y se extrae la semilla, se hace una base y se desangra con sal dejándola boca abajo hasta el momento de emplatar. Para el mango y el marañón es importante manejar las texturas, se recomienda cortes con piel, a excepción del aguacate.
- Aderezar y mezclar las frutas frescas con el aderezo.
- Secar el capacillo y servir allí la ensalada, bañar con un chorrito de vinagreta.
- Decorar con la rayadura de cacao y las flores de amarillo.

## Salsa de pimentones

Salsa de pimientos levemente picante ideal para frituras y pescados.

### INGREDIENTES

- 3 grs de ají criollo rojo.
- 20 grs de semilla de merey.
- 500 grs de pimentón morrón.
- 20 cc. de zumo de limón mandarino.
- 50 cc. de aceite vegetal.
- 1 gr. de sal.

### PREPARACIÓN:

- Soasar (quemar totalmente sin que tomen coloración blanca) los pimentones hasta que estén completamente negros.
- Limpiar bien los pimentones.
- Licuar los pimentones con el zumo de limón, las semillas de merey tostadas y el ají.
- Adicionar el aceite en forma de hilo hasta llegar a la consistencia de napar.
- Testear con sal, reservar.

## Frescor de cimarrón

Aceite fresco con hojas de culantro (cimarrón).

### INGREDIENTES

- 50 cc. de aceite vegetal.
- 60 grs de cimarrón.
- 4 grs de azúcar.
- 5 grs de zumo de limón mandarino.
- 1 grs de sal.

### PREPARACIÓN

- Blanquear las hojas de cimarrón en agua hirviendo (20 segundos).
- Escurrir, licuar con el aceite hasta obtener su consistencia homogénea.
- Balancear con el zumo limón, azúcar y sal. Testear, reservar.



Foto: © Ronald Edilberto Callejas Raute

Presentación del plato terminado.



GANADORES

2014





## Chiqui Chiqui / Región Caribe / La Guajira

Colectivo por la memoria ancestral de tabacos

Jeimmy Andrea Villalobos Ramírez: *Investigadora en ciencias sociales*

Inés Estela Pérez Arregoces: *Aprendiz*

Noris Esther Carranza Camacho: *Cocinera portadora de la tradición*

Germán Alonso Vélez Ortíz: *Investigador en conservación ambiental*





## Conocimiento de nuestro entorno y herencia de nuestra tradición, memoria de un pueblo desaparecido

*Añoro la noche asomada sigilosamente, a los potreros preñados de aguas silvestres, viendo mecer la herencia identificadora en su morada innata*

Rogelio Ustáte Arregoces

### **E** l hombre sabio, la hija, la matrona amorosa, la semilla de vida y la comunidad

Ha llegado la segunda primavera, es septiembre y la marea baja, el sol guajiro no se esconde y se calienta la tierra en la que el Hombre Sabio sembrará. Es el tiempo para dejar ver la semilla sagrada, que con tanto cuidado ha conservado para ahora llevarla a germinar en tierra.

Esta no será una siembra cualquiera, será una siembra producto del trabajo y amor del Hombre Sabio y su Comunidad por la tierra, el esfuerzo por germinar la semilla de vida y de amor, la semilla que el sol calentará y la lluvia mojará, para que crezca entre la unión de los hombres que la velan, sintiéndola como esa semilla de paz que alimentará sus cuerpos y engrandecerá sus almas... El maíz!, este es el fruto de nuestro territorio, de nuestras historias y nuestras luchas. Un grano sagrado que hoy sembramos con tesón y mañana cosecharemos con amor.

Para las comunidades étnicas que han habitado el sur de la Guajira desde tiempos ancestrales, y especialmente para la comunidad de Tabaco, el territorio es de gran importancia, porque es allí, donde se generan las constantes interacciones entre *hombre, naturaleza y recursos*; territorio en el cual coexisten los diversos lenguajes de “lo vivido, lo cosmogónico, lo natural, lo espiritual y lo humano” y que se convierte en parte fundamental de su consolidación como comunidad étnica, ya que sin él “no habría cultura, diferencia, ni vida”(Oslender, 2011). Perder el territorio significa entonces perder la autonomía, perder la relación ancestral entre “el mundo de los vivos y el mundo de los espíritus” (Uribe, 2009), que es justamente donde la vida recobra el sentido y las relaciones naturaleza- humano- espíritus tienen lugar.

Durante los últimos 20 años el territorio guajiro ha tenido transformaciones drásticas a partir de la llegada de la megaminería, la cual ha generado de manera gradual y ascendente fuertes procesos de desterritorialización y desaparición de las características socio-culturales y ambientales de la región, como también del libre acceso a los alimentos ancestrales y propios de la región.

Con la llegada de la minería del carbón, las comunidades han perdido sus territorios mediante el desalojo forzoso, las amenazas y el engaño. Es de esta manera como la comunidad de Tabaco, perdió en un desalojo forzoso, el territorio en el que ancestralmente desarrollaban su cultura y en el que ahora, en vez de un pueblo, solo se encuentra un socavón profundo y oscuro.

Acaba la primavera y hay que empezar a recoger, aunque las lluvias ya no son iguales y las calentadas del sol guajiro tampoco, El Hombre Sabio con su experiencia y los consejos de sus ancestros, quienes en las noches le arrullan, logró hacer germinar el fruto de la tierra que habrá de compartir con su gente.

La Hija del Hombre Sabio y sus hijos, la Matrona Amorosa y sus nietos, el vecino pescador y su amorosa esposa, el tío, el primo, el niño y el viejo, el hombre y la mujer; todos hoy festejan porque sus manos, entre cantadas conversas, recogerán aquel grano cuarentano sagrado, que en semana santa a sus mesas llegará.

Esta realidad, que hoy viven las comunidades del Sur de la Guajira, ha imposibilitado que desarrollen libremente su derecho a la soberanía alimentaria, un derecho que más bien no ejercen desde hace mucho tiempo; el maíz y el fríjol que han sido un alimento base de su gastronomía ancestral han ido desapareciendo, y con ello se han ido perdiendo los usos y costumbres que giraban en torno a estas semillas. Entre ellos, los importantes procesos de trueque que se tenían entre familias y comunidades vecinas de la zona, que ahora ya no son tan comunes, evidentemente, debido a los desalojos forzosos y a que muchos ya no cuentan con la semilla ni con la tierra para sembrar.

Es la Matrona amorosa quien ahora toma el protagonismo, recibe en sus manos el fruto de granos morados y con toda la dedicación y la fuerza que le da la experiencia, comienza a sacarlos uno a uno y a recogerlos en su totumo. Pero ella no está sola, la acompañan La Hija del Hombre Sabio y su gente. La Hija con manos y corazón abierto, para sentir esa nueva historia que la Matrona amorosa empieza a contar entre grano y grano, para recibir la valiosa heren-

cia y saber convertir aquellos granos en un dulce sabor espiritual puesto durante la semana santa, en una gran mesa étnica comunal.

Mientras la semana adorada se acerca, la Matrona amorosa con granos molidos en un amasijo, revuelve y revuelve con manos bailarinas una mezcla de conocimiento en la paila grande. Es el sabor de la arepa y el bollo los que empiezan a tentar, para comer uno y otro y otro más. Entre tanto, los demás granos que hombres y mujeres recogieron, ahora están en el techo, secándose bajo el sol de diciembre, enero y febrero.

Sabemos que el alimento no es ajeno a la sociedad y mucho menos a la cultura; sabemos también que es una manifestación cultural viva que tradicionalmente va siendo transmitida de generación en generación; y es allí donde la cocina, los usos, las costumbres, los utensilios, los artefactos y lo cotidiano de su quehacer en comunidad, son elementos que reflejan y transmiten la historia viva de un pueblo, al igual que los alimentos agrícolas son expresiones de la cultura popular, respondiendo a las distintas tradiciones productivas propias de la idiosincrasia de una región, quedando así en posición de igualdad respecto de otras manifestaciones culturales, un patrimonio cultural cargado de construcción sociocultural, valor colectivo, identidad y memoria.

Como muchas de las comunidades en Colombia, los campesinos afrodescendientes de La Guajira tienen una memoria colectiva alrededor de la importancia de la semilla de maíz y hoy tratan de resistir para mantenerla presente en su cultura. Esto se evidencia en el detallado y artesanal proceso que la comunidad imprime en ella, desde su conservación, siembra y cosecha, hasta el momento de recibir la semilla en la mesa, después de una mágica preparación por amorosas manos matriarcales. Un proceso que trata de mantenerse vivo en la tradición del pueblo guajiro.

¡Por fin! Ha llegado el gran día, el maíz se echa a la paila y la Matrona amorosa empieza a palabrear, del ayer, del hoy y del mañana y de la importancia que esta semilla tiene para la comunidad. Todos sembraron y recogieron, también la pusieron a secar, pero ahora lo que se viene es aprender a cocinar, porque la Matrona amorosa con su cariño e identidad tiene entre sus tantos recuerdos una receta ancestral.

El maíz morado o carriaco, “una especie amenazada”, es una semilla ancestral de la Costa Caribe, encontrando allí un clima amable para su siembra, ya que la semilla requiere una temperatura media del suelo de 10 °C, y que vaya en aumento. Para que la floración se de-

sarrolle normalmente se requiere que la temperatura sea de 18 °C como mínimo, además el hecho de que deba madurar antes de los fríos, hace que necesite recibir bastante calor. En este sentido, La Guajira cuenta con condiciones idóneas para que esta semilla ancestral se pueda cultivar.

Actualmente, esta semilla enfrenta una gran amenaza, no solamente por el desarraigo que han enfrentado las comunidades a causa de la minería como ocurrió con la comunidad de Tabaco, sino también por la introducción masiva de semillas y alimentos transgénicos en la cultura campesina; en especial en la región Caribe que es una de las regiones del mundo de mayor biodiversidad de semillas criollas de maíz, y donde además la semilla tiene un importante significado cultural.

Esta es una situación que genera impactos nocivos sobre el ambiente, la biodiversidad, la salud humana, la soberanía alimentaria y los impactos socioeconómicos, especialmente en la economía campesina. Como lo manifiesta la Campaña Semillas de Identidad<sup>1</sup>: “La liberación de semillas transgénicas es muy lesiva para un país megadiverso como Colombia: centro de origen y de diversidad de variedades esenciales para mantener la agricultura y alimentación del mundo”. Al punto tal se ha llegado, que se penaliza con cárcel y multas por el uso no autorizado de semillas registradas o patentadas a las comunidades indígenas, negras y campesinas, que son conocedores ancestrales y tradicionales del manejo y conservación de la diversidad biológica y cultural, dejándoles como única opción legal, el uso de semillas registradas y no de las semillas criollas que han sido parte fundamental de su cultura. Conllevando así mismo, a una grave vulneración de la soberanía alimentaria, y pérdida de los conocimientos tradicionales de las comunidades en torno al uso ancestral, manejo e intercambio de semillas criollas, diversificación de la producción, fortalecimiento de los mercados locales, visibilización del papel de la mujer en la cultura, producción local y economía familiar<sup>2</sup>.

Se tuesta el maíz carriaco en el fogón de leña comunal, pa' que mientras se calienta y llega a su punto ideal, todos disfruten alrededor de la paila con un repertorio de historias que la

1. Campaña *Semillas de Identidad*. En defensa de la Biodiversidad y la Soberanía Alimentaria, Fundación Swissaid, El Grupo Semillas y la Red Agroecológica del Caribe (Recar). La Campaña *Semillas de Identidad* reivindica los derechos colectivos de las comunidades indígenas, negras y campesinas sobre sus territorios y recursos. Su propósito es resguardar la soberanía alimentaria, valorar y visibilizar las propuestas agroecológicas de producción, preservar la diversidad biológica, cultural y productiva, frente a la privatización y patentamiento de la vida y de los recursos naturales en Colombia y en América Latina.

2. Documento Campaña Semillas de Identidad. Colombia. 2006

Matrona amorosa empieza a narrar. Los niños alistan el molino y la Hija del Hombre sabio por la panela se va, mientras que su padre recoge la leche de ganado y la Esposa del pescador consigue pimienta en la casa de la vecindad.

Y es que ahora si empieza lo bueno, ahora todos listos para la molienda empezar, primero hay que hacer con una prueba inicial, no hay que apretar tanto el molino pa' que el maíz morado no se vaya a refinar, sino que se convierta en esa harina gruesa que pa' las arepas también se va a utilizar. Y cuando se recoja la harina molida en el totumo de la Comunidad, ahí sí que se aliste el experto en menear, porque ese es, el que da el punto exacto a un Chiquichiqui sin igual.

El 9 de agosto de 2001, es una fecha triste de recordar, pues la comunidad de Tabaco fue desalojada forzosamente por parte de la fuerza pública, actuando en favor de la empresa minera, con el fin de poder explorar y dar inicio a la explotación de la mina de carbón del proyecto Cerrejón. Aquel día, los habitantes de la comunidad vieron impotentes cómo una máquina aplanadora destruía sus casas de bahareque, cómo desaparecía el pueblo en medio de la polvareda, y cómo se desvanecía la herencia de sus mayores ante sus ojos. Tabaco era el único corregimiento del municipio de Hatonuevo, en la Guajira, poseía escuela, puesto de salud, servicio de comunicaciones, redes de acueducto, energía eléctrica, parque, iglesia y cementerio. Era un pueblo habitado y sentido, había comida y la gente casi no se enfermaba porque no había contaminación, al contrario, había un pozo de agua pura para toda la comunidad.

Los tíos traen la paila grande y sobre la leña se empieza a calentar, porque así es como se mezcla la harina, la leche y la panela rallá'. Se le mete la paleta e' palo y todos se alejan del fogón, porque ahí es donde se mete el meneador, que lo mueve y lo mueve pa' que coja el sazón. Y el que quiera pique, que le meta la pimienta al totumo suyo, porque la abuela y la señora aquella, no se les puede dar susto alguno.

Con tanto meneo de aquel hombre ya cogió el punto y quitan la paila del fogón porque la pega quemada no es del agrado muchos. Alista cada quien su totuma y pasan en una fila, que la Matrona amorosa, con su aprendiz La Hija del hombre sabio, ya tienen el chiquichiqui pa' que le eche queso y lo coma caliente. Y no se preocupe si está muy lleno, que esto lo enfriamos y le guardamos, si no le parece grosero.

Es la semana santa la más dulce del año afrodescendiente, más humana que santa y para compartir con todos los demás. Nada de cantos, ni rezos y mucho menos bailar, es la semana de retiro y de las fincas y el monte ir a visitar. Ya está listo el arroz de leche, la mazamorra'e frijol, el



Foto: © Regelio Ustate Arregocés



Foto: © Regelio Ustate Arregocés



dulce de papaya y todo lo demás, pero sobretodo el chiquichiqui que entre todos preparamos y nunca puede faltar. Y recuerden que a medio día no se puede lavar, no se puede hacer oficio y ya se debió bañar, porque lo único que resta es toditos los dulces de los vecinos probar, intercambiando sabores, cultura y hermandad. ¡Claro! lo que no puede llegar a faltar, son la baraja de naipes y el dominó para la tarde amenizar.

**La Junta Social Pro Reubicación de Tabaco** es la organización sin ánimo de lucro que convoca y organiza a las familias de Tabaco. Desde el 17 de diciembre de 1998, trabaja con el fin de promover una reubicación integral de la comunidad de Tabaco, corregimiento étnico perteneciente al municipio de Hatonuevo, que antes del desalojo estaba ubicado en la Serranía del Perijá, departamento de La Guajira, Colombia. Hoy en día la Junta Social Pro Reubicación de Tabaco trabaja en la promoción de la autonomía territorial con enfoque diferencial de género y étnico, el fortalecimiento organizativo y comunitario, el trabajo colectivo, la reconstrucción del tejido social y la recuperación del medio ambiente y de la cultura ancestral de las comunidades étnicas de La Guajira afectadas por la megaminería.

El Chiquichiqui además de ser de gran importancia para la comunidad es un elemento a través del cual las familias han tratado de rescatar y preservar lo que les queda como pueblo, para no ser sometidos al olvido. El Chiquichiqui es una representación de la identidad de las comunidades, de sus tradiciones en torno al uso y cuidado de la semilla del maíz carriaco, semilla de vida, fuente de sustento, alimentación y cultura.

Esta realidad de la comunidad de Tabaco la están viviendo otras comunidades como Chancleta, Patilla y Tamaquitos II que aún están resistiendo en su territorio a pesar de las fuertes presiones. Es así, como se muestra hoy una receta a modo de herramienta de paz, un elemento que comunica e invita a solidarizarnos con las familias que aún resisten para tratar de conservar su territorio y garantizar condiciones de vida dignas.

También, una invitación a reflexionar colectivamente sobre ¿qué tipo de extracción queremos en nuestro país, para qué se necesitan los minerales extraídos o la energía generada y cómo generar proyectos que no impongan ruptura de los tejidos sociales y cargas ambientales injustas sobre las comunidades y la naturaleza? Estamos viviendo una realidad donde se confrontan dos visiones de cómo se entiende y cómo se quiere vivir en el territorio: por una parte están las comunidades que ven sus tierras como una fuente de abrigo, de soporte de vida y de tejido social; por otra, están quienes conciben el territorio como un medio de producción y de acumulación de riquezas.

Foto: © Patricia Ortega



# Receta del chiqui-chiqui

(Para 12 porciones)

*Para los hijos, nietos, tíos, abuelos, y vecinos, que vengan a compartir*

## Ingredientes

- 340 grs de harina de maíz cariaco (morado).
- 600 grs de panela raspada.
- 3 lt de leche de ganado.
- Opcional pimienta al gusto.
- Queso costeño a necesidad (aprox. 300 gr).

## Preparación

- Se desgrana la mazorca de maíz cariaco o más conocido como morado.
- El maíz se tuesta con la cáscara en un caldero a fuego medio-bajo.
- Luego cuando el maíz ya está tostado, se muele en molino hasta producir una harina molturada.
- Por aparte se raspa la panela con un cuchillo.
- En el caldero se vierte la leche de ganado, junto a la harina de maíz molido y la panela raspada.
- A fuego lento, se menea constantemente la preparación con una paleta de palo, hasta conseguir una mezcla consistente.
- Cuando cuaje la mezcla se retira del fuego y se sirve inmediatamente.

## Emplatado

- Se sirve caliente en recipiente de totumo.
- Se corta el queso en trozos alargados de distintas dimensiones y un trozo circular de tal manera que con esto se decore el plato haciendo la forma del sol Guajiro.

Nota: Tradicional más no ancestralmente, la receta puede incluir pimienta para acentuar su sabor. Este es un ingrediente que no se considera ancestral porque no está incluido en la receta desde sus inicios ni es cultivado en el territorio. Sin embargo, con el paso de los años y la llegada de este ingrediente al territorio, se asoció a muchos platos, incluyendo el chiquichiqui y tomó fuerza en la gastronomía afro-guajira.



Foto: © Rogelio Ustáta Arregotés

Presentación del plato terminado.



## Bërogõara o guartinaja asada y sancochada Región Caribe / Córdoba

Grupo Katíos del Alto Sinú

Florita Jarupia Domico: *Portadora de la tradición*

James Yarlykson Jarupia Domico: *Aprendiz*

Camila Urueta: *Profesional área social*

José Jaramillo: *Profesional área ambiental*



Foto: © Archivo Asociación de Cabildos Mayores Embera Katíos



Foto: © José Aristide Jalupia



## Desde las ciencias sociales

Si algo caracteriza al pueblo Embera en su forma de asentamiento, es la dispersión de las comunidades, las cuales actualmente se encuentran en diferentes departamentos del territorio colombiano y en los países de Ecuador y Panamá. En Colombia, los Embera se encuentran en más de 10 departamentos, pero este poblamiento tuvo un punto inicial desde donde se generó la dispersión: los cauces del río Atrato y San Juan.

Hoy en día suele distinguirse entre los katío, chamí y los eperara siapidara, quienes aunque provienen de la misma familia embera, por su poblamiento diseminado a lo largo de los años han desarrollado características particulares, reconociéndolos así como pueblos indígenas diferentes.

Los Embera Katío están ubicados en los departamentos de Antioquia, Córdoba, Chocó, Caldas y Putumayo. Ellos conservan gran parte del pensamiento propio, tradición oral y rituales, y mantienen el patrón de poblamiento disperso, habitando caseríos distanciados entre sí. Aunque los Katío provienen de zonas de montaña, actualmente se consideran hombres de río, pues se han asentado a lo largo de fuentes hídricas como es el caso de los embera del Alto Sinú que habitan el sur del departamento de Córdoba, jurisdicción del municipio de Tierralta, sobre las cuencas de los ríos Esmeralda, Verde y Sinú y sus afluentes.

El Resguardo Embera Katío del Alto Sinú, constituido legalmente mediante Resolución 52 del 23 de noviembre de 1998, ubicado a 25 Kilómetros de la sede de la Empresa Urrá, ocupa una extensión de 103.518 hectáreas y tiene una población aproximada de 7000 habitantes (según censo realizado por las autoridades indígenas). Dicha población se caracteriza por tener una organización social de base en la familia nuclear y una forma de poblamiento disperso en pequeños núcleos que oscilan entre 50 y 200 personas. Desde estas familias-comunidades se moviliza la economía, sustentada fundamentalmente en la recolección, la caza, la pesca y la agricultura del pancoger que en la actualidad es la principal fuente de sostenimiento en la cual se destaca el establecimiento de cultivos como el arroz, el maíz, la yuca y el plátano.

Mientras las mujeres se dedican al cuidado del hogar, a la pesca, a la huerta casera y a la cría de especies menores, los hombres embera salen de cacería monte adentro. La cacería se da para la consecución de animales como el tapir, el zaino, el jabalí, el mono rojo, el mico negro, el venado, la guagua, el ñeque y el armadillo. Para la caza, se utiliza la flecha, la boroquera o una vara de dos metros y en la punta un pedazo de hierro puntudo

con la cual se atraviesa al animal. Para cazar animales trepadores y de plumas se utiliza un veneno hecho de un árbol denominado *nearrí*. Se habla de dos tipos de cacería: *Mi waí*, que es cuando se sale a cazar y se regresa el mismo día, y *Mia kera waí*, que es cuando se sale a cazar durante 4 o 5 días. Estas jornadas largas de cacería obligaron a los hombres a desenvolverse con facilidad en las labores culinarias, pues estando lejos de casa y sin las mujeres debían cocinar los mismos animales que cazaban.

La casería se realizaba cuando los ancianos tienen buenos sueños. Los padres salen de cacería en compañía de sus hijos mayores y perros amaestrados para esta labor. Esta faena se realiza quebrada arriba por donde se adentran hacia las profundidades de la montaña hasta encontrar los animales necesarios para la alimentación de la familia. La caza se puede dar igualmente por los hombres de varias familias al tiempo. El proceso mancomunado facilita el uso y la disposición de elementos necesarios para la labor de cacería, tales como el acompañamiento de los perros guagüeros entrenados por los indígenas y las herramientas de caza como la boroquera. Luego de la jornada de caza, se da la distribución de la carne y/o el trueque entre las personas que participaron en la actividad. En la actualidad los animales de caza más grandes han ido desapareciendo, siendo actualmente los animales pequeños la principal fuente de proteína de estas comunidades.

Por su parte, la producción de los alimentos cultivados como el arroz, la yuca y el plátano igualmente tienen un proceso definido y requieren de unos conocimientos tradicionales y prácticas de la labor que se han enseñado de generación en generación a través de los años. De esta manera la selección de los ingredientes para la alimentación diaria es un proceso sencillo, pues depende únicamente de los cultivos tradicionales (arroz, maíz y plátano en principio) y del animal de monte que fuera cazado. La preparación cotidiana de alimentos para su consumo de la misma manera se da de la forma más sencilla: sea cual fuere el animal de monte cazado, este se sancocha o se asa. En ambas preparaciones se omite el uso de condimentos, únicamente se utiliza la sal y alguna hierba de monte como el cilantro.

El conjunto de conocimientos y prácticas al rededor de la vida cotidiana y las prácticas de subsistencia como la alimentación, fueron hasta hace pocos años —antes de la entrada de la escuela a las comunidades— los conocimientos fundamentales que se transmitían de generación en generación. La madre enseña a las niñas a preparar y cocinar los animales de monte, a hacer la mazamorra y la chicha de maíz, el arroz y las arepas. Al tiempo, por medio de la observación también se dedican a mejorar las técnicas para hacer canastos, blusas tradicionales, a pintarse y a tejer la ocama. Mientras tanto los varones, salen de cacería con sus padres y les es enseñado todo el conocimiento sobre el territorio, la fauna y la flora del

resguardo. De esta manera, no es de extrañar que dentro de la cultura embera se considere que para ser merecedor de la mujer el hombre debe tener la capacidad de traer el animal de caza, y la mujer tiene que cocinar la comida y cuidar de los cultivos. Es así como a la edad de 15 años los niños han adquirido el conocimiento necesario para sobrevivir, son considerados adultos en el pueblo embera y están listos para conseguir pareja e iniciar un nuevo núcleo familiar. La niña al tener su compañero y él su compañera siguen las mismas tradiciones que han observado en sus padres desde que nacieron.

