





# Premio Nacional de Gastronomía

2007 / 2008 / 2009 / 2010 / 2011



Ministerio de Cultura  
República de Colombia

Prospeeridad para todos

MINISTERIO DE CULTURA  
REPÚBLICA DE COLOMBIA

Mariana Garcés Córdoba  
MINISTRA DE CULTURA

María Claudia López Sorzano  
VICEMINISTRA DE CULTURA

Enzo Rafael Ariza Ayala  
SECRETARIO GENERAL

Juan Luis Isaza Londoño  
DIRECTOR DE PATRIMONIO

Katherine Eslava Otálora  
COORDINADORA  
GRUPO PROGRAMA NACIONAL DE ESTÍMULOS

Adriana Molano Arenas  
COORDINADORA  
GRUPO PATRIMONIO INMATERIAL

EQUIPO PROGRAMA NACIONAL DE ESTÍMULOS  
Belén Asensio Pérez  
Francy Morales Acosta  
Jorge Iván Berdugo Sánchez  
Lady Johana Gómez Díaz  
Ligia Ríos Romero  
Marcela Cristina Cuéllar Sánchez  
Omar Ortegón Chauta  
Viviana Téllez Mendoza

© MINISTERIO DE CULTURA

PRIMERA EDICIÓN  
Noviembre 2009

SEGUNDA EDICIÓN  
Marzo 2012

Camila Cesarino Costa  
María Teresa Suárez  
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrés David Rojas  
COORDINACIÓN EDITORIAL

ISBN 978-958-753-043-8

© Andre Cypriano: páginas 6, 9, 11, 13, 16, 20, 21, 35, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 59, 60, 61, 65, 66 y 67

© Milton Ramírez: páginas 4, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26 arriba, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 62, 63, 64, 66, 68, 69, 70, 71 y 72

Equipo Minka: páginas 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84 y 85  
© Margarita Mejía, 2011

© Adriana Molano Rojas, 2011

Equipo Misak May: páginas 86, 88, 90, 91, 92, 93, 94 y 95  
FOTOGRAFÍA

Francisco Cardona Lema  
ILUSTRACIONES

Constanza Padilla R.  
Lilia Carvajal  
EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE TEXTOS

Los textos de cada premio fueron elaborados a partir de las investigaciones presentadas por los ganadores.

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.

Impreso en la Imprenta Nacional de Colombia



6

**Premio nacional de gastronomía**

RELACIONES ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

**Mariana Garcés Córdoba**

Ministra de Cultura



8

**Cali / Valle del Cauca**

**Premio 2007 categoría única**

**Tamal de piangua con hogo líquido y ají de cidra**



18

**Providencia / Archipiélago de San Andrés**

**Premio 2008 categoría innovación**

**Crab's back**



30

**Cartagena de Indias / Bolívar**

**Premio 2008 categoría reproducción**

**Sopa de candia con mojarra ahumá**



40

**Chocó**

**Premio 2009 categoría innovación**

**Chere ahumado en salsas de coco y borojó**



50

**Valle de Sibundoy / Putumayo**

**Premio 2009 categoría reproducción**

**Bishana**



58

**Tumaco / Nariño**

**Premio 2010 categoría innovación**

**Ensalada de papaya verde con almejas tumaqueñas**



68

**Choachí / Cundinamarca**

**Premio 2010 categoría reproducción**

**Cocido chiguachía y bollo de supías**



78

**Riohacha / Guajira**

**Premio 2011 categoría innovación**

**Bolitas de friche en pasta de camarón sobre jarabe de tomate rojo**



88

**Silvia / Cauca**

**Premio 2011 categoría reproducción**

**Té de hoja de coca, tortilla de hoja de coca, quinua con verduras, albóndigas de curí, pure de mafafa y sopa de maíz**

# Premio Nacional de Gastronomía

RELACIONES ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

Desde el año 2007, el Ministerio de Cultura viene promoviendo el *Premio Nacional de Gastronomía* desde su Programa Nacional de Estímulos. La evolución de este Premio ha ido de la mano del diseño e implementación de la Política Indicativa para la Salvaguardia del Patrimonio Inmaterial en Colombia, que reconoce la cultura culinaria como un campo imprescindible del Patrimonio Cultural Inmaterial.

El *Premio Nacional de Gastronomía* tiene dos componentes: tradición e innovación. En el primer caso se busca la recuperación de platos tradicionales, mientras que en el segundo la intención es recrear, partiendo de nuevas tendencias culinarias, platos tradicionales. En ambos casos, las recetas deben respaldarse con investigaciones sobre los aspectos culturales del origen de cada plato y los ingredientes naturales que se utilizan para su preparación.

Hoy, el Premio se enmarca en una importante iniciativa: la implementación de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales en Colombia. Más allá de la recuperación de la cultura

culinaria de las diferentes regiones del país, la Política busca rescatar y divulgar esta historia de colonización, migración y mestizaje que nos lleva a entender nuestras cocinas tradicionales como un proceso histórico que ha ido de la mano de la construcción de Nación.

Además, propende por la investigación, recuperación y salvaguardia de ese patrimonio vivo único, hoy amenazado por los efectos de la globalización y la interacción económica mundial.

Dentro de este contexto, resulta fundamental para el Ministerio de Cultura reconocer el importante papel que juegan aquí las cocineras y cocineros tradicionales, quienes a través de los años han conservado este “saber hacer de las cocinas” que guardan, en su conocimiento práctico, todos los secretos de nuestra biodiversidad alimentaria, cuyos valores nutricionales y usos cotidianos se han ido perdiendo o desdibujando con el paso de los años.

Por estas razones, a través del *Premio Nacional de Gastronomía*, queremos no solo continuar fomentando la recuperación de las recetas de los platos tradicionales colombianos, de



sus ingredientes locales y de su historia, sino también dar a conocer ese maravilloso abanico de posibilidades que ofrece la diversidad cultural y la tierra de nuestro país.

Este Premio representa, entonces, un pequeño aporte y un medio de divulgación para fomentar la salvaguardia de la diversidad de los productos alimenticios nativos de cada región y para que todos los colombianos conozcan la riqueza de su cultura culinaria y de los diferentes procesos sociales que tras de ella se esconden, procesos que no son otra cosa que elementos de nuestra propia historia.

**MARIANA GARCÉS CÓRDOBA**  
Ministra de Cultura

# Cali / Valle del Cauca





# Tamal de piangua

CON HOGO LÍQUIDO Y AJÍ DE CIDRA

PREMIO  
CATEGORÍA ÚNICA

2007



# Tamal de piangua con hogo líquido y ají de cidra



## Pianguar: una costumbre que se niega a morir



*La costa Pacífica de Colombia es una región con una inmensa riqueza ecológica, hidrográfica, minera y forestal. Es, además, considerada una de las regiones de mayor biodiversidad y pluviosidad del planeta. Es también la tierra principal de la cultura afrocolombiana y de numerosas tribus indoamericanas.*

Al amanecer, las mujeres de Tribugá empacan algo de comer, una botella de “biche”, agarran sus canoas y salen a pianguar en el manglar. Los fríos del estómago, el camarón bravo, la culebra de agua y el pejesapo no las detienen. La recolección en marea baja dura hasta ocho horas y las mujeres ríen, fuman y cantan las melodías del laboreo, mientras que la piangua, cada vez más escasa, se convierte en fuente de sostenimiento de muchas familias afrodescendientes y, lo más importante, posibilita la organización de asociaciones de mujeres que inciden en el bienestar familiar y comunitario. La recolección de la piangua es tradicionalmente un oficio femenino; así mismo, son ellas las encargadas del cuidado del manglar, una actividad ancestral que ha permitido que comunidades



enteras, a partir de la enérgica decisión de las piangueras, tomen conciencia de la necesidad de defender los recursos básicos y el territorio. Existen vedas y reglamentos para la cosecha de la piangua que han sido elaboradas por las mismas mujeres (JARAMILLO: 2005).

La violencia y el desplazamiento forzoso han sido implacables con los habitantes del litoral pacífico. Numerosos pueblos han sido reducidos a menos de la mitad de sus pobladores y quienes se quedaron, o han regresado, sobreviven como pescadores y piangueras del manglar. La realidad ha obligado a las mujeres, viudas y huérfanas, a convertirse en cabezas de familia y a generar estrategias de supervivencia que les permita a sus familias alimentarse, pero, y sobre todo, incidir en lo que ellas mismas han denominado una cultura de paz "(...) preguntándole a la realidad estamos interpretando. Por eso somos nosotros quienes tenemos que interpretar nuestra historia. Como la hemos vivido se nos hace más fácil".

#### LA PIANGUA: UNA ESPECIE AMENAZADA

La piangua se considera una especie amenazada, de acuerdo con las categorías de la Unión Mundial para la Naturaleza (IUCN); esto explica las numerosas asociaciones que han surgido en los últimos años para la conservación del manglar y, por supuesto, de la piangua.

*La piangua es una ostra morena de carnes duras, un músculo correoso que debe ablandarse a fuego lento y con tiempo suficiente, o, en su defecto, cuando es fresca, se cuece rápidamente hasta que el molusco abre su concha, a la manera del mejillón.*





## TAMAL DE PIANGUA CON HOGO LÍQUIDO Y AJÍ DE CIDRA

*El uso del plátano, que reemplaza a la tradicional masa de maíz, y de la leche de coco para cocinar la piangua y para agregarla a la masa, son los principales aportes de la cultura afrodescendiente.*

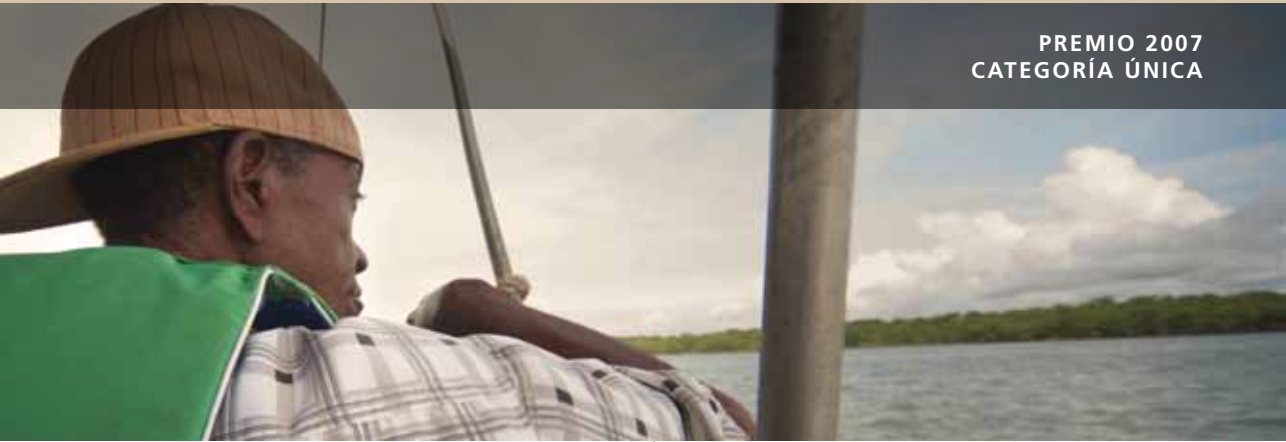
*A esto se le suma la fusión del hogo tradicional con la piangua.*

“El comité de mujeres trabajadoras de la piangua del río Cajambre ha logrado beneficios económicos de su venta y de los alimentos que con ella se preparan; ha permitido que las mujeres combinen las actividades productivas y el cuidado de la familia y también fortalecer su incidencia en el bienestar familiar y comunitario, haciendo frente a la situación de conflicto armado y a la condición de vulnerabilidad extrema que esto genera” (ORTIZ, 2006:2).

“Pianguar era la opción hasta hace poco; pero llegaron los doctores de otras partes con su plata, inversionistas que llaman (...) compraron el manglar donde antes se pianguaba libremente, dejando el lodo inservible, según ellos, con soberbia, porque no les servía para sus camaronerías. En ese lodo soberbio es donde a Dorila le toca ir cada mañana en su potrillo a pianguar y a arriesgar la vida más que antes, porque ahora los dueños de lo ajeno, los camaroneros, tienen vigilantes con escopetas de varios tiros, que no son perdigones, sino balas que matan a todo el que entre a rebuscar en el manglar que siempre fue de ellos. En el manglar que un día, sin que nadie supiera, oscureció de todos y amaneció con dueños” (PEREIRA, 2004:4).

### COMITÉ DE MUJERES TRABAJADORAS DE LA PIANGUA DEL RÍO CAJAMBRE

El comité ha sido un factor fundamental para fortalecer el proceso del Consejo Comunitario de Cajambre. Esta asociación cobija a varias zonas rurales del municipio de Buenaventura; son trece comunidades afrodescendientes que han desarrollado el proyecto. Su principal objetivo es consolidar una cultura de paz e impulsar a las organizaciones de mujeres para estimular su liderazgo y empoderamiento. El *Conversatorio de acción ciudadana para el manejo de la piangua y los manglares del departamento de Nariño* fue seleccionado como ganador en la categoría de Manejo y Uso Sostenible de Humedales, en 2006, reconocimiento otorgado por la División de Ecosistemas del Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Para mayor información véase [www.colectivopacificodarien.org](http://www.colectivopacificodarien.org) y [www.wwf.org.co](http://www.wwf.org.co)



Al llegar a la casa, las piangueras lavan la piangua y la pesan sólo cuando las conchas están limpias. Usualmente la venta se hace por encargo, y en cada recolección las mujeres pueden obtener de dos a cuatro libras del bivalvo, que venden aproximadamente a 3.500 pesos la libra. Atrás quedaron los tiempos cuando la piangua era recolectada únicamente para preparar exquisitas viandas en determinadas celebraciones o épocas del año. Una fecha especial de preparación del tamal de piangua era la Semana Santa e iniciaba el Lunes Santo:

“Cuando la gente se iba a la finca traía el plátano, lo colgaba, se iba al pueblo a comprar el arroz, el frijol y la lenteja. Entonces se hacían los tamalitos (...) digamos que el día miércoles, porque allá Jueves y Viernes Santos uno no podía hacer nada, solamente se la pasaba yendo a la procesión (...) cada quien lo hacía [el tamal] en su casa para comer con su familia. Decidían hacerlo para atender a su familia y lo acompañaban con dulce de papaya. Desde los diez años aprendí a cocinar la comida que mi abuelita preparaba y me interesé en aprender los tamalitos de piangua”.

### LOS TAMALES TIENEN UNA VIEJA HISTORIA

El tamal es un alimento característico de América Latina que tiene sus orígenes en el mundo azteca (*Tamalli* en náhuatl significa comida envuelta); su preparación siempre fue reservada para ocasiones especiales y realizada por mujeres.

Los cambios en la configuración sociopolítica del nuevo mundo obligaron a que el tamal pasara de alimento central para toda la comunidad a ser relegado a las clases populares, que cada vez demostraban su capacidad de invención utilizando una variedad de recursos que dio como resultado —hasta nuestra época— una pluralidad de preparaciones según la región.

La configuración del tamal como comida popular generó elementos de distinción entre las clases y en algunos países los discursos civilizadores se centraron en la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios, pues muchos de ellos —el tamal, por ejemplo— eran una fehaciente muestra de atraso cultural y un impedimento para el progreso; la idea del mestizaje era solo un pensamiento reservado para los libros y las alocuciones políticas, porque en la práctica, América Latina daba la espalda a su pasado indígena y al aporte de la comunidad negra, para mirar a Europa y soñar con platillos franceses y vinos que reemplazaran las bebidas autóctonas.

El principal aporte español fue el uso de algunos ingredientes como las aceitunas, las alcaparras, las ciruelas, el arroz y los garbanzos, que se hacen notorios en varios tipos de tamales de la región Andina.



### La piangua, el tamal, la cidra y nuestra herencia gastronómica

**B**uscando el rescate y representación de la identidad de las culturas del Pacífico colombiano se hizo sencillo escoger la piangua como el insumo que encarna el sustento y filosofía de vida de muchas de las familias de la región. Su importancia no se limita a lo cultural sino a su papel en el ecosistema del mangle. Este característico molusco está considerado en peligro de extinción por organizaciones internacionales debido a su sobreexplotación y al mal uso de las técnicas de extracción. De continuar así, esto traería consecuencias nefastas para comunidades enteras y, por supuesto, para el medio ambiente, ya que se acabaría con uno de los mayores vehículos de oxigenación del sedimento del mangle, acarreando con ello la desaparición de todo un ecosistema que alberga peces, moluscos, mariscos, reptiles, aves migratorias y especies vegetales. Además de la devastación de la identidad local gastronómica, sus tradiciones y la transmisión de todo este vasto conocimiento a nuevas generaciones.

La preparación de este tamal es una mezcla de aportes de diferentes culturas así como también de ingredientes de la región y de otros traídos en el tiempo de la Conquista. El plátano, la cebolla, el ajo y el cilantro forman parte de la cocina tradicional colombiana, pero en realidad son aportes de Asia

y África, traídos por los colonos. De igual manera, encontramos aportes importantísimos de nuestro continente como el tomate, el ají, la cidra, el achiote, bases de muchas cocinas del mundo. El exotismo de este tamal radica en su técnica, aroma y sabor. La leche de coco se extrae de una manera muy particular rallando la pulpa del coco con una concha de piangua, se amasa con un poco de agua tibia y se cuela para extraer una primera leche gruesa. Esta leche se licua con el plátano verde y este líquido grueso se lleva a cocción hasta que forme una masa a la que se le agrega un poco del hogo preparado de la manera tradicional.

El relleno de tamal consiste en la piangua — previamente cocida— y un hogo. Algunas veces se le añade papa al cocinado para “rendir” la piangua: aunque esto no pertenece a la preparación tradicional, nos muestra la recursividad de las mujeres y de la cocina popular. El hogo se prepara con tomate, cebolla larga y ajo, todo se pica finamente y se le agrega sal, color, pimienta, hierbas y comino (este último debe molerse al momento de la preparación, pues algunas piangueras consideran que el comino en polvo no le da el mismo sabor al hogo). Todo se coloca en una sartén con aceite y se añade leche de coco. Una vez el hogo está listo se mezcla con la



carne de piangua, un poco más de leche de coco y se deja cocinar unos minutos. Cuando la masa de plátano esté fría y el hogo con piangua listo, se procede a armar el tamal. La cocinera moja sus manos con un poquito de aceite y expande la masa en las hojas de bijao, también humedecidas con aceite, le agrega el relleno y empieza a doblar las hojas de lado y lado hasta que la masa cubre todo el relleno, se amarra bien y se cocina en agua hirviendo durante una hora. Para recalentar el tamal hay que hacerlo al baño de maría. Se acompaña con arroz caliente.

Por otro lado, la cidra, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas o calabazas, se utilizó para la preparación del ají. Este insumo de producción regional es usado como especie para el trueque entre los piangueros y los agricultores de la zona. De este se utilizan las raíces para hacer harina, los cogollos como hojas comestibles y los tallos, que dan una excelente fibra para hacer sombreros.

Se ha mantenido totalmente el respeto por los sabores típicos e insumos utilizados en la preparación del tamal, así como del ají de cidra. Los únicos cambios han sido en la presentación y la técnica utilizada. Nuestra misión es la recuperación de saberes y usos existentes de estos insumos

confiriéndoles la importancia necesaria para la conservación y propagación de tan sublime tamal. Debemos considerar que es una receta en proceso de desaparición debido a lo laborioso y prolongado de su preparación, pero ella está íntimamente ligada a la biodiversidad y a la cultura de la región y del país. Creemos que en este hermoso país todos tienen el derecho de conocer y disfrutar de tan exótico plato, y, consecuentemente, la responsabilidad de proteger la herencia de la cultura gastronómica colombiana que está en vías de desaparición.



