



El hogón de los niños



*La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y
Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD





LA COCINA TRADICIONAL DE LOS RÍOS SABERES SABORES DE LAS COMUNIDADES DE PACURITA Y TUTUNENDO, MUCIPIO DE QUIBÓ, CHOCÓ.

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
Ministra de Cultura

María Claudia López Sorzano
Viceministra de Cultura

Enzo Rafael Ariza Ayala
Secretario General

Alberto Escovar Wilson-White
Director de Patrimonio

Sebastián Londoño Camacho
Coordinador Grupo Patrimonio Inmaterial

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

Fundación ACUA

David Soto
Director ejecutivo

Emperatriz Arango Blanquiceth
Subdirectora y coordinadora de proyecto

Grupo de trabajo

Rubiela Cuesta
*Comisión de Género del Consejo Comunitario
de la Asociación Campesina Integral del
Atrato - COCOMACIA.
Coordinadora del grupo de trabajo*

Luz Adonis Mena
María del Socorro Mosquera
Julia Susana Mena
Yenny Palacios
Ana Rosa Heredia
Carmen Aides Navia
Banessa Rivas

Con la colaboración de:

Emperatriz Arango
Enrique Sánchez
Elisa Criscione
Juan José Ayarza

Ilustraciones

Jairán Sánchez

Diseño Gráfico

Aracnia Studios
www.aracniastudios.com

© Ministerio de Cultura, 2015

Impreso en Colombia

Ministerio de Cultura, República de
Colombia
Dirección de Patrimonio
Carrera 8 No.8 - 55
Teléfono (571) 3424100
Bogotá D.C.
servicioalcliente@mincultura.gov.co
www.mincultura.gov.co





Agradecimientos

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





El fogón de los ríos

Contenido

5 • Introducción

7 • El Municipio de Quibdó

7 • Cómo se come en Quibdó

**9 • Las recetas de Quibdó, Pacurita
y Tutunendó**

9 • El refrito de hierbas de azotea y de río

11 • Recetas con maíz

12 • Recetas con plátano

13 • Recetas con arroz

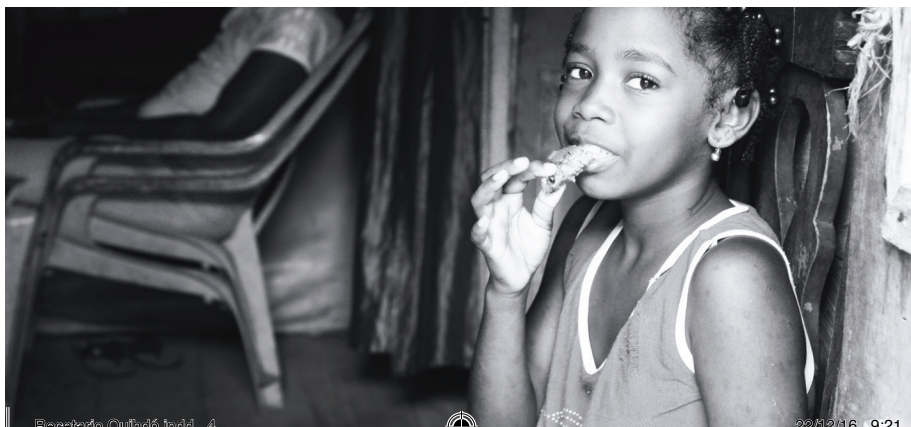
15 • Recetas con zapallo

16 • Recetas con carnes

19 • Recetas con pescado

22 • Enyucado

23 • Glosario





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Introducción

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

El proyecto de Sabores y saberes del Pacífico colombiano, del cual deriva esta colección de recetas, tiene el propósito de revalorar, recuperar y documentar las tradiciones culinarias de las comunidades rurales afro de la región del Pacífico. Se diseñó bajo el marco y la orientación de la Estrategia IV de la Política Pública para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia, que busca fomentar la valoración, el conocimiento y el uso de la biodiversidad con fines alimentarios¹.

La Comisión de Género del Consejo Comunitario Mayor de la Asociación Campesina Integral del Atrato –COCOMACIA-, tiene su sede en la ciudad de Quibdó, departamento del Chocó. Conformada por un grupo de mujeres, tiene la misión de velar, con una perspectiva de género, por el ejercicio y la promoción de los derechos y el bienestar de las comunidades del Consejo Comunitario. Esta organización cuenta con un restaurante en Quibdó, en la sede de la organización, donde se vende *comida campesina* con insumos que traen los productores de los distintos ríos asociados a COCOMACIA.