En suma, en la vida cotidiana del pueblo embera los procesos de producción, consecución y preparación de alimentos son el eje alrededor del cual se reúne la familia y la comunidad, se transmiten conocimientos vitales y se fomentan valores tradicionales.

### Desde la biodiversidad

El nudo de Paramillo, da vida al río Sinú, la tercera cuenca hidrográfica del país, después del Magdalena y el Cauca. Esta, es considerada una de las más ricas del mundo por su fertilidad, la diversidad de ecosistemas y la variedad de especies de fauna y flora que alberga. En la parte alta de la cuenca se encuentra el pueblo Embera Katío del Alto Sinú, ocupando un espacio de 103.517 hectáreas, área de resguardo que fue constituido en 1998.

En cuanto a la fauna del Nudo de Paramillo, se encuentra que existen las dantas, el oso congo, el oso de anteojos, el león colorado, el tigre mariposo, el tigre pintamenua, la marimonda, el venado sin cuernos, el venado racimo, así como primates como el mono colorado, el mico capuchino y el mico tití.

Esta riqueza en la fauna da piso al hecho de que una porción importante de la alimentación del pueblo embera de esta zona esté conformada por la “carne de monte”. Este término hace referencia a algunos mamíferos, como el saíno, la guagua (también denominada paca o guartinaja), el venado, algunos primates y el armadillo, principalmente. Estos animales son cazados con regularidad al interior de los bosques húmedos tropicales que conforman el resguardo indígena. Es evidente, sin embargo, que la cacería adelantada por los embera en general es de subsistencia y está condicionada a las temporadas de abundancia de cada especie, conocidas por los indígenas de la zona. Para la población embera estas carnes son muy apreciadas, ya que alrededor de su consumo gira un importante sistema de trabajo comunitario y de trueque, y por supuesto, porque desde años ancestrales han constituido el principal componente de la alimentación tradicional.

La construcción de obras de infraestructura como la represa para la hidroeléctrica Urrá I, los cultivos ilícitos y la explotación maderera, son acciones que han traído consecuencias sociales y ambientales negativas para la zona donde habita el pueblo embera del Alto Sinú, tales como el deterioro de las cuencas hidrográficas y suelos, la destrucción de hábitats y la reducción poblacional de algunas especies como el cacó o el saíno. Es así como la economía ha cambiado considerablemente en los últimos 20 años, y hoy en día las comunidades están consumiendo comida enlatada, carnes, granos y otros productos que traen de los centros urbanos y que anteriormente no consumían. La economía tradicional se ha comenzado a abandonar paulatinamente, perdiéndose con ello conocimientos tradicionales y el manejo ambiental y productivo de la tierra ocupada por el pueblo embera ancestralmente.

Como respuesta a estas problemáticas, las autoridades indígenas, en apoyo de algunas instituciones públicas y privadas, vienen gestionando proyectos que buscan fortalecer al pueblo embera. Ejemplo de esto es uno de los proyectos implementados por la empresa Urrá S.A. ESP en 1999 con miras a formar a las comunidades para el uso y goce de especies animales de interés por su potencial económico y su consumo en la región. Así, en convenio con la CVS y la fundación biozoo, se fundaron los zocriaderos de guartinaja que tenían como fin enseñar a la población indígena y campesina los procesos de cría y producción de este animal para prevenir su afectación por el elevado nivel de consumo en la región.

### Conclusión

Es necesario reconocer las tradicionales culinarias de las comunidades indígenas, y no estigmatizarlas o menospreciarlas, sino resaltarlas por el valor cultural que tienen, porque ellas responden y han respondido siempre a un manejo adecuado y un uso sostenible de los recursos del medio ambiente. De manera paralela, teniendo en cuenta que en la actualidad los contextos ambientales y sociales donde habitan las comunidades indígenas han cambiado significativamente, se requiere impulsar nuevas alternativas que favorezcan a disminuir las actividades de explotación de los recursos que hoy se están agotando a causa de la colonización principalmente. De manera adicional se requiere trabajar por una seguridad alimentaria acorde a la dieta tradicional que propicie la recuperación de prácticas ancestrales de trabajo comunitario y evite el uso de químicos que contaminen los alimentos y dañen el medio ambiente.



## Bibliografía consultada

Cabildos Indígenas del Resguardo Embera Katío del Alto Sinú. *Plan de Salvaguarda Étnica. Pueblo Embera Katío del Alto Sinú*. Tierralta, Córdoba. 2012.

Unidad Administrativa Especial del Sistema de Parques Nacionales Naturales (DTCA) – PNN paramilo. Dirección territorial Caribe. Cabildos indígenas del resguardo embera katio del Alto Sinú. *Plan de Seguimiento y Monitoreo. Proyecto Restauración y manejo sostenible de 4000 hectáreas de áreas forestales alternadas dentro del Resguardo Embera Katío del Alto Sinú y PNN Paramillo, en el municipio de Tierralta, Departamento de Córdoba*. Tierralta, Córdoba. 2011

Pernía Domico, Kimy, Domico, Luis Ángel y Jaramillo, Efraín. *Mobilización cultural del pueblo Embera Katío del Alto Sinú*. Bogotá, 2001.

Carmona Sergio Iván. *Los embera. Gente de río, de selva y de montaña*. Encrucijada de Colombia Amerindia. Instituto Colombiano de Antropología y Colcultura. Bogotá, 1993.

ACNUR. “Descripción general de los pueblos indígenas de Colombia”. En: *Los pueblos indígenas de Colombia en el umbral del nuevo milenio*.

Ministerio de Cultura. *Embera Katío*. 2010.

Racero Casarrubia, Javier Alfonso; Vidal, Carlos C.; Ruiz, Óscar D.; Ballesteros C., Jesús. “Percepción y patronos de uso de la fauna silvestre por las comunidades indígenas Embera - Katíos en la cuenca del río San Jorge, zona amortiguadora del PNN – Paramillo”. En: *Revista de Estudios Sociales*, Núm. 31, diciembre, 2008, pp. 118-131 Universidad de los Andes Colombia.



Foto: © Fabio Domico



Foto: © Archivo Asociación de Cabildos Mayores Embera Katíos

# Receta de la Bërogõara o guartinaja asada y sancochada

## Ingredientes

- 1 Bërogõara (Guartinaja, guagua, paca) de aproximadamente 5kg.
- 1.5 Lb de arroz.
- 10 plátanos verdes.
- 10 lts de agua.
- Cilantro al gusto.
- Sal al gusto.

## Alistamiento de la Bërogõara:

En las comunidades embera, a la Bërogõara o Guartinaja se le echa agua hirviendo para quitarle el pelaje, proceso que se hace raspando la piel con un cuchillo. No se quita la piel del animal porque es muy estimada por su sabor. En el proceso de pelado se quita con cuidado la piel de las patas y se guarda, pues esta es usada en rituales de jaibanismo para dar fortaleza a las personas que realizan actividades manuales, para protegerlas de cortaduras o picaduras en las manos.

Una vez pelado por completo, se quita la cabeza, la cual puede cocinarse si se observa en buen estado y el cuerpo se abre por la mitad con cuidado de no romper algún órgano interno que pudiera dañar el sabor. Una vez abierta se quitan con mucho cuidado dichos órganos, algunos de los cuales

son utilizados para alimento de los animales, otros se cocinan a parte (el hígado) para otra ocasión y otros son desechados.

Luego de retirados los órganos, se despresa el animal y se seleccionan las partes más carnudas para la sopa (sancochar) y las otras partes para asar.

## Preparación para la Bërogõara sancochada:

Se pone a hervir el agua. Cuando ya se encuentre hirviendo se introducen las presas de la Bërogõara. Se le echa sal al gusto. Se deja hervir por 20 minutos si la guartinaja es pequeña (5 kg). Una vez cocinada la carne se sirve en los totumos y se pone cilantro al gusto.

## Preparación para la Bërogõara asada

Las presas crudas se bañan con sal al gusto y se ponen en una parrilla a azar.

## Acompañamiento

La Bërogõara se acompaña de arroz blanco pilado manualmente y cocido, y plátano verde asado a la brasa. El plátano se pela y se coloca al fuego unos minutos.



Foto: © Camila Urueta



Presentación del plato terminado y su acompañamiento.



# Seco de cogollo de naidí con chaupiza

## Región Pacífica / Cauca

Colectivo Pacífico

Inés Salomías Valencia: *Portadora de la tradición*

Noé Naranjo Solís: *Aprendiz*

Ibeth Lorena Salazar García: *Investigadora en ciencias sociales*

Carlos Alberto García Correa: *Investigador en conservación ambiental*

Fotos: © Café Pacífico





# E

l palmicho de Naidí se obtiene a partir del cogollo, que es la parte superior y tierna de la palma, de donde penden las hojas. Se conoce también como el palmito o palmicho.

Un cardumen de peces pequeños avanza río arriba y anuncian la cuaresma formando auténticas manchas en los afluentes. Los nativos los recogen atravesando mantas contra la corriente, luego los secan al sol, les ponen un poco de sal, los envuelven en hojas de plátano y los ahúman. Un alimento que se come solo o en guisos.

*El fenómeno de la chaupiza surge como una mancha en el agua, creada por un cardumen de diminutos camarones seguidos por peces de diferentes especies que aparecen en un periodo de tres días y en orden de tamaño, de 1 hasta 2 cm. De noche el cardumen se queda quieto en el agua mansa de las quebradas y vuelven a salir a la alborada.*

Freddy Chocho

Indígena nativo de la comunidad de Puerto Pizarro

Hace 62 años el corregimiento de Santa Ana en la rivera de López de Micay, vio nacer a nuestra maestra de cocina, una mujer proveniente de una familia extensa, donde la presencia de los abuelos e ir creciendo de la mano de sus padres, además de aprender cosas básicas para la vida también, la fue preparando en los quehaceres propios de una mujer de río y colino<sup>1</sup>, ejercicio en el cual a través de manifestaciones ágrafas<sup>2</sup>, recreadas en la vida cotidiana, fue integrando a su universo elementos como el naidí y chaupiza entre otros, los cuales poco a poco se convirtieron en su dieta y que consigo trajeron no solo forma de captura, conservación y preparación, sino también un estilo de vida que permanece en el tiempo y que ella reproduce en las generaciones venideras de su familia, allá en una ciudad llamada Cali, donde López de Micay aún está lejos, pero ella lo acerca a su familia en cada preparación, en cada acción cotidiana y en algo tan simple como tener sus yerbas aromáticas y condimentarias en un sistema de barbacoa<sup>3</sup> adaptado a su nuevo entorno.

1. **Concepto de colino.** "Plantío de coles." Claramente aquí notamos la adaptación entre un vocablo de uso español europeo, con el mismo usado en el español del Pacífico Colombiano: En esta zona del mundo un colino hace referencia a un plantío de plátano o a toda la plantación del campo sin determinar las especies de plantas contenidas en ese espacio de tierra. Por tanto una mujer de río y colino, es una mujer con costumbres rurales y modo de vida relacionado con el campo.

2. **Ágrafas.** Formas distintas de denominar al ingrediente de acuerdo al lugar donde se prepare: en Tumaco se le denomina *chautiza* y en Guapi *chaupiza* o *chaupizá*, igual que en López de Micay.

3. **Barbacoa de Sembrar.** Normalmente es una costumbre muy rural, se reutilizan elementos que perdieron su utilidad original como canoas rotas, ollas rotas o envases de plástico, la característica indistintamente del recipiente que se utilice, es que están ubicadas altos del suelo, más o menos unos 60 cms, facilitando la manipulación de las plantas, el mantenimiento y uso de las mismas, es tener frescas siempre las plantas aromáticas y condimentarias de uso diario.

Es así entonces como su preocupación por la industria que se ha generado en torno al "palmicho"<sup>4</sup>, es lo que la hizo escoger esta receta en su abanico de recuerdos y posibilidades gastronómicas ancestrales, para mostrarnos a través de esta receta no solo el gusto particular de su sazón lleno de plantas y especias del Pacífico Colombiano, teniendo elementos multi-culturales y particularmente compartidos con los indígenas como el achioté<sup>5</sup>. Adentrémonos entonces en este sincretismo<sup>6</sup> culinario, en esta cosmovisión del campo del Pacífico colombiano, a la luz de la vela del conocimiento ancestral que la maestra de cocina nos comparte no solo como un deleite a los sentidos, sino como un llamado a la conservación, multiplicando saberes cotidianos en nuestra relación con el entorno desde el respeto a los ciclos naturales. En la etapa de recolección de los elementos necesarios para la receta, nuestros protagonistas tienen formas distintas de recolección y aprovechamiento desde el género y el uso.

La maestra de cocina nos ha relatado el carácter mixto en cuanto a género que tenían las labores en la casa de sus abuelos en la rivera de López de Micay, sin perder de vista las proporciones, en el caso de la recolección del chaupiza tanto hombres como mujeres lo recolectan con un lienzo, una persona parada en la parte seca del río y otra dentro del agua, pero es muy importante estar parado en la parte correcta del río, la naturaleza anuncia la cuaresma con la aparición del chaupiza que se captura en febrero pues es el mes del año cuando aparece este pescadito y su presencia en el río se prolonga más o menos por dos meses más, se colecta en el remanso del río, no donde la corriente "embomba" la tela, esta técnica es muy significativa dado que se captura un pescadito que regularmente mide de 1cm hasta 2cm. Luego de capturarlo, se hecha en la canasta, que a la vez representa la medida al capturar. Y para conservarlo se hace salándolo<sup>7</sup> la otra forma es ahumarlo en la barbacoa<sup>8</sup>, para este proceso de ahumado, es importante conocer la leña que se utiliza para ahumar pues de esto también depende la intensidad y la calidad del sabor. Este proceso también seca el producto y lo deja listo para la conservación, si

4. **Palmicho.** Término que le da la maestra de cocina al palmito encurtido, haciendo referencia a la explotación de la palma de naidí y el nuevo nombre que para ella tiene el cogollo de naidí.

5. **Achiote.** *Bixa orellana* L. *Bixaceae*. Botánica y ecología. El achiote es un arbusto o árbol de 2 a 5 m de altura con la corteza café y lisa. Sus hojas son delgadas y están sostenidas por largos soportes, sin pelos por arriba y verde pálidas por abajo. Las flores son de color rosa o blanco y se encuentran en racimos. Los frutos secos están generalmente cubiertos con espinas delgadas y suaves, las semillas son numerosas y están cubiertas con una pulpa anaranjada. Es originario de México, Centro y Suramérica. Habita en clima cálido, desde el nivel del mar hasta los 1200 m.

6. **Sincretismo.** Del griego συγκρητισμός, coalición de dos adversarios contra un tercero. 1.m. Sistema filosófico que trata de conciliar doctrinas diferentes. 2.m. *Ling.* Expresión en una sola forma de dos o más elementos lingüísticos diferentes. En este caso lo aplicamos a la culinaria, generando una mezcla de ingredientes que nos permiten tener un resultado final, que logra unir de manera armónica culturas y formas de preparar los alimentos.

7. **Pescado salado.** Para este proceso se coloca en una madera fina a secar al sol, el pescado previamente salado, conservándose así cuatro meses en promedio.

8. **Barbacoa de ahumar.** Es un grupo de tablas y tejas de zinc en desuso para el armazón, que conforman una especie de horno ahumador artesanal donde con maderas especiales se enciende un fuego controlado para ahumar en este caso pescado y hacer de esta forma un proceso de conservación ancestral, el pescado envuelto en hojas de bijao se conserva cuatro meses en promedio.

por el contrario no se sabe cuál es el tipo de leña para ahumar el sabor es desagradable y se genera una gran cantidad de humo, lo cual es molesto y no da el resultado final esperado, claramente siendo este un saber que sólo se aprende en el ejercicio, y que constituye parte de la tradición oral que se transmite de generación en generación.

Nuestro segundo protagonista el cogollo de naidí, se colecta yendo al monte, sin perder de vista que el naidí para las personas del Pacífico Colombiano es “monte”, o sea es una especie de planta que crece de manera silvestre sin mayores cuidados, en el que funge como semilla la pepa del fruto del naidí, lo cual sí tiene época del año para cosecha, mientras que el cogollo se tiene disponible durante todo el año, la manera sostenible de cosechar es cortar la planta más alta para aprovechar el cogollo, dejando que siga creciendo el matorral que aún está pequeño, a diferencia del coco que crece una planta por vez.

El acompañante por excelencia es el plátano y variedades de banano verde, contando en segunda instancia con la papa china o el ñame, siendo el arroz un elemento infaltable. Dentro de los ingredientes que aplican como condimentos se destaca el uso del ají dulce por ser un elemento que distingue el sabor de las preparaciones o comidas del Pacífico Colombiano; desde su saber la maestra nos cuenta como en su casa le enseñaron que ninguna comida nuestra era picante, sino que por el contrario llevaba el sello de este ingrediente, así como el de la albahaca negra, el poleo, oreganón, chillangua y pringamosa. La leche de coco constituye el toque agridulce, que une la receta convirtiéndola en un universo de sabores que nos transporta a las playas del Pacífico colombiano, aunque esta preparación tiene el toque de sabores más conocidos por todas las regiones del país como la cebolla larga, el ajo y el aceite vegetal, como complementos fundamentales que nos integran a sabores cotidianos para todos en Colombia y el mundo.

Detengámonos un poco en medio de esta vorágine de sabores y recuerdos frente al río, donde la maestra rememora que algunos de los señores que se iban al monte a trabajar y mantener el “colino” a veces no llevaban almuerzo y consumían el cogollo de naidí, crudo, y además nos comparte que el sabor del cogollo de naidí al consumirlo de esta forma se asemeja al de la pipa de coco, anotando que el campesino con la ingesta de este alimento mantiene su ritmo de trabajo durante todo el día. Así mismo, al naidí se le atribuyen facultades curativas para quitar la anemia y muchas otras dolencias, pues tanto sus cogollos como sus frutos, hacen parte de una gastronomía medicinal y sabrosa tan propia de los sabedores negros del Pacífico colombiano. Hombres y mujeres en armonía con su entorno y conocedores de las múltiples propiedades de la vasta naturaleza que los rodea.

Afirmaciones simples y cotidianas como estas, son las que desde cada elemento que compone la receta nos hacen pensar que cada uno fue seleccionado cuidadosamente, no solo por sus propiedades condimentarias aportando balance y características particulares al sabor del plato, dando en cada bocado a su comensal una cantidad de agentes activos que coadyuvan a mantenerse saludable desde el placer de comer.

### Contexto geográfico, histórico y autobiográfico en torno a la memoria sociocultural

La receta del **Seco del cogollo de naidí con chaupiza**, es originaria, típica y legendaria de toda la región Pacífica colombiana, puesto que todos sus ingredientes, son endémicos y originarios, y su preparación es antiquísima, ya que constituía base de alimentación para los indígenas, habitantes originarios y posteriormente, fue adoptada por todos los asentamientos afrodescendientes de la región. Sus ingredientes principales también se consumen de variadas formas, en Suramérica y el mundo.

Debido a que López de Micay fue uno de los primeros municipios conformados, más prósperos y con mayor densidad de población, en el siglo XVIII y XIX, se dice que allí tuvo su origen, el uso de la receta. El chaupiza realiza migraciones periódicas anuales, produciendo la “subienda”, en su desplazamiento del mar al río y viceversa, para desovar; este fenómeno natural ocasionó que las comunidades campesinas tradicionales inicialmente indígenas y afrocolombianas, desarrollaran, diversas técnicas y rituales de “caza” procesamiento y conservación (ahumado y secado), hasta llegar a producir la “torta de chaupiza”, o pasta dura y crocante, constituida por un enjambre de pececitos procesados, que les duraba todo el año, con la que se preparan diversas recetas, entre las que sobresale el seco de cogollo de naidí con chaupiza, por su alto contenido nutricional, delicioso sabor y accesibilidad para las comunidades étnicas asentadas, ya que todos los productos que requiere la receta, son tomados y preservados, en el entorno ambiental inmediato y su procesamiento, cultivo, tratamiento y cocción, es producto de la sabiduría tradicional, desarrollada y transmitida de generación a generación.

El Municipio de López de Micay está ubicado al Noroccidente del departamento del Cauca en la región pacífica, conformado por Consejos Comunitarios se convierte en el municipio con la mayor extensión territorial con 3.241 km<sup>2</sup>. Su cabecera municipal es San Miguel del Micay, conocida hoy con el mismo nombre del municipio en honor a José Hilario López, quien el 21 de mayo de 1851 decretó la libertad de los afrodescendientes. En el



siglo XVI, los españoles ingresaron a la Costa Pacífica por el sur de Colombia en busca de oro principalmente, trayendo consigo a personas africanas esclavizadas para realizar estas labores y tomando posesión de los territorios de las cuencas de los ríos Naya y Micay que conforman hoy este municipio. Históricamente el municipio ha estado constituido principalmente por los territorios de las cuencas de los ríos Naya y Micay, pero además pertenecieron a él las cuencas de los ríos Timbiquí, Guapi, Saija, Guajuí y Napi, y sus alrededores, ya que la unión de todos estos territorios conformaron la provincia del Micay que pertenecía a la provincia de Popayán, luego pasó a ser un cantón que perteneció a la provincia de Barbacoas y posteriormente a la de Buenaventura que pasó a ser parte del departamento del Cauca, los distritos fueron Iscuandé, Guapi y en Zaragoza por último.

(...) Yo nací en López de Micay, a orillas del río, en el corregimiento Santana, donde solo vivíamos 12 familias. Allí nací y crecí y allí conocí el chaupiza y el naidí y aprendí su tratamiento y preparación. Las niñas nos dedicábamos a observar en la cocina, mientras las mujeres preparaban los alimentos... así aprendimos a cocinar. La "subienda" del chaupiza, a comienzo del año, era muy importante para todos, pues allí la comunidad se reunía para ayudarse en la construcción y la instalación de las trampas, en las orillas del río y también festejábamos, pues era garantizado el alimento para todo el año. La palma del naidí es ori-

ginal de todo el Pacífico, para nosotros era muy común, verla crecer, y aprendimos a saber cuándo se cortaba, cuándo daba cosecha y cuándo volvía a nacer.

(...) se encuentra que el mayor peso demográfico de los llamados esclavos está en Barbacoas, Yscuande, Isla de Tumaco, Provincia de Micay, Caloto y Rapozo, que al igual que el Valle serán en el siglo XX los grandes centros del Litoral Pacífico en donde se concentrara la llamada población Afro. Empujadas por el poblamiento ligado a la minería, también algunas comunidades indígenas del mismo Pacífico van buscando espacios menos ocupados: 'En el último periodo colonial, algunos indígenas Chocó dejaron al alto San Juan-Atrato para instalarse en los ríos Saija, Yurumanguí, Cajambre y Naya al sur de Buenaventura. Hoy los descendientes de estos migrantes se encuentran principalmente en el Saija y sus afluentes, pero otros migraron más al sur hacia los ríos Iscuandé, Tapage y Sanquianga'. Este movimiento migratorio hacia el sur se continua en el siglo XIX y hasta hoy, donde se conocen como las comunidades emberas o «Cholo Saija» de Sanquianga, o más precisamente como el grupo Eperara-Siapidara. Otro grupo indígena, los Waunamás o Noanamás originarios, del Raposo, también migraron hacia el sur en el siglo XVIII para instalarse en el río Micay.

# Receta del Seco de cogollo de naidí con chaupiza

## Ingredientes principales

### Chaupiza

Se conocen dos especies de chaupiza, que hacen migraciones en los ríos del Pacífico: *Awaous banana* y *Sicydium hildebrandi*. Ambas especies son de la familia *Gobiidae* que se caracteriza por pequeños peces marinos con sus aletas pélvicas muy ventrales (debajo del cuerpo) y que se unen en sus bases formando una especie de embudo. Los peces son juveniles de varias familias pero principalmente peces 'gobios' de la familia *Gobiidae*. Las poblaciones étnicas asentadas de toda la región pacífica, lo cogen en el principio del año, durante la subienda y lo "tratan" técnicamente, de manera que producen la "torta de chaupiza", la que envuelta en hojas de bijao y protegida de la humedad, puede durarles todo el año. Originariamente, los indígenas eran los principales recolectores de este recurso. Después de la conquista todas poblaciones costeras y campesinos pescadores africanos asentados en los ríos, incluían el chaupiza, en la modalidad de pescado "seco" y como base proteínica para sobrevivencia y sustento de sus familias, en caso de escasez o diversas eventualidades, que afectaran su consumo de pescado fresco. Basados en costumbres ancestrales desarrollaron grandes habilidades para recolectar y procesar el chaupiza.

### Naidí

*Euterpe oleácea* es una palmera autóctona de América del Sur. El fruto conocido como *açaí* en Brasil y palma naidí en Colombia, es de gran valor nutricional, cultural y económico para los pueblos nativos. Esta especie produce un repollo de calidad superior el cual se consume de manera tradicional en la dieta de todas las comunidades étnicas de América del Sur y actualmente se planta para comercialización y consumo a nivel mundial. Su crecimiento es rápido. De su cogollo que es muy tierno se extrae el palmito. El palmito de los tallos es muy apreciado, consumiéndose fresco o en conservas. El palmito, con un contenido promedio de proteína 2.07%, ceniza 1.13%, fibra cruda 0.58% y grasa 0.20%, tiene ya ganado un espacio en la culinaria mundial.