*Cuando la gente se iba a la finca traía el plátano, lo colgaba, se iba al pueblo a comprar el arroz, el frijol y la lenteja. Entonces se hacían los tamalitos (...)*





# Ganadores

PORTADORA  
DE LA TRADICIÓN  
Nelly Cuero Sánchez

INVESTIGADORA  
Giobanna  
Buenahora Molina

CHEF  
Iván Alejandro  
Martínez Ocampo

*El tamal de piangua es una preparación cargada de calorías, necesaria para poder realizar las labores de pesca, caza y recolección, ineludibles para la subsistencia diaria familiar.*

Usualmente el **tamal de piangua** era un plato reservado para Semana Santa, pero hoy en día se consume los domingos, en fechas especiales y se vende en los mercados por encargo. La piangua hace parte del consumo cotidiano de las comunidades afrodescendientes del Pacífico colombiano y está íntimamente relacionada con la tradición y el saber ancestral. El tamal de piangua, en cuanto a la recursividad de su preparación, evidencia la capacidad de adaptación de la cultura negra a las adversidades sociales y del territorio a las que ha sido sometida durante siglos de historia.

El **tamal de piangua**, además de acercarnos a los valores culturales de comunidades que

han sido excluidas, nos permite vislumbrar las estructuras organizativas de estas sociedades en las cuales la diferenciación de oficios se liga al pensamiento mítico: las mujeres portan la tradición, el saber de la tierra que posibilita la prolongación del pueblo, y las niñas deben aprender de sus madres, de sus abuelas y tías, aún más en las condiciones de orfandad y pobreza a las que se ven sometidas hoy en día. La elaboración del tamal de piangua no se reduce a la generación de un recurso económico, es la expresión de la intimidad, del afecto y del sentimiento de pertenencia de numerosas mujeres que a lo largo y ancho del litoral Pacífico reafirman en el día a día el milenario oficio de ser unas con la naturaleza y con el manglar.

## Acta de premiación

### Tamal de piangua con hogo líquido y ají de cidra

En la ciudad de Medellín, los días 24 y 25 de agosto de 2007 se reunió el jurado del **Premio Nacional de Gastronomía 2007** conformado por Leonor Espinosa, reconocida chef colombiana, investigadora de la tradición y propietaria del restaurante Leo Cocina y Cava; Isabel Álvarez, chef e investigadora de la cocina peruana; y Germán Patiño, antropólogo e historiador colombiano, acompañados por Santiago Padilla, veedor del concurso en representación de la Academia Colombiana de Gastronomía. Por unanimidad este jurado decidió otorgar el Premio al Tamal de piangua, presentado por el chef Iván

Alejandro Martínez Ocampo, la antropóloga Giobanna Buenahora Molina y la portadora de la tradición Nelly Cuero Sánchez, por ser un plato que demuestra la presencia y vitalidad de una tradición transmitida a través de generaciones a una comunidad y que está fuertemente arraigada a sus costumbres e identidad cultural. También argumentó el jurado que en su elaboración se expresan técnicas en las que se armonizan métodos tradicionales e innovadores, lo cual da como resultado una receta de gran excelencia culinaria.





### Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

- 10 ml de aceite de achiote
- 200 grs de cebolla larga finamente picada
- 100 grs de ajo
- 1 gr de tomillo
- 1 gr de orégano
- 1 gr de comino
- 400 grs de tomate chonto cortado en trozos gruesos
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de azúcar
- 1 plátano verde pelado
- 500 ml de leche de coco
- 100 ml de aceite de girasol
- 2 grs de sal
- 200 grs de piangua limpia
- 1 hoja de plátano cimarrón
- 50 grs de papa cidra cocida
- 100 grs de cilantro blanqueado
- 5 grs de ají finamente picado
- 10 grs de jugo de limón

### Preparación

Calentar una sartén y agregar el aceite de achiote, la cebolla, el ajo, tomillo, orégano y comino.

Enseguida, añadir el tomate, pimienta y azúcar; dejar reducir hasta que se deshagan los tomates; rectificar el sabor.

Aparte, licuar el plátano con agua y leche de coco.

Colocar en la olla esta mezcla, cocinando a fuego bajo, y agregar parte del hogo y aceite para dar textura cremosa.

Cocinar hasta que se empiece a despegar de las paredes de la olla. Rectificar el sabor, retirar y dejar reposar hasta que se enfríe.

Guisar la piangua con el hogo a fuego bajo y agregar leche de coco, dejando reducir hasta que se intensifiquen los sabores. Rectificar nuevamente el sabor.

Colocar la masa [que se había dejado enfriar] sobre un rectángulo de hoja de plátano. Extender tratando de dejar una capa muy fina y colocar encima parte del guiso de piangua y de hogo.

Cerrar y atar el tamal. Llevar a cocción por 1 hora.

Preparar el aji licuando las hojas de cilantro blanqueado, la cidra cocida, la cebolla larga, el limón y sal, pimienta y aceite hasta que aparezca una emulsión de color verde intenso. Colocar en una salsera y decorar con un punto de aji.

Licuar el resto del hogo y verterlo en una salsera.

Servir el tamal sobre una hoja de plátano y decorar con el aji, el hogo líquido y unas hojas de cimarrón frito.

# Providencia / Archipiélago de San Andrés



Crab's Back

PREMIO  
CATEGORÍA INNOVACIÓN

2008







## Vieja Providencia (Old Providence) y Santa Catalina: reserva de la biosfera



En estas pequeñas islas del Caribe colombiano se puede disfrutar de los diferentes ecosistemas del archipiélago, como los bosques de manglar, las formaciones coralinas, las praderas de pastos marinos y una pequeña extensión de bosque seco tropical.

Las islas de Vieja Providencia (Old Providence) y Santa Catalina, forman parte del archipiélago colombiano de San Andrés y Providencia, en el mar Caribe occidental y son consideradas como las zonas de mayor belleza natural e importancia histórica, social y cultural de Colombia, y de la Gran Cuenca del Caribe. Sus 4.500 habitantes, en su mayoría de raza negra, son portadores de una cultura raizal, ancestral y tradicional que han sabido conservar a pesar de los procesos de aculturación al que se han visto expuestos.

El archipiélago, por su estratégica situación geográfica en el mar Caribe y su riqueza en recursos naturales, ha sido permanente escenario de procesos históricos de posesión, ocupación y colonización de españoles, franceses, ingleses, holandeses, norteamericanos y colombianos continentales, grupos que dejaron sus huellas en esta cultura. Parte de este complejo y rico crisol cultural es la población negra que los colonizadores importaron como



esclavos de África. Esta población trajo y adaptó su cultura y sus lenguas a las nuevas circunstancias. De allí surgió el inglés caribeño o criollo hablado en el archipiélago, símbolo por excelencia de la identidad cultural raizal y de esta nueva síntesis histórica, social, cultural e incluso biológica.

Además de la riqueza cultural estas islas volcánicas poseen características ecológicas muy singulares. Sus bosques y el extenso complejo de arrecifes coralinos que las rodean constituyen uno de los ecosistemas de su tipo más productivo, debido a su enorme diversidad biológica. La porción terrestre de las islas representa uno de los pocos refugios que ha encontrado la vida en medio de la inmensidad del Caribe occidental. La vegetación dominante es de bosque seco de transición entre seco y húmedo, considerado entre los mejores conservados del Caribe, y es un centro importante de biodiversidad de flora y fauna por su alta concentración de especies por metro cuadrado.

Debido a esas especiales condiciones naturales y culturales, en noviembre de 2000 el Departamento fue declarado Reserva de la Biosfera (Seaflower)<sup>1</sup>, por el Programa del Hombre y la Biosfera de la Unesco. En este sentido, se concibe a la cultura raizal y a su territorio ancestral como un verdadero laboratorio para la investigación, observación y conservación.

*“Otro uso que le damos al cangrejo es como carnada en nasas para atrapar pescados (...) igualmente en la pesca de nylon y anzuelo, también uno lleva su cangrejo, lo machaca y lo echa en una concha de caracol, lo echa al fondo del mar y los peces vienen a comer alrededor de esa concha, y uno manda su carnada y saca los pescados”.*

**PHILLIP HUFFINGTON**

<sup>1</sup> El nombre de Seaflower hace honor a la embarcación en la que llegaron los primeros pobladores permanentes de las islas: ingleses puritanos que se asentaron en Providencia entre 1629 y 1640.



Dentro de la gran biodiversidad biológica existente en las islas de la Vieja Providencia y Santa Catalina, resalta por su importancia ecológica y cultural el cangrejo negro (*Gecarcinus ruricola*) o *Black Crab*, como localmente se conoce a esta especie, verdadero protagonista de la apropiación cultural que la población raizal ha hecho de su territorio y de sus recursos naturales.

Los bien conservados hábitats de estas islas colombianas forman el único lugar en Suramérica donde se encuentra el cangrejo negro, una de las especies más características de ambientes terrestres. Este crustáceo puede vivir aproximadamente veinte años o más. Su ciclo de vida empieza con el reclutamiento de jóvenes ejemplares, seguido por la migración hacia las montañas; durante esta jornada, y a lo largo de su vida, se alimentan principalmente con plantas y frutas. Para refugiarse excavan madrigueras, generalmente en los bosques donde la tierra es de textura suave; pueden encontrarse también debajo de la hojarasca, entre las piedras o entre las raíces, por eso no son siempre fáciles de capturar (SJOGREEN, 1999 Y VELASCO, 2005).

Después de su ciclo de crecimiento y fertilidad, las hembras desovan en la orilla del mar, después de haber cargado los huevos por unas dos semanas. La larva del cangrejo flota con la corriente al nacer y dura allí entre dos y tres semanas hasta alcanzar su última fase, etapa en la cual ocurre el reclutamiento de jóvenes a las costas de las islas, completando así su ciclo (SJOGREEN, 1999).

Cuentan que hace cincuenta años la gente no comercializaba el cangrejo negro, y se consumía de manera muy esporádica en sopas, *rundown* y asado. El animal, además, se capturaba para ser usado como complemento alimenticio para los cerdos que se criaban en los hogares y como carnada para la pesca con línea de mano. En menos de treinta años, la captura, procesamiento y venta del cangrejo negro se constituyeron en las actividades económicas más importantes de las islas, con más de 130 capturadores entre permanentes y ocasionales (ALAYÓN, 2005).

El aumento en la captura del cangrejo negro se debió a los cambios en los patrones de uso de los productos derivados de esta especie. El cangrejo negro pasó de ser un animal de consumo esporádico por parte de la población local a ser uno de los platos más suculentos y representativos de la gastronomía isleña. La creciente industria turística en las islas ha contribuido de manera importante a la creciente explotación de este recurso, la cual ha generado una mayor demanda de los productos derivados del animal. El cangrejo negro ha sido adoptado como uno de los símbolos de la identidad de la cultura raizal, así como componente importante de sus actividades tradicionales y de supervivencia.

Este animal, además, ha sido fuente de inspiración y símbolo para festivales, arte, literatura, poesía y artesanía local; también ha servido como decoración en el mobiliario urbano de las islas. Como muestra del reconocimiento de la





importancia de esta especie dentro de la cultura y la ecología de las islas, el Concejo Municipal, mediante el Acuerdo 015 de 2000, en su Artículo 47, declaró al cangrejo negro como el animal representativo del municipio y como un bien de interés social.

A nivel gastronómico es fuente de inspiración para la creación de la culinaria local. Platos tradicionales como la sopa de cangrejo, el cangrejo en su caparazón, el *rundown* de cangrejo, las empanadas de cangrejo, las bolas de cangrejo, etc., se acompañaban generalmente con bamí, *mussá* (a base de maíz), *Tourn Pumpkin* (puré de ahuyama) y *Journey Cake* (una variedad de pan) (ENTREVISTA CON DELIA EDEN Y DIONICIA GÓMEZ).

*“Hoy en día las personas usan el cangrejo para venderlo, para enviarlo a otras partes, a San Andrés, incluso al continente (...) muchas personas llegan, lo compran y se lo llevan, y eso es de lo que viven la mayoría de las personas de Providencia (...) de la venta del cangrejo. Nosotros capturamos los cangrejos, luego los procesamos y vendemos”.*

**DELIA EDEN** RESIDENTE DEL SECTOR DE BOTTOM HOUSE

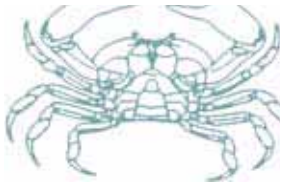
## El cangrejo negro o Black Crab y la gastronomía isleña

Las costumbres alimenticias tradicionales de los nativos de Providencia y Santa Catalina se han basado, desde siempre, en los productos del mar, la siembra y el uso y preparación de algunas especies que han habitado durante mucho tiempo en la región y que han sido parte del menú cotidiano de la familia isleña. La gastronomía del pueblo raizal, verdadero patrimonio cultural inmaterial del pueblo colombiano, es una de las más ricas y variadas del Caribe occidental, gracias a su riqueza cultural e histórica influenciada por europeos, africanos y la Colombia continental.

Especies como la langosta espinosa, el caracol pala y el cangrejo negro, son opciones importantes en el menú diario de la familia isleña; sin embargo, se han creado medidas tales como las vedas temporales y espaciales para evitar su sobreexplotación y así garantizar que la cultura local tenga siempre la base de sustento: el medio natural; conservarlo significa también conservar parte de la identidad gastronómica que invita a degustar sus aromas y sabores, su sazón única, característica de esta cultura.



Dentro de los platos típicos predilectos de los isleños, utilizados para ocasiones muy especiales, están los preparados con cangrejo negro; sobresalen por su carácter tradicional la *Crab Soup* (sopa de cangrejo) y el *Roast Crab* (cangrejo asado o ahumado), pero existen platos tan variados como *Stew Crab* (cangrejo guisado), *Crab Ball* (bolas de cangrejo), *Rice and Crab* (arroz de cangrejo), *Crab Patties* (empanadas de cangrejo), *Crab Toe* (muelas de cangrejo), *Rundown Crab* (rundown de cangrejo), *Crab's Back* (cangrejo en su concha), y espagueti, lasaña, crema, antipasto, emparedados, patacones, ensaladas, todos preparados con este crustáceo. En definitiva, el cangrejo negro es un ingrediente básico de la dieta del isleño (ENTREVISTA CON JOSEFINA, ROSILIA, DELIA, AMPARO Y DIONICIA).



### Una tarea difícil, pero productiva

La captura o caza del cangrejo negro se realiza en faenas de dos o tres veces por semana, y casi todos los días durante el periodo de migración, con una captura por faena de entre 200 y 300 cangrejos por persona. La captura se realiza en las noches, con antorcha o linterna, y no siempre hay éxito en la actividad.

“Los cangrejos (...) bueno, uno va por la noche, y casi no coge nada, o sea que cuando no hay luna llena los cangrejos no salen, se esconden. Cuando llueve mucho y uno va pal monte, encuentra mucho cangrejo. Pero cuando no llueve los cangrejos se esconden de uno (...) uno tiene que estar toda la noche buscando cangrejo” (ENTREVISTA CON SONIA ARCHBOLD, ALAYÓN, 2005).

El cangrejo negro se captura de noche en periodos comprendidos entre dos y tres horas, usando las antorchas (*Bottle Light*) hechas caseramente para encontrar las madrigueras donde se esconde. Los lugares de caza se escogen por la facilidad de acceso, y por lo general el sitio “pertenece” a cada capturador, hace parte de su espacio inmediato, incluso si el terreno al que accede no es de su propiedad. Los capturadores dicen que hay más cangrejos después de la lluvia, cuando la luna es nueva o en su última fase lunar.

Los cangrejos también se atrapan durante el día; en la cacería participan todos los miembros de la familia, los hombres y las mujeres capturan y los niños ayudan cargando y abriendo las bolsas donde se guardan.



“Durante los períodos de la migración, cuando el cangrejo está mucho más visible y abierto para coger, el cangrejo puede ser capturado fácilmente usando la mano” (ENTREVISTA CON PHILIP HUFFINGTON).

En el pasado, luego de su captura, el procesamiento de la carne era mínimo, ya que se usaba el animal entero en la sopa de cangrejo o se asaba directamente en las brasas con yuca o mafafa o *sweet potato* durante las noches de molienda de caña; su carne o pulpa no se comercializaba y únicamente era para el consumo familiar.

“Las personas antes no despulpaban el cangrejo, porque antes el cangrejo no se vendía (...) solamente despulpaban pocos cangrejos para hacer de vez en cuando para guisar su carne para el consumo familiar, y solamente se despulpaba lo que se necesitaba para ese día... este guiso lo comían con “bamí” (hecho con la harina de la yuca) y a veces se hacía el cangrejo en su caparazón (*Crab Back*)” (ENTREVISTA CON DELIA EDEN).

La tarea de procesar parece sencilla, sin embargo, requiere de un día entero de trabajo para que una sola persona pueda sacar algunas libras de carne. Los procesadores generalmente pertenecen a la misma familia del captador.

El procesamiento de la carne requiere de muchos pasos y técnicas: primero, los cangrejos se echan vivos en el agua hirviendo y se dejan ahí hasta cuando el caparazón se pone de color rojo fuerte; esto dura aproximadamente 20 minutos. Luego, se dejan enfriar y se comienzan a separar todas las partes: las muelas (quelas), el “pim pim” (las patas), el caparazón, el abdomen y los codos (ENTREVISTA CON LAS SEÑORAS DELIA EDEN Y DIONICIA LIVINGSTON).

Del caparazón se saca la manteca, que se echa en una bolsa junto con la carne, pues como dice Engracia, “sin manteca no sabe bien”, y después los caparazones se queman para obtener la ceniza que se utiliza como abono para los cultivos; igualmente, se sacan los ovarios de las hembras (durante los primeros meses del año); del abdomen y de los codos se obtiene la mayor parte de la carne; a las muelas se les quita la parte dura que las recubre y se venden así; el “pim pim” es alimento para los cerdos, pero cuando el cangrejo es muy grande, de aquí también se puede sacar carne.

En definitiva, el despulpe del cangrejo negro es una de las innovaciones culturales de la cultura raizal. Es una nueva forma de reinterpretar un recurso ancestralmente conocido y de adaptarlo a las nuevas necesidades. Este animal es una especie promisoría que puede convertirse en un potencial alimenticio para las familias isleñas y una alternativa económica viable si se sigue manejando sosteniblemente. Es, además, una de las principales fuentes de proteínas de la dieta isleña.



### UN ALIMENTO ESPECIAL

Tradicionalmente, el cangrejo negro se consume esporádicamente y en fechas especiales, quizás debido al grado de dificultad de su consecución y las técnicas de preparación. La sopa de cangrejo o *Crab Soup* se prepara en ocasiones en que es necesario que toda la familia esté unida o para agasajar a un amigo o familiar, o muchas veces porque constituye la única opción de alimentación para la familia:

“Yo me acuerdo que cuando en mi casa no había como que cositas para comer, mi papá iba al monte y cogía dos o tres cangrejos, se lavaba, lo mataba así y después uno lo echaba a la sopa, machucaba las muelas del cangrejo y eso era el almuerzo del día” (ENTREVISTA CON LA SEÑORA AMPARO ARCHBOLD DE TAYLOR).