La Asociación Campesina Integral del Atrato surgió como un mecanismo organizativo de defensa del territorio de las comunidades del medio río Atrato y sus afluentes, frente a los grandes permisos de aprovechamiento forestal otorgados en sus tierras, entre 1983 y comienzos de 1984, a grandes empresas madereras.

¹ El documento con esta Política puede descargarse de la página de Ministerio de Cultura: <http://www.mincultura.gov.co>





El fogón de los niso

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





La cocina tradicional de las comunidades de
Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

El Municipio de Quibdó

El municipio de Quibdó es la capital del departamento del Chocó. Se localiza sobre la margen derecha del río Atrato, un caudaloso afluente del mar Caribe colombiano. El municipio tiene 3.338 km² y una población, según proyecciones del censo de 2005, cercana a los 120,000 habitantes. Su temperatura promedio es de 28°C. Las acciones del proceso se implementaron en los corregimientos de Pacurita y Tutunendo, dos comunidades que aún conservan las tradiciones y culturas relacionadas con la cocina tradicional y el uso de la biodiversidad.

Cómo se come en Quibdó

Los chocoanos de Quibdó desayunan con plátano frito en patacones o rodajas, queso costeño, pan casero, arepa o masas de maíz o harina de trigo fritas, café con leche o aguadepanela, o un jugo de lulo, borojó, maracuyá u otra fruta de temporada. Pueden también desayunar con pescado frito, o seco, *quicharo*² o bocachico sudado, dentón ahumado, acompañado siempre de banano o plátano cocido, o consumir huevos “pericos” (con cebolla y tomate) o fritos y aguapanela. De media mañana se acostumbra una fruta, generalmente piña, papaya o un chontaduro. También se suele consumir una masa frita con una bebida fría.

Para el almuerzo hay varias alternativas: un sancocho “cargado” con pescado, costilla o carne de pollo ahumado, e infaltables, plátano, yuca y papa. Este sancocho siempre se acompaña de arroz y plátano frito o asado, y jugo de frutas. Otra alternativa es un *tapao* de pescado, o un sudado de carne de res o de pollo acompañado de una sopa de queso con fideos o verduras, ensalada de cebolla y tomate, y yuca o plátano cocido o frito. También se suelen servir al almuerzo frijoles o lentejas guisadas con queso. En la tarde se toma una bebida fresca, un jugo de borojó, y se suelen “picar” en ventas de la calle, 2 Pescado de río.

- 7 -





El fogón de los rios

carimañolas, longanizas, morcilla o chanfaina, dejando algo para la cena.

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

En Quibdó, en la comunidad de Pacurita, las participantes prepararon sancocho de gallina criolla o correteada, sancocho de cerdo ahumado, atollado de arroz acompañado de queso y *pacó*³, *quícharo* asado con *primitivo* o banano cocido, caldo de bocachico salado acompañado de banano cocido, achín⁴ en salsa acompañado de arroz de milpesos y jugo de borojó con limón, dulce de papaya y coco acompañado de pan ayemado, envuelto de maíz de choclo, caldo de *doncella*⁵ salada, además de plátano cocido, arroz, y bocachico sudado fresco con plátano asado.

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

4 Una aráceo de raíces comestibles. Es la misma papachina.

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

En la comunidad de Tutunendó prepararon sancocho con carne, *birimbo*⁶ de maíz y tajada de pan, masa frita de maíz y jugo de guayaba, bacalao de pescado con yuca y guarria de maíz criollo, bocachico ahumado sudado con plátano cocido, arroz de coco y guiso de zapallo acompañados de agua de panela, *guacuco*⁷ sudado y *majaja*⁸ de maíz, caldo de *guacuco* con arroz de coco y atollado de arroz con carne y coco. En el foro culinario celebrado en Quibdó prepararon una muestra de las recetas de los platos aquí mencionados.

6 Colada espesa, parecida a una natilla.

7 Pescado de río.

8 Arepa dura, aliñada.





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Las recetas de Quibdó, Pacurita y Tutunendó

Aquí tenés tu comida:
Un sancocho de pescado,
Un plato de arroz con queso
Y tu dominico asao
(Rivas Lara, 2011).