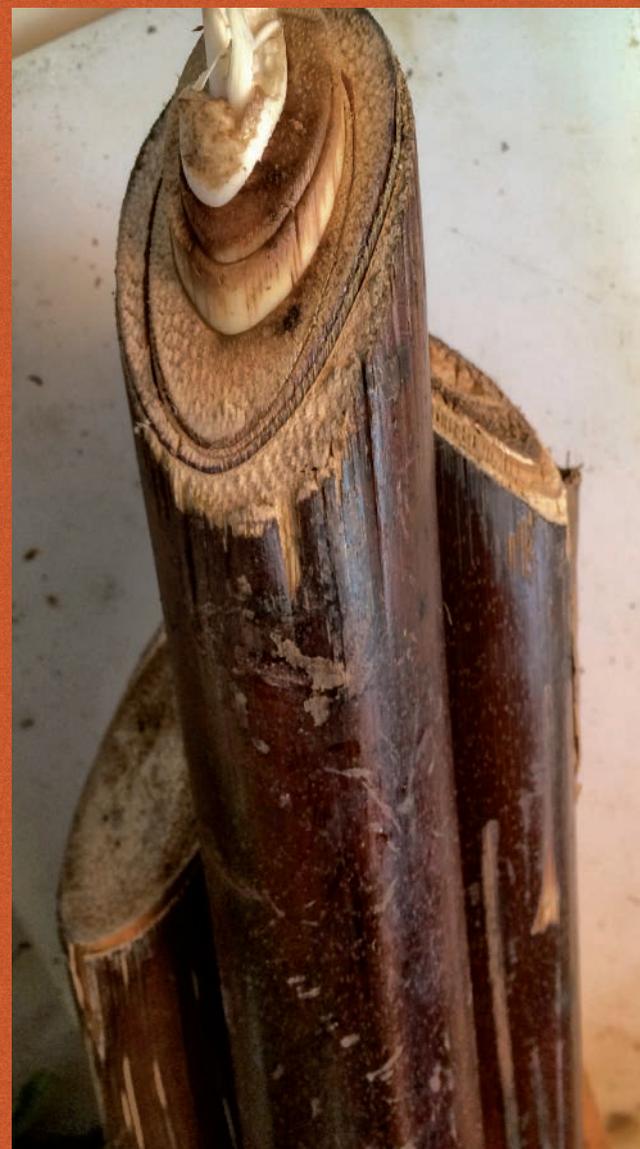


Foto: ©Saul Monard Diaz

# Preparación

1. Una vez recolectada el chaupiza, se procede a su tratamiento técnico tradicional, que consiste en su "ahumado y secado" al sol, durante varios días, hasta obtener el producto o "torta de chaupiza", compacta y crocante, que envuelta en hojas de bijao, se conserva y utiliza durante el año, en diversas preparaciones.

Fotos: ©Saul Monard Diaz



2. El chaupiza se parte y se coloca en un cernidor y se deja remojando, luego se lava suavemente para que suelte cualquier partícula arenosa.



3. Se remoja el coco en agua y se exprime manualmente hasta obtener un litro y medio de la crema o el zumo de coco y se pone a cocinar.

4. Las hierbas se pican finamente. La cebolla larga, el poleo, la pringamosa, la chillangua, el oreganón, el ají dulce y la albahaca negra.

*Nota:* La pringamosa se agrega al refrito, no solo porque es alimenticio, sino también porque ayuda a que la comida sea más liviana.



5. El ajo se machaca con sal.

6. El achiote se calienta en aceite suavemente hasta que despida la esencia.



7. El cogollo del naidí se hierva lo suficiente hasta que adquiera la textura deseada.



8. Luego se mezclan las hierbas, el ajo con sal y el achiote y se deja aproximadamente 10 minutos para que todos los ingredientes se cocinen bien.



9. Se pica el cogollo del naidí en trozos y se revuelve con la chaupiza, se agrega al refrito y se cocina por otros 10 minutos o hasta que se seque.



Fotos: ©Saúl Monard Díaz



Presentación del plato terminado.



# Mutal valletenzano

## Región Andina / Boyacá

Grupo Mutalitos

Ernestina Vargas Roa: *Portadora de la tradición*

Dora Nelly Monsalve Parra: *Investigadora en ciencias sociales*

Leonel Armando Jaramillo Sanabria: *Chef*

Edwin Gámez Piñeros: *Investigador en conservación ambiental*

Fotos: © Dora Monsalve Parra





*Así como comemos hacemos los cultivos. Un mutal es sembrar frijol, alverja y garbanzo en un solo hueco, como el que le echa un cateo de granos a una sopa de arroz.*  
(Campesina de la vereda Resguardo Mochilero).

**L**a innovación culinaria denominada Mutal Valletenzano se inspira en la forma antigua de siembra de los campesinos de municipio de Garagoa, en el Valle de Tenza, ubicado al suroriente del departamento de Boyacá. La receta plasma en el plato el mismo orden y la asociación de semillas diversas que se siembran en la tierra y que fue denominado por sus antepasados como mutal. Esta forma de siembra asocia variedades de leguminosas, cereales y tubérculos en un mismo hoyo o surco, las cuales no compiten por nutrientes sino que se complementan de manera equilibrada en la tierra, sin disputar por el espacio porque se cosechan en tiempos semejantes. De manera que, cuando se cosechaba se podía aprovechar todas las plantas asociadas para una preparación mixta en sopas o secos. El mutal también constituía una medida de productos que podía consumir una persona o familia en el día o en la semana. Según fuera el número de personas se calculaba cuántos mutales debían sacarse para hacer un almuerzo. La clase de semillas que se asociaban también posibilitaban los distintos tipos de preparaciones que se podían hacer, como mutes o piquetes campesinos.

La palabra mutal y la palabra mute se relacionan porque en ambos casos se asocian semillas de leguminosas, cereales y tubérculos y se diferencian porque el mutal va en la tierra y el mute en la olla. Las semillas de un mutal aprovechan mejor el abono porque están asociadas, así mismo como los ingredientes de un mute o piquete integran mejor sus sabores si van juntos.

Un mutal se le dice a la labranza cuando queda parejiticu de comida o a un mute que tiene maíz, papa, yuca, recau de frijol, haba o garbanzo. Un mutal, entonces, es cuando se siembra todú esu en la labranza. (Campesino de la vereda Resguardo Mochilero).

La ubicación de las distintas asociaciones de semillas se organiza en la parcela según la conveniencia de dicha asociación, aprovechando muy bien el espacio de cada surco de tierra. Los mutales también se denominan cateos, tramos o richalones. El mutal u hoyo de semillas asociadas se dispone a lo largo de los surcos en toda la parcela

(lo que se ha denominado cateos caminiados). Las distintas semillas que se asocian en un mismo hoyo deben ser del mismo tiempo de duración de cosecha para evitar que se dañen las raíces al momento de sacarlas y no deben exceder los tres o cuatro productos diferentes dentro de un mismo hoyo.

Una de las asociaciones más antiguas es la siembra de papa con alverja, frijol y/o haba en un mismo hoyo ubicado en el centro y el maíz al lado derecho; si se observa desde el pie de cada camino. Esta siembra es practicada generalmente en zona plana. Hasta hace poco se empezó a sembrar el frijol y la alverja acompañando al maíz, al lado derecho de cada surco.

Basados en la exposición anterior, el mutal viene a constituir la presente innovación de cocina tradicional que se ha titulado Mutal Valletenzano, como apología al antiguo sistema agrícola campesino que asociaba diferentes leguminosas, cereales y tubérculos en un mismo hoyo para su consumo y que se reproduce de diversas formas en el territorio regional ubicado al suroriente del departamento de Boyacá.

En otro sentido y en modo complementario al concepto de mutal, la microverticalidad del municipio de Garagoa, de donde se toma la preparación de cocina tradicional que, como se ha señalado, tiene un amplio margen de ocurrencia en el Valle de Tenza, ha permitido una diversificación de productos agrícolas en tres pisos térmicos que van desde los 1.300 hasta los 3.000 m.s.n.m., siendo los 1.700 m.s.n.m. el gradiente intermedio, con un territorio quebrado en un 59%, ondulado en un 39% y plano en un 2%<sup>1</sup>, permitiendo la base alimenticia de las familias y de los animales de cría. Las distintas alturas permiten percibir climas diferentes que posibilitan periodos de siembra y cosechas más tempranas o tardías. Es decir que, el clima cálido permite obtener cosechas más tempranas a pesar de que se siembra más tarde que en las partes altas del municipio, en donde se siembra más temprano pero se obtienen cosechas más tardías.

El piquete se constituye en el plato tradicional de cocina campesina, como una integración de diversos granos o leguminosas y cereales, tubérculos o pulpas de comida y carnes envueltas en hojas de plátano, de donde se parte para la reinterpretación o innovación presentada.

La estructura del plato la relacionamos con una figura precolombina, encontrada en cerámica muisca del altiplano cundiboyacense, utilizada para la cocción

1. POT, municipio de Garagoa, 2001.

o almacenaje de alimentos (ver Figura No. 1) que asemeja un orden espacial con un centro y distintas periferias semejante al mutal (ver Figura No. 2).

En la reinterpretación del plato de cocina tradicional campesina, todo el plato viene a constituirse como un mutal o asociación de siembra en un mismo hoyo, en donde la arepa se ubica en el centro del plato, simulando el centro de siembra, al asociar el maíz con la alverja. Arriba de la arepa se puso una guarnición de arracacha porque este tubérculo se asocia con el maíz en una segunda siembra, en especial el maíz amarillo. Alrededor de la arepa se ubican cuatro guarniciones elaboradas de tubérculos o pulpas de comida que representan los otros socios de siembras que van a los lados del hoyo central de siembra en los surcos o caminos de la sementera, los cuales tienen forma de olla o timbales y a su vez simbolizan los cuatro puntos cardinales del Valle de Tenza (norte, sur, oriente y occidente), mientras que en sus intermedios se ubican cuatro camas de carne desmechada en forma de parrillas que soportan una torre de frijoles raylones o permanentes de distintos colores (negro, café, rojo y blanco), armadas con masa de frijól raylón, que simbolizan respectivamente los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire).

Estas guarniciones de tubérculos y camas de carne desmechada vienen a representar las distintas siembras asociadas que se hacen alrededor de un centro; los cuatro puntos cardinales en referencia al centro vienen a representar productos que se ubican en el territorio microvertical del Valle de Tenza, ubicado al suroriente del departamento de Boyacá, los cuales van asociados con humus de frijól y carne como complemento de la dieta alimenticia de los campesinos. Al Norte se colocó un contenedor elaborado con papa criolla o batata porque se encuentra en clima frío en referencia a la provincia de Márquez en el Alto Valle de Tenza; al Sur se ubicó un contenedor de malanga porque se da en climas húmedos y cálidos como sucede en la provincia de Oriente correspondiente al Bajo Valle de Tenza; al Oriente se puso un contenedor de maravilla que se da en clima medio en el Bajo Valle de Tenza, tocando parte de la provincia de Neira y de Oriente; y al Occidente se puso un contenedor de guatila porque prefiere más el clima frío y templado que el cálido, acercándose más al alto Valle de Tenza.

Referido a los cuatro elementos, siguiendo las manecillas de un reloj, a la 1:30 sobre la carne desmechada se puso el frijól raylón rojo que simboliza el fuego, a las 4:30 sobre la carne desmechada se puso el frijól raylón negro que simboliza la tierra, a las 7:30 sobre la carne desmechada se puso el frijól de año café que simboliza el agua y a las 10:30 sobre la carne desmechada se puso el frijól raylón blanco que simboliza el aire.



Figura No. 1. Simbología muisca asociada a tipos cerámicos precolombinos. Fuente: 1987. Boada R. Ana María. *Asentamientos indígenas en el Valle de la Laguna* (Samacá - Boyacá). Fundación de Investigaciones Arqueológicas. Banco de la República. P. 58.

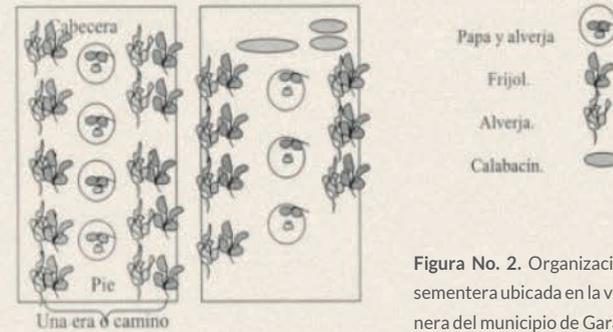
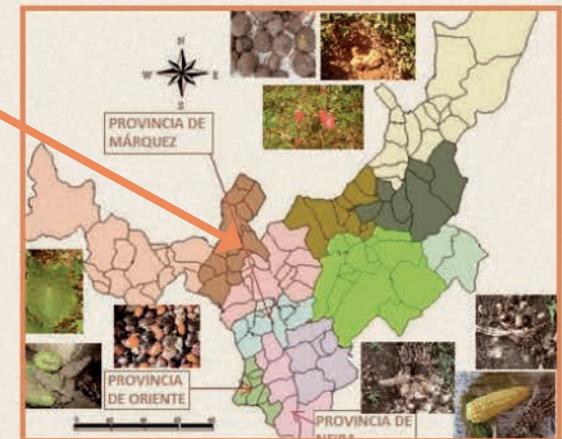


Figura No. 2. Organización del mutal en una sementera ubicada en la vereda Ciénega Valbanera del municipio de Garagoa, Boyacá.



**Relación territorial con la innovación de cocina tradicional campesina, denominada Mutal Valletenzano**



Mapa No. 1. Ubicación de algunos productos usados en la innovación de cocina tradicional campesina del Valle de Tenza.

# Receta del mutal valletenzano

(Para 6 porciones)

## Ingredientes

### Arepas de maíz con güiba de alverja

Receta de Ernestina Vargas Roa

- 180 grs de harina de maíz blanco.
- 150 grs de alverja verde precocida.
- 360 grs de cuajada con una acidez del 40%.
- 1 clara de huevo.
- 1 pizca de azúcar.
- Sal al gusto.

### Carne seca al horno

Receta de Leonel Jaramillo Sanabria

- 300 grs de pierna de res.
- 500 cc de salmuera.
- 1 hoja de plátano.

### AjÍ de rubas

Receta de Leonel Jaramillo Sanabria

- 100 grs de rubas moradas.
- 30 grs de cebolla junca.
- 20 grs de cilantro fresco,
- 15 grs de ajÍ pimiento.
- 200 ml de agua potable.
- 10 ml de aceite.
- Sal al gusto.

### Hummus o puré de Frijol Raylón

Receta de Leonel Jaramillo Sanabria

- 150 grs de frijol raylón verde.
- 20 grs de cebolla de verdeo.
- 20 grs de cilantro fresco.
- 20 cc de aceite.
- 1 ajo ahumado.
- Fondo de la cocción de los frijoles.

### Guarniciones

Receta de Leonel Jaramillo Sanabria

- 50 grs de frijol raylón rojo.
- 50 grs de frijol raylón blanco.
- 50 grs de frijol raylón café.
- 50 grs de frijol raylón negro.
- 1 guatila pequeña.
- 1 papa criolla mediana.
- 1 maravilla pequeña.
- 1 malanga mediana.
- 1 arracacha pequeña.

# Preparación

Construcción conjunta de Leonel Jaramillo Sanabria, Ernestina Vargas Roa y Dora Monsalve Parra

## Para la carne

Se recomienda alistarla días antes de la preparación del plato. Para esto se debe tajar la carne finamente y sumergirla en salmuera, escurrirla y envolverla en hojas de plátano previamente asadas para evitar sabores amargos en el producto final; este atado se coloca sobre el horno de leña por varios días de forma que se vaya secando y tomando el sabor del humo proveniente del horno de leña. Por tradición, también se puede dejar colgada, y salada previamente, encima de las estufas de leña para que se seque u oreada en cercanías de los hornos o estufas de leña.

## Para las arepas de güiba

Se toma la alverja precocida y se muele, al igual que la cuajada por separado, de esta se toma la mitad y se incorpora a la alverja procesada, agregándole sal al gusto; por otro lado se mezcla la harina de maíz con la cuajada restante, la clara de huevo, el azúcar y la sal hasta formar una masa homogénea. Se hacen las arepas y se rellenan con la güiba de alverja, se llevan al horno por 15 minutos y se reservan.

## Para el ají

Se colocan las rubas por media hora en sal gruesa previamente cortadas en cuatro, se sacan, se lavan y se escurren, luego se pre cuecen por 30 minutos y se mezclan con la cebolla y el cilantro finamente picados, finalmente se agregan el ají picado, el agua, el aceite y la sal al gusto.

## Para la elaboración del hummus o puré

Se toman el frijol raylón verde y las maravillas, se pre cuecen y se procesan con el ajo, la cebolla y el cilantro, se licúan hasta obtener una pasta; luego se tamiza y se reserva.

## Guarniciones

Se preparan siguiendo los siguientes pasos (Receta de Leonel Jaramillo Sanabria):

Cada frijol raylón debe ser cocido con sal independientemente, hasta que quede tierno. Los frijoles raylones se seleccionan secos y se ponen en agua el día anterior para ablandarlos o se cocinan en olla a presión el mismo día de la preparación.

Para los tubérculos (papa criolla, malanga, arracacha, maravilla) y la guatila se debe elaborar una canasta con una cuchara o un cuchillo mondador, se fríen en abundante aceite y se rellenan de hummus de frijón y luego de carne seca cada una, con excepción de la arracacha que debe quedar rellena de cortes de arracacha en tiras delgadas y fritas previamente, la cual debe ir encima de la arepa de güiba de alverja. La guatila se pre cuece en agua hirviendo por 30 minutos y se rellena con el hummus de frijón y luego de carne seca.



# Emplatado

Construcción conjunta de Leonel Jaramillo Sanabria, Ernestina Vargas Roa y Dora Monsalve Parra

Se coloca la arepa de güilba de alverja en el centro del plato y encima va la canasta de arracacha. A las 12:00 se pone la canasta de papa criolla rellena de hummus de frijol y la carne seca cortada en cuadros pequeños. A la 1:30 un timbal compuesto de una malla de carne seca, encima hummus de frijol mezclado con frijol raylón rojo. A las 3:00 se pone una canasta de papa de año rellena de hummus de frijol y la carne seca cortada en cuadros pequeños, a las 4:30 un timbal compuesto de una malla de carne seca, encima hummus de frijol mezclado con frijol raylón negro. A las 6:00 se pone una canasta de malanga rellena de hummus de frijol y la carne seca cortada en cuadros pequeños. A las 7:30 se pone un timbal compuesto de una malla de carne seca, encima hummus de frijol mezclado con frijol raylón café. A las 9:00 se pone una canasta de guatila rellena de hummus de frijol y la carne seca cortada en cuadros pequeños. A las 10:30 se pone un timbal compuesto de una malla de carne seca, encima hummus de frijol mezclado con frijol raylón blanco.



Se une cada timbal y canasta en las periferias del plato con la arepa de güiba de alverja ubicada en el centro usando el ají de rubas y se termina con la canasta de arracacha encima de la arepa.

Nota: Para consumir este plato el grupo Mutalitos les recomienda tomar un trozo de arepa, untarlo con el ají de rubas hasta llegar a una de las canastas, saborearla con el ají, consumir esta canasta y seguir con alguna de las guarniciones, y así cada vez.





Presentación del plato terminado.



## Gallina enjalmada / Región Andina

Antioquia • Caldas • Quindío • Risaralda • Norte del Valle del Cauca

Grupo La gallina enjalmada de Don Tomás y Doña Sofía

Rosa Helena Macía Mejía: *Portadora de la tradición*

Saúl Andrés Valdés Castillo: *Chef*

Gloria Beatriz Salazar de la Cuesta: *Investigadora en conservación ambiental*

Juan Manuel Sarmiento Nova: *Investigador en ciencias sociales*

Fotos: © Rosahelena Macía Mejía



## Comida paisa montañera: La gallina enjalmada de Don Tomás y Doña Sofía

Me preguntó de un modo pensativo: -¿Qué es ser colombiano? -No sé -le respondí-. Es un acto de fe.

Jorge Luis Borges, *Ulrica*

Si a un habitante de la región paisa, montañera conformada por Antioquia, Caldas, Quindío, Risaralda y Norte del Valle le preguntan:

¿Qué es ser paisa? este responde: -Es una certeza...

Los paisas hemos tenido por fortuna muchas mujeres que como bien decía doña Sofía Ospina de Navarro: “Con los ojos un tanto encandilados y el paso vacilante, pero alegres y llenas de ilusiones, salieron a la luz y de qué manera”: La señorita Elisa Hernández S., con sus dos tomos del *Manual Práctico de Cocina para la ciudad y el campo*, editada por el librero Carlos E. Restrepo en 1907, el primero dice en el lomo: Tomo 1.- *Sal* y, el otro Tomo 2.- *Dulce*; haciendo honor a esa particular división que tenemos en Colombia para las comidas. La señora Eugenia Ángel de Vélez, publicó su libro *La Cocina Colombiana Moderna*, en 1923. Doña Sofía Ospina de Navarro, con uno de sus libros, *La buena Mesa*, (Biblia paisa montañera en lo que a cocina se refiere, editado por primera vez en 1933 en Medellín y reeditado muchas veces y acomodado a nuestros tiempos por la editorial norma en 1991), logró escribir un libro regional de cabecera, regalo obligado para recién casadas y libro iniciático para principiantes, aunque sus recetas no sean solamente paisas.

### La gallina enjalmada de Don Tomás y Doña Sofía

La escogencia de la Gallina Enjalmada y sus acompañamientos se hizo como un homenaje a la comida paisa montañera y a doña Sofía Ospina de Navarro, don Tomás Carrasquilla y don Justiniano Macía Vélez, paisas montañeros y golosos que tuvieron a bien reseñarla en sus escritos.

Esta Gallina Enjalmada, la menciona doña Sofía Ospina de Navarro, en su libro *La Abuela cuenta*, en el aparte viandas hogareñas de las páginas 69 y 70.

Alguna vez tuve ocasión de charlar con el ilustre escritor Tomás Carrasquilla, sobre el tema del yantar, y me decía: no comprendo Sofía por qué ahora que ustedes las sabiondas en asuntos de cocina, enseñan tantas maravillas, no encuentro yo en esta casa nada parecido a la gallina “enjalmada” y al “postre supremo” que comí en la mía de Santo Domingo. Lo de la “gallina enjalmada” me cayó tan en gracia, que muy humildemente le pedí me enseñara a prepararla y lo hizo con la claridad de un experto cocinero. Quedé, pues, enterada que el ave ya cocinada se envolvía en una mezcla hecha de pan con huevo crudo, tocino molido, vino, sal y pimienta; para llevarla luego al horno a dorarle la enjalma. Y me sentí honrada con la clase de tan alto maestro.

Sobre la mención que hace doña Sofía citando a don Tomás, nos dimos a la tarea de prepararla considerando que debía ser en presas pues el comensal saldría “estafado” con la rica enjalma si se asara entera, la costumbre de primero cocinar y después hacer otro proceso es muy propia de la cocina paisa montañera, para sacar “el caldito”. Rebuscando nos dimos cuenta de que enjalma es sinónimo de albardilla y en la siguiente dirección de la web <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?id=11YOF6sBxDXX2IGxammc> Encontramos entre otras muchas definiciones, éstas de albardilla: — Una lonja de tocino gordo que se pone por encima a las aves para asarlas. — Mezcla de huevos, harina, dulce, etc., con que se rebozan algunos alimentos.

En nuestro caso las dos definiciones se mezclan porque decidimos poner la capa de grasa, con el redaño, entresijo o crepineta en reemplazo del tocino gordo y encima de la mezcla de harina y dulce...





### ¿Por qué come un paisa lo que come?

Este territorio paisa montaño, abrupto, difícil, ofrecía limitantes grandes para traer viandas desde otras latitudes, nace entonces una comida simple: frijoles, maíz, marrano, cebolla, pero no la blanca de bulbo o huevo que ingresó a estas tierras a mediados del siglo XX, (antes se cocinaba con la cebolla larga o de rama y con unas pequeñitas y moradas), el tomate se daba casi silvestre y lo llamaban “de castilla”, las variedades chonto, de riñón y larga vida son más recientes y ahora al silvestre tomate de castilla, se le llama tomate cherry. (Qué pensarían don Tomás Carrasquilla y doña Sofía Ospina de Navarro de este nombrecito...) repollo, panela, casi todo estaba en las fincas y a la mano. Era una comida repetitiva: en las mañanas, arepa con quesito y chocolate y en las tardes fríjoles o frijoles, frísoles o frisoles con arroz, tajadas de plátano maduro carne o huevo, arepa redonda y de sobremesa mazamorra con panela o dulce macho. Infaltable en las casas la olla con agua panela o agua de panela, para “bogar” y no podía faltar el refrescante claro. Los embutidos eran caseros: la morcilla y los chorizos, con recetas propias de cada casa, pero eso sí con tocino, entresijo, ajo, comino, naranja agria y cebolla larga.