“El cangrejo negro en todas sus variantes, pero especialmente la sopa de cangrejo, es consumido por las familias isleñas en época de Semana Santa (Viernes Santo y Domingo de Gloria) ya que se considera que no tiene sangre” (ENTREVISTA CON DELIA EDEN).

“El cangrejo en su caparazón o *Crab Back* es casi siempre utilizado como un pasabocas en fiestas sociales como bodas, en navidad y en ventas de comida comunitarias o “tómbolas”, o las ferias bailables (*Dance and Fair*) para recoger fondos con fines sociales, para personas enfermas o que se encuentran pasando alguna necesidad” (ENTREVISTA CON PHILIP Y JOSEFINA HUFFINGTON).

“Este animal se usa en la cocina tradicional de varias formas: entero, su carne o pulpa, y las muelas o tenazas. Por lo general se usa entero en las sopas de cangrejo, en el *Rundown* y en los ahumados en brasas; las muelas de cangrejo o *Crab Toe* y los guisados de la pulpa de cangrejo, *Stew Crab*, a pesar de ser innovaciones en la cocina local, han llegado a formar parte indiscutible de la tradición isleña. Su pulpa se utiliza en guisados, arroces, empanadas y espaguetis y es la protagonista e inspiración de la receta (que presentamos a continuación) y de muchas creaciones y recreaciones de la gastronomía tradicional” (ENTREVISTA CON ROSILIA HENRY RAPÓN).



## Acta de premiación

### Crab's Back: inspiración en la vieja Providencia (Old Providence) y Santa Catalina

Los días 5, 6 y 7 de septiembre de 2008, en el marco del VI Congreso Nacional Gastronómico de Popayán, el jurado, integrado por Catalina Osorio Rodríguez, Lácides Moreno Blanco y Julián Estrada decidió entregar por unanimidad el **Premio en la categoría innovación** al plato *Crab's Back*: inspiración en la Vieja Providencia y Santa Catalina, reserva de la biosfera, por observar la tradición, incluyendo productos y procesos nuevos sin perder la esencia, y cumpliendo con los requisitos en cuanto a investigación, sabor y presentación.

El plato fue presentado por [Carmelina Lucía Newball Bryan](#), representante del grupo y portadora de la tradición, líder comunitaria y raizal, presidenta de la Asociación Casa de la Cultura de Providencia y Santa Catalina Islas, con experiencia en proyectos asociados a la producción de frutas y elaboración de conservas; [Martín Quintero Isaza](#), chef profesional, residente en la isla desde hace más de 19 años, conocedor de la gastronomía isleña y participe en proyectos de turismo ecológico sostenible; chef propietario del restaurante Caribbean Place, ubicado en el sector turístico de Freshwater Bay; y [Mark](#)

[Taylor Archbold](#), antropólogo raizal, portador y estudioso de la realidad social y cultural de las islas, líder comunitario y con experiencia en investigación etnohistórica, planeación participativa y gestión de proyectos de desarrollo comunitario. El resultado de esta receta fue fruto de diferentes ideas y conceptos de personas de la comunidad conocedoras de la tradición gastronómica, quienes le ayudaron al equipo de trabajo a definirla, teniendo en cuenta el reflejo de su identidad y el acertado uso de ingredientes autóctonos y técnicas que expresaran innovación, sin perder su esencia y representatividad.

Se realizaron cuatro pruebas de degustación y presentación en las que el equipo de trabajo y personas de la comunidad evaluaron hasta definir aquella que reunía las características propias para este concurso. Se entrevistaron ocho personas nativas conocedoras de la gastronomía de la región, siete mujeres y un hombre, quienes relataron cómo por tradición el cangrejo negro ha sido parte de sus costumbres alimenticias y de sus diferentes recetas.



# Ganadores

PORTADORA DE LA TRADICIÓN

Carmelina Lucía  
Newball Bry

INVESTIGADOR

Mark Taylor  
Archbold

CHEF

Martín Alonso  
Quintero Isaza

*El cangrejo negro es tradicional de nuestros ancestros, es decir, nació y los encontré acá.*

JOSEFINA HUFFINGTON

Teniendo en cuenta la importancia que tiene el cangrejo negro o *Black Crab* (*Gecarcinus ruricola*) de Vieja Providencia y Santa Catalina, utilizado en diferentes recetas de la gastronomía isleña, el equipo de trabajo escogió el plato "*Crab's Back: inspiración en la Vieja Providencia y Santa Catalina, reserva de la biosfera*", como receta innovadora, tomando como base el *Crabs' Back*, receta tradicional de la cocina isleña que consiste en el cangrejo guisado dentro de su caparazón ofrecido

como pasaboca o tentempié en fiestas y reuniones. En esta nueva receta se pretende mostrar el *Crab's Back* como plato fuerte, acompañado de diferentes preparaciones que resaltan la utilización de ingredientes que tradicionalmente son usados en las cocinas isleñas; para esta receta se manejan técnicas, texturas y sabores que ayudan a evolucionar el plato y que favorecen su presentación, combinación de aromas y gusto.



INGREDIENTES

- 1 cangrejo negro
- 2 harina de trigo
- 3 árbol del pan
- 4 coco
- 5 albahaca
- 6 orégano silvestre
- 7 auyama
- 8 cebolla cabezona
- 9 pimentón
- 10 tomate maduro

1

## Tourn Pumpkin (Puré de auyama)

- 1 kg de auyama (reservar las semillas)
- 80 grs de mantequilla
- 80 grs de cebolla cabezona blanca picada finamente
- 1 diente de ajo
- 125 cc de leche de coco

Pelar la auyama y cortar en cuadros de 4 a 5 cms. Poner a cocinar en agua con sal, hasta que esté blanda. Escurrir y formar un puré con ayuda de un batidor globo y dos tenedores.

Aparte, sofreír la cebolla y el ajo en la mantequilla y agregárselo al puré.

Por último, incorporar la leche de coco, sal y pimienta al gusto. Servir caliente dentro de la flor de pan de fruta.

Para decorar, en una sartén con poca grasa tostar las semillas de la auyama y colocarlas sobre cada porción del puré.

## Jack fruit en flor

- 1 unidad de árbol del pan
- aceite suficiente para la fritura

Pelar el árbol del pan y cortar en 4 pedazos en forma longitudinal.

Porcionar tajadas muy delgadas. Con estas forrar las paredes de una cesta (donde se hacen las canastas de papa), formando una flor.

Freír a fuego medio hasta que tuesten y retirar.

Dejar enfriar un momento y con cuidado despegar el pan de fruta de la cesta.

Rociar con una pizca de sal.





2

### Stew Dumplings

PARA LOS DUMPLING

200 grs de harina de trigo  
5 grs de polvo de hornear  
125 cc de agua  
1 pizca de sal y de azúcar

Incorporar los ingredientes con la mano hasta formar una masa.

Dejar reposar por 10 minutos. Formar con la masa pequeñas bolitas y dejar a un lado.

#### PREPARACIÓN

100 grs de cebolla cabezona blanca picada finamente  
200 grs de tomate maduro estilo concasse  
80 grs de pimentón rojo cortado en brunoise  
3 cucharadas de aceite de coco  
4 hojas de albahaca  
400 cc de leche de coco

En un recipiente calentar el aceite de coco, agregar la cebolla, el ajo, el pimentón y el tomate; sofreír por 3 minutos.

Adicionar las hojas de albahaca, la leche de coco y las bolitas de *dumpling*.

Cocinar a fuego medio y mezclar suavemente.

Dejar cocinar por 10 minutos hasta que tengan la consistencia deseada.

Servir calientes sobre una hoja de orégano silvestre.

3

### Muelas de cangrejo al ajillo

200 grs de mantequilla  
150 grs de cebolla cabezona blanca cortada finamente  
6 dientes de ajo machacados  
3 hojas de orégano silvestre  
36 unidades de muelas de cangrejo  
sal y pimienta

Saltear en la mantequilla caliente la cebolla y el ajo, adicionar el orégano troceado con los dedos, dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos.

Agregar las muelas y mezclar suavemente hasta que se impregnen del sabor, continuar la cocción por 5 minutos más.

Servir bien calientes 6 muelas por persona.

4

### Crab's back (Cangrejo negro)

½ taza de aceite de coco  
150 grs de cebolla blanca picada finamente  
3 dientes de ajo machacados  
100 grs de pimentón (preferiblemente rojo) cortado en brunoise  
750 grs de carne de cangrejo negro  
4 hojas medianas de albahaca  
sal y pimienta  
6 caparazones de cangrejo

Sofreír en el aceite de coco la cebolla, el ajo y el pimentón.

Agregar la carne de cangrejo y la albahaca, mezclar bien y dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos. Añadir sal y pimienta al gusto.

Rellenar el caparazón con esta mezcla y servir caliente.

Decorar con una muela de cangrejo.

# Cartagena de Indias / Bolívar





Sopa de candia  
CON MOJARRA AHUMÁ

PREMIO  
CATEGORÍA REPRODUCCIÓN

2008



# Sopa de candia con mojarra ahumá



## Sabor y saber cotidianos

Cartagena de Indias está localizada a orillas del mar Caribe y es uno de los epicentros turísticos más importantes de Colombia, como también el segundo centro urbano en importancia en la costa Caribe colombiana, después de Barranquilla.

*Los platos que cocinamos y comemos a diario contienen todos los ingredientes de nuestro pasado y nuestro presente: nuestra identidad, nuestro lugar en la sociedad y el lugar de nuestra sociedad en el mundo.*

FELIPE FERNÁNDEZ ARMESTO  
HISTORIA DE LA COMIDA,  
EDITORIAL TUSQUETS, 2004

*La muerte es un absurdo natural. Mata no sólo al hombre, sino su sana vocación de infinito. Pero el ausente se venga de ese absurdo y regresa, siempre regresa. En un pañuelo marcado, en un libro con anotaciones al margen, en una película que gozó a sus anchas, en una inesperada risotada semejante, en un bolero litúrgico, en una sopa de candia, en una actitud frente a la injusticia, en una forma de adivinar la lluvia o calificar a otros hombres. Es cierto —aunque doloroso— lo que dijo el novelista brasileño Guimarães Rosa: ‘Las personas no mueren, quedan encantadas’.*

JORGE GARCÍA USTA





### Riqueza para aprovechar

**S**on esos platos que hemos comido desde niños los que han configurado nuestros gustos y preferencias gastronómicas, los que distinguen nuestra cocina de las de los otros pueblos, son una forma sencilla y poco pretenciosa de expresar nuestra cultura. En los platos tradicionales de la cocina diaria quedaron inmortalizados no solamente los valores de otras generaciones, también los sucesos que marcaron su historia contada de una manera íntima y personal; estos platos también hablan de los recursos de las regiones, de creencias religiosas o espirituales, de la capacidad para adaptarse a los entornos y sobrevivir, de creatividad y hasta del amor de las mujeres por su familia.

Pero muchas veces, esta valiosa información sobre la cultura de un pueblo que se guarda en la cocina cotidiana, es subvalorada y hasta excluida al momento de rescatar sus tradiciones gastronómicas, por considerarla monótona,

aburrida y hasta poco interesante. Y es debido a la tendencia a considerar importantes solo las expresiones culturales que más reconocimiento y distinción han alcanzado, que el conocimiento y la sabiduría contenidos en la cocina cotidiana se pierden y desaparecen. Entonces, se podría decir que si se desea rescatar las tradiciones gastronómicas representativas de la identidad de un pueblo, debemos remitirnos necesariamente a los sabores y saberes de sus platos cotidianos.

En un país como Colombia, donde la diversidad de climas, recursos y culturas ha sido determinante en la construcción de las tradiciones gastronómicas regionales, son muchas las riquezas que se pueden encontrar en las cocinas cotidianas; un buen ejemplo de esto es la cocina cartagenera. Esta cocina mestiza, como nuestra sociedad, está llena de platos cotidianos que no solamente han logrado impresionar los gustos de generaciones pasadas y

## SOPA DE CANDIA CON MOJARRA AHUMÁ



grabarse en su memoria, también han sobrevivido al inexorable paso del tiempo y se han adaptado a los cambios culturales. Las preparaciones de esta cocina se hacen presentes en los hogares de hoy en día, lo que demuestra el valor y el arraigo por sus tradiciones gastronómicas.

### Sopa de candia: un plato que huele a Cartagena

Aunque no resulta fácil seleccionar entre los platos de la cocina cotidiana cartagenera uno solo que la represente, la sopa de candia sobresale por ser parte de las tradiciones gastronómicas y culturales de esa ciudad. Su relación con la cultura del pueblo cartagenero es evidente. Su innegable ascendencia africana, sus ingredientes y técnicas de preparación, y, lo que es aún más importante, los sentimientos y recuerdos ligados a ella, a través de varias generaciones, la hacen un exponente valioso de esta cocina y el escenario privilegiado para recorrer la intimidad e historia del pueblo cartagenero.

Pero, ¿por qué se puede considerar a la sopa de candia como parte del patrimonio gastronómico colombiano? ¿Qué elementos relacionan sus ingredientes y forma de preparación con el entorno y expresiones de una de las culturas más características de Colombia?

#### LA CANDIA FAMILIA DE LAS MALVÁCEAS ESPECIE *HIBISCUS ESCULENTUS*

La candia es una planta tropical de origen africano, lugar donde se cultiva desde tiempos remotos; su fruto es una cápsula de forma piramidal, de color verde, que se cosecha a los 2 ó 3 meses de sembrada, y aunque este es un cultivo anual que se da principalmente en el mes de junio, se encuentra disponible todo el año.

El fruto se recolecta cuando aún no ha madurado, y se consume como hortaliza, generalmente cocido (aunque en ocasiones también se puede comer crudo).

Una de sus características principales es el líquido de textura gelatinosa que contiene, el cual espesa las preparaciones en las que se emplea.

*En Colombia, las sopas están presentes en la gastronomía de todas las regiones; en cada una de sus variaciones se ven reflejados los recursos, la creatividad y los gustos de los habitantes*



## Candia y mojarra en un juego de sabores

El análisis de los ingredientes principales de la sopa de candia (candia y mojarra ahumada), nos hará entender su procedencia y contextualizarla como parte del patrimonio gastronómico del pueblo cartagenero.

La candia es conocida en diferentes lugares del mundo donde también responde al nombre de okra, quimbombó, quiabo, bamia, gumbo o gombo, y su utilización es común a los afrodescendientes, como es el caso de las comunidades negras de Louisiana, al sur de Estados Unidos, donde se prepara el plato Gumbo criollo de Louisiana<sup>1</sup>. Los principales productores son México, Honduras y Nicaragua, y el principal consumidor e importador es Estados Unidos. Llegó a América, en los siglos XVI y XVII, con el tráfico de esclavos provenientes de territorio africano y con el intenso comercio entre los europeos y las nuevas colonias españolas. En ese momento llega a la costa norte colombiana, especialmente a Cartagena y al territorio de Bolívar<sup>2</sup>, ya que la ciudad era uno de los principales puertos negreros del continente. Como muchos otros productos provenientes de África, la candia encontró en esta zona del país condiciones climatológicas similares a las de su origen, lo que permitió su fácil producción al punto que, en muchos casos, este producto se daba de forma silvestre.

Posteriormente a la época de la Colonia, la producción de la candia se relaciona con los patios o huertas caseras, que eran responsabilidad de la mujer, donde se cultivaban productos de consumo cotidiano.

Las necesidades del mercado local eran cubiertas por la producción de los pequeños campesinos de la zona, para quienes este producto era considerado un cultivo silvestre. En la actualidad, su comercialización y demanda en los mercados locales ha disminuido. Este producto, común en las plazas de mercado de la Cartagena de otras épocas, es distribuido en pequeñas cantidades como parte de los productos exóticos en algunos de los supermercados del país. En el municipio de San Andrés de Sotavento (Córdoba) se cultiva de manera tradicional, es decir, en patios; su producción es empleada para el sostenimiento de las familias y los excedentes son comercializados en las plazas de mercado.<sup>3</sup>

Existen diferentes razones que pueden explicar la marcada disminución de la candia en Cartagena y sus alrededores, y el consecuente paso de alimento cotidiano a exótico: los desplazamientos violentos de los campesinos a las ciudades, la desaparición de los patios o huertas caseras y el ingreso de la mujer a la fuerza laboral, entre otras razones.

El plátano y el ñame también son ingredientes de esta preparación; aunque el primero es de origen asiático y el segundo de origen africano, ambos eran elementos básicos de la alimentación de los

<sup>1</sup> <http://www.bcn.gob.ni/estadisticas/externo/18.pdf>

<sup>2</sup> En ese momento también comprendía los departamentos de Atlántico, San Andrés, Córdoba y Sucre. Tomado de <http://www.bolivar.gov.co/1-historia.html> consultado el 10-06-2008.

<sup>3</sup> Horacio Villalobos, presidente Red Agroecológica del Caribe – Recar - <http://www.semillas.org.co/rezar.shtml>

## SOPA DE CANDIA CON MOJARRA AHUMÁ



habitantes de África Occidental, lugar de donde provenía la mayor parte de los esclavos traídos a América. Estos productos llegaron a las nuevas colonias españolas como recurso alimentario para el mantenimiento de los esclavos.<sup>4</sup>

Actualmente ocupan un lugar muy importante tanto en la producción agrícola del departamento<sup>5</sup>, como en las costumbres gastronómicas de sus habitantes, ya que en sus diversas preparaciones sirve de acompañante de los platos propios de la cocina cartagenera y del resto de la costa.

Como se observa, la introducción de productos agrícolas provenientes de Europa y África y el intercambio cultural con pueblos de fuertes tradiciones gastronómicas como el africano fueron factores determinantes para caracterizar las tradiciones gastronómicas de Cartagena, pero no fueron los únicos que influyeron. El aporte de los productos nativos de la zona, como el pescado, también contribuyó de manera determinante a dar a la cocina cotidiana cartagenera la diversidad, creatividad y, sobre todo, la variedad por la cual hoy es reconocida.

*La candia es conocida en diferentes lugares del mundo donde también responde al nombre de okra, quimbombó, quiabo, bamia, gumbo o gombo, y su utilización es común a los afrodescendientes, como es el caso de las comunidades negras de Louisiana, al sur de Estados Unidos, donde se prepara el plato Gumbo criollo de Louisiana.*

*Los principales productores son México, Honduras y Nicaragua, y el principal consumidor e importador es Estados Unidos.*

### El pescado: ingrediente infaltable

Por estar ubicada en el Caribe colombiano, Cartagena tuvo el privilegio de gozar de gran variedad y cantidad de pescados; esto permitió a las mujeres incluirlos cotidianamente en sus preparaciones. Ellas, dejando volar su imaginación, prepararon de muchas formas pescados como róbalo, mojarra blanca, pargo, lebranche y sierra, entre otros. Dentro de estos pescados, la mojarra blanca o rayada (*Eugerres plumieri*) goza de especial aceptación entre los cartageneros; esta especie, abundante en otras épocas y económicamente accesible, ha visto disminuir paulatina y dramáticamente su población por razones relacionadas principalmente con la sobreexplotación y la utilización de técnicas inadecuadas para su captura. Lo anterior ha generado que, tanto en plazas de mercado como

<sup>4</sup> José Rafael Lovera, *Gastronomía caribeña*, Caracas, Cega, 1991, p. 53.