Una receta es una guía que contiene los elementos básicos de la comida tradicional que cada persona reproduce o innova a partir de la misma. Las siguientes recetas se prepararon en los encuentros de cocina realizados en el municipio de Quibdó, en las comunidades de Tutunendó y Pacurita departamento del Chocó. Son recetas tradicionales que se han transmitido entre generaciones.

Algunas de las recetas no informan sobre las cantidades. Las cocineras tradicionales, por su experiencia, suelen medir “al ojo”, según la personas que van a comer, el gusto de quien cocina, la necesidad y la disponibilidad de alimentos. En otras recetas si se dan las cantidades y en algunas las proporciones. Algo similar sucede con los tiempos de cocción.

El refrito de hierbas de azotea y de río

La cocina chocoana, así como la del Pacífico, depende en gran medida

del refrito, esa combinación de cebolla y hierbas que da el sabor incomparable y característico a las diferentes preparaciones. Las hierbas se recolectan ya sea de la azotea, donde con mucho cuidado se siembran y mantienen, o se recogen de los bosques, matorrales y arbustos ubicados a las





El fogón de los ríos

orillas de los ríos. Cada mujer prepara el sofrito de acuerdo a su saber, su tradición y su experiencia, de manera que no hay dos sofritos iguales.

Refrito de hierbas de azotea y de río

Ingredientes:

Chillangua / chiyangua
Cebolla
Poleo
Albahaca
Orégano
Aceite
Sal a gusto

Preparación:

1. Recoger las hierbas de la azotea el mismo día que se va a

hacer el refrito, lavarlas y picarlas (anteriormente se molían en la piedra).

2. Poner una paila con dos pocillos de agua y dejar que el agua se caliente; agregar la cebolla cabezona, luego el ajo y el achiote.

3. Menear poco a poco con una cuchara de mate (totumo) o de madera.

4. Cuando la cebolla y el ajo estén cocidos, agregar todas las otras hierbas.

5. Cocinar a fuego lento y, poco a poco, agregar el aceite.

6. Dejar reposar diez minutos y poner fuera del calor directo.





Recetas con maíz

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

Birimbí de maíz

Ingredientes:

Leche de maíz añejo
1 Taza de leche espesa de coco
1 Panela
Sal al gusto
Limoncillo

Preparación:

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

la leche de coco; dejar diez minutos al fuego.

6. Retirar del fuego y servir caliente en mates o recipientes pequeños.

Envuelto de maíz choclo

Ingredientes:

3 Libras de maíz choclo
½ Libra de azúcar
Sal al gusto

Preparación:

1. Remover las hojas, vainas o ameros de las mazorcas de maíz, y reservarlas para envolver la masa.
2. Desgranar y moler el maíz en un molino, en una tabla o en una piedra (forma tradicional).
3. Amasar o sobar con las manos esta masa, y agregar un punto de sal y azúcar.
4. Una vez esté lista la masa, armar





El fogón de los niss

los bollos y envolverlos en las hojas de las mazorcas.

5. Calentar agua en una olla con un poco de sal; una vez hierva el agua, poner los envueltos en la olla y cocinarlos durante una hora.

Recetas con plátano

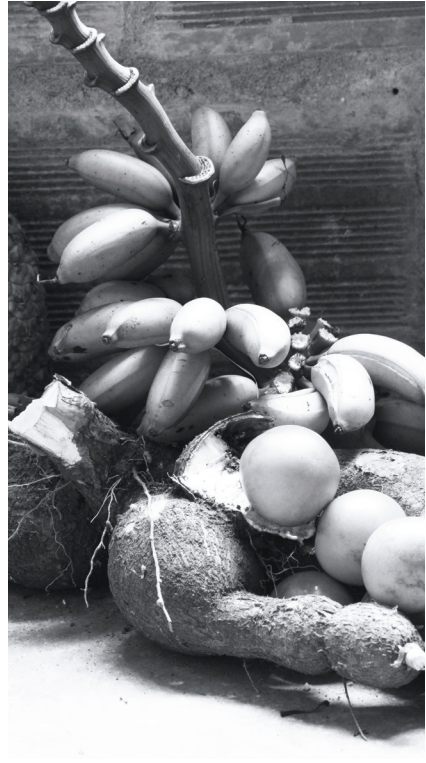
Subida de plátano primitivo maduro

Ingredientes:

- 1 Racimo de plátano primitivo
- 2 Cocos
- 2 Libras de harina de trigo
- 2 Cucharadas de levadura

Preparación:

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





*La cocina tradicional de las comunidades de
Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.*

Recetas con arroz

Atollado de arroz con carne salada y queso

Ingredientes:

- 3 Libras de arroz
- 2 Libras de carne salada
- 1 Libra de queso
- 1 libra de tomate
- 1 libra de cebolla
- Hierbas de azotea
- Sal al gusto

Preparación:

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





Atollado de arroz con carne, pacó y queso

Ingredientes:

- 1 Libra de carne de res
- 1 Libra de arroz
- 1 Libra de queso
- 2 Pacós
- 2 Ramitas de cebolla de rama
- Cebolla de cabeza
- Cebolla larga o de azotea
- 2 Tomates
- 1 Cabeza de ajo
- 1 Rama de albahaca
- 10 Hojitas de cilantro
- Orégano
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

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





*La cocina tradicional de las comunidades de
Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.*

Recetas con zapallo

Guiso de zapallo

Ingredientes:

1 Zapallo grande
1 Libra de cebolla de rama
Hierbas del río (o de azotea)
Ajo
Sal al gusto

Preparación:

- 1.** Partir el zapallo en trozos y cocinarlo hasta que ablande.
- 2.** Picar la cebolla de rama, el ajo y la legumbre de río (las hierbas), y ponerlas a cocinar en otra olla.
- 3.** Mezclar las hierbas y el zapallo y cocinar cinco minutos.
- 4.** Agregar sal al gusto y servir acompañado con arroz de coco.





El fogón de los rios

Recetas con carnes

Sancocho de cerdo ahumado con carne salada y pacó

Ingredientes:

3 Libras de cerdo
3 Libras de carne salada
4 Pacós
1 Libra de cebolla de rama
1 Libra de cebolla de cabeza
1 Libra de tomate
½ Libra de pimentón
5 Bananos
3 Plátanos
1 Libra de yuca
1 Libra de papa
1 Cabeza de ajo
Comino
Cilantro
Albahaca
Poleo
Orégano
Gallinita (hierba)
Sal al gusto

Preparación:

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





Sancocho de gallina criolla o correteada

Ingredientes:

1 Gallina
3 Plátanos
5 Bananos
1 Libra de yuca
1 Libra de papa
2 Libras de arroz
1 Libra de cebolla de rama
1 Libra de cebolla cabezona
morada
1 Libra de tomate
Comino
Hierbas de azotea
Limón
Sal al gusto

Preparación:

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





El fogón de los niss

Guagua sudada

Ingredientes:

2 Libras de guagua
2 Ramas de cebolla larga o de rama
2 Huevos de cebolla
1 Cabeza de ajo
Pimentón
Tomate
Aceite
Sal al gusto

Preparación:

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

Bacalao de babilla

Ingredientes:

1 Libra de babilla
6 Hojas de cilantro
4 Hojas de cebolla de rama
2 Cebollas cabezonas pequeñas
Aceite
Sal al gusto

Preparación:

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





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Recetas con pescado

Bocachico ahumado y sudado

Ingredientes:

4 Libras de bocachico
2 Libras de papas
1 Docena de limones
Hierbas de río o azotea
1 Libra de cebolla de rama
1 Libra de tomate
1 Cabeza de ajo
1 Cucharadita de achiote
Albahaca
Poleo
Sal al gusto

Preparación:

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





El fogón de los rios

Pez doncella salado acompañado de plátano asado

Ingredientes:

5 Libras de doncella salada
1 Libra de cebolla de rama
1 Libra de cebolla cabezona roja
2 Plátanos
2 Libras de papa
1 Cabeza de ajo
1 Cucharadita de achiote
Cilantro cimarrón
Albahaca
Comino
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

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

Esta receta también se puede hacer con pez doncella fresco.