La gallina fue manjar de domingos o festivos, para atender a las visitas, alimentar enfermos o cuidar “dietas” de parturientas, cuando era la carne más costosa, hoy en cualquier portón se consiguen presas de pollo apanadas “de a dos por cinco” y es la proteína más barata del mercado por lo que ha perdido su lugar de privilegio en la mesa.

El paisa habla de “comida elegante” y “comida de pobre”... y algunos productos no están presentes en las celebraciones importantes como la cidra, la arracacha, la yuca, la papa criolla, el bolo porque son “comida normal” o sea la de todos los días: “frijoles, sancocho, lentejas, sudao...” y de comida rara: “toda la internacional o novedosa”... y en este comentario se refleja el alma tradicional del paisa, apegado como pocos a sus costumbres y comidas, con una gran resistencia al cambio. Difícil encontrar en Colombia un paladar más “resabiado”: no se acostumbra al desayuno con pan y añora la arepa, prefiere la taza al pocillo, carga plátanos y panelas desde su terruño, también carga agua de la llave embotellada desde su ciudad de origen. Este paisa montaño es amigo de comer la carne seca sobre-asada, incluso se consiguen en ferreterías, planchas con manija para apisonarla y lograr éste resecado resultado; el punto medio, tres cuartos o azul para un paisa raizal merece este comentario: “está cruda y le sale sanguaza”.

Los frijoles ya no se cultivan junto al maíz con su benéfico efecto de recargar la tierra de nitrógeno, ya no se cuelgan las vainas a secar en los aleros interiores, ni las mazorcas con sus capachos porque ya vienen de otras latitudes, se compran en los supermercados y las arepas se suben desde el pueblo para las fincas, se llevan las de la semana y se congelan para que no les salgan manchas de hongos, ya el pilón es un adorno: “pilar es malo para el túnel carpiano”... la mazamorra la venden en triciclos que con su pito anuncian que andan por el barrio; donde todavía quedan abuelas o tías que preparan sancocho, las “visitas” desinteresadas aumentan el día que los preparan, los chorizos y las morcillas cada vez son más industriales, de las pocas preparaciones que se salvan son los chicharrones... no hay nada que sustituya a un chicharrón acabado de sacar de la paila. (Ya se sabría...).

Y de los dulces ni hablar, en las pocas casas que se preparan todavía, aparecen los “velones” que dan cuenta en un ratico del trabajo de días u horas.

### Características de las cocinas paisas montaÑeras:

1. Aprovechar lo que hubiese, ensayando y desarrollando la creatividad.
2. Tener una cocina de comidas cocinadas y vueltas a cocinar o a fritar, frutas en conserva, carnes secas y ahumadas guardadas en costales y subidas en escusas para protegerlas de gatos, ratones y plagas.
3. Tener huerta casera para el cilantro, los tomates, los repollos, la cebolla, los pepinos de agua.
4. Tener frutales para el consumo diario: bananos, naranjas, limones, en algunos casos papayas, tomates de árbol, en tierra templada y en la fría brevas, papayuelas y duraznos. (A las manzanas salamineñas, las diezmo una plaga).
5. Criar gallinas para los huevos y el sancocho.
6. Tener la vaca para la leche, la mantequilla, los quesos y la crema.
7. Cultivar matas de biao o congo para envolver la carne, los quesos, la
8. Mantequilla... (si quienes redactaron el decreto 3075, supieran cómo refresca envolver en hojas y cómo las bolsas negras de plástico aceleran la descomposición de la carne, si los que lo redactaron fueran paisas y les tocara subir la remesa cada ocho días hasta la finca, no estaría prohibido el uso de las hojas).
9. Las mesas, mesones, bateas, pilones, cucharas, cucharones, mecedores, cagüingas de madera, que se desinfectaban con una mezcla de naranja agria con ceniza, quedando blancos, immaculados.

10. El fogón de leña, vigente aun en muchas fincas.
11. Las chinas para atizar el fuego, hechas de caña brava, lo mismo que las canastas para las arepas redondas y para las telitas, tapadas con un limpión recién planchado.
12. El tanque del lavadero para lavar sacando el agua con totuma y también para mantener frías las bebidas.
13. El aparador donde se guardaban los dulces de plato en soperas de cerámica o porcelana y la parva y el pan. Generalmente tenían llave o candado manejado por la señora de la casa.
14. Reutilizar las sobras y reciclarlas, ya que es “pecao” botar comida.
15. No presentar diferencias sustanciales entre las comidas rurales y las urbanas, la finca es sitio de trabajo, no de paseo o veraneo.

Este modo de ser se ha forjado en la brega contra la montaña, haciendo personas emprendedoras, alegres, fiesteras, lenguaraces, dicharacheras, exageradas y “buenas muelas”, apegadas como pocos a su comida, la paisa montaña, difíciles de amilantar y con un profundo sentido del valor de sus tradiciones e historias...



# Receta de la gallina enjalmada

## Procedimiento

### Primer paso

- Se trocean las hojas verdes de la cebolla larga, se maceran con sal y pimienta y se deja marinar la gallina de un día para otro en el refrigerador. Se pone a cocinar con la zanahoria, el apio, las hojas de laurel y aguacate, la rama de cilantro con la raíz bien limpia, los ajos, los granos de pimienta, agua necesaria y sal al gusto.
- Cuando esté cocinada, se saca, se le quitan los trozos de cebolla y se seca con un papel de cocina para poderla enjaltar.

## Ingredientes

### Marinar y cocinar la gallina

- 8 filetes de contra muslo sin piel y sin hueso.
- 2 hojas de laurel.
- 2 hojas de aguacate.
- 1 rama de cilantro con raíz.
- 2 zanahorias.
- 2 ramas de apio.
- ½ libra de cebolla larga.
- 2 ajos.
- Sal y pimienta cantidad necesaria.
- Agua cantidad necesaria.

### Segundo paso

### Enjaltar la gallina

## Ingredientes

- 300 grs de pan blandito viejo desmigajado con las manos.
- 300 grs de miga de pan o polvo de tostada.
- 1/2 vaso de vino dulce (de envinar tortas).
- 1/2 vaso de brandy.
- 1/2 libra de tocino graso sin cuero o empella, molidos o picados finamente.
- 2 yemas de huevo.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de azúcar.
- Unas gotas de jugo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.
- Dos entresijos, redaños o crepinetas de cerdo limpios, lavados y salados.

### Tercer paso

- Se desmenuza el pan, se mezcla con el licor, la grasa y las claras, se salpimenta, se añaden el azúcar y las gotas de limón.
- Se amasa hasta lograr una mezcla manejable que se desprenda de las manos, si está dura se le añade un poco del caldo y si está muy suelta, se “amarra” con más polvo de tostada.
- Se adelgaza la enjalma con las manos o un rodillo, se enjalma presa por presa y se envuelve cada presa con entresijo de cerdo.
- Se lleva al horno precalentado con temperatura alta, teniendo cuidado de ir retirando la grasa que va soltando el entresijo o crepineta.
- Cuando esté dorada y crocante, se retira del horno. Se deja temperar para poderla porcionar.

# Recetario de acompañamientos

## Sango de arracacha

El libro *Vida cotidiana, viajes y política en Antioquia y Caldas. Mis memorias* - Justiniano Macía Vélez 1866-1955. de Germán Ferro Medina, (que tiene por fuente un diario llevado por el último), y publicado por la facultad de ciencias sociales de la Universidad de los Andes en 2005, tiene unas descripciones completas acerca de algunas comidas paisas montaÑeras en el lapso comprendido entre 1878 y 1929.

El sango de arracacha está reseÑado en el libro de Germán Ferro (en la página 89 de la primera edición), y es muy representativo de nuestro patrimonio gastronómico, aquí se mencionan también: el sango de bolito, de auyama, de papa criolla, de papa pastusa, de plátano verde, de plátano maduro, de arracacha, de yuca, de cidra...

### Ingredientes

- 3 libras de arracacha
- 1/2 libra de cebolla larga
- 1/2 libra de tomate maduro
- 1 ajo
- 1 cucharada de sal
- 125 grs de mantequilla
- Comino
- ½ cucharadita de vinagre
- 2 claras de huevo

### Procedimiento

- Se cocinan las arracachas troceadas groseramente en agua con sal hasta cuando ablanden, en una olla exprés o “pitadora”.
- Se prepara un hogao sofriendo primero el ajo finamente picado en la mantequilla, añadiendo la cebolla larga hasta cuando esté cristalina y por último el tomate. Cuando la mezcla se vea ligada se le añade media cucharadita de vinagre y una pizca de comino y por último la sal.
- Se desecha el agua de la cocción de las arracachas y en la misma olla, se añaden rápidamente el hogao y las claras, utilizando un molinillo como mezclador y haciéndolo en círculos, para lograr una mezcla en la que no queden totalmente deshechos los trozos de arracacha.

## Ensalada de cidra con zanahoria, pimentón, cilantro, cebolla morada, chulupa, sal y azúcar

El recetario *Sabores de Antaño*, publicado por la Fundación Escuela Taller de Caldas en 2012, recoge algunas preparaciones del paisaje cultural cafetero colombiano, amenazadas o en riesgo de desaparecer, como la ensalada de cidra, receta salamineña, que se enriqueció con pimentón, cebolla morada, zanahoria, cilantro, chulupa, sal y azúcar, para acompañar y refrescar éste plato. Respecto a la cidra, cuentan los mayores que al final del mes o en cualquier circunstancia de escasez, se mandaba a los hijos a la cañada a coger cidras, bolos y frijoles petacos para tener qué echar a la olla y de esta costumbre, ha quedado la idea generalizada de que la cidra, el bolo y también el guineo son “comida de pobre” (comida de marranos), por lo que sus preparaciones no son de muy buen recibo en algunas mesas.

### Ingredientes

- 1 cidra de tamaño regular.
- 1 pimentón rojo.
- 1 zanahoria,
- 1 cebolla cabezona morada.
- 2 chulupas.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Hojas de cilantro.

### Procedimiento

- Se pela la cidra y se pica en julianas finas y se pone a desangrar con sal y azúcar.
- Se pela la zanahoria y se pica en julianas finas.
- Se pica en pimentón en julianas finas.
- Se pica la cebolla en julianas finas.
- Se mezclan los últimos cuatro ingredientes y se ponen a desangrar con azúcar.
- Se cuelean la cidra y los otros ingredientes y se mezclan.
- Se extrae el jugo de las chulupas en un colador de plástico sobre la mezcla anterior.
- Se decora con hojas de cilantro y semillas de chulupa.

Es difícil entender por qué la comida tradicional gusta tanto para comerla... no para prepararla...



Presentación del plato terminado.



## Viudo enterrado / Región Andina / Tolima

Grupo Los Pijaos

Joan Manuel Kalmar Cardozo: *Técnico en cocina*

Milenko Pimienta Kalmar: *Ingeniero*

Hermelinda Rico Díaz: *Antropóloga*

Ángel Antonio Bocanegra Amézquita: *Portador de la tradición*

Fotos: © Juan Franco • © Germán Celis, Escuela de Turismo y Gastronomía, Fundación Universitaria CAFAM





# D

ebido a que la investigación intenta rescatar sus aspectos relevantes de la cultura Pijao, se decidió que se debía abordar el tema desde tres dimensiones específicas, no excluyentes, sino complementarias entre sí, estas dimensiones son:

Dimensión antropológica que busca resaltar aspectos de origen, ritos, alimentación, formas de organización social, entre otros, que permitan comprender de mejor forma su cosmovisión.

Dimensión gastronómica, esta se centrará en el plato “Viudo enterrado”, con el propósito de manejar los aspectos relacionados con la forma de preparación original del plato y luego replicarlo experimentalmente con los elementos que se encuentran en una cocina moderna, con el propósito de reivindicar su preparación, innovando su presentación y forma de producción para el conocimiento general del plato, sin que se pierdan sus sabores originales.

Dimensión ambiental, que permitirá identificar con claridad el impacto que la preparación “Viudo enterrado” produce al medio ambiente y cómo poder evitarlo.

## Dimensión antropológica

Es evidente que para los españoles resultaba toda una aventura el descubrimiento de nuevas culturas, máxime si las mismas no contaban con un lenguaje apropiado que les permitiera una comunicación fluida, además evidentemente por cómo se produjo la colonización, la cordillera como accidente geográfico les hizo tener la preconcepción de que el territorio se dividía en este y oeste; este hecho que parece simple también limitó su conocimiento de las culturas que habitaron Colombia durante ese periodo, ya que asumían que todos los habitantes eran chibchas.

## Ubicación

El río Magdalena cuenta con aproximadamente 1000 km de extensión y viaja del extremo sur del país, desde su nacimiento en el Macizo Colombiano hasta su desembocadura en el mar Atlántico. Esta fuente hídrica tiene una importancia ilimitada en la vida de las culturas indígenas, ya que es útil como despensa de alimento a base de la pesca, pero adicionalmente se convirtió en vía de comunicación para estos pueblos.

Es evidente que el grupo Karib, era extenso y llegó a poblar prácticamente toda la rivera del río Magdalena, Rivet debió esforzarse mucho seguramente en no confundir una etnia con otra, dada la gran cantidad de las mismas que fue encontrando por el río, lo cual le permitió precisar la ubicación de cada una de ellas, en este sentido afirma que:

Los Pijao o Pinao, ocupaban la cordillera central, tanto en sus faldas occidentales como en sus faldas orientales, desde e inclusive la región del Quindío al norte hasta el Huila al sur, y ambas riveras del Magdalena desde el Coello y el Fusagasugá al norte hasta la región de Garzón al sur. Rivet (1944).

## Nombre

De acuerdo con las primeras crónicas de Fray Pedro Simón, Mencionado por Lucena M. (nf), se estableció que a la llegada de los españoles los *pijao* se llamaban los *pinao*, los españoles al verlos tan escasos de ropas, sin ninguna razón aparente modificaron la letra *n*, por otras consonantes hasta llegar al vocablo *pijao*.

## Origen de la cultura pijao

No fue fácil identificar el origen preciso de todas las etnias colombianas, sin embargo las mismas se clasificaron en: tres grupos étnicos representativos de todas las culturas encontradas, estos fueron: arawak, los karib y los chibcha, según Reichel (1946).

Los arawak se caracterizaron por ser agricultores, sedentarios e industriosos.

Los karib, por ser conquistadores y guerreros que aprovechaban magistralmente las culturas de sus conquistados.

Los chibchas, se encargaron de asimilar y transformar las creaciones de los arawak y los karib.

## Alimentación

Dentro de los aspectos gastronómicos a resaltar es que se produce el cultivo de la yuca dulce y el algodón y las tribus rivereñas vivían de la pesca principalmente, adicionalmente el maíz era su principal fuente de alimento que utilizaban en diferentes preparaciones,

según afirma Lucena M (1963), lo tomaban cocido, tostado o convertido en harina para hacer bollos, a partir del mismo producto elaboraban masato y chicha. Sembraban frijoles, arracacha, turmas de tierra y batatas; consumían frutas como la chuva, el aguacate, la papayuela y la piña.

### Aspectos artísticos

De acuerdo con Reichel G. (1946), la alfarería alcanza asimismo un desarrollo notable, con técnicas muy perfeccionadas y una gran riqueza de formas y medios decorativos. Esto se evidencia hoy en día en la vereda La Chamba del municipio del Guamo en el Tolima, que produce bellísimos objetos de barro con calidad de exportación, sus habitantes tienen ascendencia Pijao y se enorgullecen de ser portadores de esta tradición.

La cerámica juega un papel importante en la cultura Pijao, que alcanzó gran avance, al punto que Cubillos (1946), la divide en dos de acuerdo con el tipo de producción: Lisa y de relieve, elaboradas por presión dactilar como se hacen actualmente, hacían cuencos semiesféricos, vasijas dobles globuladas. Las de relieve tienen motivos de decoración incisa: punteado simple, rayado, línea recta, línea ondulada, zigzag y espiral.

### Lenguaje pijao

Es difícil establecer el lenguaje característico de los Pijao, algunos autores como Rivet dedujeron que hablaban Panche, por su cercanía, como lo demuestra la siguiente clasificación de sus tribus:

Los Pijao o Pinao eran los vecinos meridionales de los Panche y de los Chibcha. Sus principales tribus eran: los Cutiva o Cutiba, los Aype, los del Valle de las Hermosas, los Irico, los Paloma, los Ambeima, los Amoya, los Tumbo, los Coyaima, Los Poina o Yaporage, los Mayto, Maito o Marto, los Mola, los Atayma u Otaima, los Cacataima, los Tuamo. Rivet (1944).

Otra característica que podría ubicar el lenguaje Pijao como Panche de acuerdo con Rivet (1944) es el hecho de que todas sus palabras o la mayoría terminaban en: ma, ima, ema o me, era la toponimia que compartían las dos etnias. Esto se puede evidenciar por ejemplo con los nombres que le colocaban los Pijaos a sus tribus: *palo-ma*, *ambe-ima*, *coya-ima*, *atay-ma* *ootai-ma*, *cacata-ima*, *oca-ima*, *anaito-ma*, *puti-ma*.

### Ritos

Los Pijao practicaban el canibalismo, porque estaban convencidos que en las guerras si se comían a su enemigo, su cuerpo adquiría las características de la persona que se comían, por supuesto esta práctica los españoles la calificaban de “bárbara” y lucharon por terminarla, sin embargo en varias crónicas se encuentran evidencias de que al principio lo hacían como un rito de guerra y luego lo practicaron como un vicio.

Adicionalmente al nacer, a los niños se les cortaba el cabello y le deformaban el cráneo y la nariz, se les asignaba el nombre de una planta o un ave y solo lo cambiaban si realizaban algún acto heroico.

El matrimonio se realizaba por compra de la novia, estaba prohibido el contacto prematrimonial y si una mujer cometía adulterio era condenada a ir a una choza donde todos los indios jóvenes y solteros de la tribu la poseían, luego era enterrada hasta la cintura, en un cruce de caminos y era lapidada hasta morir.

Las mujeres viudas perdían con el marido todos los derechos, no podían volver a casarse, si lo hacían era únicamente con viudos porque creían que “la que acabo con un marico, matará también los otros”.



# Receta tradicional del viudo enterrado

La documentación de la preparación ancestral del plato se realizó a través de dos fuentes. La primera fuente corresponde al compilado del gran libro de la cocina colombiana de la biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia del Ministerio de Cultura según (Ordoñez, 2012):

Grado de dificultad \* \* \*

Tiempo de cocción: 2 horas

- 2 kilos de pescado (doncella, capaz, bocachico, capaceta, bagre, nicuro, entre otros) descamado y limpio, 2 kilos de yuca pelada y partida, 4 plátanos hartones verdes pelados y partidos, hojas de plátano y sal al gusto.
- Se abre un hueco en la tierra (no muy profundo) y se ponen cuatro capas de hojas de plátano, sobre las cuales se coloca la yuca y el plátano y, encima de estos, el pescado salado. Se cubre todo con varias capas de otras hojas asegurándose de cubrirlo muy bien para evitar que se ensucie con la tierra. Luego, se cubre todo con la tierra que se removió y se prepara un fuego directamente encima, que se alimenta generosamente para que dure un mínimo de 2 horas. Se remueven los tizones, se levanta la tierra y se saca el viudo, que se sirve en las mismas hojas de plátano con que se cocinó.

La segunda fuente corresponde al cocinero portador de la tradición culinaria del departamento del Tolima:

Tiempo de cocción: 2 horas

- 2 kilos de pescado (doncella, capaz, bocachico, capaceta, bagre, nicuro, entre otros) descamado y limpio, 4 plátanos vegueros verdes pelados y partidos, hojas de plátano, tomate, cebolla junca, cilantro cimarrón y sal.
- Se abre un hueco en la tierra (80 a 60 cm) y se hacen tres o cuatro capas de hojas de plátano. Aparte sobre hojas de plátano se adoban los pescados con sal, tomate, cebolla junca y cilantro cimarrón previamente picados y se envuelven. Una vez envuelto el pescado con su adobo se deposita en el hueco y se cubre todo con varias capas de otras hojas asegurándose de cubrirlo muy bien para evitar que se ensucie con la tierra. Luego, se cubre todo con la tierra que se removió y se prepara un fuego

directamente encima, que se alimenta generosamente para que dure un mínimo de 2 horas. Se remueven los tizones, se levanta la tierra y se saca el viudo, que se sirve en las mismas hojas de plátano con que se cocinó.

## Método de cocción

De los tres modos de transferencia de calor existentes, el viudo enterrado en el proceso ancestral se cuece por convección natural, caracterizado porque el calor se transfiere por el aire atrapado en la cámara formada en el hueco de arena, el cual transporta el calor entre las zonas con diferente temperatura.

El proceso de cocción por convección natural se lleva a cabo durante dos horas, tiempo estimado por los expertos en este tipo de preparación.

Partiendo de las evidencias del marco antropológico y forma de preparación ancestral del viudo enterrado, se desarrolla el concepto innovador basado en su forma y método de cocción.



# Reinterpretación de la receta del viudo enterrado

El viudo enterrado es una preparación ancestral cuyo método de cocción es convección natural, la cual resulta por la transferencia de calor que ejerce dentro de la cámara el aire caliente que se mezcla con el vapor de agua resultante del agua contenida en la arena, las hojas de plátano y el pescado con su adobo.

La fuente de calor es la llama abierta de la fogata al exterior de la cámara que evapora la humedad natural del suelo y carente de escape se mezcla con el aire contenido en la cámara. A medida que incrementa la temperatura, inicia la recirculación natural del fluido transmisor de calor que es aire húmedo.

La temperatura estimada al interior de la cámara al cabo de dos horas es oscila entre los 80 y 900 ° C.

Se aprovecha la radiación causada por la llama abierta hacia los tizones y estos hacia el suelo.

Para describir los aspectos relacionados con el proceso innovador del plato que denominamos viudo enterrado, es necesario partir de la premisa, cómo conservar las características propias del plato sin afectar su método de cocción original (convección natural) y reproducirla en una cocina profesional, con los elementos y equipos propios de este ambiente.

Este cuestionamiento llevó a una solución interesante y aplicable a cualquier cocina que cuente con equipos de convección artificial como hornos.

Con el fin de armonizar el plato y que cumpliera con los estándares requeridos se utilizaron utensilios de barro propios de la Chamba, Tolima, ollas y calderos de barro que cumplieron el objetivo de servir como cámaras de convección similares al hoyo elaborado en el suelo de la playa del río.

## Proceso de innovación

Utilizando las características del barro por su resistencia a las altas temperaturas debido al contenido significativo de óxido de silicio, es posible precalentarlo en un horno convencional y utilizar el calor al interior del recipiente como una cámara de calefacción que permita simular el proceso de convección natural en la cámara del hueco a orillas del río.

El paso a seguir fue desarrollar pruebas térmicas con diferentes tipos de utensilios de barro como ollas, calderos, entre otros. Las pruebas consistieron en precalentar un

caldero de barro a 270 °C, temperatura máxima de un horno de convección forzada por aire caliente. Retirar el caldero, retirar la tapa y adicionar aceite, seguido a este proceso, adicionar parte del adobo del pescado e introducir un pescado, tapar nuevamente y dejar que la convección natural hiciera su trabajo.

Después de varias pruebas térmicas se determinó utilizar un pescado con un peso entre 300 a 400 g ya que la temperatura de la cámara oscilaba en los 80 °C pero esta se mantenía por un lapso máximo de 20 minutos y descendía por efectos naturales de enfriamiento espontáneo causando que pescados de mayor tamaño quedaran crudos en el centro.

La segunda característica fue el tipo de pescado a utilizar, el candidato que se comportó de una forma idónea fue la Doncella debido a sus características organolépticas y biológicas en cuanto a estructura muscular del miotomo y la miocomata, es decir, es un pescado cuya carne es blanda y tiene estructuras suaves entre músculo y músculo, en comparación con alevinos como el Bocachico y el Capaz peces utilizados en la preparación original cuyas características organolépticas y biológicas son distintas.

Usando utensilios típicos de la región se logró imitar el proceso de cocción natural de la receta ancestral aportando una idea innovadora al plato que además ayuda a incentivar la comercialización de las artesanías aportando a la solución de la principal problemática del municipio que ha sido obtener mejores ingresos por la elaboración de estas artesanías.

## Paso a paso de elaboración

A continuación se muestra el proceso de cocción del “viudo enterrado” preparado en una cocina profesional.

Esta receta ha sido denominada como “Viudo enterrado”, conservando los ingredientes tradicionales de la preparación original más algunos que representan al departamento del Tolima.

Para la evaluación de las recetas se tuvo en cuenta la selección, el proceso y la presentación de los platos. En la presente convocatoria se entiende por receta original el producto de reelaboración, el mejoramiento, la fusión o la innovación de una receta, la cual utiliza ingredientes tradicionales identificados como propios de la cocina colombiana.

# Preparación

## Ingredientes

- 350 grs de viudo o doncella.
- 6000 grs de cebolla junca.
- 6000 grs de tomates chontos.
- 15000 grs de cilantro cimarrón.
- 6000 grs de piña.
- 6000 grs de balu.
- 6000 grs de batata.
- 6000 grs de yuca.
- 6000 grs de plátano.
- 6000 grs de hogao.
- c/n de sal.