<sup>5</sup> Especialmente en los municipios del Carmen de Bolívar, Mompox, Magangué y Simití.





en la mesa de los hogares, sea sustituida por especies de criadero como la mojarra lora y la mojarra roja, mucho más fáciles de conseguir y con mejores precios<sup>6</sup>.

Adicionalmente, un elemento que impide que la sopa de candia se pueda seguir preparando de forma tradicional, es la ausencia del ahumado. Esta es básicamente una técnica de conservación, antes que de preparación, conocida en la mayor parte de las culturas gastronómicas del mundo<sup>7</sup>; se lleva a cabo exponiendo el producto a la acción del humo obtenido de la quema de maderas de diferentes tipos<sup>8</sup>, logrando así su deshidratación y la adición de los olores y sabores característicos de la madera.

En Cartagena y Bolívar el ahumado era utilizado generalmente en los pescados y estos se podían encontrar con facilidad en las plazas de mercado. Esta técnica fue utilizada hasta comienzos del siglo XX, cuando llegaron las primeras neveras, lo que hizo que muy pocas cocineras continuaran con esta brega, razón por la cual terminó por desaparecer de la cocina cotidiana.

Curiosamente, mientras preparaciones como la sopa de candia deben adaptarse a la pérdida de esta técnica, reemplazando las mojarras ahumadas con mojarras fritas, hoy en día se observa la aparición de productos que reproducen artificialmente el sabor ahumado, lo que indica el gusto y valor que esta técnica aporta a las preparaciones.

*El ahumado es una técnica de conservación, antes que de preparación, conocida en la mayor parte de las culturas gastronómicas del mundo. Se lleva a cabo exponiendo el producto a la acción del humo obtenido de la quema de maderas de diferentes tipos, logrando así su deshidratación y la adición de los olores y sabores característicos de la madera.*



<sup>6</sup> Pero, según dicen los abuelos, de un sabor claramente inferior al de la mojarra blanca.

<sup>7</sup> Las desconocidas carnes ahumadas del Chocó; [http://www.vivirenel poblado.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=670&Itemid=210](http://www.vivirenel poblado.com/index.php?option=com_content&task=view&id=670&Itemid=210)

<sup>8</sup> Se puede afirmar que la maderas empleadas para hacer fuego eran las típicas de la región donde se realizaba esta técnica.



# Ganadores

PORTADORA DE LA TRADICIÓN

Mildred Méndez Caicedo

INVESTIGADORA

Yaneth Méndez Caicedo

*El humo de la cocina  
nos tizna la piel, pero  
al mismo tiempo nos  
protege el espíritu.*

Son muchos los aspectos que se pueden conocer de la cultura de Cartagena a través de la sopa de candia. Esta preparación está vigente, tanto en la memoria de los pobladores como en la mesa de algunos hogares, gracias al empeño y dedicación que ponían madres y abuelas en transmitirla por vía oral a

las siguientes generaciones, como medio para preservarlas. Esta típica preparación cartagenera debe ser considerada como parte del patrimonio cultural inmaterial de Colombia, y, por tanto, se deben establecer las medidas para su conservación y divulgación.

## Acta de premiación

### Sopa de candia con mojarra ahumá

El jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2008, integrado por Catalina Osorio Rodríguez y el maestro Lacydes Moreno Blanco decidió otorgar el premio en la categoría de reproducción al plato Sopa de candia con mojarra ahumá por ser esta una

receta que rescata dos productos de la cocina tradicional que tienden a desaparecer. La receta fue presentada por **Mildred Méndez Caicedo**, portadora de la tradición, y por **Yaneth Méndez Caicedo**, investigadora.





### Ingredientes

- 2 libras de candia
- 3 ó 4 mojarras ahumadas
- 3 cebollas rojas
- 3 dientes de ajo
- 1 manojito de cebollín
- 12 ajíes dulces
- 4 tomates
- agua necesaria
- 1 libra de ñame
- 2 plátanos amarillos
- pintones
- 1 coco grande para sacar la leche de coco
- sal
- comino al gusto
- pimienta picante
- y pimienta de olor al gusto
- aceite

### Preparación

Las candias se lavan y se secan bien, se retiran las puntas y se cortan en rodajas, se sofríen sin que queden doradas y se reservan.

Las mojarras se cocinan en poca agua durante unos minutos para ablandarlas, luego se desmenuzan retirando las espinas, la cabeza y la piel; también se reservan.

Aparte, se prepara un sofrito picando las cebollas, los ajos, el cebollín y los ajíes; se sofríen en aceite y después se agrega el tomate picado, que se deja cocinar hasta que se deshaga.

Se agregan el agua, las mojarras desmenuzadas, el ñame pelado y picado, el plátano picado y la leche del coco.

Se añaden sal y comino, y si se desea pimienta en pepa y picante. Se deja cocinar hasta que todo esté suave y la consistencia espesa.

### LECHE DE COCO

Para 1/2 taza de leche de coco espesa (crema de coco) o 1 taza de leche de coco.

#### Ingredientes

- La pulpa de un coco
- 1/2 taza de agua caliente

#### Preparación

Rallar el coco y ponerlo en el agua caliente. Dejar en remojo por cinco minutos.

Pasar esta mezcla en un colador fino o en una tela de hacer queso. Extraer el líquido.

El líquido obtenido es una leche de coco cruda espesa, casi crema de coco. Al mismo coco rallado se le puede poner más agua caliente y repetir el proceso para extraer más leche, un poco más líquida.

# Chocó





**Chere ahumado**  
EN SALSAS DE COCO Y BOROJÓ

PREMIO  
CATEGORÍA INNOVACIÓN

**2009**



# Chere ahumado en salsas de coco y borrojó



## La más auténtica comida tradicional del Putumayo



Colombia es el único país suramericano con costas en los océanos Pacífico y Atlántico. El Chocó es el único departamento colombiano con costas en ambas aguas. Pertenece a la ecorregión que probablemente tenga la mayor pluviosidad del planeta.

### Una historia con sabor de amor

Pasando por el mercado sentí su aroma de hembra en celo. Su apretado y cimbreante caminar, el tintineo de las cangas multicolores ensartadas en el rizado cabello y la cadencia de sus caderas atraían las miradas hacia ella. Con un vaporoso vestido blanco ceñido a la cintura, parecía una mariposa al vuelo. Avanzando por el centro de la calle, con sus largos y ligeros pasos, disputaba el apretado espacio con el barullo de cargadores, mujeres y niños que en sus bateas y poncheras ofrecían productos selváticos y de huerta casera. Una sensación cálida y húmeda, como la del espacio circundante, me sobrecogió. La seguí, doblando en la esquina hacia el malecón, donde los bares estaban atestados de estibadores bebiendo ron o biche, mientras esperaban las rastras de maderas finas que bajaban por el río.

A la sombra de un almendro frondoso, con habilidad de pescador, se agachó y en perfecto



encuclille en una batea cinceló dos sartas de dentones, disponiéndolos para su ahumado sobre una barbacoa forrada con hojas de palma de chontaduro.

Era septiembre y las próximas fiestas de San Pacho colmaban las expectativas de los lugareños, que se preparaban con ensayos y desfiles de bandas y chirimías.

Los barrios se disputaban la mejor celebración. El río, cubierto a ras de mariposas amarillas, anunciaba los beneficios de la pesca.

La bendición religiosa y el canto quejumbroso de los alabaos de las matronas del pueblo dieron inicio al jolgorio popular. Me dejé llevar en esa noche lluviosa al baile de iniciación, en el atrio de la catedral, donde las chirimías tocaban alegres abzoas, jotas, contradanzas, makerules y porros chochoanos.

El movimiento continuo sobre el piso de jabón y la compañía de la mujer de mis sueños, me fueron trasportando a través de la noche por un laberinto colmado de sensaciones naturales con sabor a tierra. En el ambiente se sentía un olor agrio a sudor, dulce como los besos de la mujer amada, apasionado como el roce de sus manos y sus pechos y melancólico por la ausencia de otro ser que quería a mi lado.

Al despertar el sol caminamos contando los pasos, abrazados y atraídos por las notas que llegaban desde el Rincón Vallenato. Disfrutamos los mejores merengues y puyas bien apretados, cuerpo a cuerpo. El pequeño espacio disponible hizo el efecto suficiente para programar el paseo tradicional al río Cabí, donde en el verano las playas eran extensas, las aguas cristalinas, frescas y puras.



## CHERE AHUMADO EN SALSAS DE COCO Y BOROJÓ



*Que levante la mano quien diga que no ha comido chere. Pescado ahumado con plátano cociniao que la levante para que un bocachico se la muerda por embustero que no ha comido tapao.*

Pensando en un fiambre compartido escuchaba atento las recomendaciones de la mujer a mi lado. "Asunto (...)" decía, "(...) pues chere ahumado y arroz clavado". Conocedor de las deliciosas preparaciones locales, acepté de inmediato, no sin antes recomendar la bebida que venía preparando quince días atrás, destinada para las fiestas: un totumo grande y curado con panela donde cupieron dos botellas de biche, que recibí como agradecimiento por prestar una planta eléctrica para una comparsa de barrio. El hombre me dijo que era el mejor destilado del alambique principal de la población. A lo anterior agregué dos raíces de jengibre, o ajeníble en el Chocó, bien rallado, dos botellas de concentrado de borojón y una panela triturada. Al momento de probar la bebida resultante, me acordé del "tumbacatres" y la propiedad afrodisíaca que le atribuyen a un menjurje de puesto callejero donde, con otros ingredientes desconocidos, el borojón es el actor principal. Entonces deje volar mi imaginación y pensé en lo que podría suceder después de tomar el extraño licor.

La voz clara y timbrada de una jovencita que venía a media calle, con una ponchera en perfecto equilibrio sobre su cabeza llena de frutos exóticos para mí, voceaba:

*Oe, Oe, Oe.  
Chontaduro maduro,  
Muchachito seguro.  
Oe, Oe, Oe.*

*Borojón embrujao,  
Pa que le lleven mercao.  
Oe, Oe, Oe.  
Leche mil pesos,  
Pa los pelaos.  
Oe, Oe, Oe.  
Dulce bacao y almirajón.  
¡Ooooooooooeee!*

Después de desayunar unos chontaduros con miel, patacón pisao y queso frito, pasados con limonada de guarapo fresco de caña de azúcar, nos aprovisionamos de los ingredientes para el fiambre: una sarta de chere ahumado, un gajo de plátanos verdes, libra y media de arroz, una libra de queso de banco, media botella de leche de coco concentrada, aceite de coco, cebollas junca y de la roja, tomates maduros, ajo, bija y sal. Sin faltar dos peroles martillados. La mujer, que para mí era la primera aparición tangible de las bondades de esa naturaleza inhóspita, sus tres hijos y yo, emprendimos camino por un sendero selvático que solo ellos conocían. Llegamos a un recodo del río donde agua, vegetación, piedra, arena fina y nosotros entramos en una única comunicación de respeto y disfrute.

Con leños secos sobre una laja de piedra se armó el fogón. Agregar un poco de aceite y bija en el perol mayor, a fuego suave, una capa de chere hasta dorar. Luego en la mano picar las cebollas, el ajo y los tomates. Sofreír en el aceite agregando la leche de coco y sal al gusto, alternando con tragos del totumo, las risas de los niños y sus juegos en el agua, las miradas furtivas de la negra, otro trago largo, los movimientos seguros y sensuales de sus piernas, y tajadas de plátano al fondo del perol.





Luego percibí de ella un gesto ritual y unas palabras ininteligibles, dirigiéndose a la selva. Al regresar pregunté por la razón de su ausencia y me respondió: "Estaba pidiendo permiso a los espíritus del monte para traer estas hierbas con las que sazono el pescado". Alcancé a reconocer el cilantro sabanero, aunque más tunoso. Otro trago de mi licor y reservar un poco del hogao para encimar el pescado. Para terminar, mojar con agua del río y leche de coco, aromatizar con las hierbas troceadas a mano, sellar con hojas de banano, marchitas al fuego, y tapar.

Aparte, con el rescoldo de la leña, cocinar un arroz al dos por uno y clavar el queso en trozos a media cocción. Tapar y dejar secar.

Como el totumo a estas alturas va por la mitad, se puede cantar y bailar descalzos sobre la arena. Si los besos se escapan en el amacise, no descuidar el fogón, pues ya es momento de un buen chapuzón. Así la espera nunca será larga para degustar tan delicado manjar, que se sirve en hojas y se come con la mano, preferiblemente en silencio, para que la comunión sea completa con el espacio circundante.

Fue de esta manera como en el Pacífico chocoano comí, digerí y sentí su cultura ancestral. Amé originalmente a una mujer a quien los ángeles envidiarían, y, gracias a ella, a sus hijos como si fueran míos. Por efecto del sutil perfume de esta orquídea negra africana viví en tiempo real muy poco, pero en el tiempo de las ilusiones, toda la vida. Cada bocado que recibí de sus manos, cada roce de su tensa piel o beso de sus húmedos labios, fueron para mí inconmensurable panal de delicias

esenciales. Siempre los cuerpos, almas y espíritus, como un solo alimento, estuvieron conjugados con la naturaleza, para honrar la vida.

*Come chere el periodista  
come chere el locutor  
come chere el ingeniero  
come chere el conductor  
come chere el policía, el alcalde,  
el gobernador  
en cambio ese negro mío de mi  
lado se marchó.  
Le compré una arroba de chere  
y el chere no le gustó  
y el chere no le gustó.  
Que se vaya pal carajo  
se lo lleve quien lo trajo  
yo me iré pa Atrato abajo  
otro negro buscaré yo.  
Chos chos que te vaya bien  
chos vete de una vez  
chos chos que te coja un carro  
que te pise un tren  
chos chos.*

### El chere ahumado o la innovación de una práctica culinaria del Chocó tropical

La sazón de la abuela está presente en nuestra memoria, que además recuerda lugares vividos, productos agrícolas saboreados, olores del humo, de la leña que quema en la marmita, que a la vez revive buenos y viejos recuerdos del oficio de nuestros antepasados, tan noble como lleno de historias. Pero también están allí los productos y su utilización, el método o su forma de preparación, aspectos primordiales en la integración entre el hombre y la naturaleza.



Tanto los habitantes cercanos a los ríos, quebradas y caños de esta región, así como los que moran en otros entornos naturales, tienen en el chere ahumado uno de los preparados más importantes en su tradición culinaria, por ello es un plato al que rememoran viejos y jóvenes, pues es tan delicioso al paladar, como grato en su preparación; alrededor de él se reúnen los núcleos familiares para obtenerlo y para consumirlo; incluso se encuentran cantos alusivos a este típico plato del Pacífico colombiano.

Las faenas pesqueras, con su posterior arreglo del producto, su disposición en la tradicional barbacoa, forrada en hojas de palma de chontaduro para su ahumado, son prácticas ancestrales que hacen parte del patrimonio inmaterial de los habitantes y que se mantienen vivas como una forma de explotar los productos locales comunes en la región.

En las comunidades chocoanas la práctica culinaria de ahumar el pescado es parte fundamental en la conservación de las carnes, y es común que se realice con los miembros del núcleo familiar y se involucre a la mayoría de sus integrantes. Hacer chere es rememorar el río y estar conscientes de la imposibilidad de tener un medio técnico para la conservación de los productos cárnicos; es tener presente la construcción de la barbacoa, oficio realizado por los jóvenes; también es importante el manejo que la madre hace de los productos con los que se hace el preparativo gastronómico: la bija o el colorante, conocido también como achiote, al que se le atribuyen propiedades medicinales como antiséptico. Ha sido usado desde la época de la Conquista: “con el cual los naturales pintaban su cuerpo”, y es muy utilizado en la gastronomía

actual en diversas regiones del país (como los productos viajan, en su retorno los españoles y portugueses llevaron la bija a Europa, donde se conocía como “el oro de Batán”, muy utilizada en la isla de Córcega para la preparación de carnes curadas); el aceite y la leche de coco, bases de la culinaria en el Chocó; el tomate, producto nativo de América; el ajo, aporte asiático, tan indispensable para la preparación de platos de mar y de río; las cebollas y las hierbas aromáticas de uso cotidiano de las cuales no pueden faltar el cilantro cimarrón, la albahaca y el poleo.

Uno de los productos de mayor importancia, que se conoce en el país y se asocia inmediatamente con el departamento del Chocó, es el borojón. Es un fruto arbustivo originario de este departamento, del orden de las rubiáceas; conocido como Borojoa patinoi, en reconocimiento a Víctor M. Patiño, una de las personas que descubrió esta planta.

Es importante resaltar que este producto hace parte de la dieta básica del pueblo chocoano, que está llena de ricas y variadas recetas culinarias que se transmiten de generación en generación. Reivindicar el borojón como complemento del chere ahumado es una forma de fomentar su consumo y cultivo, y, por ende, de homenajear a un fruto con grandes atributos alimenticios.

Divulgar la cocina del Chocó con sus innumerables recetas ancestrales es, al mismo tiempo, conocer esta espléndida región que vibra con su música y su antepasado afrocolombiano, lleno de colorido, sabor y productos agrícolas de la Madre Tierra.



## Ganadores

PORTADORA DE LA TRADICIÓN  
María Agustina Hinojosa Perea

INVESTIGADOR  
Pedro Nel García Arroyave

CHEF  
Guillermo Alberto Ángel González

*Tanto los habitantes cercanos a los ríos, quebradas y caños de esta región, así como los que moran en otros entornos naturales, tienen en el chere ahumado uno de los preparados más importantes en su tradición culinaria.*

La relación del agua con el nativo habitante del Pacífico colombiano, el más rico en recursos ictiológicos, es fundamental en sus ancestrales prácticas culinarias. La obtención del pescado para sus variadas preparaciones gastronómicas, junto con los productos agrícolas nativos, hacen de este departamento uno de los que tiene

más y variada riqueza en comidas en la región, producto de muchos años de su relación con el entorno natural y de herencias de la época de la Conquista. Es el caso del chere ahumado, rico en sabor, antiquísimo en su preparación por parte de las comunidades ribereñas y muy antiguo como método de conservación de la carne.

## Acta de premiación

### Chere ahumado en salsas de coco y borojó

El jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2009 integrado por Margarita Carrillo de Salinas, de México; María Josefina Yances y Esther Botero, de Colombia y reunido en la ciudad de Barranquilla el 20, 21 y 22 de agosto de 2009, después de evaluar las propuestas, decidió otorgar por unanimidad el premio en la categoría innovación al plato **Chere ahumado en**

**salsas de coco y borojó**, presentado por el investigador **Pedro Nel García Arroyave**, **María Agustina Hinojosa Perea**, portadora de la tradición, y el chef **Guillermo Alberto Ángel González**, por haber cumplido con el espíritu de creación que el premio se propone estimular.

# Receta

## CHERE AHUMADO EN SALSAS DE COCO Y BOROJÓ



1

### Ingredientes

PARA 5 PERSONAS

- 5 cheres (bocachico o dentón)
- 4 tazas de leche de coco
- ½ taza de aceite de coco
- ½ cucharada de bija o achiote
- 3 cebollas cabezonas rojas (cebolla de huevo)
- 3 tallos de cebolla larga
- 5 tomates maduros
- 1 cabeza de ajo
- 1 raíz de jengibre
- ½ cucharada de fécula de maíz
- Hojas de plátano, banano o bijao
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ramillete de cilantro cimarrón
- 1 ramillete de albahaca
- 1 ramillete de poleo

### Preparación

Hidratar los pescados en leche de coco, mínimo por media hora.