Guacuco sudado

Ingredientes:

4 Libras de guacuco
1 Libra de cebolla
Hierbas de azotea
1 Cabeza de ajo
1 Cucharadita de achiote
Sal a gusto
Aceite

Preparación:

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





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Mestizo pescado salado y pescado fresco

Ingredientes:

2 Libras de bocachico salado
2 Libras de bocachico fresco
2 Libras de papas
 $\frac{1}{4}$ de banano
1 Libra de cebolla roja
1 Cebolla de rama
1 Cabeza de ajo
Hierbas de azotea
Sal al gusto

Preparación:

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

Quícharo frito en salsa

Ingredientes:

4 Libras de quícharo
1 Libra de cebolla de rama
1 libra de cebolla cabezona roja
1 Libra de tomate
1 Cabeza de ajo
1 Cucharadita de achiote
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

1. Descamar y arreglar el pescado (remover las vísceras y las agallas).
2. Picar las hierbas de azotea y sofreírlas, procurando que el refrito quede como una salsa.
3. Freír el pescado en aceite.
4. Agregarle la salsa al pescado cuando esté listo.
5. Servir acompañado de banano cocido.



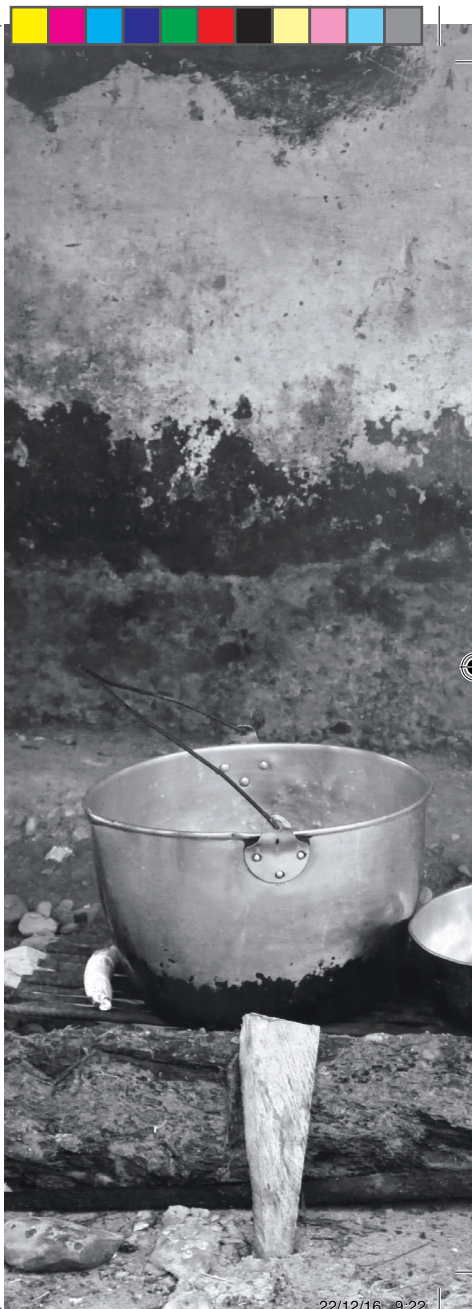
Enyucado

Ingredientes:

6 Libras de yuca
1 Libra de queso
2 Cocos
Canela a gusto
Nuez moscada a gusto
Panela a gusto
¼ Libra de mantequilla
Levadura

Preparación:

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





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Glosario

Amasado.

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

Amasijos de maíz.

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

Amasijos de plátano.

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

Añejo.

El añejo, es una técnica de preparación de algunos productos que deben ser ablandados, como

el maíz seco. El añejo le da un sabor especial a las comidas.

Antiguamente se añejaba en tinajas de barro que vendían los indígenas.

Arroz de maíz.

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

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





El fogón de los niss

Asado.

Técnica universal de cocción de los alimentos. En el Pacífico se suele usar para el plátano.

Atollados.

Son preparaciones de arroz en la cuales este queda con una consistencia húmeda, espesa o más suelta según el gusto de quien cocina. Lleva una carne o una mezcla de estas, sea de res, cerdo, pollo o pescado. También se hace con mariscos.

Destilado.

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

Embutidos.

Tripas de cerdo

reellenas con carne de cerdo picada, o arroz con sangre cocida y hierbas, en especial poleo. Los más comunes son chorizos, longanizas y rellenas. La longaniza ahumada del Chocó es un producto fundamental en las tradiciones alimentarias del Departamento.