## Pasos

1. Llevar el horno a 270 °C para calentar el utensilio de barro, colocar el utensilio dentro del horno por un tiempo aproximado de 1 hora. Lapso en el cual se prepara el *mise en place* y se adoba el pescado.
2. Para el adobo del pescado se cortan los ingredientes en brunoise, se limpia y se desescama el pescado.
3. Se realiza el alistamiento de los ingredientes de guarnición que son el plátano en forma de cascabel, yuca cocida, valúes cocidos, batata y piña caramelizada.
4. Se retira el utensilio del horno con la debida precaución porque este se encuentra a una temperatura estimada de 170 °C. Con el *mise en place* (alistamiento previo) ágilmente se destapa el caldero, se adiciona el aceite, seguido el adobo y el pescado y se tapa. El tiempo promedio de cocción en estas condiciones de convección natural es de 20 minutos.
5. Pasados los 20 minutos del pescado en la cámara del utensilio en la cual el pescado se ha cocinado por convección natural, se quita la tapa y se acompaña con el bastimento previamente preparado y se vuelve a tapar para ser así entregado al consumidor.
6. Para el plato se diseñaron dos acompañamientos; el arroz con ostras negras de Piedras, Tolima y una ensalada fresca con frutos representativos de la región.

# Acompañamientos



Alistamiento de los ingredientes de guarnición que son el plátano en forma de cascabel, yuca cocida, valúes cocidos, batata y piña caramelizada



Arroz con ostras negras de Piedras Tolima.



Presentación del viudo enterrado terminado.



GANADORES

2015





## Sopa dulce de jutes de papa Región Andina / Boyacá

Grupo Tegua

Luz Marina Avella Dueñas: *Portadora de la tradición*

Lorena Astrid Cerón Avella: *Aprendiz*

Viviana Arango Villegas: *Investigadora en ciencias sociales*

Wilson Fernando Cárdenas Angarita: *Investigador en conservación ambiental*

Fotos: © Wilson Fernando Cárdenas Angarita





# D

e acuerdo con Víctor Manuel Patiño (1990) existen diversas fuentes documentales y crónicas en las cuales se menciona que los muiscas tenían la costumbre de conservar tubérculos, como las papas, por temporadas largas cerca a fuentes de agua para luego ser transformados en platos de comida. Este procedimiento de conservación de la papa se conoce en lengua muisca como *jute hute* o *fute*.

Para 1789 en el municipio de Mongua ya se mencionaba esta preparación “y turmas, de las cuales enterradas en un hoyo con agua que mudan con frecuencia, hacen un manjar de olor fétido que llaman *futes*, y toman desleído como un excelente estomacal”. (Alcedo 1789 en Rozo 1998, página 4).

Rozo referencia que la sopa de *jutes* no solo es un plato de sal, sino también una sopa dulce a la cual solamente agregan panela.

En la investigación realizada por Villate (1996) se menciona que los municipios donde se ha podido constatar el consumo de los *jutes* son Aquitania (veredas de Hato Viejo, Cuarto Medio Uribes, Mombita, Maravilla y Sisvaca), Duitama, Ciénega, San Eduardo, Mongua, Tasco, Chivatá, Siachoque, Oicatá, Motavita, Sora, entre otros.

En Mongua, al nordeste de Tunja, se cultivaba mucha papa “que echándolas en hoyos con agua, que de continuo le mudan a tiempo, fabrican un manjar de fétido olor, que lo liquidan en mazamorra y le llaman *futes*, y dicen ser propicio al estómago” (Oviedo, 1930: 45 en Patiño, 1990).

Aunque ya no es un plato común en todos los municipios y regiones del departamento, este sí se encuentra con mayor fuerza en Monguít y Sogamoso (relato de Marina Avella, cocinera tradicional y de Doña Bárbara, madre de Marina). Según cuentan, hay familias que se encargan de *jutear* papa durante todo el año para vender a quienes están interesados en realizar el plato y que no han podido *jutearla*, ya sea porque no cuentan con el lugar para hacerlo o porque aunque tengan el hueco para *jutear* la papa a esta todavía le falta tiempo para estar lista.

“...notamos que es comida común y corriente y no solo eso, sino que se vende, y que los monguanos residentes en Bogotá los encargan y los llevan a la capital en grandes cantinas” (Rozo, 1998: 6).

Esta forma de conservación de los alimentos por parte de muiscas durante la colonia y conquista no fue utilizada por los españoles, según Rozo, debido al olor fétido y sabor fuerte que adquieren los alimentos y por “el código del gusto español” que la lengua ha definido como podrido y comida de indios (1996).

### Los *jutes* como estrategia de conservación de alimentos en temporadas no productivas

Anteriormente los sistemas productivos tradicionales de papa eran de ciclo anual. Por esto se hablaba de *papa di año*, debido a que la disponibilidad de este recurso era limitado. Contar con métodos de conservación como el *Juteo* o *Jute* era estratégico para complementar la dieta, tanto en las familias campesinas como en las comunidades indígenas.

De acuerdo con el relato de Marina Avella, cocinera tradicional, en época de sus abuelos e incluso cuando ella estaba más pequeña, *jutear* la papa era una actividad asociada a la escases de la siembra de papa. Lo anterior se debía a que este cultivo no se daba durante todo el año sino en algunos meses y tocaba esperar un ciclo de un año completo para volver a tener esta producción.

“Primero se sembraba solo lo que era “ primerana” en diciembre, enero y máximo en febrero y eso ya era tardísimo; se cosechaba cada año, entonces que esa papa no alcanzaba, y eso que la guardaban en zarzos y la dejaban acuchar (secar) y se hacaban ibias, habas y *jutes* al hoyo, y esa era la comida que se comía en abril, mayo y junio, y julio y agosto, porque hasta en septiembre empezaba a medio haber papa, a pintar la papa que uno llamaba la *toy* (...) horita ya no se ve, hoy ya miran una *toy* y echan es azadón y pal piso, pero en ese tiempo la *toy* era bendita porque era la primera papa que llegaba pa uno comer”. (Relato informal dado por Marina Avella, cocinera tradicional de Monguít).

Actualmente esta tradición también se ha identificado entre los indígenas U'wa de la Sierra Nevada del Cocuy (Rozo, 1998; Villate, 1996). Entre estos indígenas es común encontrar la preparación de los *jutes*, pero han incorporado una mayor variedad de los mismos. Se preparan de papa y de maíz en la parte alta, en las comunidades de Bókota y Bachira; y de plátano, de yuca y de maíz en Cobaría, Tegría y las demás comunidades de clima templado (Villate, 1996). Para esta comunidad indígena los *jutes* se conocen con el

nombre de rora y su tiempo de preparación es entre los dos y los seis meses dependiendo del producto.

Debido a que en la actualidad el uso más difundido de este plato está entre los únicos indígenas del departamento, los U'wa de la Sierra Nevada del Cocuy, se puede sugerir que esta costumbre de fermentar la papa se trata de una permanencia cultural precolombina que se ha mantenido en la medida en que aún constituye una solución eficiente a un problema presente de conservación de alimentos.

### El jute en otras regiones de Sur América

Adicionalmente a la información que se encuentra sobre la presencia de la práctica de *jutear* en el territorio colombiano, esta también ha sido identificada en Perú y en Bolivia, y está asociada a épocas prehispánicas. En el Perú, el producto final de la conservación de las papas a partir del procedimiento que hemos descrito como *jutear*, se conoce como *tocosh*.

“se colocan las papas (...) en un hueco excavado en la tierra, al que se hace llegar una pequeña corriente de agua; el pozo se cubre con paja y piedras y se deja por algunas semanas. Cuando aparecen señales de putrefacción, se sacan y se los seca y se obtiene un producto con el que se preparan diversos potajes. El *tocosh* se considera útil en el tratamiento de ciertas enfermedades infecciosas internas (...)” (Patiño, 1990).

Para el caso de Bolivia también se ha identificado que las comunidades indígenas realizan un procedimiento similar para la conservación de los alimentos, especialmente de la papa. En dicho país se conoce como *chuño* y se hace por medio de la deshidratación de la papa y no de su fermentación (caso de los *jutes*), sometiéndola a cambios fuertes de temperatura, es decir exponerlos a ciclos de congelación y asoleamiento de forma consecutiva. De acuerdo con lo anterior la preparación del *chuño* es estacional y está sujeta a condiciones meteorológicas que garanticen la presencia de heladas intensas (Patiño, 1990).

### Utilización del jute en la medicina tradicional

Los *jutes* también han sido considerados como un alimento que tiene propiedades medicinales. Entre las personas consultadas, que en su mayoría son mujeres de diferentes

municipios de Boyacá, coinciden en afirmar que la sopa dulce de *jutes* de papa es muy buena para reducir los cólicos menstruales y todos aquellos males causados por el desarrollo sexual de las niñas, además de ser efectivo para los *entueritos* o dolores causados en el posparto.

Por otro lado afirman que su uso es efectivo en afecciones digestivas, respiratorias y de tipo infeccioso como el dengue. Lo anterior a partir de la teoría de los alimentos cálidos los cuales sacan los *fríos*. En la investigación realizada por Rozo en 1998 se menciona el uso de esta sopa para el tratamiento de algunas enfermedades: “nuestros informantes decían que se pueden comer puros o con panela o con miel de abejas, y agregaban que los usaban más que todo para enfermedades del estómago y para el *tucutucu*”. Para el caso del Perú, se sabe que el *tocosh* se considera útil en el tratamiento de ciertas enfermedades infecciosas internas (Patiño, 1990).

Aunque no se puede asegurar que esta es una práctica que viene desde los indígenas muiscas, esto por falta de referencias exactas sobre el tema, sí puede pensarse que debido a que su consumo es herencia de los muiscas de la región, es probable asegurar que también su consumo medicinal proviene de ellos.

### Sostenibilidad

La unidad productiva que tiene Luz Marina Avella en Monguí es un ejemplo claro de la situación rural actual, donde la presencia femenina es generalizada debido a que los hombres están vinculados en empresas de la zona, quedando en las manos de las mujeres la administración, producción y cuidado de las pequeñas parcelas, así como de la cocina. A partir de su experiencia, Marina Avella optimiza los recursos disponibles y conjuga prácticas productivas modernas con el conocimiento tradicional y su transferencia a otras generaciones (Marina Avella enseñó a su hija Lorena Ceron a preparar los *jutes*) estableciendo un puente que permite el paso y permanencia de ciertas técnicas (como la del *juteo*) entre las generaciones más jóvenes.

La utilización de un subproducto como el ruche de papa, garantiza la disponibilidad de la papa y se mantiene un nivel de independencia de los sistemas comerciales. La preparación de los *jutes* permite un uso racional de la papa y garantiza soberanía y seguridad alimentaria combinado con los demás productos de la finca, como son frutales, ovejas y ganado vacuno a pequeña escala.

## Obtención de los Jutes

La relación con el entorno es muy estrecha gracias al conocimiento de sus recursos y al aprovechamiento de estos. Se resalta la utilización del junco de agua, el cual es recolectado de la misma finca ya que crece en la acequia artificial creada para la entrada y salida del agua de los *jutes*. El agua utilizada en la elaboración de los *jutes* se utiliza luego para el riego de las praderas y cultivos, en especial de los pastizales y los mismos cultivos de papa y maíz; sistemas de explotación con **labranza mínima** en donde la utilización de tractor o arado no se da por las condiciones económicas y características de los suelos. Lo anterior resulta bastante costoso versus el beneficio económico, siendo el trabajo con azadón realizado por ellas mismas el principal insumo para su producción, estableciendo un ciclo completo de autoconsumo, complementado con la cría de aves, ovinos y bovinos los cuales generan el **abono** para los cultivos, además de productos como los huevos, lana, carne y leche.

### Bibliografía

**Alcedo**, Antonio de. (1789). *Diccionario geográfico histórico de las Indias Occidentales o América*. Madrid: Imprenta de Manuel González, Tomo III, p. 231.

**Mesa Bernal**, Daniel. 1993. El jute, una extraña manera de preparar la papa. En: *Nueva Revista Colombiana de Folclor*. Patronato Colombiano de Ciencias Artes y Letras. Bogotá.

**Patiño**, Víctor Manuel. (1990). En: *Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial*, Tomo 1: Alimentación y alimentos. Banco de la República.

**Patiño**, Víctor Manuel. (1990). En: *Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial*, Tomo 5: Tecnología, capítulo XII. Banco de la República.

**Rozo Gauta**, José. (1998). *Alimentación y Medicina entre los Muiscas*. Colección Estudios Culturales (CIAM). Ediciones Naidí Ltda. Santafé de Bogotá, Colombia.

**Villate Santander**, Germán. (1996). Los *jutes*, una forma de conservación de alimentos que puede ser precolombina. En: *Boletín del Museo del Oro*. N°40. <http://www.banrepcultural.org/node/39116>

El *jute* es el resultado de la descomposición de la papa que se conoce como *riche*, es decir la papa más pequeña que hace parte de la cosecha y corresponde al descarte de la misma. Originalmente para esta sopa se usaba la papa denominada *paduana*, sin embargo en la actualidad esta papa ya no se encuentra en la región y por ello han cambiado la preparación de los *jutes* al usar las variedades de papa comercial. En Monguú se están usando las variedades de papa pastusa, tocarreña o R12.





La obtención del jute comienza con la elaboración de un agujero o hueco dentro de una corriente de agua o acequia, que puede ser natural o artificial. Este hueco mide alrededor de 60 centímetros de diámetro por 1 metro de profundidad; sus dimensiones pueden variar, lo mismo que la forma (rectangular, cuadrada, ovalada, circular).



Lo principal de este agujero es que permita la entrada y salida de agua, la cual lava las sustancias producto de la fermentación de la papa, dejando únicamente el almidón de la misma. La importancia de que el hueco esté ubicado dentro de una corriente de agua es para evitar el estancamiento del agua y el lavado constante del producto.



Dentro del hueco se debe hacer un “nido” o recubrimiento con material vegetal que puede ser de junco, para aislar las papas de la tierra; también se pueden usar lonas de fibra, como los costales.



Una vez se ha hecho el recubrimiento o nido del hueco se depositan las papas y tapa con lajas de piedra para impedir que los tubérculos floten. Se dejan las papas en el agujero por un período de 4 a 6 meses.

# Receta de la Sopa dulce de jutes de papa

(Para 10 porciones)

## Ingredientes

- 1 lt de agua.
- $\frac{1}{4}$  de panela negra.
- $\frac{1}{4}$  de lts de jutes de papa.
- 1 Libra de queso fresco partido en tajadas.

## Lavado y obtención del almidón

- Pasado el tiempo de *juteo* de la papa se saca esta del hueco y se lava con agua limpia. Una vez se tiene el producto limpio se comienza a exprimir las papas con las manos para quitar la corteza o pellejo a la papa, dejando solamente el almidón o masa de la papa juteada en la olla. Este procedimiento es muy similar al despulpado de las uvas, donde se separan la pulpa y la corteza. Se dejan algunas papas juteadas enteras para usarlas en la preparación de la sopa.
- Una vez se tiene el almidón de la papa, éste se pasa por colador o cedazo para quitar los últimos sobrantes de corteza que puedan quedar. Al terminar este proceso ya podemos decir que tenemos nuestro jute para continuar con la receta y podemos incorporarlo a la preparación de la sopa.

## Preparación de la sopa

- Se pone a hervir en una olla un litro de agua,  $\frac{1}{4}$  de panela, y papa juteada entera. Estos se dejan en el fogón de 10 a 15 minutos hasta que de hervor. Una vez ha hervido se incorpora el  $\frac{1}{4}$  de litro de masa de jutes de papa que ya ha sido pasado por el cedazo o colador. Una vez están todos los ingredientes incorporados, se bate constantemente hasta que los ingredientes hiervan para evitar que queden grumos y permitir que la sopa espese.
- Esta sopa se sirve acompañada de queso fresco, como la cuajada o queso campesino.



Presentación de la sopa de *jutes* terminada.



## Guarrú / Región Pacífica / Chocó

Grupo Guarrú

Zita Copete de Peña: *Portadora de la tradición*

Ana Teresa Peña Copete: *Aprendiz*

Lorenzo Cairolí: *Investigador en ciencias sociales*

Harold Moreno Holguín: *Investigador en conservación ambiental*



Foto: © Andrés Ramírez Cujar



Foto: © Andres Mauricio Mosquera



## Guarrú el oso panda de la cocina chocoana

Por Lorenzo Cairolí

El *guarrú* es un plato emblemático. Se está extinguiendo o ya está extinto. No se encuentra más en los restaurantes y no se cocina más en los hogares. Para empeorar la situación la doncella, uno de sus ingredientes principales, está desapareciendo de los ríos chocoanos.

Muchos platos de la cocina ancestral chocoana están en riesgo, una parte de ellos por la escasez o la imposibilidad de conseguir los ingredientes. Hoy no se cocina más el guiso y la sopa del cogollo de chontaduro porque una plaga ha hecho tabula rasa de las plantaciones de chontaduro en nuestro departamento. Los ancianos recuerdan con nostalgia el sabor de la carne de manatí, saíno y de otros animales de monte que no se encuentran más en los mercados chocoanos, la fauna íctica ha disminuido de manera impresionante, como el boca ancha y otros están en riesgo de extinción por una pesca salvaje y destructiva y por la contaminación del mercurio que está afectando la vida de nuestros ríos.

El maíz que se encontraba por doquier en el mercado ahora es escaso, cinco especies de maíz se extinguieron como el paisoso, el maíz negrito y el julita negrito. Hace 30 años las panochas eran uno de los vendajes preferidos de los quibdoseños hoy no se encuentran más porque dejaron de cultivar el maíz capio, su principal ingrediente. Muchos agricultores abandonaron sus tierras por el conflicto armado cuando sus campos se transformaron en terrenos minados.

Otra razón del olvido del *guarrú* es el cambio de vida y de alimentación de los chocoanos, la gente ahora ya no tiene tiempo para estar en la cocina, antes la cocina; era colectiva y agregaba la familia alrededor del fogón, hoy la cocina es solista, no agrega más y solo una persona cocina por todos. La nueva manera de alimentarse privilegia los platos con cocción rápida y claramente el *guarrú* que no es un plato técnicamente complicado, pero requiere una larga preparación, tiende a ser olvidado, en esta parte hay que marcar cómo dramáticamente cambia también la sazón chocoana, desaparecen de la cocina las hiervas de la azotea, reemplazadas por químicos como el Maggi que está colonizando la cocina de nuestro departamento.

Una última razón, en el momento histórico más exitoso para su cocina, es que solo el Chocó no se da cuenta del patrimonio que tiene en sus manos. Su sazón triunfa en los restaurantes más reconocidos del país; en Cali, la chef Vicky Acosta relata sus investiga-

ciones en el Baudó a través de una deliciosa sopa, en Cartagena, Charlie Otero seduce a los turistas con ravioli de plátano rellenos de longaniza chocoana, en Bogotá, Leo Espinosa antoja a sus comensales con *pipilongo*, harina de achín y brotes de cilantro cimarrón. En España, el borrojó gana su espacio en la carta del Celler, el restaurante de los hermanos Roca, Incluso Jorge Rausch, que de nuestros chef es el menos “chocoano”, en “Master Chef” homenajea su cocina. Antes de juzgar el plato de la concursante Diorlin Andrade, dice: “¿Crees que porque aquí hay un ingrediente chocoano ya pasaste la prueba?” un implícito reconocimiento a la bonanza chocoana.

Quibdó, en vez, parece vivir en otro planeta. ¿Sus restaurantes, su restauración? Una Babel sin alma y sin un verdadero proyecto gastronómico, donde cada dueño “va por lo suyo”. Así que en este loco cosmopolitismo es más fácil comer *kebab*, paella y arroz chino que un *sancocho de mulata paseadora*. Hay menosprecio por la herencia de los ancestros y desapego por el patrimonio gastronómico, con la consecuencia que los platos típicos no se rescatan, se extinguen como el chontaduro. Lo contrario a lo que pasa en San Basilio de Palenque donde la gente lucha por reapoderarse de sus antiguos apellidos africanos y en donde cualquier letrero está escrito en dos idiomas —castellano y palenquero— porque “esto somos, esto defendemos” y además porque las raíces son la sangre y la memoria de un pueblo y un pueblo sin memoria no crece, se desvanece. Las autoridades no ayudan. La política continúa sin comprender el potencial de la gastronomía. Tarea de amas de casa inexplicablemente aterrizada sobre los escritorios de antropólogos, sociólogos, historiadores y economistas. Nada por lo cual valga la pena invertir seriamente. ¿Qué fin tuvo el recetario chocoano comisionado por la Alcaldía de Quibdó a Leonor Espinosa? ¿Qué beneficio dio a la comunidad? Costó 40 millones de pesos y si tú buscas informaciones sobre esto, la gente te mira como si estuvieras preguntando por el abominable hombre de las nieves.

Cuando secuestraron al general Alzate, en Quibdó había más periodistas que en Cartagena durante el Reinado. Yo desayunaba con ellos. Más que de la suerte del general, se discutía sobre todo de cómo llenar el tiempo entre una entrevista y otra. Al principio, los recorridos gastronómicos parecían la opción más interesante, después de una semana ya no había nadie que tuviera una pizca de curiosidad por la sazón chocoana. Regalé a una periodista de Caracol una lista de platos típicos. Tres días después me lo devolvió, exasperada. Ningún restaurante de la ciudad tenía en la carta mis sugerencias —masafritas de *tuga*, *guarrú*, jalea de árbol del pan, caldo de dentón salpreso, guiso de cogollo de chontaduro, tortas de huevos de pescado—.

Foto: © Andres Mauricio Mosquera



Todo esto da amargura al pensar cuan rica es la despensa chocoana. Desde nuestro lulo, mucho más versátil en cocina que su primo caleño, hasta las hierbas de nuestras azoteas que mezcladas con sapiencia convierten cualquier plato en una inolvidable experiencia gastronómica.

El talento de los chocoanos en cocina es impresionante. La longaniza de Doña Isabel Mosquera merecería de verdad la declaración de baluarte de *Slow Food* como el cangrejo negro en Providencia. El humeante pastel que vimos preparar en el SENA, en el curso de Patricia Cuesta Córdoba, ayudaba a comprender la esencia chocoana mucho más que cualquier ensayo de Rogelio Velásquez. El genio y la agudeza de Ana Esther, capaz de convertir también el aire que respira en una galleta, podrían generar empleo más que muchas fundaciones “chuparecursos”.

Buscando una fórmula mágica para atraer turistas, el Chocó se ha inventado de todo. Las aguas cristalinas de Tutunendo, el turismo rural, el turismo étnico, el senderismo, las ballenas jorobadas, las tortugas golfinas, la biodiversidad, la etnomusicología, la medicina

de los Emberas, la chirimía. El reciente patrocinio de la Unesco para San Pacho parecía el huevo de Colón, la forma más rápida de desarrollar turismo en este departamento. Quien la organizó ha dilapidado una ocasión irrepetible. Ahora, que pasó la borrachera, los estrategas del turismo chocoano vuelven a apostarle por las ballenas y las aguas cristalinas de Tutunendo. La fórmula mágica existe. Siempre ha estado bajo los ojos de todos. Se llama gastronomía. No requiere de logística, inversiones faraónicas, amigos influyentes en Bogotá, infraestructuras. Su temporada es más larga que la de las ballenas. Valoremos y rescatemos nuestro patrimonio gastronómico. Esto somos. Esto defendemos. Y esto nos abrirá las puertas del paraíso.

### Un sicario llamado Mercurio, la nemesi de la doncella

En la lista de los países con mayor contaminación por mercurio, Colombia ocupa un lugar alarmante: es el primero en América Latina y el tercero en el mundo. Las razones son evidentes. En el país se usan cada año alrededor de 590 toneladas del metal (la mayoría en minería informal para la extracción de oro) y de estas, 300 son liberadas a los ecosistemas. Nuestro departamento es el más afectado después de Bolívar. Once veces más afectado que el Valle del Cauca. Cuarenta cinco veces más que el Tolima. Mil cuatrocientas veces más que Santander.

Y no termina aquí.

Ese año, el estudiante de maestría, dirigido por el reconocido PhD en Toxicología, Jesús Tadeo Olivero Verbel —quien viene advirtiendo hace más de diez años los efectos malignos del mercurio al que se exponen millones de colombianos, por medio de unas 20 publicaciones científicas—, eligió de 12 supermercados de Cartagena 41 latas de atún para estudiar qué tanto mercurio contenían. Todas las latas correspondían a cuatro marcas distintas (tres colombianas y una extranjera) y a lotes diferentes.

¿Qué encontró en el laboratorio? Mediante una metodología conocida como muestreo por conveniencia, el investigador concluyó que dos de las cuatro marcas poseen concentraciones del metal “inaceptables por la legislación colombiana, al estar por encima del doble del límite establecido (1,0 mg/Kg)”, se lee en la tesis.

Sánchez recomendó a las autoridades advertir a las poblaciones vulnerables (niños y mujeres embarazadas) sobre los peligros que pueden correr al ingerir con frecuencia pescado en esas condiciones, ya que en otras investigaciones realizadas en municipios dedicados a la extracción de oro en Bolívar, el profesor Olivero había comprobado que el con-

sumo frecuente de peces contaminados con mercurio (que termina en el agua producto de la minería y los procesos de evaporación y transporte atmosférico) puede generarles a los niños pérdida de la memoria y disminución de su coeficiente intelectual y malformaciones en los fetos de las mujeres embarazadas.