En un perol martillado o sartén amplia, calentar el aceite de coco, agregar media cucharada de bija y dorar los cheres a fuego medio de 4 a 6 minutos.

Picar las cebollas, los tomates, los ajos y el jengibre finamente picado, y saltear en el aceite sobrante de los pescados.

Agregar una taza de leche de coco, salpimentar al gusto.

Ligar la salsa con fécula de maíz o yuca y cubrir con esta los pescados, tapándolos con las hojas de plátano, cocinando a fuego lento entre 10 y 12 minutos. Las hojas deben marchitarse en agua hirviendo o al fuego directo.

### Leche de coco

#### Ingrediente

- 1 coco grande

#### Preparación

Licuar la pulpa y el agua del coco con agua caliente, exprimiendo bien para obtener el máximo de leche.

Se reduce, hirviéndola a fuego moderado.

Destapar, retirar los pescados, agregar una taza de leche de coco rehogando sin dejar hervir y colar para obtener una salsa fina aterciopelada.

Rectificar la sazón, aromatizando con el cilantro, la albahaca y el poleo.

### Acompañamiento

Servir el chere ahumado con las salsas de coco y borojó (contrastando entre ellas), acompañado con dos o tres pastelitos de chontaduro y ají dulce.



La sazón de la abuela evoca lugares, sabores y olores. Revive buenos y viejos recuerdos del oficio de los antepasados, tan noble como lleno de historias.

1



2



3



## 2 Salsa de borojó

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de pulpa de borojó
- ¼ de litro de agua
- 4 a 5 cucharadas de azúcar
- 3 clavos de olor
- 3 astillas de canela
- ½ cucharada de fécula de maíz
- 3 tragos de ron o biche
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

Licuar la pulpa de borojó con el agua. Colar.

Agregar azúcar, clavos de olor y canela. Cocinar a fuego alto, dejando reducir.

Espesar con la fécula de maíz disuelta en agua, para dar brillo y textura.

Terminar acrescentando el ron o biche.

## 3 Pastelitos de chontaduro y ají dulce

### INGREDIENTES PARA 15 UNIDADES (5 PORCIONES)

- 30 a 35 chontaduros
- 5 ajíes dulces
- Sal y azúcar al gusto
- 1 atado de hojas de bijao o banano (1 hoja por pastelito)
- 1 carrete de fibra o cabuya delgada

### PREPARACIÓN

Cocinar los chontaduros con anticipación (el chontaduro, por su dureza, según la época de cosecha y la variedad, puede requerir de tiempos variables de cocción entre 2 y 3 horas. Lo ideal es cocinarlos en recipiente abierto, a un hervor moderado hasta que estén blandos y que la punta del cuchillo entre suavemente en la pulpa).

Retirar la piel de los chontaduros y hacer con ellos un puré. Sazonarlo con los ajíes dulces asados y picados, y con sal.

En las hojas previamente marchitas al fuego o en agua hirviendo, a modo de envuelto, tamal o pastel, armar los pastelitos, envolviendo en forma alargada, amarrar con fibra o cabuya delgada.

Cocinar al vapor, de 35 a 40 minutos, sellando bien el recipiente con hojas marchitas.

Dejar reposar antes de servir con el chere ahumado.

# Valle de Sibundoy / Putumayo



Bishana

PREMIO  
CATEGORÍA REPRODUCCIÓN

2009





# Bishana



## Riqueza para aprovechar



El nombre original de la región era Tabanoy, el cual fue cambiado a San Pablo de Sibundoy. Sibundoy es un nombre indígena con el cual se han familiarizado los colonos; los indígenas denominan a la región como Tabanoy o Tabanoca que quiere decir pueblo grande.

*En la memoria colectiva de los indígenas kamëntšá, del Valle de Sibundoy, en el departamento de Putumayo, se conservan varias recetas tradicionales para diversas ocasiones: mingas, fiestas sociales, homenaje a los difuntos, entre otras. Sin embargo, el espacio de encuentro en la cotidianidad de las familias lo constituye la bishana, la más auténtica comida tradicional de la comunidad, cuya receta se ha transmitido desde tiempos inmemoriales, de generación en generación; una ración diaria de este plato aporta la energía vital para las largas jornadas de trabajo individual o colectivo.*





La bishana reúne un selecto grupo de productos del gran supermercado de los kamëntšá, que se llama jajañe o chagra tradicional, lo que constituye una comida 100% natural, libre de cualquier elemento químico derivado de los fungicidas, los fertilizantes o los conservantes de los productos occidentales.

La base o principio de la bishana es la col (bisha), con la cual se pueden preparar más de cuatro variedades del plato:

**Sangonbishana** Col con maíz dorado (tostado) y frijol tranca.

**Arzanbishana** Col con maíz molido grueso y frijol tranca.

**Tsematsbishana** Col con choclo tierno.

**Quèlbasèntsana** Col con frijol tranca y calabaza, pero sin maíz.

Aunque el autor de esta saludable comida se desconoce, su preparación obedece a una tradición milenaria, pues con ella se alimentan todos los miembros de la comunidad, desde los niños, una vez que empiezan a consumir alimentos, hasta los más ancianos quienes incluso a la hora de morir solicitan un plato de bishana como despedida de este mundo que les ofreció productos y sabores tan exquisitos.

También las mujeres, después del parto, la consumen con una variedad especial de col y maíz tostado, pero sin frijol, para evitar las hemorragias, a fin de obtener sus beneficios reconstituyentes. Por su condición natural, esta siempre ha sido una comida apta para la recuperación de los enfermos.

En el pasado, la bishana se servía sola; rara vez se acompañaba con un mate de chicha, excepto en el caso de los hombres que la consumían con mucho



ají. Es preciso anotar que este plato se usaba al desayuno, al almuerzo y en la cena.

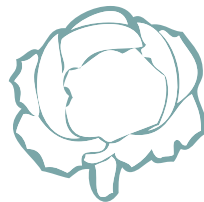
Compartir un plato de bishana, además de recordarnos nuestra estrecha relación con la Madre Tierra, de donde provienen sus ingredientes, y de convencernos cada vez más de la importancia de la conservación de la chagra tradicional, significa compartir comida sana y abrir los espacios para garantizar en las futuras generaciones la conservación de su identidad y de la memoria colectiva. La bishana, junto con la tulpa, la hornilla, las historias, los cuentos, los mitos y las costumbres, ha hecho posible la existencia de los

kamëntšá como pueblo con pensamiento y con idioma propios.

Con la bishana se alimentan material y espiritualmente las familias y las grandes cuadrillas o grupos colectivos de trabajo, con aquella receta mágica milenaria que nunca pasará de moda, a pesar de las tentaciones de las recetas contemporáneas que ofrece el mercado global, bajo la idea de los procedimientos más fáciles, casi instantáneos, pero que no alimentan ni abren espacios de diálogo ni de encuentro social.



*Comida, en el idioma kamëntšá, se dice "saná". Bisha significa col, y es la base de la preparación de la bishana.*



## Ganadores

### PORTADORA DE LA TRADICIÓN

Isabel Pujimuy de Morales

### INVESTIGADOR

Luis Alberto Morales Pujimuy

*La bishana, junto con la tulpa, la hornilla, las historias, los cuentos, los mitos y las costumbres, ha hecho posible la existencia de los kamëntšá como pueblo con pensamiento e idioma propios.*

Compartir un plato de bishana, significa compartir comida sana y abrir los espacios para garantizar en las futuras generaciones la conservación de su identidad y de la memoria colectiva. En esta ocasión preparamos la variedad

más típica de bishana denominada quélbasëntsbishana, la cual sirvió y sirve de base alimenticia de la comunidad y garantizó hasta hace poco tiempo una longevidad de más de cien años a sus integrantes.

## Acta de premiación

### Bishana, la más auténtica comida tradicional del Putumayo

El jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2009, integrado por Margarita Carrillo de Salinas, de México; María Josefina Yances y Esther Botero, de Colombia, decidió otorgar, por unanimidad, el premio a la categoría de reproducción al plato **Bishana**, presentado por **Isabel Pujimuy de Morales**,

portadora de la tradición, y **Luis Alberto Morales Pujimuy**, profesional en Ciencias Sociales, por ser esta una receta de uso cotidiano de una comunidad indígena tradicional que el Estado rescata como parte del patrimonio inmaterial de Colombia.

# Receta

## BISHANA



### Ingredientes

PARA 5 PERSONAS

- 4 litros de agua
- ½ libra de hueso ahumado
- 1 libra de frijol tranca
- 1 calabaza tierna (de 1 libra aproximadamente) cortada en cuadritos
- 2 ajíes
- 1 libra de col
- 3 caspas de maíz molido (equivalentes a ½ libra)
- 1 palmito
- 1 libra de cuna

### Preparación

En una olla mediana se coloca el agua y se pone al fuego hasta que alcance el punto de ebullición.

Enseguida se agrega la porción de hueso ahumado, el frijol tranca, la calabaza tierna y los ajíes.

Pasados 10 minutos, y una vez que vuelva a hervir, se añade la col. Luego se esperan 20 minutos para adicionarle el maíz molido, el palmito y el cuna.

Desde este momento se debe revolver constantemente hasta que el cuna alcance un estado blando y la sopa haya espesado, calculando un tiempo aproximado de 35 a 40 minutos.

Por su parte, el ají se saca en el momento en que se agrega el maíz molido, punto en el cual ya está blando. Posteriormente se le extraen las semillas y se muele manualmente. Con él se reemplaza la sal, pues la Bishana auténtica no lleva sal ni ningún otro tipo de condimento.

El hueso, cuyas funciones son ayudar a ablandar la col y dar un sabor aún más agradable al plato tradicional, se retira junto con el ají.

Ahora ya está lista para servirse y para repetir, según la costumbre de los indígenas kamëntšá del Valle de Sibundoy.



## Dieta básica de los indígenas kamëntšá del valle de Sibundoy.

- Ingredientes**
- 1 frijol tranca
  - 2 cuna
  - 3 maíz
  - 4 col
  - 5 hueso ahumado
  - 6 calabaza tierna
  - 7 palmito
  - 8 ají



Ingredientes para la Bishana antes de su preparación. Picar la calabaza.



Ingredientes semiprosesados para la Bishana. Agregar el frijol tranca, la calabaza, el hueso ahumado y los ajíes. Luego de 10 minutos añadir la col previamente picada.



Proceso previo para el maíz molido. Pasados 20 minutos adicionar el maíz molido, el palmito y el cuna. Revolver constantemente por espacio de 35 a 40 minutos.



Preparación del ají. Producto final: deliciosa bishana tradicional. Una comida 100% natural.

# Tumaco / Nariño





**Ensalada de papaya verde**  
CON ALMEJAS TUMAQUEÑAS

PREMIO  
CATEGORÍA INNOVACIÓN

**2010**



# Ensalada de papaya verde, con almejas tumaqueñas

ÁSPIC DE CLOROFILA DE CILANTRO CIMARRÓN Y CRONCANTE DE HARINA DE YUCA BRAVA



## Tumaco, ayer y hoy

Tumaco, población localizada en el departamento de Nariño, tiene una historia destacada que contar. En sus tierras habitó la cultura indígena Tumaco – La Tolita entre el 400 a. C. y el 350 d. C. Luego, cuando los españoles empezaron su conquista, el pueblo se convirtió en un punto de entrada y salida por vía marítima hacia Guayaquil y Panamá.



*Al avanzar el siglo XIX, Tumaco vio una duplicación de sus habitantes, si confiamos en la información de los censos de 1843 y 1870; igualmente, los ríos se constituyeron como ejes de poblamiento en los cuales la adaptación al entorno ambiental la construcción de un espacio social nuevo fueron las características más sobresalientes<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup> Jiménez Meneses Orián, Hernández López David, Pérez Morales Edgardo. Op.cit. Pág. 17.





**T**umaco tuvo la oportunidad de ver la llegada de una ruta ferroviaria que lo conectaba con Pasto, lo que le permitió cobrar relevancia frente al municipio de Barbacoas, que cayó en decadencia luego de sufrir en 1902 un incendio que lo consumió.

Hacia 1927 Tumaco fue sede de la Prefectura Apostólica, lo que lo hizo brillar como epicentro religioso. A ella llegaron distintos misioneros en épocas diversas, que llevaron a cabo un profundo trabajo de evangelización.

*"(...)Es posible sostener que fue sólo desde mediados del siglo XX, y en especial durante las últimas tres décadas de tal centuria, que la sociedad del interior de Colombia y en particular las oficinas gubernativas nacionales, miraron con otros ojos a ese puerto del Pacífico"<sup>2</sup>.*

El esfuerzo por sobresalir ha sido constante en su historia, sin embargo, Tumaco, situado en el extremo suroccidental de Colombia, separado de la ciudad de Pasto por unos 300 kilómetros, continúa siendo un lugar apartado de la capital del país, regido por un Estado que parece empeñado en aplicarle una política de abandono recurrente, y no muy distinto del que conoció el fraile Juan de Santa Gertrudis. Su desarrollo ha sido limitado. Es como si se hubiera quedado congelado en el tiempo: carece de agua potable y alcantarillado, a pesar de representar el 12 por ciento de la extensión geográfica del departamento de Nariño, pues Tumaco tiene una superficie de 3800 kilómetros cuadrados, repartidos entre las islas de Tumaco, La Viciosa y El Morro.

<sup>2</sup> Jiménez Meneses Orián, Hernández López David, Pérez Morales Edgardo. Op.cit. Pág. 19.



A la ciudad la afecta otro serio problema, el narcotráfico ha encontrado en ella un fértil terreno para desarrollarse. Las consecuencias no se han hecho esperar: altos índices de desplazamiento forzado y un permanente aumento de la violencia.

### Ecoturismo y buena mesa

El ecoturismo y la gastronomía, tan peculiar de la zona, se esfuerzan por robarse la atención de aquellos a los que les gustan los parajes exóticos. Sus playas del Morro y del Bajito, la desembocadura del río Mira, el puente del Morro o sus increíbles islas de Bocagrande y de San Juan de la Costa son atractivos indiscutibles.

Este es un destino que ofrece selva y mar, pero también un cielo despejado e inmenso, con parajes únicos en los que se puede disfrutar de una rica cultura, y donde la música y la comida son protagonistas.

### Pesquisas gastronómicas

El chef Miguel Ángel Abadía Moreno un día encontró por casualidad la alusión del fray español Juan de Santa Gertrudis sobre la ensalada de papaya verde, en las páginas del libro *Fogón de negros*, escrito por el investigador, antropólogo e historiador de gastronomía Germán Patiño Ossa. Y quiso probarla.

La bibliografía me remitió a la fuente donde leí la crónica completa. Para mí fue fundamental ver cómo en Tumaco había una serie de olores, sabores y costumbres que llamaron la atención del misionero. Es evidente que a través de la cocina se introduce la primera relación de mestizaje cultural entre dos tradiciones, la oral y la escrita. De no ser por ese texto hoy día no tendríamos un testimonio de lo que se comía en Tumaco en la época de la Conquista, ni sabríamos cómo lo preparaban y en qué contexto social hacía parte de su mesa. Todo esto me permitió reflexionar sobre el pasado de la cocina colombiana y me demostró que es necesario leerla y buscarla en la mejor literatura histórica escrita por los cronistas de Indias, para recuperarla.

Con la inquietud en mente, Abadía hizo varias llamadas a amigos y conocidos en Tumaco tratando de rastrear el plato con distintas cocineras de la región, pero la respuesta fue siempre la misma, nadie recordaba que esa ensalada se hubiera hecho en sus cocinas. Era cierto que la papaya verde se utilizaba en diferentes platos, pero no en una ensalada, y menos en una a la que se le agregaran almejas.

Entonces pensó que recobrar una receta de la que pocos se acordaban era una tarea difícil, pero no imposible, y lo primero que hizo este joven chef, hijo de una mujer que le enseñó a valorar el arte de la cocina, fue buscar ayuda. Así llegó hasta Carmen Julia Palacio Valencia, una tumaqueña, líder ambientalista por tradición y convicción, que hace parte del equipo fundacional de la Asociación



Concheros de Nariño –Asconar–. Fue ella la encargada de conectar al chef con los recolectores de almejas.

Desde los siete años, Carmen Julia empezó a trabajar “capturando piangua para ayudar al sustento diario”. Con el paso del tiempo organizó con sus compañeras de trabajo la Asociación Concheros de Nariño (que tuvo otros nombres), una iniciativa de carácter comunitario en la que lideran proyectos para motivar procesos de conservación y uso sostenible del manglar, hogar de un sinnúmero de especies que se originan justamente allí, por eso el mangle es calificado como uno de los ecosistemas más productivos del planeta.

De ese lugar tan diverso en fauna salen esas “almejas tan grandes como la mano” que tanto impresionaron a fray Juan de Santa Gertrudis, propias de la Bahía de Tumaco<sup>3</sup>. Recogerlas es una tarea de paciencia que realizan grupos de mujeres, niños, jóvenes o adultos. Es una actividad económica de sostenibilidad, no es un trabajo muy rentable pero le da economía a los que recogen, les permite sobrevivir el diario. No es fácil, hay que escoger las mareas, cuando el tumbo de la mar suba y baje, porque las almejas se meten entre la arena y hay que saber encontrar los huequitos donde quedaron enterradas para poder sacarlas. Es un trabajo familiar, las mamás salen con sus hijos y mientras trabajan hacen sus cantos, conversan<sup>4</sup>.



<sup>3</sup> La Bahía de Tumaco es una de las más extensas de la Costa Pacífica del país pues cuenta con 480 km<sup>2</sup>, aproximadamente. Está localizada entre los deltas del Patía y el Mira, y sus aguas son fuertemente influenciadas por las mareas, lo que la convierte en un espacio propicio para que las almejas puedan existir. Así puede leerse en el libro *Deltas y estuarios en Colombia*, en el capítulo titulado “El estuario de la Bahía de Tumaco”.

<sup>4</sup> La que habla es Carmen Julia Palacio Valencia, representante legal de Asconar y quien conoce al dedillo la vida de su municipio y la lucha constante de la comunidad por conseguir lo necesario para sobrevivir. Las almejas son moluscos bivalvos que viven enterrados en el barro y las arenas de las orillas de ríos y océanos, gracias a que poseen un pie musculoso, semejante a una lengua. Dueños de una delgada concha convexa en el centro, guardan en su interior una deliciosa carne.

## ENSALADA DE PAPAYA VERDE, CON ALMEJAS TUMAQUEÑAS, ÁSPIC DE CLOROFILA DE CILANTRO CIMARRÓN Y CRONCANTE DE HARINA DE YUCA BRAVA



### “La mejor que jamás he comido (...)”

La almeja es elemento esencial de la dieta de muchos tumaqueños y uno de los principales ingredientes de la receta que se quiere recuperar. Asimismo, en este plato es protagonista la papaya verde, una fruta que se asocia con postres de la región y que en muchos hogares en épocas festivas usan para hacer el famoso cabello de ángel o el manjar de coco y las cocadas.

Sin embargo, como ha dicho el investigador Germán Patiño en varias oportunidades, “la papaya verde era usual en nuestra tierra no sólo como elemento de dulcería, sino incluso para elaborar ensaladas exóticas que acompañan muy bien a distintos tipos de mariscos”.