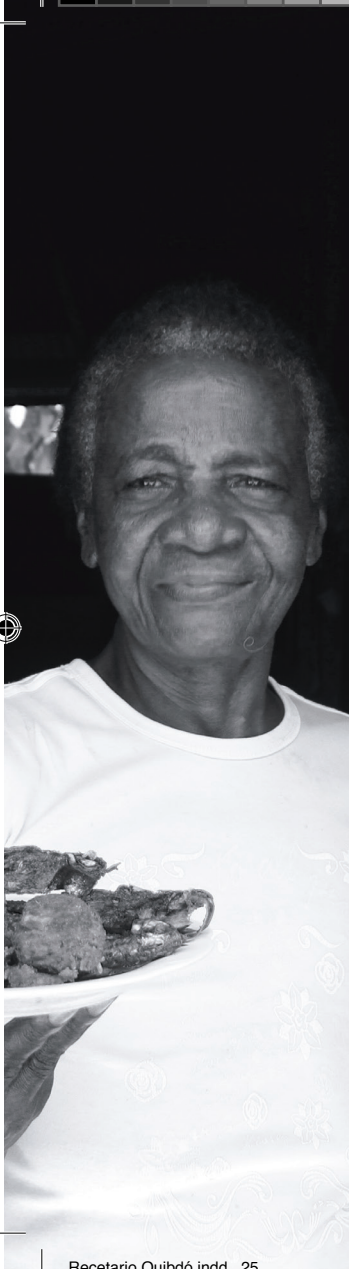
Empanadas.

Amasijo de maíz relleno de carne, mariscos o pescado fresco o ahumado

Encocados. Es un sudado de mariscos, cangrejo o pescado con una base de leche de coco.

Enyucado. Torta de yuca aliñada con anís, canela y otras especias dulces.





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Fermentación.

Algunas bebidas se fermentan para su consumo como “chichas” o el zumo de la caña de azúcar para producir alcohol artesanal.

Frito. Muchas de las comidas tradicionales son fritas en aceite de palmas. Antiguamente se utilizaba sólo aceites vegetales, de coco, corozo y otros frutos.

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

Lavado. El lavado del pescado, los mariscos y la

carne de animales domésticos es una labor muy esmerada en el Pacífico. Se utiliza mucho el limón. La piangua se lava con limón o con vinagre. El pescado y la carne ahumada se lavan con agua tibia.

Machacado.

La maceración de las hierbas de azotea aumenta su poder saborizante en algunas preparaciones que lo necesitan. Se maceran también las pinzas y los caparazones de los cangrejos para facilitar su cocción y liberar su sabor en algunas preparaciones.

Pandao.

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



El fogón de los niss

Patacón de plátano o banano.

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

Refrito o guiso de hierbas de azotea.

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

Quebrado de plátano.

Se refiere al plátano partido en trozos. El banano y el plátano una vez pelado, se pone dentro de agua para que no se oxide

Sancochos.

Comunes a todo el neo-trópico. El sancocho es una sopa que lleva, una base de agua, sal y condimentos, en la que se cocinan en una sola olla, plátano, yuca si hay, papachina,

pacó o ñame y hierbas de azotea, con una carne bien, sea de cerdo, gallina, animal de monte o pescado. Se sirve como plato principal. En el sancocho se distingue el caldo, los sólidos vegetales llamados regionalmente como "revuelto" o "balastro", y "la presa" o carne. El más apreciado es el sancocho que lleva tres carnes, generalmente ahumadas, de gallina, cerdo y res.





La cocina tradicional de las comunidades de Pacurita y Tutunendo, Quibdó, Departamento del Chocó.

Sobado.

Una Práctica tradicional para quitarle la película exterior al plátano una vez retirada la cáscara. Se usa también para referirse al amasado.

Sopas.

Las sopas son más espesas que un caldo y en estas predomina un producto. Se sirven como entrada.

Sudaos. Cocción de carne, pescado, camarones o conchas

en poca agua y con hierbas de azotea.

En el sur se utiliza la leche de coco en dos momentos. La leche "chirle" desde el principio, y la nata o leche espesa cinco o diez minutos antes de servir.

Tamales y pasteles.

Masas rellenas y envueltas en hojas de bijao para su cocción. La masa de los tamales se suele hacer con maíz. En el

Pacífico también se utiliza el plátano verde.

Tapaos.

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





El hogón de los ríos