Y a pesar de todo, el Chocó sigue siendo el departamento que ha hecho de la biodiversidad su emblema. ¿Pero cuál biodiversidad puede existir si nuestro departamento continúa a ser el basurero de la minería ilegal? ¿Cuál futuro pueden tener especies como la doncella y el guacuco en un ambiente tan crónicamente afectado?

### ¡Que no nos cambien el menú!

Por Harold Moreno Holgüín

De algún modo, el amplio reconocimiento de la región Pacífica como una de las más ricas en biodiversidad del planeta, difumina algunas problemáticas a las que día a día las comunidades han venido resistiendo con tesón silenciosamente. Poco se conoce de la drástica disminución en la disponibilidad de alimentos por causas de la degradación ambiental y, por supuesto, la agudización de esta debido al conflicto armado, la corrupción y el olvido. Los territorios del Pacífico, como es el caso del Chocó, son ricos además por la coexistencia de diversas culturas que a través del tiempo han sabido comprender la importancia de la tierra como principal fuente de vida: esta brinda, entre otras cosas, el alimento.

El pueblo chochoano vive en medio de diversos productos, que sin ser sometidos a un proceso de transformación sofisticado, han posibilitado la sostenibilidad de los territorios. La pesca, la caza y la agricultura de pan coger, han sido las emblemáticas prácticas socio-económicas que tradicionalmente caracteriza a nuestras comunidades.

Estas prácticas que se relacionan directamente con la vocación de la tierra, son sometidas a transformaciones donde los recursos vivos son las primeras víctimas. El cambio de actividad económica donde se reemplaza la agricultura sostenible por los cultivos ilícitos y/o la minería aurífera, elimina especies de importancia económica y alimenticia. Estas nuevas actividades económicas, que de hecho son extractivas, degradan recursos hídricos, faunísticos y ponen en riesgo las tradicionales prácticas agrícolas.

La doncella (*Ageneiosus pardalis*), principal ingrediente del *guarrú*, se han visto con una reducción en su disponibilidad; por un lado, la alta demanda de esta especie por las comunidades del Pacífico para suplir la necesidad de alimentarse en momentos donde la

situación socioeconómica no es la más favorable, obliga a la práctica de la pesca de una manera indiscriminada: capturas de tallas no permitidas y en lugares de veda, colocando en riesgo la disponibilidad a futuro de la doncella. Por otro lado, la contaminación por mercurio a la que se han sometido los ecosistemas acuáticos implica un aspecto adverso en la reproducción natural de esta especie. Este mineral que proviene de las minas a cielo abierto, ilegales en la mayoría de los casos, son vertidos como desechos en los afluentes de los principales ríos donde habita la doncella.

Otro de los principales ingredientes de este mágico plato es el maíz *capio*, si bien esta especie alimenticia no es endémica de la región, antes, durante y después del colonialismo ha representado en las comunidades afrocolombianas e indígenas un alimento básico dentro de su gastronomía. Sin embargo, su cultivo y usos han sido desplazados debido a los conflictos transversales ya mencionados, principalmente el cambio de vocación de la tierra, los cuales han estimulado la introducción de alimentos sustitutos, dejando en el olvido las formas como se han venido preparando tradicionalmente los alimentos a base de maíz.

Vale resaltar, que además de la doncella y el maíz *capio*, el plato *guarrú*, resalta magníficos sabores, además, por especias que las mujeres afrocolombianas hoy en día aun cultivan en azoteas y que les permite tener a la mano y de manera permanente plantas condimentarias como: el cilantro cimarrón, el orégano, poleo, la albahaca. El cambio de la vocación de la tierra, que a su vez genera transformaciones en el paisaje, los conflictos transversales como los políticos, los sociales y económicos, repercuten de manera directa en el cómo las comunidades adoptan su preferencias alimenticias, generando por un lado, una sobre demanda, o también, un cambio del producto mismo. A favor las comunidades tienen: i) el reconocimiento como propio de la cultura afrocolombiana los ingredientes del *guarrú*, ii) la conciencia de los vectores vulneradores y disminución en la disponibilidades de estas especies y iii) la conservación de prácticas en el cultivo de especies alimenticias que complementan el plato, el cultivo en azoteas.

Qué más quisieran nuestras comunidades que no les cambiaran el menú, pero al parecer esto requiere de un acompañamiento interinstitucional que brinde los elementos para hacer control y vigilancia, inversión y para que así, junto al desarrollo local, se conserven prácticas gastronómicas tradicionales como lo es el *guarrú*.

# Receta del guarrú

(Para 4 porciones)

## Ingredientes

- 1 docena de maíz amarillo.
- 2 libras de pescado doncella salada.
- ½ cebolla de rama.
- ½ cebolla de cabeza.
- ½ tomate grande.
- 1 pimentón.
- Albahaca.
- Pepino.
- Orégano.
- Cilantro.
- Limón.
- *Bija*.
- Sal.
- Ajo.
- Aceite.

## Preparación

- Se pone a desaguar la doncella la noche anterior.
- Se lava la doncella muy bien, con limón, agua caliente y fría procurando eliminar la sal utilizada para su conservación.
- Se hierva la doncella.
- Se desgrana el maíz amarillo.
- Se muele el maíz hasta que su textura quede como arroz de sopa.
- Se lava muy bien el maíz hasta sacarle toda la caspa.
- Luego de sacarle toda la caspa al maíz se lleva a la olla agregándole suficiente agua.
- Se agrega a la olla con el maíz, las verduras debidamente picadas (cebolla de rama y de cabeza, pepino, tomate, pimentón, ajo) especias (orégano, cilantro, albahaca) jugo de limón, bija y aceite.
- Una vez cocido el maíz con las verduras y las especias, se agrega la doncella con el agua donde se cocinó, adicionando ajo, limón y sal al gusto.
- Se prepara por aparte un guiso con el resto de las verduras finamente picadas, el cual se condimenta con sal, limón, suficiente aceite, bija y agua para que cocine bien.
- Se continúa moviendo permanentemente la mezcla del maíz para evitar que se pegue, hasta que tenga una contextura de sopa espesa.
- Una vez terminada la cocción se sirve el guarrú en un plato hondo y se le rosea una cucharada del guiso.

Nota: el plato de guarrú se sirve acompañado de arroz y tajadas de plátano maduro o verde, también dependiendo del gusto se le puede agregar ají.



Presentación del plato terminado.



## Plato runtano / Región Andina / Boyacá

Grupo Plato runtano

Luz Stella Cortés Vera de Moreno: *Portadora de la tradición*

Leidy Carolina Plazas Díaz: *Investigadora en conservación ambiental*

Luis Arturo Suárez Palacios: *Cocinero*

Faride Acero Galindo: *Cocinera*







Con el objetivo de rescatar la tradición culinaria del departamento de Boyacá, es importante resaltar y preservar el conocimiento empírico y la costumbre de la preparación, producción y consumo cotidiano del *Plato runtano* en la ciudad de Tunja, comprendiendo su riqueza culinaria que se expresa en el gusto de los comensales, al ser este plato uno de los más apetecidos tanto por el visitante como por el propio de la región.

Sobre Runta, el Doctor Javier Ocampo López, director de la Academia Boyacense de Historia opina:

En los tiempos de la Colonia Española Tunja como provincia, se extendía desde el norte y occidente de Boyacá hasta Maracaibo Venezuela. La ciudad como tal, ocupó gran parte del área rural denominada desde entonces como "Runta" e incluía los barrios de hoy, de las Nieves, al sur; San Laureano; al oriente; El Topo, al occidente. Por el sur (salida a Bogotá), continuaba lo rural que en menos proporción hoy se conserva y conoce como la Vereda de Runta. En cada costado de lo urbano se erigieron iglesias de las cuales los barrios tomaron sus nombres.

Históricamente se habla del "almuerzo runtano" porque fue en esa área geográfica donde se originó y asentó sino la única, la principal actividad gastronómica de la época. Esta tradición deviene no de los indígenas sino de los Españoles; ellos nos trajeron el cerdo y el trigo productos base del plato. Otros productos que también hacen parte, son la papa, las rubas y los tallos, que son de origen americano.

El almuerzo runtano se hizo popular los jueves en virtud de que en los comienzos de su apropiación cultural se servía el día "Jueves Santo". Desde entonces, el "Jueves de Runta", que en nuestros tiempos se ha extendido a otros días de la semana, ha significado una ocasión y sitio de encuentro representativo de la sociedad de Tunja de todos los niveles. Allí se encontraban y se siguen encontrando desde comerciantes, labriegos del lugar y pueblo en general hasta el Corregidor de la provincia – en su época - y el Gobernador, de ahora.

La comida Runtana es un valor cultural eminentemente típico, sabor delicioso –que a mí personalmente me encanta–. Es una tradición propia de Tunja y Boyacá, que viene desde el siglo XVI Y XVII y que afortunadamente todavía se mantiene, se comparte y es aceptada por gustos gastronómicos de gentes provenientes de México, España y muchos países del mundo.

Además de lo cultural, Runta tiene una connotación existencial, económica y política. Familias que dedicaron vidas y generaciones sucesivas a ese negocio del que dependieron su subsistencia, progreso, y su reconocimiento social y político; recordando por ejemplo a los

González, a los Martínez, a los Moreno, a los Araque. Una Señora llamada Máxima Tovar, política y concejal, quien como Presidenta de la corporación edilicia y en un lenguaje muy de su estilo que la hiciera muy famosa, decía: "se levanta la sesión y se trasboca hasta el próximo viernes".

A continuación se hará mención a una breve descripción del origen de los alimentos que conforman nuestro plato runtano:

El origen de la elaboración de la carne se remonta a los tiempos más remotos del ser humano. Debido a que la vida de la carne no es muy larga, el hombre ha buscado la forma de preservar los alimentos desde los tiempos más antiguos. No obstante, no podemos empezar a hablar de la historia de los embutidos hasta el descubrimiento de la sal. El uso de la sal como alimento, se documenta en el año 2670 a.C. en la época del emperador chino Huangdi con el hallazgo de la primera salina. En aquel período se comienzan a comercializar carnes y pescados sazonados.

Los antiguos egipcios igualmente, que conseguían la sal del desierto, ponían las carnes en salazón para poder almacenarlas y mantenerlas comestibles durante largos periodos de tiempo. La elaboración de los embutidos evolucionó como un esfuerzo para ahorrar y conservar la carne que no podía ser consumida fresca. En la era del Imperio Romano se preparaban salchichas y embutidos con fines rituales y los consumían en fiestas relacionadas con la fertilidad y el paganismo como por ejemplo el *botulus*, un embutido parecido a la morcilla y el salchichón.

Como se puede observar, la preparación y consumo de los embutidos data de tiempos muy remotos a nuestros días; una vez más vemos la fuerte influencia de la cultura occidental en nuestro medio, y en este caso, en los hábitos alimenticios.

Para contextualizar el caso colombiano, mencionaremos cómo se introdujo el cerdo en el consumo cotidiano:

"El cerdo llegó a Popayán con Sebastián de Belalcázar hace cerca de 480 años, y lo hizo quedarse, y se asimiló a nosotros –o nosotros nos asimilamos a él– de manera casi simbiótica, amorosa, pero eso sí, muy interesada, pues los cariños y mimos prodigados al animalito durante la crianza desde siempre han sido pensados bajo la esperanza manifiesta de recibir de él los favores de sus carnes y las bondades gustativas de sus chicharrones, chorizos, longa-

nizas y morcillas, piernas, brazos, lomos y pancetas, amén de las asaduras confitadas en su propia manteca en fogones de leña<sup>1</sup>.

Esto explica el gusto y preferencia que tienen los colombianos por la carne de cerdo, la cual se consume principalmente en fechas especiales (celebración del famoso San Pedro en junio, navidades y festividades familiares), y la gran variedad de platos en los que aparece. De la misma forma, la domesticación de dicho animal ha sido una fuente de ingresos significativa para las familias que subsisten de su crianza.

“(…) el primer ganado porcino que llegó a los antiguos territorios muiscas fue el de las trescientas cerdas preñadas que Belalcázar llevaba consigo desde Popayán; estas sirvieron para establecer buena parte de los hatos que se conforman en Santa Fe y Tunja. También fue la primera ganadería europea que se introdujo en ese territorio, porque los demás ganados se demoraron unos años en llegar<sup>2</sup>”.

Vemos pues que Tunja es uno de los lugares geográficos propicios para el asentamiento y domesticación de cerdos. De allí también la tradición de su crianza en estas tierras.

“En cuanto a las chachinas, o embutidos y conservas, elaborados con carne de cerdo, son abundantes las referencias históricas a la enseñanza de las artes de preparación de morcillas y chorizos españoles, impartidas a la población indígena, negra y mestiza asentada en América. Estas enseñanzas por lo general se impartieron desde las cocinas conventuales puesto que fue en ellas donde se hicieron, a fuerza de necesidad y práctica constante, las fusiones que de obligación surgían por necesarias o por mera curiosidad, al intercambiar monjas y frailes, con las de criadas indígenas y mestizas y esclavas negras, sus conocimientos sobre técnicas de cocción y sobre las propiedades de los ingredientes foráneos y nativos, en su cotidiano compartir en las cocinas de conventos y monasterios desde los inicios de la conquista y la colonia. Estas fusiones obligadas surgidas en torno del fogón de leña, por encima de los cuales el humo sazonaba carnes y embutidos, originaron nuestra charcutería y chacinería<sup>3</sup>”.

1. Carlos Humberto Illera Montoya, *Re-comiendo el cerdo en Popayán*. (Popayán: Corporación Gastronómica de Popayán. Universidad del Cauca Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca- GPC, 2014) p. 4.  
2. Carlos Humberto Illera Montoya, *Re-comiendo el cerdo en Popayán*, p.15.  
3. “El libro de Gregorio Saldarriaga (2011) aquí referenciado trae un capítulo sobre la historia del cerdo en la Nueva Granada que por sí solo se constituye en un bocado de exquisitez literaria e histórica que vale la pena degustar en algún momento”. En: Carlos Humberto Illera Montoya, *Re-comiendo el cerdo en Popayán* p.15.

La cocina también ha sido un puente de intercambio cultural, especialmente del proceso de mestizaje desarrollado en el Nuevo Continente, aspecto que no distinguió color ni procedencia, puesto que gracias a los saberes españoles, indígenas y africanos, se logró una gran riqueza gastronómica mezclando texturas, aromas, sabores y colores en las cocinas.

“En general, lo que hoy disfrutamos en fritanguerías populares, en fiestas y bazares pueblerinos, en restaurantes sin laureles, regentados por cocineros populares formados desde la experiencia y herederos de oficios y conocimientos ancestrales, en piqueteaderos y en innumerables establecimientos dedicados al distinguido oficio de satisfacer glotonos y sibaritas<sup>4</sup>”.

Es lo que nos permite hoy día integrarnos, compartir en familia y enriquecer todo el acervo gastronómico del cual le debemos mucho a nuestro ancestros, y del que hoy día luchamos por conservar y transmitir a las nuevas generaciones.

Definitivamente el adagio popular *Barriga llena, corazón contento*, se aplica perfectamente para los comensales de este plato, al ver la satisfacción en sus expresiones una vez salen de los restaurantes runtanos, satisfechos y con ganas de que llegue otro jueves y un motivo que amerite la integración, y por supuesto la posibilidad de degustar las delicias runtanas.

4. Carlos Humberto Illera Montoya, *Re-comiendo el cerdo en Popayán* p.17.



Foto: © Fairde Acero Galindo

# Receta original del plato runtano

(Para 4 porciones)

El Plato Runtano está compuesto por los siguientes alimentos: cuchuco de trigo con espinazo, rellena, longaniza, salchicha, chicharrón totiao, chicharrón cocho, papa criolla y ají. A continuación se mencionarán cada uno de sus ingredientes y su preparación:

## Ingredientes

### Para el Cuchuco de Trigo con espinazo

- 400 grs de cuchuco de Trigo.
- 1000 grs de espinazo de cerdo.
- 200 grs de alverja verde.
- 200 grs de frijol verde.
- 150 grs de papa criolla.
- 150 grs de papa de año.
- 100 grs de zanahoria.
- 200 grs de tallos.
- 100 grs de cilantro.
- 200 grs de habas verdes.
- 50 grs de cebolla larga.
- 20 grs de ajo.
- Sal al gusto.

### Para la rellena

- 150 cms de ripa de cerdo.
- 250 grs de arroz.
- 350 C.C. de sangre de cerdo.
- 250 grs de arveja,
- 150 grs de poleo
- 150 grs de cebolla larga.
- 50 grs de ajo
- Sal al gusto.

### Para la Longaniza

- 400 grs de carne de cerdo.
- 50 cms de tripa de cerdo.
- 80 gramos de adobo (especies: tomillo, laurel, ajo, cebolla larga, perejil).

### Para la Salchicha

- 50 cms de tripa de cerdo.
- 400 grs de carne de cerdo molida.
- 110 grs de Adobo (especies: tomillo, laurel, ajo, cebolla larga, perejil, colorante artificial, sal de nitro).

### Para el chicharrón totiao

- 500 grs de cuero de cerdo oreado.
- 1000 C.C. de manteca de cerdo.
- Sal al gusto.

### Para el chicharrón cocho

- 1000 C.C. de tocino carnudo.
- 500 grs de manteca de cerdo.
- Sal al gusto.

### Para la papa criolla frita

- 400 grs de papa criolla.
- Sal al gusto.

### Para el ají de calabaza

- 300 grs de calabaza.
- 50 grs de ají.
- 300 grs de repollo verde.
- 200 grs de tomate.
- 100 grs de cilantro.
- 100 grs de rubas.
- 200 c.c. de agua potable.
- 50 grs de sal.

# Preparación de acompañamientos

## Preparación del cuchuco de trigo con espinazo de cerdo

Dejar desde el día anterior el trigo en remojo; al momento de llevar la olla al fuego se debe tener listo un atado de cebolla junca con un amarrado de cilantro, ajo y sal. Se incorpora el agua, cuando esta suelte el hervor, se le echa el hueso carnudo y se deja a fuego bajo. Luego viene la molida del trigo que también lleva trozos de cebolla, ajo y palos de cilantro; se muele “tantiando” el grosor del cuchuco, es decir, ni muy grueso ni muy fino. Cuando esté molido, se le echa agua suficiente en un platón, se refriega con las manos unos cuantos minutos y se empieza a colar de 10 a 12 veces. Estando ya el cuchuco sin *unche* se echa a la olla, se sigue alistando el *recado* mientras tanto ya ha hervido la olla. Cuando ya ha cocinado un poco el *recado* se le echa la primera *aguamaza* (la *aguamaza* sale de la juagadura del *unche*) y se deja cocinar otro poco, al cabo de 20 minutos aproximadamente, se le echa la segunda *aguamaza*. Pasados 20 minutos, cocinado bien el *recado*, se le echa el espeso (el espeso sale de las primeras coladas del cuchuco), se prueba de sal y listo para servir con un buen picado de cilantro.

## Preparación de la rellena

Para la rellena se deben tener previamente lavadas y sancochadas las tripas de cerdo. Para el relleno de la tripa se debe tener el arroz crudo, se incorpora la sangre de cerdo, la alverja verde, cebolla larga picada finamente, el ajo y el poleo. Se mezclan estos ingredientes y finalmente quedan listos para ser empacados. Armada la rellena, esta se somete a una precocción en agua por 30 minutos. Al momento de servirla se pasa por fritura por 10 minutos.

## Preparación de la longaniza

Para la longaniza tener previamente lavadas y sancochadas las tripas de cerdo del calibre más grueso. Luego se rellenan con la carne de cerdo adobada y picada en trozos pequeños (*brunoise*). Se precece en agua por 30 minutos y al servir se fritan por 10 minutos.

## Preparación de la salchicha

Para la salchicha se tienen previamente lavadas y sancochadas las tripas de cerdo del calibre más delgado. Luego se rellenan con la carne de cerdo molida y adobada. Se precece y fritan por tiempos de 30 minutos y al servir se fritan 10 minutos respectivamente.

## Preparación del chicharrón *totiao*

Para el chicharrón “*totiao*” se debe dejar orear el cuero del cerdo durante 24 horas con antelación a la fritura. La fritura se hace en un caldero grande en abundante grasa de cerdo a fuego alto. Finalmente se le agrega sal.

## Preparación del chicharrón *cocho*

Para el chicharrón *cocho* se utiliza el tocino carnudo del cerdo, este se fritan en el caldero igualmente en abundante grasa del cerdo a fuego alto. Finalmente se le aplica sal.

## Preparación de la papa criolla

La preparación de la papa criolla consiste en lavarla y llevarla a cocción y fritura por 20 minutos. Se le aplica sal y se sirve.

## Preparación del ají de calabaza

Por último, para obtener el ají de calabaza se mezclan la calabaza cruda, el repollo crudo y el cilantro finamente picado, se agrega el ají e incorpora sal al gusto. Las rubas llevan una pre cocción de 20 minutos y por último se incorporan a la mezcla.

## Emplatado:

El emplatado tradicional de este succulento plato, no es estándar y cada negocio y persona adopta una forma muy diferente para su montaje; teniendo en cuenta que sus procesos requieren tiempo y dedicación, el servicio está clasificado como comida rápida y de ahí que al momento de servir no se consideren los colores ni los ingredientes.

Nuestro grupo sugiere realizar un montaje en bandeja de barro, ubicando en un extremo la papa criolla y la rellena de cerdo, al lado de estas ubicar la longaniza y la salchicha roja, en el otro extremo la costilla, chicharrón *cocho* y el chicharrón *totiado*, podemos servir el ají en una taza, o servirlo directamente en la bandeja.

Para el cuchuco de trigo solo hay que recordar colocar el espinazo de cerdo de últimas y espolvorear cilantro fresco.

Y solo nos queda disfrutar de este manjar producto del mestizaje y de la tradición de una ciudad con historia y tesoros culinarios.

## Copla a Runta

*En la vereda de runta  
Vive Don Germín González  
Que en sus cinco restaurantes  
Atiende a mil comensales.*

*Cuchuco con espinazo  
Papa, rellena y salchicha  
Chicharrón cocho o totiao  
Y encima un vasito de chicha  
Vamos a almorzar a runta  
Que la moda no ha cambiao.*

Adeizaga  
Folklorista tunjana

Foto: © Luis Arturo Suárez



Foto: © Luis Arturo Suárez



Foto: © Luis Arturo Suárez





Foto: © Luis Arturo Suárez

Presentación del cuchuco de trigo.



Presentación del plato terminado.



## Seco del llanero colono ariareense Región Orinoquía / Meta

Grupo Llano colono ariareense

Camilo Mendieta Larrea: *Chef*

Juan Sebastián Fagua Sánchez: *Investigador en ciencias sociales*

Luz Edyth Larrea Henao: *Portadora de la tradición*

Javier Laureano Salas Bonilla: *Investigador en conservación ambiental*



Foto: © Juan Sebastián Fagua Sánchez



Foto: © Jairo Parrado Enciso

**N**os ubicamos en el departamento del Meta, región de la Orinoquía (Llanos orientales). Específicamente en la región del Ariari, que toma el nombre del río Ariari que la surca. La región se enmarca al norte por las estribaciones de la cordillera oriental en donde nace el río que le da su nombre, en el páramo de Sumapaz, recorre aproximadamente 290 kilómetros y 15 municipios, hasta unirse al Guayabero, formando el Río Guaviare, en límites con la amazonía. La fertilidad de sus vegas es legendaria y fue factor determinante de procesos de colonización y de identificación productiva de sus habitantes como productores agrícolas principalmente y pecuarios en menor proporción.

### Justificación

**El seco del colono llanero ariareense**, es un plato compuesto de varias preparaciones que expresan la identidad del colono del Ariari, en la que se fusionan rasgos culturales del llanero sabanero de las sabanas de San Martín y San Juan de Arama, más ligado a la actividad ganadera, del colono llegado de diferentes zonas del país, con claras expresiones de la cultura del campesino agricultor del interior y costumbres gastronómicas de los ariarenses actuales. Costumbres determinadas por las características de la tierra que cada uno ocupó y el entorno social e histórico. Esta receta es, sencillamente la reinterpretación de tradicionales preparaciones de la cocina de la región y la cultura llaneras, adoptadas por los colonos y fusionadas con las suyas propias, arraigadas en su espíritu por décadas de práctica en cada una de sus regiones, construyendo así una nueva expresión gastronómica cotidiana de la cultura del colono de la región del Ariari.