Convertir la ensalada en un plato fuerte y no en un simple acompañamiento, implicaba combinarla con almejas y con otro tipo de sabores. La investigación del chef lo llevó a encontrarse con el cilantro cimarrón, que es a la cocina del Pacífico lo que es el *bouquet garni* a la cocina francesa. Esta hierba, conocida científicamente como *Erygium foetidum*, hace parte de la misma familia del perejil y posee una fragancia intensa en la que pululan todos los olores de la selva del trópico húmedo colombiano, convirtiéndola en el balance de los ingredientes de la cocina de la región.

A la lista se le suma el vinagre, quizás el de más larga tradición en la cocina de la cuenca del Pacífico. En los tratados de etnobotánica ancestral se considera cura y alimento. Para esta ensalada en particular, el chef decidió utilizar vinagre de plátano, por ser común y silvestre en las tierras tumaqueñas. Al inhalarlo, el zumo de la fruta fermentada invita a sentir la tersura vital de la savia transformada, dilata las papilas olfativas y al mismo tiempo se vuelve musculoso y sensual en la boca, fortaleciendo el apetito.

Para Abadía fue importante incluir en la selección de ingredientes el aceite de palma de seje, planta sagrada para los indígenas del Amazonas, que “posee una composición de ácidos grasos casi idéntica al aceite de oliva”<sup>5</sup>. Este aceite se obtiene de los frutos de la palmera *Oenocarpus bataua*, rica en ácido oleico, conocida en Latinoamérica por nombres tan diversos como seje, milpesos y patauá, entre otros.

A la receta Abadía decidió agregarle la yuca brava y su harina. Denominada científicamente como *Manihot esculenta*, esta planta pertenece a la familia de las lilacéas y está fuertemente arraigada

<sup>5</sup> Vallejo Rendón Dario. *Oenocarpus bataua* - Seje. Página 19. 2002.



en la cultura, el espíritu y la cosmogonía de los habitantes del Amazonas. En la cocina de los uitotos, la harina de yuca brava es infaltable en la dieta del día a día. Con ella preparan el casabe y al rallarla suelta un jarabe espeso, que mediante un proceso pierde su compuesto tóxico. Para complementar el exquisito plato está el áspic de clorofila. En español como en francés, áspic es un plato frío de carne o pescado, cubierto de gelatina, que se prepara en un molde. Es un gel firme y estable que al parecer, a mediados del siglo XVIII, se preparaba en moldes con forma de serpientes enrolladas, razón por la que muchos conocen el áspic como serpiente. Una cosa más, la receta se hace con agua de mar.

Es necesario incluir una reseña de la máquina Hobart que hace posible cortar milimétricamente la papaya verde, permitiendo que los hemisferios y polos de la fruta no pierdan su simetría natural. De esta manera, el comensal percibe el corte tridimensional, y la estructura de la papaya conserva su sensual elegancia enriqueciendo la estética del plato.



# Ganadores

COCINERA TRADICIONAL

Nancy Cortés

INVESTIGADORA

Katherine Moreno

AMBIENTALISTA

Carmen Julia Palacio

CHEF

Miguel Ángel Abadía

Las almejas son moluscos bivalvos que viven enterrados en el barro y en las arenas de las orillas de ríos y océanos gracias a que poseen un pie musculoso semejante a una lengua. Dueños de una delgada concha convexa en el centro, guardan en su interior una deliciosa carne.

“Las almejas se meten entre la arena y hay que saber encontrar los huequitos donde se quedaron enterradas para poder sacarlas”.



## Acta de premiación

### Ensalada de papaya verde con almejas tumaqueñas

Reunidos en la ciudad de Bogotá D.C. el veintisiete (27) de julio de 2010, los jurados del **Premio Nacional de Gastronomía 2011** – Relaciones entre la alimentación y el patrimonio cultural inmaterial en sus dos categorías – reproducción e innovación, integrado por Gloria López Morales, Carlos Alberto Rodríguez y

Andrés Jaramillo, después de haber realizado la evaluación de los proyectos participantes, recomiendan por unanimidad otorgar el premio en la categoría de innovación al plato **Ensalada de papaya verde con almejas tumaqueñas, Aspí de Clorofila de Cilantro Cimarrón y Crocante de Harina de Yuca Brava**.

## ENSALADA DE PAPAYA VERDE, CON ALMEJAS TUMAQUEÑAS, ÁSPIC DE CLOROFILA DE CILANTRO CIMARRÓN Y CRONCANTE DE HARINA DE YUCA BRAVA



### Ingredientes

PARA CUATRO PERSONAS

5 litros de agua de mar  
3 libras de papaya verde  
1 kilo de almejas tumaqueñas  
150 grs harina de yuca  
1 kilo cilantro cimarrón  
4 láminas de calapisis  
1 cabeza de ajo criollo  
12 unidades de limón mandarino  
100 mililitros limas en salmuera  
2 tazas de aceite de seje  
1 libra de tomates cherry  
150 gr de sal de mar  
10 granos de pimienta negra  
200 mililitros de vinagre de plátano

### Preparación

Cortar la papaya verde de polo polo en la máquina Hobart - 5 mililitros de grosor.

En una olla amplia, con 2 litros de agua, 50 mililitros de vinagre de plátano, 5 granos de pimienta negra y una cucharada sopera de sal de mar, poner al fuego lento por 25 minutos.

Lavar y limpiar muy bien las almejas tumaqueñas hasta retirar los sedimentos de arena. En una olla a presión, agregar 2 litros de agua de mar y tres dientes de ajo criollo, y dejar cocinar 40 minutos a fuego medio, hasta ablandarlas y dejarlas en estado tierno.

Retirar la nervadura central de las hojas de cilantro cimarrón, blanquearlo con 2 cucharadas de sal de mar en agua hirviendo por 1 minuto, retirar y ponerlo en agua fría con hielo. Se deja escurrir y se licúa con una taza de aceite de seje, una cucharada de sal de mar, el zumo de 4 limones mandarinos y 1 diente de ajo criollo. Luego se tamiza y se sumergen en agua las 4 láminas de colapisis, cuando pierden su solidez se mezclan con la clorofila de cilantro cimarrón; poner en moldes y llevar a la nevera por 1 hora, hasta cuajar.

En un sartén de teflón, agregar aceite de seje y calentar.

Añadir la harina de yuca brava cuando esté caliente, hasta dorar.

Blanquear los tomates cherry pásandolos con agua fría con hielo y pelarlos.

Para la vinagreta, exprimir 4 limones mandarinos y mezclarlos con 1/4 de litro de limas en salmuera, 3 cucharadas de vinagre de plátano y 7 cucharadas de aceite de seje.

Mezclar hasta lograr una emulsión homogénea y servir.



# Choachí / Cundinamarca





**Cocido chiguachía**  
Y BOLLO DE SUPÍAS

PREMIO  
CATEGORÍA REPRODUCCIÓN

**2010**







## El plato que une lo nativo y lo hispano con la bendición de la diosa Chía (Luna)



Choachí es un municipio ubicado al oriente de Bogotá. Su casco urbano, en la ladera occidental del valle que forma el río Blanco, comparte el paisaje montañoso con los pueblos hermanos de Fómez y Ubaque; más al sur está Cáqueza y por el norte La Calera. Antes de la llegada de los españoles los muisca habitantes de este territorio estaban subordinadas al cacique Ebaque, y al sacerdote o jeque, Popón, quienes dominaban toda la comarca desde su santuario en la laguna de Ubaque.

El nombre de Choachí deriva del vocablo sagrado chiguachía del que cada sílaba (chi-gua-chía) representa un concepto (nuestro-monte-luna), como testimonio de la admiración que produjo en tiempos prehispánicos a las gentes de este lugar el maravilloso espectáculo de la luna, en especial en su fase llena, cuando despunta lanzándose al infinito y oscuro cielo desde la serranías de Chingaza o el cerro que rompe el horizonte oriental llamado Fonté.



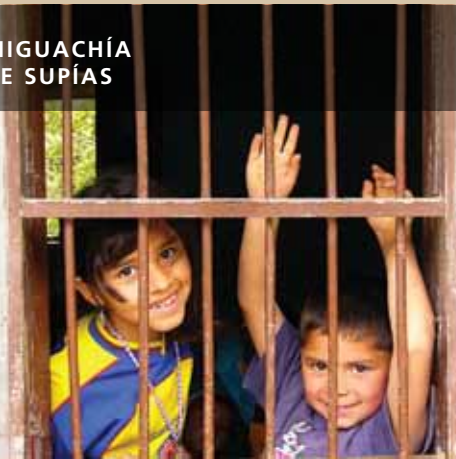
De chiguachía deriva el nombre de Choachí y por ello el gentilicio de los nacidos en esta población es “chiguanos”; también de él sale el nombre de “cocido chiguachía”, la muestra gastronómica que acá se presenta.

El cocido chiguachía, comida acostumbrada para las peonadas, grupos de trabajadores jornaleros que se empleaban en las distintas labores agrícolas, es un plato tradicional campesino de estas tierras. Se consumía de manera cotidiana aunque también era preparado y servido para acompañar las celebraciones de los sacramentos religiosos, donde se establecían vínculos sociales como el compadrazgo. El cocido era además el plato oficial de las visitas familiares o de la despedida de un ser querido momentos antes de su funeral, siendo tan común por la sencillez en su elaboración, que sacaba de urgencia a las atareadas amas de casa de los hogares chiguanos.

Cuando el cocido se preparaba para una ocasión especial, se complementaba con amasijo en horno de leña y las carnes aparte de estar ahumadas, se pasaban por el horno para darles un toque de asado, resaltando así el homenaje o la celebración con esta delicia culinaria.

Con el paso de los años se dio una evolución del cocido al actual plato llamado piquete, que solo contiene la fritanga de carne de cerdo, acompañada de papas, coyos de arracacha, yuca y de una o dos totumadas de chicha, siendo este, en buena parte del siglo pasado, el almuerzo dominguero después de ir a la misa mayor.

El cocido chiguachía hunde su tradición en la agricultura nativa, representada en la papa y el maíz, principalmente, propios del continente y que desde muchísimo antes de la colonización eran la base alimenticia de los aborígenes.



La prehispánica sociedad muisca, eminentemente agrícola, cultivaba además la arracacha, las chuguas, los cubios, las habas y el chonque, entre otros varios productos, en sectores llamados labranzas. Con ellos se pagaba el tributo a la nobleza, representada en el cacique y el sacerdote, y servía para mantener a los güechas o guerreros. La tradición no desapareció con la llegada de los españoles, antes bien, se incrementó.

Pero el cocido no se compone solo de productos agrícolas, también contiene tres tipos de carnes: vacuna, porcina y caprina, animales traídos por los españoles casi a la par del establecimiento de las encomiendas.

Se sabe que en el decenio 1930-1940 las personas sacrificaban los animales por encargo. Lo hacían para no desperdiciar carne, la cual era vendida casi de forma inmediata después del sacrificio. Como no había sistema de refrigeración, la carne se colgaba sobre las estufas u hornillas donde se quemaba la leña para la cocción de los alimentos, aprovechándose el humo para “secarla” y poder prolongar su estado sin putrefacción.

Este ahumado no solo conserva sino que le da un especial sabor a las carnes. Cuando ya se iba a preparar el cocido, la carne se aliñaba o simplemente se ponía a hervir con el resto de ingredientes. Si la ocasión lo ameritaba se cocía primero y luego se pasaba por el horno de leña para darle la presentación de asado.

El banquete, se acompañaba de una buena totumada de chicha a base de maíz, endulzada con caña de azúcar, otro aporte hispano que también llegó a la región junto con el ganado, tal y como se señaló anteriormente.

Con la idea de los viejos, según la cual “el pan del pueblo es caro y no sabe como el de la casa”, se ponía de acompañamiento al cocido, un toque dulce: el bollo de súpías, un manjar cocido en olla de barro, hecho a base de mazorca tierna, molida y amasada con cuajada y melao de panela, a la cual se le agregan las súpías, consistentes en carne del tocino del cerdo, que luego de fritarse le da un toque especial. El bollo de súpías implicaba buenas horas de trabajo en el desgrane de la mazorca, la molida, la fritada del tocino y la misma elaboración de los bollos o envueltos.

### La gastronomía chiguana en procura de reactivar el potencial biodiverso de la región

Nuestro plato denominado “cocido chiguachía” compromete nueve diferentes productos vegetales propios de la zona, que se comercializan dentro del mercado local de forma permanente en la plaza de mercado del municipio: papa, arracacha, habas, ibias, baluy, chuguas (ollucos), cubios, guatilla (papa de pobre) y maíz. A continuación hay una breve información agronómica de cada producto.





### **Papa**

#### **(*Solanum tuberosum*)**

Esta solanácea es originaria del norte de los Andes peruanos, cerca del Ecuador. Es un tubérculo producto del engrosamiento subterráneo del tallo. Las características variadas de su cultivo le permiten adaptarse a muchos climas y condiciones.

### **Arracacha**

#### **(*Arracacia xanthorrhiza* Bancroft)**

Es una especie de la familia Apiaceae (Umbelíferas), a la cual pertenecen también la zanahoria y el apio. El país donde más se la cultiva es Colombia, sobre todo en Pasto y Cundinamarca (10 000 a 20 000 hectáreas). Se pueden reconocer hasta tres tipos de arracacha según la coloración de la raíz que es muy heterogéneo: el color externo puede variar de blanco, blanco con manchas grises, violáceas o crema; crema con jaspes rosados, y amarillo y amarillo ligeramente bronceado.

### **Cubio**

#### **(*Tropaeolum tuberosum*)**

La *mashua*, *mashwa*, *isaño*, majua o cubio es una planta originaria de los Andes centrales, cultivada especialmente en Bolivia, Perú y Colombia. Es herbácea, de crecimiento erecto, habito rastrero, hojas delgadas, pequeñas, de color verde oscuro y brillante. La parte consumible es el tubérculo, que tiene forma cónica y sabor algo picante, y cuyo color varía desde el amarillo crema hasta el morado oscuro.

### **Ibias**

#### **(*Oxalis tuberosa* Molina)**

La ibia, también llamada oca, ruba, timbo, quiba, papa roja, papa colorada y papa extranjera, es un cultivo endémico de los Andes. Pertenece a la familia de las Oxalidáceas. Es una planta herbácea anual de crecimiento erecto en las primeras etapas de su desarrollo. Su tubérculo es claviforme-elipsoidal, cilíndrico, con yemas en toda su superficie y de colores variados: blanco, amarillo, rojo o morado. La ibia se cultiva desde los 3000 hasta los 4000 m, desde Colombia a Chile.

### **Chuguas u ollucos**

#### **(*Ullucus tuberosus*)**

El olluco, melloco, ulluco, papa lisa, ruba, chugua, ulloco u olluma es una planta de la familia Basellaceae, nativa del altiplano andino, donde se cultiva por su tubérculo y hojas comestibles. Crece a más de 2800 m. s. n. m. en Bolivia, Colombia, Perú y Ecuador, pudiéndose también encontrar en Argentina y Chile. Produce tubérculos comestibles ricos en agua y vitamina C, cuyo color varía del rojo al amarillo.

### **Chachafruto o balú**

#### **(*Erythrina edulis*)**

Es un árbol de la familia Fabaceae originario de los Andes tropicales, de ramas espinosas, pubescentes, que alcanza hasta 14 m de altura. Produce inflorescencias con dos o tres racimos de flores rojo anaranjadas. Su fruto son unas

legumbres que contienen varias semillas en forma de frijol gigante, rico en proteínas y apto para el manejo industrial en la producción de harinas, fritos, encurtidos, potajes y concentrados. Además es usado en la medicina tradicional como regulador de la función renal, hipotónico y contra la osteoporosis.

#### **Guatila** **(*Sechium edule*)**

La guatila también llamada chayota, tayota, chayote o guatilla es una planta perenne, trepadora, que produce inflorescencias y que da frutos solitarios de color que va del verde oscuro al verde claro o amarillo claro casi blanco. Cuando tierno, su cáscara es lustrosa y de consistencia dura. Puede estar cubierto por espinas o no, y es rico en calorías y carbohidratos. Cada guatila tiene una semilla amplia y chata, llamada *pepita*, que es comestible, además de la pulpa. Comúnmente los chayotes son pequeños, aunque algunos llegan a pesar hasta 500 gramos.

#### **Habas** **(*Vicia faba*)**

Planta trepadora herbácea, anual, de tallos semierectos que se enredan. Su fruto es largo, y envuelve varias semillas verde claro empleadas en diversos platos, tanto frescas como secas. Es originaria de la cuenca mediterránea y actualmente se cultiva en todo el mundo. Crece en zonas frías y

templadas y la temperatura óptima para su cultivo está en torno a los 15 °C.

#### **Maíz** **(*Zea mays*)**

El maíz, millo o elote es originaria de América, base histórica de la alimentación de las culturas mesoamericanas y andinas. Es la gramínea más cultivada en el mundo, de crecimiento rápido, con frutos ricos en hidratos de carbono de fácil digestión, vitaminas del grupo B, fibra, potasio, betacaroteno y magnesio. Se usa en múltiples preparaciones culinarias, bien sea completo, es decir la mazorca, los granos de maíz, o en preparaciones a base de la harina obtenida de estos.



INVESTIGADOR E HISTORIADOR  
Fabio Hernando Pardo

COCINERO  
William Fabián Osorio

INVESTIGACIÓN BIOLÓGICA  
Ricardo Elías Rodríguez



A diferencia del cocido boyacense que contiene caldo, el cocido chinguachía es seco, pues cuando se servía cerca de las labranzas, se hacía sobre hojas de helecho marranero, las cuales reemplazaban los platos lo que reducía notablemente la maleta de las cocineras

## Acta de premiación

### Cocido chinguachía y bollo de supías

Reunidos en la ciudad de Bogotá D.C. el veintisiete (27) de julio de 2010, los jurados del **Premio Nacional de Gastronomía 2011** – Relaciones entre la alimentación y el patrimonio cultural inmaterial en sus dos categorías – reproducción e innovación, integrado por Gloria López Morales, Carlos Alberto Rodríguez

y Andrés Jaramillo y, después de haber realizado la evaluación de los proyectos participantes, recomiendan por unanimidad otorgar el premio en la categoría de reproducción al plato **Cocido Chinguachía y Bollo de Supías**.



# Receta

## COCIDO CHIGUACHÍA Y BOLLO DE SUPÍAS



### Ingredientes

CINCO PERSONAS

200 grs de cubios  
150 grs de habias  
150 grs de chuguas  
200 grs de balú  
300 grs de mazorca de maíz  
150 grs de habas verdes desgranadas  
400 grs de papa sabanera pequeña  
150 grs de coyo o arracacha  
200 grs de guatila  
700 grs de carne de chivo (oreada y ahumada)  
500 grs de costilla de cerdo (oreada y ahumada)  
500 grs de centro de cadera de res (oreada y ahumada)  
120 cc de leche fresca de vaca  
40 grs de laurel  
40 grs de tomillo  
60 grs de cilantro silvestre  
60 grs de tomate chonto

200 grs de cogollos de cebolla larga (para marinar las carnes y hacer el hogao)  
130 grs de achiote (para las carnes)  
Sal al gusto

### Preparación

Con cuatro días de anticipación ponga a ahumar las carnes. Para ello puede recurrir al siguiente proceso artesanal:

Prepare una salmuera: para ello machaque en un mortero cogollo de cebolla, sal y achiote hasta lograr una masa homogénea. Frote bien las carnes con la salmuera.

Cuelgue la carne sobre la estufa de carbón durante días antes.