La innovación en nuestra propuesta no fue producto de un afán desordenado de adicionar o combinar ingredientes foráneos o raros para llamar la atención; o de aplicar técnicas esnobistas o tendencias de última generación en las preparaciones, para impresionar a un jurado; la innovación en esta propuesta está en lograr la integración de ingredientes y sabores presentes hoy en las fincas del Ariari; la fusión de colores y texturas y la expresión de las ansias y vocación de libertad que unieron e identifican a llaneros y colonos de igual manera. Este plato pretende expresar un grito de libertad y

de reconocimiento de la cultura, desde el diálogo culinario y la tradición del *llanero colono del Ariari*, como una expresión unísona, pero diferente de la expresión tradicional llanera. Este grito, es un grito hacia afuera, un grito que dice que en el llano no solo hay llaneros de caballo, sogá y sabana, que existe también otro tipo de llanero al que le gusta la música llanera por la similitud del sonido de la bandola tocando un joropo, a la bandola y el tiple tocando un bambuco, pasillo, o torbellino y porque los versos del *corrío* son los mismos de sus coplas campesinas; que expresa la comunión con su tierra, no amarrando una vaca “machira” o coleando un novillo, sino depositando semillas en su seno y disfrutando de su fertilidad. Sus cantos son los mismos, cantan a la vida, al campo y al trabajo, cada uno a su trabajo, pero ambos en ritmo de joropo, de *corrío* o poema. Ese es su grito también hacia adentro, ese grito que expresa autoreconocimiento e identidad propia, en medio de la diversidad; el grito del llanero colono ariareense.

La receta se ubica entonces en un horizonte político que reclama de la cocina ser el corazón de la comunidad, el espacio de encuentro de saberes y de reinterpretación de tensiones sociales, un espacio de diálogo y acción que transforma el conflicto en la inquietud por el vivir juntos. Los ingredientes de esta receta no traen consigo únicamente una propuesta de degustación, sino que ubican de manera integral el gusto dentro de un proyecto identitario no hegemónico. El montaje técnico de este plato trae al fogón, uno a uno, diálogos que no han tenido fertilidad en el escenario público colombiano, dominado por las violencias y el silencio. En cada paso del plato encontramos historias de familias campesinas desarraigadas por la violencia, que encontraron un porvenir en tanto el diálogo dentro de las cocinas, principalmente entre mujeres, tuvo siempre una inquietud ausente en el escenario público: ¿cómo vivir juntos?, es decir, ¿cómo levantar la población diversa pero común que llegaba día a día a estas tierras buscando un futuro? Doña Lola, Doña Ana, Doña Nohora, nos contaron estas historias que se cruzan con otras en la cocina, en el gusto, en la celebración de la vida. Familias llaneras criollas que compartían saberes culinarios con familias campesinas del interior que retribuían con saberes propios, saberes indígenas que dejaban enseñanzas a esta nueva comunidad, una construcción constante de lo que somos. Hoy, el reclamo por esta identidad no hegemónica, no fija, sino viva, es un reclamo que invita a cambiarse los lentes bajo los cuales el país le otorga sentido a la tradición y la identidad, principalmente bajo modelos fijos. Este plato entonces invita a un diálogo público que se traduzca en reconocimiento cultural, en derechos para una población silenciada del proyecto nacional y regional bajo la excusa de no encajar en ningún marco hegemónico de identidad. A partir de la justificación de uso

1. Coloquialmente se designa así una de los componentes del almuerzo corriente o tradicional. La parte complementaria de la sopa, que es tradicionalmente “Sin caldo” o sea “seco”. ...“A mí deme solo seco”...



acompañaba su vida, su trabajo y sus viajes. En ambos casos, tanto la familia del llanero como la del colono ariareense, producían y consumían queso, como cuajada fresca o como queso campesino curado salado y prensado. El queso era y sigue siendo, ingrediente fundamental de las preparaciones de la gastronomía llanera y del colono llanero. Unas de las preparaciones más tradicionales y que han sido rescatadas en nuestras investigaciones son: el Machuque y el Majule, elaborados a base de plátano, leche y queso o cuajada.

### El cilantrón o cimarrón

El cilantrón es tal vez la planta aromática más tradicional de la cocina campesina, en zonas apartadas o en nuestro caso, zonas de colonización. Por su forma de propagación natural y su condición de planta silvestre, estuvo y está presente en todos los “patios” o “sementeras”. El sabor y aroma del cilantrón es sello de identidad de la cocina del Ariari. Aparecía en los hatos llaneros; y después acompañado por la cebolla campesina, los tallos o coles y el tomate pajarito, fueron habitantes tradicionales de las huertas caseras de los colonos del Ariari y de las preparaciones de sus cocinas y fogones.

### El arazá

Esta fruta originaria de la Amazonía, llegó a la región del Ariari a inicios de la década de los años 90. Su apariencia, color y sobre todo su aroma, cautivan por ser exóticos y diferentes. Fue así como en pleno auge de la globalización, el arazá aparecía como respuesta productiva a la “necesaria especialización y aprovechamiento de ventajas comparativas” que proclamaban los economistas como “solución” a los problemas del campesino; al final su cultivo no fue muy próspero por lo complicado del manejo de la cosecha y el rápido proceso de fermentación del fruto maduro. Fue tarea de la mayoría de productores y campesinos “hacerse a la semilla y sembrar” esa maravillosa fruta. Hoy existe una mata de arazá en la mayoría de las fincas del Ariari, en donde de vez en cuando, se prepara sorbete o prepara-da; algunas personas hacen mermelada o vino en muy pequeña escala o congelan la pulpa, pero pocos se han atrevido a integrarlo a la preparación de sus comidas. Por su presencia representativa, su reconocimiento como fruta del Ariari por las nuevas generaciones y por sus características exóticas, estimamos pertinente su inclusión como aporte ácido a la salsa que acompaña la preparación.

### El plátano

“(…) Cuando llegué a Fuentedeoro y al Ariari, no había plátano. Llegamos del Tolima y veníamos pensando en arroz. El río Ariari arrimaba matas de plátano arrastradas por sus crecientes de quién sabe dónde y las dejaba en las playas. De pronto empezamos a ver matas de plátano frondosas con racimos de 3 y 4 arrobos. Nos dimos cuenta que estas vegas eran tierras para plátano. Al plátano le debo lo que soy y lo que tengo, el plátano ahora es mi vida(…)”.

(Isauro Gualteros – colono del Ariari, en la zona de Fuentedeoro. q.e.p.d).

El plátano es tal vez el producto insignia del Ariari, aunque se originó muy lejos en el sudeste asiático y parece se cultivó inicialmente en San Martín de los Llanos, a donde fue llevado por los curas dominicos, no muy lejos de las vegas del Ariari. Por supuesto ha estado siempre presente en la gastronomía de los ariarenses. Su cultivo, inicialmente fue solamente para el consumo familiar, era casi silvestre y no requería mayor atención. Con el tiempo, fue objeto de comercio y muchos de los colonos del Ariari se convirtieron en “prósperos plataneros”. Al interior del cultivo se generó toda una cultura y modelo de vida. Los procesos de producción y cosecha (platanizada) eran acontecimientos que generaban dinámicas sociales y familiares de cooperación, abundancia, productividad, celebración y unión familiar, pues se realizaban con la participación de toda la familia y cuando era necesario de vecinos y amigos. Como no era necesaria la tala del bosque nativo para establecer el cultivo (como si lo era para maíz o arroz), se mantenía un buen entorno natural. Desafortunadamente la producción tradicional fue remplazada por la producción intensiva (hoy, el área sembrada es cercana a las 20.000 hectáreas), fundamentada en el mono cultivo y en la utilización casi demencial de productos químicos, causa de contaminación ambiental, especialmente de fuentes hídricas y suelos, además de cambios en las características físicas de la fruta, incluido su sabor, textura y duración y de existencia de trazas de sustancias perjudiciales para la salud humana. Este modelo de producción deterioró y afectó de manera negativa tanto al entorno social y familiar, como el natural y biótico. Ya el cultivo es algo impersonal, el bosque ya no es compatible, pues no es necesaria la sombra y los químicos acaban con muchas especies, principalmente de insectos y microfauna del suelo. Ahora se siembra en todos los terrenos, hasta en humedales, en donde se siembra sobre “caballones” haciendo más sensible el terreno a procesos de erosión y deterioro de su estructura física y biológica, deteriorando su capacidad

productiva y su viabilidad ecológica. Esta propuesta debe servir también cómo estímulo a la recuperación, no solo de tradiciones gastronómicas, si no de las tradicionales y sostenibles prácticas de producción de los primeros colonos del Ariari.

### Tomate “pajarito”

“(…)No me acuerdo desde cuándo, pero en mi casa siempre había en el patio una mata de “pajarito”, mi papá le decía así, dizque porque los que lo sembraban eran los pajaritos”.

(Ana Beatriz Carmona – Miembro de una familia colona, en Granada)

No es claro cuando llegó al Ariari, tal vez lo trajeron los pajaritos, como decía el padre de doña Ana; lo cierto es que aparecía en los patios, como caído del cielo para darle color y sabor a la comida. Es el precursor de las especies de tomates de mesa y de la variedad “cereza o cherry”, fue considerado como “maleza”, porque nadie lo sembraba, solo “aparecía”.

### El arroz

“(…)Yo escuchaba cuando iba al molino, que decían: ese camión de arroz es de “mono Olaya” y ese... y ese... y ese también. Yo pensaba: ese tal mono Olaya debe ser un tipo muy rico. Después me enteré que “monolaya” era una variedad de arroz que se sembraba a chuzo y se cosechaba raspado a mano por los colonos del Ariari”.

(Fabio Montoya - exalcalde de Granada).

“Sembrar arroz a chuzo” es sinónimo de sacrificio y esfuerzo. Muchos de los colonos de las vegas del Ariari sobrevivieron y consiguieron algún bienestar, tumbando monte, sembrando arroz a chuzo, cosechándolo raspao a mano, transportándolo en sus mulas y vendiéndoselo a unos pocos comerciantes que les financiaban el cultivo y les fiaban el mercado y las herramientas para “hacer” las fincas. En las sabanas, los llaneros también buscaban tumbaos para sembrar. Para el llanero de la sabana y para el colono de la vega, el arroz era sustento y buena comida. El llanero hacía pan, arepa, peto, torta gacho y tungos; el colono también hacía arepa y tungos pero le revolvía maíz. El arroz acompañaba el seco de uno y otro en sus comidas. La región del Ariari recibió muchas familias del Tolima y del Huila, regiones arroceras por tradición; esas familias “arroceras” que llegaron desde mediados de los sesentas, traían consigo conocimientos y habilidades propias de

la “nueva” cultura del arroz mecanizado, cultura que fue adoptada por los productores llaneros, convirtiendo a la región en la segunda productora a nivel nacional en la década de los años noventa. El arroz continúa siendo protagonista de la cultura productiva y de alimentación de los llaneros, aunque políticas económicas del Estado han causado casi la desaparición de ese renglón de la producción en los llanos orientales, afectando condiciones y modos de supervivencia de muchas familias del Ariari, que derivaban su sustento de este cultivo. La siembra “a chuzo<sup>1</sup>” desapareció.

1. La siembra “a chuzo” es la siembra a la usanza tradicional campesina. Con un barretón pequeño o palo labrado, se hacía una hendidura en el suelo de los quemados y allí se depositaban con la mano las semillas, que se cargaban en “cocos” (recipientes) colgados en la cintura.



Foto: © Archivo familiar de Héctor Franco

# Receta del Seco<sup>2</sup> del colono llanero ariareense

(Para 4 porciones)

Carne seca marinada en ajo, cebolla, arazá y cilantrón con salsa de arazá y cuajada

~ Picadillo colono de plátano doble piso con hogaos · Arroz guerrillero~

Carne seca marinada en ajo, cebolla, arazá y cilantrón, con salsa de arazá, panela y cuajada

## Ingredientes

- 1 Kg de carne de falda seca, específicamente la llamada “vacío o tapas”.
- Sal.
- 150 grs de pulpa de arazá.
- 15 hojas grandes de cilantrón o cimarrón.
- 1 gajo de cebolla junca.
- 3 dientes de ajo.
- 100 grs de cuajada fresca.
- ½ pocillo de caldo o fondo de carne.
- Una cucharada rasa de panela raspada.
- 500 c.c. de aceite.
- 100 c.c. de cerveza.

## Preparación

### Para el secado

La carne de “vacío” es una carne de fibras largas, muy tierna y de buen sabor, por esas razones era preferida para secar; algunas veces tiene en alguno de sus costados una membrana que debemos retirar para garantizar su terneza; este corte es usado también tradicionalmente para “desmechar”. Para esta preparación se corta en tiras continuas de aproximadamente 20 cms de largo, por 2 cms de ancho y 1 cm de grueso, transversalmente al sentido de las fibras, fraccionándolas para permitir su masticación de manera sencilla. Se agrega un poco de sal, bien distribuida sobre la superficie de la carne, que quede “buena de sal” es decir que quede un poquito pasada, sin quedar saturada. Para esta receta la carne se secará al humo. El secado al humo imprime en la carne, sabor y aroma tradicional de la cocina campesina. En las fincas se colocan las tiras de carne colgadas sobre el fogón durante la cocción de otros alimentos y se guarda en la noche o cuando

el fogón está apagado. Si no hay fogón, es posible construir un ahumador casero con un tambor metálico de al menos 1,00 mt de alto, como mínimo, abierto por ambos extremos; se coloca en un sitio seco protegido de la lluvia, de manera que quede levantado del suelo. En un extremo se coloca la leña (que no sea madera aromática), cuidando que las llamas no sean muy fuertes pero sin que se apaguen y en el otro se colocan las tiras de carne, colgadas en una rejilla de alambre. El secado al humo en las fincas podría durar toda una semana, pero para esta preparación se logra un buen término en unas 6 horas. La textura debe ser rejosa, sin perder la terneza y su color de rojo a ocre oscuro.

### Para el marinado (una hora antes de freír).

En la licuadora se colocan los dientes de ajo, la cebolla, la pulpa de arazá, la cerveza y 5 hojas de cilantrón, cuando los ingredientes estén incorporados y bien picados se vierten en un recipiente con tapa y se agrega la carne seca en trozos de más o menos 10 cms, se revuelve de forma que queden los trozos de carne bien impregnados con el marinado, se tapa, y se deja por unas 4 a 6 horas, antes de freír. Después de ese tiempo, se retira la carne, se escurre y se fríe en el aceite bien caliente por un minuto. (Se debe freír inmediatamente se vaya a servir).

### Para la salsa.

La base de la salsa es la mezcla del marinado para aprovechar el sabor ahumado que deja la carne. En la licuadora se repasa la mezcla para que quede cremosa y se agrega la panela. Se coloca en un sartén a fuego medio hasta hervir, se agrega el caldo de carne, se sube el fuego y se deja reducir por más o menos 5 minutos, hasta que su consistencia sea cremosa para lograr una consistencia que permita untabilidad si es el caso, se puede agregar una cucharada de harina de trigo o fécula de maíz disuelta en un poco de agua; se retira del fuego e inmediatamente se agrega la cuajada macerada y se mezcla. Las restantes hojas de cilantrón se enrollan transversalmente y se trocean en un corte de *chiffonade* muy fino, en una sartén con aceite bien caliente se fríen hasta que estén crujientes; se utilizan para decorar. El color y la textura de la salsa deberán evocar el color y la textura de la tierra y el cilantrón en *chiffonade*, los montes de las vegas del Ariari. La carne se sirve caliente.

2. Coloquialmente se designa así a uno de los componentes del almuerzo corriente o tradicional. La parte complementaria de la sopa, que es tradicionalmente “Sin caldo” o sea “seco”,...“A mí deme solo seco”...



# Recetario de acompañamientos

## Picadillo colono de plátano doble piso con hogaos

El picadillo de plátano es un plato identificado y recuperado a través de los relatos de colonos y descendientes de colonos. Es un plato resultante de la creatividad de las familias y de la necesidad de una preparación sabrosa, jugosa y provocativa, que utilizara y aprovechara los limitados ingredientes con los que contaban. Se preparaba con topocho en la sabana y con hartón en la vega, manteca de cerdo o gorditos de res (lo que hubiera), cilantrón, hojas de cebolla y sal. Este hogao colono tradicional (manteca o aceite, cilantrón y hojas de cebolla) era utilizado para la mayoría de las preparaciones y fue enriquecido después con tomate pajarito, tomando influencia de los colonos del interior. En la preparación propuesta aquí queremos mostrar esa evolución, no solo del hogao sí no del picadillo, por eso hablamos de *doble piso*, uno tradicional y el otro innovado con el hogao con tomate y el picadillo crocante.

### Ingredientes

- 3 plátanos hartones pintones (más verdes que maduros) grandes.
- 6 hojas de cilantrón grandes.
- Sal.
- Aceite para freír.
- Una puñada de tomates pajarito, maduros o un tomate de guiso mediano bien maduros.
- 2 gajos grandes de cebolla junca con hojas bien verdes.
- Color o achiote.
- ½ pocillo de caldo de carne.

### Preparación

**Picadillo tradicional.** Se lavan y se pelan los plátanos, se trocean en pedazos de más o menos 2 X 2 centímetros, preferiblemente a mano, cuidando de retirar la parte central en donde se encuentran las semillas, para mejorar la presentación y el aspecto del plato. Vierta el plátano picado

en una olla con agua hirviendo, sal, un gajo de cebolla junca y 3 hojas de cilantrón, tápela y deje cocinar por unos 5 minutos. Al tiempo, prepare el hogao colono. Pique dos gajos de cebolla y las restantes hojas de cilantrón y póngalos a sofreír en una sartén a fuego medio hasta que la cebolla se ponga transparente. Retire el picadillo y escúrralo muy bien, póngalo en un recipiente y agregue el hogao colono, corrija sal, mezcle y sírvalo caliente.

**Picadillo innovado.** Lave y pele el plátano y pártalo 2 o 3 trozos, como si fuera a hacer patacones; en una sartén con suficiente aceite y a fuego medio, fría los trozos de plátano de 5 a 7 minutos, hasta que estén blandos sin que se tuesten. Retírelos y déjelos reposar por un minuto, luego con una prensa para puré conviértalos en “churrusquitos” o “gusanitos”, re frítelos en el aceite bien caliente hasta que doren y estén crujientes. Aparte y al tiempo, pique los restantes gajos de cebolla incluyendo las hojas verdes y los tomates, en un sartén sofría las cebollas hasta que estén transparentes y agregue los tomates picados. Deje hervir hasta que los tomates se deshagan y se incorporen, agregue el caldo y el color, deje hervir unos 5 minutos más.

## Arroz guerrillero

El arroz guerrillero es una preparación tradicional originada en las fincas, donde se consumía mucho arroz y pasta, pues eran productos baratos y fáciles de conseguir; el arroz era producido y pilado en la finca y la pasta era de sencilla preparación y del gusto de la mayoría. En este plato, los colonos fusionaron estos dos productos tratando de imitar un tradicional “calentao”; reemplazó al arroz tradicional en la alimentación cotidiana, por su colorido y sazón. La circunstancia de que la mayor parte del territorio de las vegas del Ariari ha sido desde hace mucho, “zona roja” o territorio de guerra y conflicto y que muchos de los soldados y guerrilleros han sido hijos de familias del colono y del llanero, en sus campamentos se replicaba la preparación tradicional del arroz, como lo preparaban sus madres en casa. Por eso, se supone, que adoptó el nombre este plato: “arroz guerrillero”; nadie sabe desde cuándo. Secuelas del conflicto.

## Ingredientes

- ½ libra de arroz (un pocillo).
- 2 pocillos de agua.
- 125 grs de fideos.
- 5 cucharadas de aceite.
- Una puñada de tomates pajarito o un tomate de guiso mediano.
- Dos gajos de cebolla junca.

## Preparación

En una olla mediana, con 3 cucharadas de aceite a fuego alto, coloque los fideos revolviendo constantemente hasta que estén empezando a dorar, baje un poco el fuego y agregue un gajo de cebolla picada bien fina y sofríala con los fideos a fuego medio hasta que esté transparente, agregue el agua y la sal al gusto. Cuando empiece a hervir agregue el arroz y mezcle muy bien, deje hervir hasta que se seque el agua, baje el fuego al mínimo, tape la olla y deje por unos 10 minutos más. Baje del fuego y despegue el arroz y déjelo reposar por 5 minutos.

Aparte en una sartén, agregue dos cucharadas de aceite, pique y añada el otro gajo de cebolla sofríendola hasta que esté transparente, adicione el tomate picado y la sal al gusto, deje conservar hasta que se incorpore, corrija sal. Antes de servir, agregue este hogao al arroz mezclando muy bien.

## Emplatado (propuesta)

El emplatado es una decisión autónoma del cocinero; el grupo hace la siguiente propuesta para emplatar el “Seco del colono llanero ariarense”, con el fin de dar vida a una historia de la memoria del territorio. La cocina del colono del Ariari es una cocina sencilla, sin mucha elaboración ni “complicques”, por eso el emplatado será muy sencillo pero elegante, integrando a la sencillez de la gastronomía campesina, la elegancia de la cocina gourmet. En un plato blanco, mediano y redondo se distribuirán los componentes del plato asimétricamente para dar atractivo al

plato. Trace una línea horizontal imaginaria, paralelamente a la línea del diámetro del plato y más o menos a un (1 ½) centímetros de ella y otra perpendicular a la anterior sobre su punto medio, dividiendo la porción superior en dos partes iguales.

En la porción superior izquierda del plato, ubique un aro de emplatar, de 5 centímetros de alto y coloque con una cuchara el arroz guerrillero hasta conseguir un espesor de más o menos 2 ½ centímetros, apretándolo en el aro para que tome la forma. En seguida se agrega el picadillo de plátano tradicional hasta conseguir el espesor total apretándolo para que ocupe toda la superficie del aro y tome su forma; retire el aro. Coloque el picadillo innovado sobre el tradicional, buscando altura y volumen y decórelo con una pequeña porción de hogao de tomate en la parte más alta.

La idea es mostrar la permanencia en el tiempo, del arroz como ingrediente natural de la gastronomía del Ariari y la expresión de identidad a través de la variación a la preparación corriente. El picadillo tradicional sobre el arroz, muestra la importancia del plátano en la alimentación y en la vida de la región, como principal producto de la cultura productiva de los ariarenses. Con el picadillo crocante coronado con el hogao de tomate, además de dar altura al plato, se pretende mostrar el dinamismo de las manifestaciones culturales, en este caso, la transformación del hogao, desde el criollo llanero en el picadillo tradicional hasta el hogao colono, influenciado por costumbres gastronómicas de regiones del interior; e innovación de preparaciones en donde se conserva el espíritu de la tradición.

Volviendo a las líneas imaginarias que trazamos, en la porción superior derecha disponemos los trozos de carne, cruzados y entrelazados unos con otros, evocando los leños del fogón del colono, aprovechando las tonalidades oscuras y rojizas de la carne y dando cuerpo al plato.

En uno de los extremos de la porción inferior, con una cuchara colocamos una cantidad suficiente de salsa y presionando con el dorso de la cuchara sobre ella, hacemos un movimiento circular y alargado esparciendo la salsa de forma que evoque una porción de tierra o el “fundo” del colono, aprovechando el color y la textura de la salsa. Distribuimos el cilantrón crocante sobre la salsa, representando el “monte” o la selva que encontraron los colonos y que tuvieron que tumbiar para hacer sus fincas. Decoramos a un lado con tomates y cogollos de “pajarito”.



Presentación del plato terminado.



## Cabro del Chicamocha / Región Andina Santander

Grupo Santander, tradición, sabor, pasión

Fabio Américo Rugeles Oviedo: *Cocinero profesional*

Yenny Carolina Carreño Núñez: *Investigadora en ciencias sociales*

Heriberto Barbosa Moyano: *Investigador en conservación ambiental*

Lucila Plata Ortega: *Portadora de la tradición*



Foto: © Juan Felipe Gómez Pardo



La alimentación no solo es una necesidad básica de supervivencia de hombres y mujeres, también permite conocer las características cotidianas e históricas de la sociedad, pues alrededor de esta se dieron las primeras relaciones entre los seres humanos.

Según Godoy, los sistemas alimenticios dentro de una sociedad permiten la configuración de las relaciones entre los individuos y reconoce la determinación cultural, por lo que la alimentación se presenta como una estructura dinámica que cambia constantemente según la cotidianidad y disponibilidad de productos, pero que mantiene ciertos elementos arraigados que se niegan a transformarse ante las exigencias externas<sup>1</sup>, por lo tanto las condiciones históricas y los fenómenos sociales son elementos importantes a la hora de evidenciar cómo la selección de técnicas e ingredientes, las técnicas y representación de los productos están relacionadas con el contexto cultural y el tiempo. Si se parte de la noción que “la identidad cultural está fundada en la memoria colectiva, en tanto mecanismo de retención de información, conocimiento y experiencia, ya sea a nivel personal o social, que sólo puede darse en cuanto vivencia, es decir, en cuanto práctica manifestada en la cotidianeidad de la gente”<sup>2</sup>, se podrá encontrar la razón del por qué la memoria enaltece la historia nacional y rescata las prácticas culturales, como las recetas de cocina.

El departamento de Santander se encuentra ubicado en la zona nororiental de Colombia, en la región Andina, su fundación se remonta al 13 de mayo de 1857 cuando fue sancionada la ley del Congreso de la Nueva Granada, que creaba el Estado Federal de Santander en el territorio que antiguamente, pertenecía a las provincias de Pamplona y Socorro. La primera capital fue Bucaramanga, por disposición de la Asamblea Constituyente, reunida en 1857; posteriormente, en 1862, se trasladó a la población de El Socorro. La Constitución de 1886 devolvió a Bucaramanga el estatus de capital.