Este procedimiento de orear y ahumar la carne, además de darle un sabor especial, sirve en lugares donde no hay nevera, pues permite conservarla por varios días.

Ponga a hervir sobre la estufa de leña una olla de barro con 5 tazas de agua.

Agregue los ingredientes más duros tal como el balú, la papa, el coyo previamente pelado y porcionado, el malangai previamente pelado y porcionado y las chuguas. Tape la olla y deje hervir por 12 minutos.

Agregue los cubios, las habias, la guatila previamente pelada y porcionada, la mazorca porcionada y las habas. Adicione el hogao, la leche, el laurel, el tomillo, el cilantro y sal al gusto. Ponga sobre todo lo anterior la carne previamente oreada y ahumada. Tape con hojas de

bijao y con la tapa de la olla para no dejar salir el vapor. Deje cocinar por 45 minutos, hasta que el cocido quede libre de agua.

Retire la olla del fuego. Todo debe quedar cocinado y completamente seco. Saque la carne y porciónela. Sirva en una artesa de madera con los demás ingredientes y acompañe con bollo de supías y de sobremesa chicha de maíz amarillo. Como aperitivo puede brindar aguardiente de yerbas.

### Aperitivo

Debido a que este aguardiente tradicional era de fabricación casera sus niveles de alcohol eran elevados y muy difíciles de controlar, por ello ahora se prefiere utilizar el aguardiente comercial y agregarle canela y yerbas como anís, yerbabuena, y albahaca. Se sirve un trago doble por cada uno de los comensales.

Cocido elaborado por nuestros ancestros tanto para celebraciones familiares como con motivo de las festividades de la región. En la actualidad se le llama “piquete chiguano” y tiene variaciones en sus componentes.



### Bollo de supías

#### Ingredientes

5 hojas de mazorca  
400 grs de mazorca  
desgranada  
600 grs de tocino carnudo  
de cerdo  
150 grs de cuajada  
80 grs de melao de panela

#### Preparación

Pique el tocino y póngalo en una cacerola a fuego hasta que se sofría y queden las supías de cerdo.

Aparte muele la mazorca y adiciónale el resto de los ingredientes, incluyendo las supías de cerdo. Revuelva muy bien. Ponga la mezcla anterior dentro de las hojas de la mazorca.

En una olla de barro ponga pedazos de madera o las tusas de las mazorcas para elaborar un baño de María; adicione 5 pocillos de agua y coloque sobre las tablas de madera los bollos de supías. Ponga a hervir durante 40 minutos sobre fogón de leña y cada vez que el agua se reduzca adicione más.

Retire los bollos, porciónelos y sirva junto al cocido chiguachía.

### Sobremesa: chicha de maíz amarillo

#### Ingredientes

1500 grs. de maíz amarillo  
seco  
2000 cc de miel de caña  
80 grs. de levadura de  
cerveza  
8000 cc de agua  
7 hojas de bijao

#### Preparación

Parta el grano de maíz amarillo bien seco, pues así se garantiza una buena fermentación. Remoje dentro de una olla de barro con aguamiel de caña y tape bien. Diariamente agregue un poquito de aguamiel durante más o menos ocho días.

Saque el maíz y envuélvalo en hojas de alpayaca o bijao, como para hacer envueltos. Ponga a cocinar estos envueltos a fuego lento, echando agua constantemente para que no se peguen. Cocine por un día hasta cuando la masa coja un color rojizo.

Saque y desempaque los envueltos, muélalos y cuele. Agregue levadura de cerveza disuelta en agua y endulce con miel de caña. Deje fermentar en grandes múcuras, barriles u ollas de barro, hasta cuando empiecen a aparecer burbujas de aire que salen desde el fondo hasta la superficie.

Sirva fría en totumas.

# Riohacha / La Guajira





**Bolitas de friche**  
EN PASTA DE CAMARÓN  
SOBRE JARABE DE TOMATE ROJO

PREMIO  
CATEGORÍA INNOVACIÓN

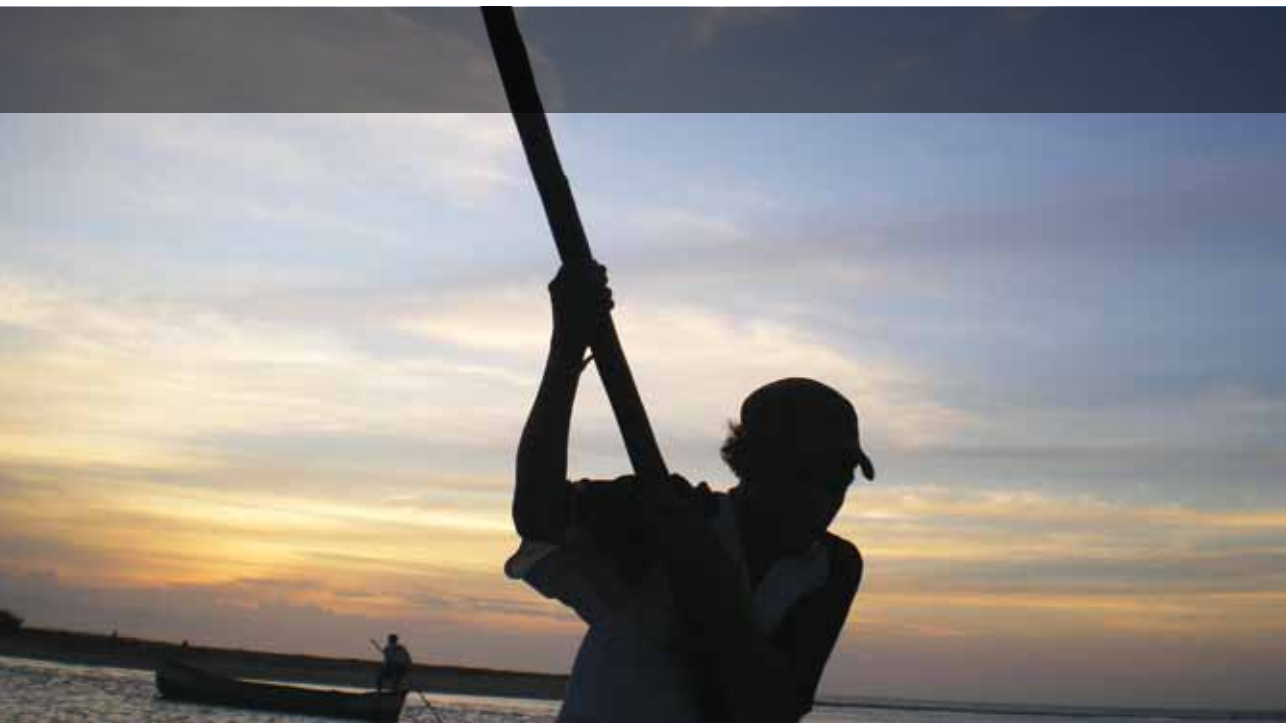
**2011**



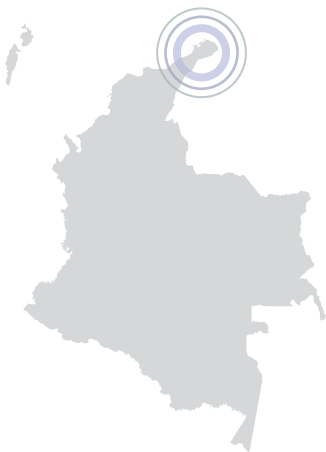


# Bolitas de friche

EN PASTA DE CAMARÓN  
SOBRE JARABE DE TOMATE ROJO



## PASTORES DE MAR Una receta pensada desde la biodiversidad y el territorio de La Guajira



### Contexto de la región

La Guajira es tierra de hombres de sal y de carbón, forjados bajo el sol inclemente del desierto. El pueblo wayúu, que en lengua wayúunaiki significa "persona", reúne más de 300.000 pobladores distribuidos en similares proporciones entre La Guajira colombiana y el limítrofe estado venezolano de Zulia.

La identidad wayúu está determinada no solo por la herencia materna que marca el linaje; el clan equivale a la carne del wayúu, en su lengua el término *eirükuu* abarca los dos significados<sup>1</sup>. La base de la alimentación de las comunidades de La Guajira ha sido y continuará siendo una mezcla

<sup>1</sup> Diccionario básico ilustrado Wayúunaiki-Español-Wayúunaiki.



entre carne pastoreada, pescados y mariscos, y productos derivados de la comercialización fronteriza, generalmente granos y enlatados.

### **Alimento para la memoria**

“Pastores de mar” es una receta vinculada a la memoria colectiva de La Guajira. Los ingredientes y preparación son tan familiares para los wayúu como para los mestizos, su base es la cocina mítica indígena, presente en la fusión entre el chivo y los camarones.

Las cocinas tradicionales de La Guajira suelen preparar en simultánea las carnes pastoreadas

y los mariscos, resultado de la pesca diaria o del intercambio de los unos por los otros. Los camarones son habituales en las mesas del litoral wayúu, incluso más que el mismo chivo, pues este se reserva para ocasiones especiales.

La receta tradicional del friche se ha mantenido intacta por siglos, combinando su carácter ceremonial al representar la carne del clan, y la forzosa simplicidad de la cocina en medio del desierto. En la Alta Guajira las mujeres han contado con escasos recursos para desarrollar su culinaria: carne de chivo recién sacrificado, sal extraída y procesada por el grupo indígena y un fogón, eje de la casa y representante simbólico de la estructura

## BOLITAS DE FRICHE EN PASTA DE CAMARÓN SOBRE JARABE DE TOMATE ROJO



familiar. Sumar estos tres componentes es preparar un friche tradicional.

### Cocinas para el cuerpo y el alma

El pueblo wayúu goza de una rica tradición oral que vincula a sus pobladores con las figuras del bien y el mal que han de enfrentar en el tránsito de la vida. La relación del wayúu con el territorio y el alimento está dada desde su misma creación.

La receta propuesta fusiona dos de las carnes tradicionales de la cultura wayúu –camarones y chivo–, asociadas con mitologías y rituales a través de los cuales se obtienen beneficios para el cuerpo físico y se logra el tránsito pleno del alma hacia el paraíso.

### Pastores de mar y camarones<sup>2</sup>

De acuerdo con la cosmogonía wayúu, el pastoreo provee el sustento de la familia, aun cuando este venga del mar; así, los hombres dedicados a la pesca no pierden su condición de pastores, y por

<sup>2</sup> Comparar Guerra

eso les llaman apalaanchi (“pastores de mar”), marcando su relación con el territorio y la sangre del clan.

Durante su jornada el pastor de mar, pescador experimentado y tranquilo, invoca a Simiriyuu para que interceda entre el cuerpo físico y el espíritu de los animales del mar y se ofrezcan como alimento, generando una conexión simbólica con los platos que consumirán. Indígenas y mestizos pobladores de La Guajira consumen camarones recolectados en las lagunas saladas de las rancherías. La mayoría de las veces basta limón para disfrutarlos como tentempié, o se sirven con mezclas de cebolla, picantes y salsas industriales de tomate para crear el típico ceviche al que le atribuyen propiedades afrodisíacas y medicinales.

### El chivo y el segundo velorio<sup>3</sup>

Diez o quince años después de la muerte de un wayúu, una mujer de la familia materna del difunto se ofrece a desenterrar sus huesos y “reacomodarlos”, dando así inicio al ritual del segundo velorio, el ritual de la carne. Participan en él la carne seca del muerto exhumado, la carne

<sup>3</sup> Comparar Nájera



viva y expuesta de la exhumadora, y la carne simbólica del clan (*eirukü*) reunida para despedir definitivamente el alma del muerto. La carne servida durante los días del velorio trasciende el sentido físico de la alimentación y se convierte en el alimento espiritual compartido por todos.

Mientras las mujeres preparan los fogones y distribuyen el menaje en las rocas y ramas circundantes, los hombres se encargan de sacrificar el chivo (*kaa'ula*) y de hacer los cortes debidos para evitar un indeseable sabor de almizcle en la carne. Para los indígenas guajiros el chivo goza de una posición privilegiada entre los animales y es utilizado como moneda y alimento ritual.

Una vez salada la carne las mujeres inician la preparación del *friche*, mezcla de la carne tierna, las vísceras y la sangre fresca del chivo, que es consumida colectivamente como forma ritual de compartir el espíritu del clan y de curar la sangre de todos los que pertenecen a él.

### Encuentros entre la tierra y el mar

Los wayúu están determinados por dos tipos de fronteras: una geográfica que los ubica entre

la vida del desierto y la vida en el mar y que se refleja en su cosmogonía, y otra política, entre dos naciones que trascienden con libertad de espíritu y gran amplitud en la visión del mundo.

La combinación de las carnes de chivo y los camarones son comunes al momento de servir los platos indígenas. En simultánea pueden encontrarse distintas preparaciones con base en estos dos ingredientes, sin embargo no existen registros de ningún plato tradicional ni versiones de una fusión como la propuesta con los "Pastores de mar". En esta creación, propiedades como la textura crocante y la neutralidad del camarón complementan el gusto ancestral del friche, que junto al dulce sofrito del tomate y la humedad y suavidad de la yema líquida, juegan con los colores y aromas, entregando así al comensal una prueba de La Guajira mítica y contemporánea en un solo bocado.



## BOLITAS DE FRICHE EN PASTA DE CAMARÓN SOBRE JARABE DE TOMATE ROJO



Los primeros guajiros, y sus clanes  
surgieron todos de Wotkasainru,  
una tierra en la Alta Guajira.  
Fue Maleiwa quien los fabricó.  
Eso es lo que dicen los Ancianos.

Maleiwa hizo también los hierros,  
para marcar cada clan y distinguirlo :  
(...)  
Luego Maleiwa repartió el ganado.  
-Estos serán vuestros animales,  
dijo a los guajiros.

Puso entre sus manos cuchillos.  
Distribuyó machetes.  
(...)  
Ustedes se ocuparán de los vivos desde su más tierna infancia.  
Su madre les criará.  
(...)

Entonces Maleiwa repartió a los guajiros,  
como ahora se distribuyen las ovejas al salir del corral :  
uno por aquí, otro por allá...  
Condujo a cada uno a lo que iba a ser su tierra,  
como se hace hoy con los pasajeros de un camión.  
Así es como puede decir hoy un guajiro  
donde nacieron los antepasados de su clan.

En sus orígenes, los pájaros también eran guajiros,  
pero se quedaron atrás estúpidamente  
(....)

Un día el perro, muy ebrio,  
se precipitó sobre una carne cruda, no despedazada.  
Ahora pertenece al clan Jayaliyu.

La culebra picó y después chupó con la boca.  
-Así seguirá, dijo Maleiwa.  
Hoy en día la culebra es Uraliyuu

Maleiwa no dio cuchillo a ninguno de los animales.  
Solamente se los dio a los que hoy son hombres.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> FINOL; JOSÉ ENRIQUE. *Etno-Semiótica del Mito: la transición naturaleza cultura en el relato mítico Wayúu*. Publicado en Memorias del XXIV Simposio de Docentes e Investigadores de la Literatura Venezolana, 1999: 604-612. Universidad del Zulia, Maracaibo.; Relato contado por Simón Epiyuu, el 23 de Septiembre de 1969, en Aulejemerai (Guajira venezolana).

PORTADORA DE LA TRADICIÓN  
Greta Lucelis Deluque

INVESTIGADORA  
Adriana Molano Rojas

ESPECIALISTA MEDIOAMBIENTAL  
Patricia Lucía Iriarte

COCINERA  
Luisa Fernanda Acosta



La comida para los wayúu goza de un carácter simbólico. Trasciende el territorio, los trajes e incluso el lenguaje de una comunidad para convertirse en un escenario de interacción entre los individuos y sus tradiciones. La discusión sobre alimentos no se limita a un conjunto de ingredientes o técnicas de cocción, implica la investigación y aproximación a la vida cotidiana, de interacciones sociales y culturales; mecanismos de poder y prestigio y relaciones y tensiones entre los mundos sagrados y los profanos.

## Acta de premiación

### Bolitas de friche en pasta de camarón sobre jarabe de tomate rojo

Reunidos en la ciudad de Bogotá D.C. el veintisiete (27) de septiembre de 2011, los jurados del **Premio Nacional de Gastronomía 2011**, integrado por Carlos Pabón, José Iturriaga y Juan Carlos Franco, y después de haber realizado la evaluación de los proyectos participantes en la convocatoria de Premio Nacional de Gastronomía: Relaciones entre la alimentación y

el patrimonio cultural inmaterial, recomiendan por unanimidad otorgar el premio en la categoría de innovación al proyecto titulado: **Pastores del Mar**, por observar que este proyecto crea una nueva receta a partir de sabores tradicionales y sus aportes son novedosos, rescatando sabores vinculados a su territorio y contribuyendo a la creación de un nuevo plato.

# Receta

## BOLITAS DE FRICHE EN PASTA DE CAMARÓN SOBRE JARABE DE TOMATE ROJO



### Ingredientes

PARA OCHO PERSONAS

#### Friche

#### Marinada

2 tomates medianos  
2 cebollas rojas medianas  
1 cebolla puerro pequeña  
2 ajos cortados  
1 zanahoria pequeña  
1/2 pimentón rojo mediano  
1/2 libra de huesos de chivo  
Pimienta mixta, semillas de cilantro, sal, romero, perejil, albahaca, laurel, tomillo, ajo y aceite de oliva  
350 cc de vino tinto

#### Chivo

750 grs de carne de chivo joven o biche (menor de cuatro meses)  
Pierna, espaldilla y costilla deshuesadas  
500 grs de menudencias de chivo: corazón, hígado y riñón  
100 grs de sangre de chivo (la sangre ha de ser mantenida con una cantidad de sal disuelta en un cinco por ciento para evitar su coagulación)  
100 grs de cebolla cabezona roja  
30 grs de ajo  
Perejil, laurel, tomillo y romero  
300 grs de mantequilla clarificada  
200 grs de grasa de chivo  
250 cc de oporto

#### Cubierta de camarón

500 grs de camarón Tití precocido  
100 mililitros de aceite de oliva  
4 huevos para cerrar la fritura  
400 grs de galletas de soda molidas  
1 litro de aceite de girasol

#### Jarabe de tomate rojo

200 grs de cebolla cabezona roja  
350 grs de tomate chonto maduro  
200 cc de aceite achiotado  
50 grs de ají dulce  
Ají picante al gusto  
100 cc de vinagre balsámico  
Sal y azúcar al gusto

#### Yemas escalfadas

8 yemas, agua, vinagre blanco y sal

### Preparación

#### FONDO PARA MARINAR LA CARNE DE CHIVO

Poner a dorar en una sartén dos tomates medianos cortados a la mitad, dos cebollas rojas medianas cortadas en julianas, una cebolla puerro pequeña cortada en mitades, dos ajos cortados a la mitad, una zanahoria pequeña cortada en julianas, medio pimentón rojo mediano y media libra de huesos de chivo.

En el mortero poner pimienta mixta, semillas de cilantro, sal, romero, perejil, albahaca, ajo y aceite de oliva.

Una vez los huesos y los vegetales han dorado añadir el contenido del mortero y el vino tinto; se ayuda con un litro de agua para alimentar el fondo. Una vez terminado se deja enfriar y en este se marina la carne del chivo de un día para otro y separadas las vísceras de la pulpa.



### COCCIÓN FRICHE

Poner en una sartén 100 gramos de grasa de chivo reducida con 150 gramos de mantequilla clarificada, romero y pimienta mixta. Sofreír dos dientes de ajo y dos cebollas rojas medianas cortadas en cubos hasta caramelizar. A este sofrito añadir trozos del chivo cortados en piezas pequeñas e irregulares, dorar hasta lograr cocción completa, adicionar 50 centímetros cúbicos de oporto.

En otra cazuela sofreír en 80 gramos de grasa de chivo reducida con 120 gramos de mantequilla clarificada, dos dientes de ajo y dos cebollas rojas medianas hasta caramelizar, poner las vísceras cortadas en trozos pequeños, agregar perejil finamente cortado y pimienta mixta molida, al gusto.

Clarificar 30 gramos de mantequilla, enfriar y aportar a 50 gramos de sangre de chivo.

Adicionar la sangre a las vísceras, revolver constantemente y ajustar sabor. Finalmente añadir 50 centímetros cúbicos de oporto y reducir por 20 minutos a fuego medio bajo.

Revolver carnes con vísceras y dejar por otros 15 minutos a fuego medio bajo ajustando la consistencia que deberá siempre mantener humedad.

### ARMADO Y FRITURA DE LAS BOLITAS DE FRICHE

Pasar por la procesadora 500 gramos de camarón Titi precocido junto a 100 mililitros de aceite de oliva y una pizca de sal, lograr una masa uniforme. Reservar en la nevera por dos horas.

Armar círculos de camarón sobre papel film para poner en cada uno de ellos 20 gramos del cocido de friche. Pasar por harina de trigo, luego por clara de

huevo y revestir con ralladura de galleta de soda o miga de pan.

Freír ocho porciones en freidora precalentada a 300 °C con abundante aceite por dos minutos, se requiere que la consistencia final sea crocante y de color naranja escamado.

### JARABE DE TOMATE ROJO

Caramelizar 50 gramos de cebolla roja finamente cortada, 250 gramos de tomate sin semillas, y 20 gramos de aji dulce y aji picante al gusto sobre aceite achiotado. Cuando los ingredientes estén dorados pasar por el procesador.

En sartén caliente poner el tomate y agregar poco a poco el vinagre balsámico. Ajustar sal, azúcar y picante al gusto. Dejar por 10 minutos en fuego medio bajo y revolver constantemente con cuchara de palo, rectificar humedad. Tamizar el jarabe y reservar.

### YEMA ESCALFADA

En tres tazas de agua poner una cucharada de vinagre blanco y sal sobre fuego medio para que no hierva vigorosamente sino de manera suave. Reventar el huevo, sacar la yema a una taza y verterla en el agua caliente por dos minutos, debe cocinar apenas de contextura blanda. Retirar del agua y poner en agua fría. Repetir para ocho porciones.

### MONTAJE DEL PLATO

En un plato amplio de base honda servir cinco cucharadas del jarabe de tomate en el fondo, sobre este poner una bola de camarón crocante relleno de friche y al lado una yema de huevo blanda, también sobre el tomate. Decorar con una fritura de cebolla puerro crujiente a través. Se acompaña con bollo limpio cortado en rodajas.



# Silvia / Cauca



TÉ DE HOJA DE COCA, TORTILLA DE HOJA DE COCA, QUINUA CON VERDURAS, ALBÓNDIGAS DE CURÍ, PURE DE MAFafa Y SOPA DE MAÍZ

PREMIO **2011**  
CATEGORÍA REPRODUCCIÓN







## Cocina, cultura y pensamiento



El proyecto “Cocina, cultura y pensamiento” hace parte de una serie de procesos que se adelantan en la comunidad indígena *misak* (guambiana), orientados a fortalecer su identidad cultural. El centro poblacional *misak* está ubicado en los flancos occidentales de la Cordillera Central, en el nororiente del departamento del Cauca, en el actual municipio de Silvia. Los guambianos hablan la lengua propia, *namtrik*, y poseen un complejo y rico sistema de pensamiento que los diferencia del grueso de la población colombiana.

Conociendo, a partir de la arqueología, la investigación etnográfica y los relatos de los mayores, los pasos dados por la comunidad para construir socialmente su historia, es posible afirmar que tiene una consolidada identidad cultural, resistente a los embates de aculturación que no cesan, y robustecida por prácticas asociadas a la cotidianidad de los habitantes de este territorio.



Una de ellas es la alimentación, una forma de demostrar afecto y de afianzar el sistema de valores y costumbres. Quienes se han alejado de este panorama cultural no alcanzan a comprender o a sentir el vínculo que se teje con los otros a partir del acto de compartir la comida.

En consonancia con lo anterior, es necesario mencionar que en la construcción social del espacio habitado, un sitio trascendental de la vivienda para los guambianos es la cocina porque es el lugar social por excelencia de la comunidad, con connotaciones mágico-religiosas ya que sentarse alrededor del fuego hace parte de hilar el pensamiento y la vida misma alrededor de ser *misak*.

Desde la óptica guambiana la comida no solo cumple las funciones de subsistencia, sino que es medio de comunicación fundamental y punto de

construcción del tejido social: se le regala comida a los parientes y amigos para reforzar los lazos de solidaridad; se da comida para expresar la gratitud por servicios recibidos; se les da de comer a los visitantes para manifestar hospitalidad; se brinda comida a todos aquellos que han participado en las labores y aun cuando se paga en efectivo a quien lleva a cabo un oficio, se le ofrece también algo de comer al final del día; es más, quien llega de visita, también trae alimentos para compartir.

Por otro lado, el acto de alimentarse es también un momento sagrado de encuentro con la tierra y con los espíritus, de esta manera la comida cumple una función de puente entre lo sacro de la tierra y el trabajo humano. A continuación se presenta un esfuerzo consciente por retornar a la cotidianidad de este pueblo y reflexionar respecto a las raíces que en ella perviven.





## Un abrebocas cultural

*Stapurab may* es la comida para inaugurar los cultivos, es decir, el plato para dar inicio a la recolección de los frutos. Los primeros productos de la cosecha son su base y es condición que así sea, de lo contrario el sentido de esta se desdibuja.

El *Stapurab may* está enmarcado en la construcción social de compartir, que parte del ejemplo de reciprocidad provisto por la Madre Tierra. Es la línea que dicta todos los actos en la vivencia cotidiana. Un pueblo que se unge con la tierra es un pueblo que vive de ella y cuyos mayores propósitos están en retribuir todo lo obtenido. Cada etapa del ciclo vital *misak* gira en torno a rituales de agradecimiento, tanto por la existencia del otro, como por todas las bondades ofrecidas por la tierra. No solo es agradecer con los buenos propósitos, sino que cada pensamiento irá acompañado de rituales que enfatizan ese sentimiento, y esta receta es un ejemplo de ello: un preparado alimenticio especial que agradece la finalización del cultivo, el inicio de la cosecha, y una ofrenda para que esta sea buena y que sus alimentos rindan para todas las manos que de forma directa e indirecta han participado.

## Alimentos olvidados

Cada producto de la tierra, tiene un sustento, una razón de ser que le permite interactuar no solo con el multiverso sino de forma particular con cada proceso y con cada etapa del ciclo vital del ser *misak*. En este plato se encuentran entonces,

plantas adaptadas a todas las condiciones tropicales de los ecosistemas andinos, lugares estratégicamente seleccionados y custodiados por las comunidades indígenas hasta el día hoy, en el marco de los principios de reciprocidad, socialmente equitativos, económicamente viables, ambientalmente saludables, y nutricionalmente bondadosos.

Por excelencia, la guambiana es una comunidad que con sus manos produce sus propios alimentos, tanto para satisfacer sus propias necesidades como para compartir la fuerza de trabajo, la buena vibración energética al hacer los trueques en las fechas previstas para ello, y para estrechar el vínculo de respeto con la Madre Tierra desde la niñez hasta la senectud.

### 1. Quinua (*Chenopodium quinoa*) En guambiano *Kiñua*

Ha sido la base de la alimentación de los pueblos indígenas que habitan los Andes en toda América. Para la comunidad *misak* en particular tiene muchos usos. Su follaje es catalogado como protector de los suelos, en esa medida afirman que garantiza la retención del agua en los cultivos; los tallos gruesos son utilizados como combustible para iniciar el fuego en las cocinas que utilizan leña como fuente de energía; es usado también como abono orgánico en la preparación de los suelos; como materia de cobertura en las plantaciones de maíz, y las hojas se usan como jabón por la capacidad que tienen de producir espuma detergente y generar la sensación de suavidad en los tejidos.



## 2. Cúrcuma (*Curcuma longa* L.)

En guambiano: *Usku mámik*

La cúrcuma es el colorante y sazonzador de los alimentos guambianos. Es importante como retenedora de agua y fuente de cobertura en el control de plantas indeseadas en los cultivos. De ella se utilizan los rizomas, de característico color naranja, los cuales se fraccionan y se ponen a secar al sol para luego molerlos hasta que tomen la consistencia de polvo. Se usa en la preparación de los alimentos y como ingrediente en fórmulas de terapéutica ancestral orgánica y espiritual guambiana. Por su color también es utilizada en la tinción de productos cerámicos, fibras y maderas, entre otros. Los laboratorios de la industria farmacéutica han documentado propiedades coleréticas (que aumentan la producción de la bilis) y colagogas (que facilitan la expulsión de la bilis) que contribuyen a la prevención de los cálculos de vesícula biliar, además se estudian propiedades estimulantes del páncreas en la secreción de insulina en los pacientes con diabetes tipo dos, es decir, insulínodpendientes.

## 3. Kiwicha (*Amaranthus caudatus*)

En guambiano: *Pundu trugur*

Es un alimento muy similar a la quinua, pero con un diámetro más pequeño. También se le llama "bledo". Es una planta que prolifera en todos los pisos térmicos, de hojas y grano comestible, y usada además como forraje en la alimentación de curies y de aves. Sus diminutas semillas tienen un poder germinativo importante y en ellas se han encontrado aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no es capaz de producir.

## 4. Maíz (*Zea mays*)

En guambiano: *Purá*

Hablar del maíz es hablar de toda la historia indígena en América; vale la pena recordar la consideración mesoamericana de los indígenas como hijos del maíz, lo que demuestra la dimensión que alcanza en su identidad cultural. La variedad de especies es amplia, evidente en los múltiples colores del grano, el tamaño de las plantas y en las mazorcas. Además de la cocción de su grano entero, se tuestan las semillas sobre una base de cerámica al calor del fuego, rotándolas permanentemente hasta lograr un color dorado para luego triturarlas y convertirlas en harina.

## 5. Curí (*Cavia porcellus*)

En guambiano: *Pulgeste*

Es la especie que acompaña a los *misak* desde tiempos precolombinos. Está incluido en todos los ritos y tradiciones practicados hasta la actualidad. No solo transforma el producto de las cosechas en carne, sino que además participa en la cotidianidad del hogar, porque la crianza se hace bajo techo, muy cerca al fogón donde se preparan los alimentos. Con su carne se preparan múltiples recetas, y varios de sus órganos son utilizados en rituales para ahuyentar ladrones y energías que afecten el cuerpo. Compartir los curies es símbolo de agradecimiento y buenos deseos.

## 6. Guandul (*Cajanus cajan*)

En guambiano: *Tulú stirruy*

Es un árbol de frijol, productor de un grano redondo de variados colores. Crece en clima templado donde la producción es sostenida hasta por dos años, por lo que garantiza una alimentación constante. Sus



granos son utilizados tanto en la nutrición humana como en la de aves. Según estudios posee niveles de proteínas que superan la soya y el trigo. Tiene la propiedad de ser fijadora de nitrógeno ambiental al suelo, por lo cual es recuperador de suelos y se cultiva junto a otras plantas.

### 7. Papa cidra (*Cechium edule*)

En guambiano: *Nu yé*

Es una planta enredadera que se propaga mediante tubérculos. Alcanza muchos metros de longitud dependiendo del árbol tutor. Sus hojas son como palmas de las manos orientadas al sol, y su bejuco es resistente como alambre. La literatura médica reporta efectos diuréticos por el consumo constante de este tubérculo. Tradicionalmente se ha asociado a la salud del corazón: se dice que cada persona mínimamente tendrá que haber sembrado un tubérculo si quiere tener un corazón longevo.

### 8. Papa de aire (*Dioscorea bulbifera*)

En guambiano: *Sti yé*

Es una enredadera que crece bajo árboles tutores y requiere de clima templado para la producción. Los tubérculos tienen un sabor exquisito por lo cual se le ha llamado la papa de aire y la producción puede sostenerse hasta por tres meses. Dentro de los platos preparados son múltiples las opciones, solo basta mencionar que en asocio a los productos anteriormente descritos dan alimentos casi para todo un año.

### 9. Coca (*Erythroxylum coca*)

En guambiano: *Masø*

Es una planta con una larga tradición entre los pueblos de los Andes, que la han hecho parte de sus ritos sagrados y la forma de sentir la sacralidad de la Madre Tierra. Las proteínas, los minerales, las vitaminas, los diferentes alcaloides

(doce moléculas diferentes a la cocaína), los oligoelementos, los aceites esenciales y la fibra que aporta, descubiertos en rigurosos estudios científicos, han avalado sus diferentes usos actuales y milenarios. Los componentes de la hoja de coca no la convierten directamente en una sustancia estupefaciente y psicotrópica, ya que en estado natural el contenido de cocaína en la hoja es ínfimo.

No hay uso de la coca que no esté consagrado por el mito y la ritualidad en la cultura andina. La hoja sagrada une y traspasa las dimensiones de la realidad que nos muestra nuestro sistema nervioso, tanto en sentido horizontal de tiempo y de espacio, como en las dimensiones verticales del mundo de arriba y de abajo.



PORTADORA DE LA TRADICIÓN

María Antonia Trochez

EXPERTO EN BIODIVERSIDAD

Lorenzo Maway Muelas

PROFESIONAL DE LAS CIENCIAS SOCIALES

Gloria María Naranjo Quintero



## Mafafa (*Xanthosoma mafafa*) En guambiano: *Maitptik*

Los *misak* consideran la mafafa tan agradecida con la tierra, como ellos deben ser, ya que genera frutos con mucha facilidad. Contiene grandes cantidades de almidones y niveles medios de proteínas y grasas. Este alimento crece en zonas húmedas y no es exigente en la calidad de los suelos ni en labores agrícolas. Es utilizada como abono orgánico en el sistema de asociación de cultivos. Se propaga mediante tubérculos que solo necesitan ser expuestos a la madre tierra y ávidamente crecen hasta alcanzar la madurez en un periodo de ocho meses.

## Acta de premiación

### Té de hoja de coca, tortilla de hoja de coca, quinua con verduras, albóndigas de curí, pure de mafafa y sopa de maíz

Reunidos en la ciudad de Bogotá D.C. el veintisiete (27) de septiembre de 2011, los jurados del **Premio Nacional de Gastronomía 2011**, integrado por Carlos Pabón, José Iturriaga y Juan Carlos Franco, y después de haber realizado la evaluación de los proyectos participantes en la convocatoria del Premio Nacional de Gastronomía: Relaciones entre la alimentación y el patrimonio cultural inmaterial, recomiendan por unanimidad

otorgar el premio en la categoría de reproducción al proyecto titulado: **Cocina, Cultura y Pensamiento**, por observar que este proyecto rescata los valores tradicionales del grupo que representa, proporcionando elementos esclarecedores sobre la unión entre el pensamiento ritual y la gastronomía de esta comunidad.



# Receta

## TÉ DE HOJA DE COCA, TORTILLA DE HOJA DE COCA, QUINUA CON VERDURAS, ALBÓNDIGAS DE CURÍ, PURE DE MAFafa Y SOPA DE MAÍZ



La proporción de los ingredientes está representada en unidades de medida tradicionales de la comunidad; con un huevo se relaciona el tamaño, volumen y peso de un huevo y a partir de este, quien cocina mide las cantidades necesarias para cada preparación. En el sistema métrico decimal un huevo sería la equivalencia a 60 gramos aproximadamente. De ahora en adelante la referencia para las cantidades seguirá siendo la usada tradicionalmente por la comunidad: el huevo.

### Té de hoja de coca

#### Ingredientes

Aproximadamente veinte hojas de coca secas  
1 limón  
Panela rallada

#### Preparación

Poner al fuego en un recipiente lo que corresponde a la porción de un vaso de agua, con las hojas de coca. Esperar a que la mezcla llegue a punto de ebullición. Servir esta infusión, agregarle el zumo del limón y endulzar con panela rallada al gusto. Se puede consumir tanto frío como caliente.

### Tortillita de hoja de coca

#### Ingredientes

TRES PERSONAS

3 huevos de harina de hoja de coca  
8 huevos harina de guandul  
Panela rallada

#### Preparación

Revolver la harina de guandul y la de hoja de coca, agregar agua previamente calentada de manera uniforme y endulzar con la panela rallada al gusto. Amasar la mezcla y darle forma a las arepas. Cocinarlas en una hornilla precalentada.

### Quinua con verduras

#### Ingredientes

TRES PERSONAS

8 huevos de quinua  
2 vasos de agua  
Media cucharada de cúrcuma  
Arveja  
Cebolla en rama  
Pimentón  
Sti ye (papa de aire)  
Sal al gusto  
1 cucharadita de aceite

#### Preparación

Lavar muy bien la quinua (dos o tres veces). Calentar el agua con el aceite, la sal y la cúrcuma. Una vez esta hierva se le agrega la quinua y poner a fuego lento con la expectativa de que el agua seque de forma similar al proceso de cocción del arroz. Aparte cortar las verduras en finos trozos y ponerlos a cocer en una olla con agua. Cuando las verduras estén cocinadas, incorporar a la quinua de forma homogénea.



## Albóndigas de curí

### Ingredientes

TRES PERSONAS

- 1 curí previamente ahumado y adobado
- 6 papas coloradas previamente cocidas
- 8 huevos de quinua previamente cocinada
- 3 huevos de harina de guandul
- Media cucharadita de cúrcuma
- Cebolla de rama picada en finos trozos
- Sal al gusto
- Aceite

### Preparación

El curí previamente ahumado y adobado se pone en un recipiente con agua a cocinar. Aparte se hace puré con las papas cocinadas, a este se le adiciona la cúrcuma, la cebolla de rama y la sal. Una vez cocinado el curí, desmechar la carne y agregarla al puré de papa. Con esta mezcla se elaboran porciones cercanas a una tortilla.

Estas tortillas se pasan sobre la harina de guandul y se lleva al aceite previamente calentado a freír.

## Puré de mafafa

### Ingredientes

TRES PERSONAS

- 2 mafafas
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal al gusto

### Preparación

Se ponen las mafafas debidamente peladas en un recipiente con agua al fuego hasta que llegan al punto de cocción. Una vez cocinadas se trituran hasta lograr una papilla y se le agregan la cúrcuma y la sal, haciendo una mezcla homogénea.

## Sopa de maíz

### Ingredientes

TRES PERSONAS

- 6 papas criollas
- 1 papa cidra
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 tomate
- 1 cebolla de huevo
- 3 huevos de kiwicha
- 6 huevos de harina de maíz tostado
- Sal al gusto

### Preparación

En un recipiente con agua se ponen las papas criollas y la papa cidra, peladas y picadas. Aparte se sofríen la cebolla y el tomate debidamente picados en trozos finos con la cúrcuma, y se incorpora esto en el agua con las papas.

Se lava la kiwicha y se agrega a la mezcla. Por último se adiciona la harina de maíz tostado y se mezcla constantemente hasta que todos los ingredientes estén cocinados.