Actualmente, Santander cuenta con un número de habitantes que superan los dos millones, distribuidos en seis provincias regionales que agrupa 87 municipios, cada uno con historias, tradiciones y prácticas culturales; que al igual que en otros departamentos, son aspectos únicos, que configuran la diversidad que tiene nuestro país. Precisamente la cocina Santandereana es diversa en ingredientes, desplegando una variedad de sabores, aromas y presentaciones propias de cada plato y que son fácilmente reconocidas por el

consumidor; esta combinación de ingredientes viene inicialmente por la disponibilidad de los mismos en la región, los cuales son muy diversos ya que Santander cuenta con pisos térmicos que van desde cálidos, templados y de páramo, y culminan con la curiosidad que tuvieron los primeros habitantes de la época prehispánica (indígenas Yariguies, Chitareños, Laches y Guanes) de combinar los mismos, creando sus tradiciones culinarias, que con el tiempo se transformaron por las técnicas y componentes modernos. A nivel nacional, la gastronomía en Santander ofrece una variedad culinaria reflejo de los contrastes geográficos, la variedad de sus etnias y climas, siendo hoy en día una de las más exquisitas, destacándose las carnes como el cabro o cabrito. La receta que titulamos “Cabro Chicamocha, *sinvergüenza* con tabaco, café y dulce de piña”, hace homenaje a los productos que caracterizan la región santandereana, incluyendo además procesos de transmisión de conocimiento generacionales en torno al cultivo y a la preparación de dicho plato.

## Ingredientes

### El cabro

Este plato típico es uno de los más comunes de Santander, se hace a partir de la carne de cabro (*Capra aegagrus hircus*), este animal es de porte pequeño, y se adapta muy bien a una variedad de condiciones climáticas y de suelo propias de la región, facilitando la cría de los mismos. Estos animales son criados por su leche, carne y piel<sup>3</sup>. Su carne tiene variedad de preparaciones ya sea al horno, asada, a la plancha, sudada o frita, acompañándose por yuca, papa, arepa santandereana y pepitoria (cuyo ingrediente principal son las vísceras del mismo cabrito).

La excelencia en el saber hacer se evidencia en las estrategias de preparación heredadas por la familia, transmitiendo sabores particulares al cabrito santandereano, los cuales se logran a la combinación de hierbas aromáticas, especias, ajo, además de otros ingredientes propios de cada cocinero.

La señora Lucila Plata Ortega nos cuenta que aprendió la preparación del cabrito y la pepitoria, por un saber transmitido por su madre y por conocimiento empírico. Para ella el proceso de elaboración es el siguiente:

1. Cardona Valencia, Laura Carolina. Banalización: *La espectacularidad de la comida colombiana*. Trabajo de grado. Comunicador Social. Bogotá D.C.: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Comunicación y Lenguaje. Comunicación Social, 2008. p.8.  
2. Marañón Rodríguez, José Luis. *Reflexiones teóricas acerca de la interrelación entre memoria histórica e imaginarios sociales* [en línea]. <http://www.eumed.net/rev/cccss/12/jlmr.htm> [citado el 10 de abril del 2015].

3. Sistema de Información de Gestión y Desempeño de Organizaciones de Cadenas SIOC. Cadena Productiva Ovinos y Caprinos. [en línea]. <http://sioc.minagricultura.gov.co/index.php/art-inicio-cadena-ovinoscaprinos/?ide=14> [citado el 28 de marzo del 2015].



Foto: © Alexander Vargas Almeйда



Foto: © Fabio Américo Rugeles Oviedo

“(.)Se mata un cabrito introduciéndole el cuchillo al borde del cuello, con el fin de no cortar el tragadero y de esta manera evitar el almizcle en la carne. La sangre se recoge en una vasija para preparar la pepitoria (siguiente receta). El animal debe dejarse desangrar totalmente. Posteriormente se pica el cuero, se abre por la panza para sacarle el menudo (tripa, hígado, etc.) y por último se despresa. Las presas se ponen a cocinar por tres horas y media, con sal, ajo, cebolla y cilantro. Ya cocinado, se deja enfriar y se adoba con comino, ajo machacado, color y media libra de manteca de cerdo. Una vez condimentadas las presas, se llevan al horno a una temperatura de 350 grados hasta que doren y sin dejarlas secar. También se puede comer sudado, para lo cual hay que condimentarlo al cocinarlo y servirlo con una buena salsa...”

Para la siguiente receta que es la pepitoria, recuerda que la aprendió de Abuela

“(.) Se cocina la sangre con agua y sal y después se desmorona. El menudo (tripa, hígado, corazón) limpio de antemano, se cocina con sal por una hora y media aproximadamente. Una vez cocinado se pica en pedacitos y se revuelve con la sangre ya desmoronada. Se agregan comino, pimienta, color, ajo machacado, una libra de manteca de cerdo, huevos cocidos y picados. Se pone la mezcla a baño de María y para servir se cubre con tostados rallados...”

## Hablemos de los aderezos

### El tabaco

El tabaco es procesado a partir de las hojas de una planta de la familia de las Solanáceas del género *Nicotiana*, el cual incluye más de 50 especies, pero en Colombia se destaca la *Nicotiana tabacum* por su presentar una mayor resistencia a plagas y enfermedades, además su fácil adaptación a los climas tropicales permite que su cosecha sea más temprana. La altura de esta planta fluctúa entre uno y dos metros y llega a tener un promedio entre 15 y 25 hojas ubicadas en un solo tallo<sup>4</sup>.

Esta planta es de origen americano, al parecer de las Islas Antillas, sus hojas se fuman, se mastican, se aspiran, sirve de medicina y en este caso se utilizará como salsa. Es uno de los renglones económicos de la región santandereana, históricamente.

4. Espinal G, Carlos Federico; Martínez Covalada, Héctor J; Pinzón Ruiz Nidyan. *La cadena del tabaco en Colombia*. Bogotá: Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural Observatorio Agrocadena. 2005. p.7.

“...En 1776, el gobierno español estableció el monopolio del tabaco en parte del territorio de Ambalema, Palmira, Zapatoca y Pore. El 13 de Agosto de 1778, el virrey Manuel Antonio Flores, proclamó una real prohibición dirigida a las autoridades de San Gil y la Villa del Socorro, prohibiendo la siembra de tabaco a sus pobladores y únicamente era permitido cultivar, donde hubiese autoridades de aduana para cobrar el impuesto sobre la cosecha”<sup>5</sup>. Asimismo:

“(..) por el año de 1929 la afición al tabaco y al cigarrillo era muy grande en el departamento y a pesar de competir con el aquel entonces conocido cigarrillo Piel roja, la fábrica de cigarrillos o chicotes eran muy abundantes en Santander. En Bucaramanga estaba la de David Puyana y 57 mas, en el Socorro estaba la fabrica la Patria y cinco más, en Barichara estaba la Deliciosa y seis más, en Zapatoca estaba la Cubana y trece fabricas más, y en Piedecuesta se encontraba la fabrica la Estrella y veinticinco más<sup>6</sup>...”

El señor Victor Carreño de 65 años y Doña Irene Orellana, una mujer de 90 años, los dos oriundos de Zapatoca cuentan que llevan marcadas sus manos cuando cultivaban tabaco, en el cual la experiencia y la enseñanza transmitida por sus padres, hacían un cultivo fructuoso:

“(..) Para el cultivo de tabaco se hacía el almácigo (semillero de tabaco), en época de Semana Santa (fecha principal de siembra), porque llovía y no había que regarlo con constancia, luego se preparaba la tierra haciendo melgas y se echaba la semilla, tapándose para que no les diera el sol. Más o menos a los diez días, cuando estaba nacido el tabaco se destapaba y se asistía con agua todos los días. Cuando ya estaba para trasplantar como a eso de los treinta días, entonces se preparaba la tierra con bueyes para sembrar los colines. Y una vez preparada la tierra, se hacía un hueco con barretón y se sembraban de a dos o tres colines, se regaba todos los días por quince días. Ya al mes y medio se hacía el primer deshierbo y se abonaba con químicos, y dentro de quince días se le ponía otro deshierbo. A medida que iba creciendo tocaba fumigarlo y luego a los dos meses y medio venía la recolección de la hoja.

Recordamos que se cogía la hoja y se echaba debajo del brazo, hasta hacer brazadas y se ponía al sol para marchitarle la vena y poderlo ensartar en una aguja de macana. Después en una cabuya de fique se colgaba en los caneyes que tenían barretas para esto.

A los veinticinco días estaba seco, se bajaba y se sacaba de las cabuyas en tres calidades: capa (primera calidad- hoja grande y completa), capote (segunda calidad) y gasolina (tercera calidad). En esa época lo recibían alisado (abierto la hoja) en la Colombiana de Tabaco.

Después quedaba en la mata una hoja pequeña seca (llamada broza), que se recogía en horas de la mañana para que no se tostara, nos acordamos que lo compraban para rellenar el tabaco. Y ahí mismo en la misma mata quedaba semilla para hacer otros semilleros...”

Es de resaltar que durante este proceso se generaban vínculos sociales entre las familias que cosechaban dicho cultivo, llegando a establecer relaciones como el noviazgo y el matrimonio, como lo mencionan Don Víctor y Doña Irene.



Foto: e Wikimedia

5. Castillo Blanco, Fidel. Historia de la cultura campesina Santandereana y su arraigo en el departamento de Santander. Bucaramanga: Prograf, 2012.p.62.

6. Ibid. p.63.

# Receta del cabro chicamocha, “sinvergüenza” con tabaco, café y dulce de piña

## El cabro

### Ingredientes

- Costilla de cabro ( cantidad necesaria) o la parte que se desee preparar.
- 2 unidades medianas de cebolla cabezona.
- 1 pimentón.
- 1 cerveza.
- 4 dientes de ajo.
- 1 rama de apio.
- Tomillo (cantidad necesaria).
- Laurel (cantidad necesaria).
- Sal (cantidad necesaria).

### Preparación

- Licuar todos los ingredientes uniformemente y adicionar al cabro, cubriéndolo en su totalidad, dejándolo 24 horas para que su sabor se mezcle y de un mejor gusto final.
- Cocinar en olla a presión por 1 hora y ½, también se puede cocinar en cualquier tipo de olla vigilándola el tiempo de cocción para que no se pase o quede duro.
- Cuando esté listo adicionar miga de pan y llevar al horno hasta que dore.

## La pepitoria

### Ingredientes

- 1 cebolla cabezona.
- 1 cebolla larga.
- 1 tomate.
- 2 huevos cocidos.
- ½ libra de pepitoria.
- Arveja.
- Zanahoria.



Foto: © Fabio Américo Rugeles Oviedo

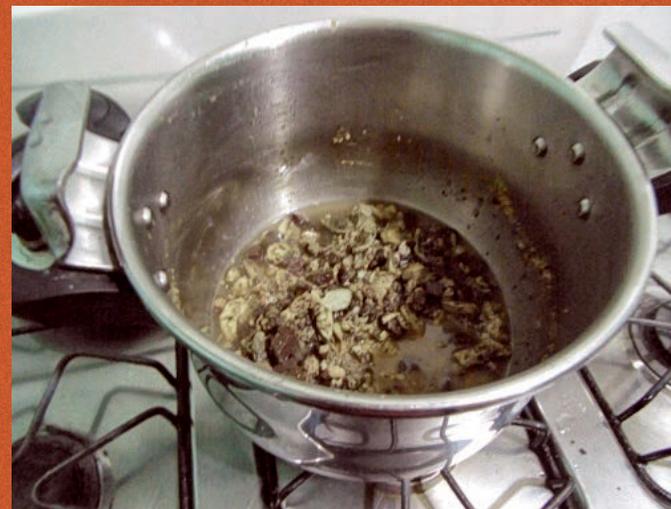


Foto: © Fabio Américo Rugeles Oviedo

## Preparación

- Cocinar la pepitoria, antes de que su textura sea blanda, botar el agua donde se está cocinando, adicionar nueva agua y seguir con la cocción hasta que su textura sea la apropiada.
- Picar finamente las cebollas el ajo y el tomate, realizar un hogo criollo, cocinar la zanahoria y la arveja, cocinar los huevos.
- Cocinar arroz blanco con ajo, cebolla larga y aceite. Cuando todo esté cocido mezclar los ingredientes, adicionar perejil finamente picado.

## Yuca con pepitoria

### Ingredientes

- 1 libra de yuca.
- Pepitoria ya preparada.

## Preparación

- Cuidadosamente con una cuchara o cuchillo abrir la yuca extrayendo su interior para luego rellenarla de pepitoria, —la yuca debe tener aún la cáscara para evitar que se quiebre—.
- Luego pelarla, cocinarla a “baño maría” o en cocción tradicional, envolviendo el papel *vinipel* y luego en aluminio.
- Adicionar sal al gusto, cortar en rodajas no muy grandes.

## Salsa de café con hoja de tabaco

### Ingredientes

- Mantequilla.
- Cebolla cabezona.
- Café preparado con panela (tinto).
- Hoja de tabaco fresca(cantidad necesaria).
- Panela.



Foto: © Fabio Américo Rugeles Oviedo



Foto: © Fabio Américo Rugeles Oviedo

## Preparación

- Sofreír la cebolla con la mantequilla, luego adicionar la hoja de tabaco finamente picada, adicionar finalmente el café, reducir hasta que tenga una textura espesa, adicionar más panela al gusto y una pizca de sal.

## Dulce de piña

### Ingredientes

- Mantequilla.
- Panela.
- Piña (cantidad necesaria).

### Preparación

- Pelar y picar la piña en cuadros pequeños.
- Sofreír con la mantequilla, panela y la canela.
- Licuar la mitad de esta preparación,
- Llevar al fuego nuevamente y dejar que se reduzca.

## Presentación del plato final y conclusión

A manera general esta preparación conserva ingredientes y técnicas de preparación propias de la cocina santandereana, además fusiona ingredientes como la piña, el tabaco y el café, que hacen de esta una receta innovadora. Así mismo su presentación lo hace único y autóctono de la región santandereana. Por todo lo anterior indiscutiblemente la región santandereana se identifica con una serie de cultivos oriundos, que se incluyen en las preparaciones culinarias, generando recuerdos colectivos, memoria, vínculo social y fortalecimiento de la identidad regional, que se mantienen en una escala temporal y espacial, llegándose a concluir que los platos típicos son mediadores y cohesores sociales.

Es importante resaltar que la comida típica encierra aspectos históricos, sociales, culturales y ambientales, los cuales se transmiten en el seno familiar y permiten que se plasmen prácticas que automáticamente caracterizan una región, en este caso la región santandereana.



Presentación del plato terminado.



## Lechona alcaparrada Región Andina / Boyacá

Grupo Recuerdo en el rincóncito

Flor Ángela Rivera Reyes: *Portadora de la tradición*

José Fernando Rivera Reyes: *Cocinero profesional*

Celio Rivera Cárdenas: *Investigador*

Adán Rivera Muñoz: *Investigador*

Fotos: © Milton Ramírez





*“Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos,  
y a todo lo que se arrastra sobre la tierra, en que hay vida,  
toda planta verde les será para comer. Y fue así”*

Génesis cap. 1 vers. 30

**E**

l proyecto de investigación creación *Lechona alcaparrada con especias naturales*, en modalidad Innovación, grupo constituido Recuerdo en el Rinconcito, es el resultado de un largo proceso histórico de 40 años, que resultó de un saber empírico transmitido en el seno familiar de dos generaciones, por tradición oral con un acervo de conocimientos empíricos, que se transmiten de manera viva y directa.

La incorporación de la lechona en la Vereda de Ruchical bajo sector Rincón Santo del Municipio de Samacá (Boyacá), se originó de la curiosidad y el gusto por la cocina del abuelo portador de la tradición culinaria, quien de manera directa observó de un amigo tolimense, la receta original, y quien posteriormente le hizo su primera innovación, agregándole productos e ingredientes que ofrecía la región y asociados con la producción tradicional de los alimentos.

El portador de la tradición culinaria (abuelo) de 93 años de edad, con una experiencia de aproximadamente 40 años, en la preparación original modificada, gozó de una aceptación de la gente, que se fue divulgando, siendo actualmente apetecida entre los habitantes no solo del municipio de Samacá, sino de encargos que se hacen a nivel departamental y nacional.

Los hijos recibieron el conocimiento empírico de la receta original modificada, generándoles un sentimiento de identidad entre la familia, de la vereda de Rincón Santo del Municipio de Samacá, con pertenencia y continuidad histórica alrededor de toda una familia, donde se fomenta la asociatividad y valores como la generosidad y solidaridad.

Como investigadora y estudiosa de las Ciencias Sociales y nieta del portador de la tradición culinaria, (Flor Ángela Rivera), anota que es importante comprender que los alimentos fueron elementos culturales que ayudaron a dar forma al nuevo orden social en el siglo XVI, en el Nuevo Reino de Granada, como así se afirma:

Abrimos este aspecto de la investigación apoyándonos en una estrofa, casi un himno, del cronista Juan de Castellanos, la tierra de los muisca era:

*(...)Tierra buena, tierra buena!  
Tierra que pone fin a nuestra pena.  
Tierra de oro, tierra abastecida,  
Tierra para hacer perpetua casa,  
Tierra con abundancia de comida<sup>4</sup>(...)*

Bien pareciera, que los nuevos huéspedes, desde el instante de su llegada al nuevo territorio, no dudaron de la buena fertilidad de estas tierras, para sostener su nueva forma de permanencia, y asegurar tiempos prósperos.

Con la llegada de los conquistadores al cercado de Hunza, surgieron grandes cambios sociales y culturales y se empezó un lento proceso del control de conciencias individuales, dirigidos a orientar la formación cultural de la población indígena.<sup>2</sup>

En este contexto e importancia de la receta innovadora de lechona alcaparrada con especias naturales, es importante, hacer una breve descripción histórica del cerdo y encontramos que:

El primer desembarco de cerdos en tierra firme suramericana pudo haber ocurrido durante la fundación de San Sebastián de Urabá por Alonso de Ojeda, en 1509. Esta fue la primera población fundada en territorio colombiano y se puede inferir que allí el fundador arribó con algunos chanchos y semillas<sup>3</sup>.

Y pues empieza un legado cultural en todo el territorio del Nuevo Reino de Granada en la tradición culinaria teniendo en cuenta que

El cerdo llegó a Popayán con Sebastián de Belalcázar, hace cerca de 480 años, y lo hizo quedarse, y se asimiló a nosotros-o nosotros nos asimilamos a él- de manera casi simbiótica, amorosa, pero eso sí, muy interesada, pues los cariños y mimos prodigados al animalito

1. Melgarejo Cruz, Hernán. "Historia y Alimentos en el siglo XVI en el Nuevo Reino de Granada" En: Guerrero Javier (compilador). *Etnias, Educación, y Archivos en la Historia de Colombia*. Tunja: Colección memoria de historia, 1995; pp. 68.

2. Citado del artículo "El Origen de la Educación Colonial en la ciudad de Tunja". Adriana. Edición Conmemorativa 40 años de la Maestría en Historia. (Tunja. 2013), p. 276.

3. Illera, Montoya Carlos Humberto y Granja, González Carlos Eduardo. *Recomiendo el cerdo en Popayán*. (Popayán: impresión Ed. López, 2014), p. 11.

durante la crianza desde siempre han sido pensados bajo la esperanza manifiesta de recibir de él los favores de sus carnes y las bondades gustativas de sus chicharrones, chorizos, longanizas y morcillas, piernas, brazos, lomos y pancetas, amén de las asaduras confitadas en su propia manteca en fogones de leña”.

Para finalizar esta breve y aleccionadora incursión histórica en torno al cerdo entre nosotros los americanos, aludo a su llegada a territorio cundiboyancense:

El primer ganado porcino que llegó a los antiguos territorios muisca fue el de las trescientas cerdas preñadas que Belalcázar llevaba consigo desde Popayán; estas sirvieron para establecer buena parte de los hatos que se conforman en Santa Fe y Tunja. También fue la primera ganadería europea que se introdujo en ese territorio, porque los demás ganados se demoraron unos años en llegar.

En conclusión, el cerdo se introdujo al interior del territorio boyacense, y pasó a ser incorporado en la cultura Muisca, evolucionando a lo largo y ancho del país, rescatando hoy la supervivencia de un sinnúmero de recetas que giran alrededor del cerdo.

Es importante resaltar y aclarar que en materia del consumo de la carne de cerdo actualmente, se encontró lo siguiente:

En la actualidad el cerdo se consume en Colombia casi tanto como la carne de pollo, que es tenida como la de mayor consumo mundial, y eso se debe, en gran medida, a que, entre nosotros la cría de cerdos dejó de ser una actividad pecuaria artesanal, casi hogareña, para pasar a ser una industria de gran importancia en la economía del país.

De acuerdo con la investigación de tradición culinaria en un contexto histórico, el nieto del conocedor (Celio Rivera), técnico de cocina, y cocinero profesional (José Fernando Rivera), propone una tercera innovación a la receta de su abuelo que ha gozado de una muy buena aceptación en el Municipio de Samacá, e innova una receta, para resaltar la evolución de la práctica culinaria familiar, planteando unos nuevos ingredientes (arroz cocido, pollo, cerdo, aceitunas, alcaparras, nuez moscada, hojas de apio, laurel, yerbabuena, orégano, y las arvejas) que enriquece la receta *Lechona Samaquense* y propone *Lechona alcaparrada con especias naturales*.

## Preparación de las arepas de mazorca asadas sobre hojas de risgua para el acompañamiento de la lechona alcaparrada con especias naturales

Tradicionalmente se conoce que la lechona tolimense es acompañada de una arepa de maíz blanco como así se asegura:

Se puede servir en platos individuales repartiendo porciones de relleno y piel equitativamente, acompañado por arepa de maíz blanco, insulso y una bebida al gusto.

“(…)Es de vital importancia comprender que históricamente entre los muisca la agricultura fue la base de la economía y se dedicaban principalmente al cultivo del maíz. La tierra era la principal fuente de sustento de las comunidades indígenas, acéptese todo esto porque encontramos de lo que sigue que la tierra “es tan fértil y abundante que con poco trabajo les da lo necesario para sus pobres comedillas”...

“(…)El maíz es verdaderamente una planta milagrosa: crece de prisa, una, dos o tres cosechas al año, incluso antes de madurar sus granos son comestibles. Otra gran ventaja del maíz es que exige poco trabajo, trayendo como consecuencia bastante tiempo libre, tiempo de ocio(…) además de esto (..)es un producto que puede ser almacenado durante más tiempo que otros alimentos, lo cual implica que los sobrepasa en cuanto a la capacidad de satisfacer las necesidades alimenticias durante largos periodos”...

Después de este esbozo histórico acerca del maíz, finalmente para acompañar esta apetitosa receta de lechona alcaparrada con especias naturales, se acompaña de una arepa de mazorca aromatizada de pimienta negra y asada en hojas de risgua.

*Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista y bueno para comer*

Capítulo 2, versículo 9.

# Receta de la lechona alcaparrada con especias naturales y arepa de mazorca asada en hojas de risgua

(Para 10 porciones)

Autores: José Rivera y Flor Ángela Rivera

## Ingredientes

- 1500 grs de cerdo
- 1000 grs de arroz
- 1000 grs de arveja verde
- 800 grs de pollo campesino
- c/n de yerbabuena
- 200 grs de alcaparras
- 150 grs de aceitunas negras
- Hojas de apio
- Laurel fresco
- Nuez moscada
- c/n de aceite de oliva
- 18 grs de sal
- 5000 grs de piel de cerdo
- 300 grs de mazorca
- c/n de hilo y aguja
- Hojas de risgua

## Cortes y detalles

- Cubos
- Cocido blanco *pilaf*
- Cocción a la inglesa
- Cubos
- *Chiffonade*
- *Brunoise*
- *Brunoise*
- *Chiffonade*
- *Chiffonade*
- Rayado
- Desgrasada y limpia
- Molida
- Para coser la piel del cerdo
- Para asar la arepa



# Preparación

## Procedimiento para el almohadón

- Verificar la *mise en place*.
- Realizar los cortes tanto de proteína como de los vegetales.
- Sellar los cubos de cerdo y pollo en aceite de oliva.
- En un *boll* grande agregamos el arroz cocido y empezamos a colocar nuestros ingredientes (aceitunas, alcaparras, nuez moscada, hojas de apio, laurel, pollo, cerdo y las arvejas).
- Mezclamos bien con la ayuda de una miserable de goma o madera.
- Extendemos la piel sobre un mesón y empezamos a rellenar.
- Damos la forma deseada a nuestro almohadón y lo empezamos a coser.
- Llevamos al horno a una temperatura de 180° por un tiempo de 3 horas aproximadamente.

## Procedimiento para la preparación de la arepa

- Molemos la mazorca.
- Lista la masa, le agregamos sal al gusto, y pimienta negra.
- En la plancha colocamos la hoja de risgua y enseguida le damos forma a nuestra arepa sobre esta misma hoja para evitar la formación de la costra negra y aromatizar la arepa.



Presentación del plato terminado.

Este libro se terminó de imprimir en los talleres gráficos  
de la Imprenta Nacional de Colombia,  
en el mes de septiembre de 2016.





MINCULTURA



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN