



Cocinas de agua,  
tierra, aire y fuego



# *Cocinas de agua, Tierra, aire y fuego*

Historias de vida y cocinas en el canal del Dique,  
departamento de Bolívar

**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

**Adriana Molano Arenas**  
Coordinadora Patrimonio Inmaterial

**Isabel Cristina Restrepo Erazo**  
Asesora para la política de cocinas tradicionales

#### EQUIPO PROYECTO COCINAS DE AGUA, TIERRA, AIRE Y FUEGO

**Klaudia Cárdenas Botero**  
Coordinadora proyecto 'Cocinas de agua, tierra, aire, fuego'  
Textos y Fotografías

**Eduard Martínez Cano**  
Apoyo Ilustraciones

#### EQUIPO DE DOCUMENTACIÓN DE COCINAS TRADICIONALES

**En el municipio de San Estanislao de Kostka:**  
Linda Gómez Grau, Aura María Fuentes.

**En el municipio de Soplaviento:**  
Mónica Mendoza Pedroza, Durley Martínez Alfaro.

**En el corregimiento de Malagana:**  
Ana Belis Valdés González, Esther Judith Valdes Gonzalez,  
Yoselin Castro.

#### FUNDACIÓN TRIDHA

**Armando de la Torre**  
Director Fundación Tridha

**Johana Carolina Lancheros**  
Asistente de proyecto

Ministerio de Cultura  
Carrera 8 N° 8- 55  
Línea gratuita 01 8000 913079  
(571) 3424100  
Bogotá D.C., Colombia  
www.mincultura.gov.co

ISBN 978-958-99677-5-1

**Juan Andrés Valderrama**  
Corrección de estilo

**La Silueta**  
Diseño 



#### **Agradecimientos a la brasa a todas las personas que pusieron su leño para fomentar y salvaguardar las cocinas tradicionales en Colombia:**

A todas las portadoras de tradiciones culinarias, que con sus familias se vincularon a estos encuentros en el fogón, en especial a las mujeres y niños que compartieron con nosotros sus historias de vida y los sabores desde sus cocinas.

#### **En San Estanislao de Kostka:**

Diana Peña Castro, Julia Grau Castro, Aurelia Otero, Celmira Fernández de Roa, Judith Fuentes Morales, Brenis Berdugo Alvear, Valeria del Carmen H., Camila Alvear Pacheco, Brayán José Gómez, Lelia Grau, Judys del Carmen Castillo, Denis Cabarca Fontalvo, Arleth Amor, Laura Padilla Amor, María José Sierra, Rosa Fernández, Martha Castro de Caldas como portadoras de cocina tradicional.

#### **En Soplaviento**

Pabla Batista Olivo, Aracelly Carrasquilla, Nidia Romero, Norma Polo Mendoza, María E. Ortega, Luz Ángela Ortega, Luz Daniela Daza, Nerys Isabel Romero, Maira Ortega Silva, Vilma Torres Pulgar, Indira Martínez Alfaro, Paula Victoria Sabalza, Sandra Rodríguez Daza, Clara Sonia Cárdenas, Tulia Margarita Torres, Vilma Narváez Sarmiento, Elena Cassiani y Diana Pedroza.

#### **En Malagana**

María González Reyes, Noris María Martínez, Andrea Arzuza, Silvia Rosa Jiménez, Graciela Tejedor, Jesús Daniel Romero, Víctor Tejedor Navarro, Cindi Paola Meneses, Jhon Anderson Castro, Justo Rafael Morales, Janer Luis Amaris, Eucaris Yepes Julio, Petrona Manjarres, Concepción Simarra (Conchita), Leticia Cotta Buelva, Rina Alvear Peña, Rosa Isabel Orozco Simarra, Ludis Jiménez Serrano, Visneida Rodríguez, Clara Rodríguez, Iluminada Rodríguez Fontalvo.

#### **INSTITUTO DE PATRIMONIO Y CULTURA DE CARTAGENA**

#### **Margoth Castro**

Coordinadora del programa Fiestas y Festejos

#### **Juan Mouthon**

Profesional IPCC

#### **Alicia Castellar**

Asesora oficina de conservación y restauración

#### **CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DE NARIÑO**

#### **Alexander Almeri Portal**

Coordinador del programa de gastronomía



“Anteriormente, para preparar los alimentos utilizaban calderos de hierro, servían en platos de aluminio y las bebidas en tazas de totumo, utilizaban las cucharas de palo y el palote que era utilizado para revolver la comida”.

---

Nidia Ester Pacheco Fuentes

“Los ingredientes que no pueden faltar en mi cocina son el comino en grano, cebolla roja, cebollín, ají dulce, pimienta picante y culantro. Pero hay algo que no puede faltar en mi cocina, es el ajo y el limón, porque esto le da un buen sabor a las comidas”.

---

Eoscaris Yepes Julio





“Nuestra casa era de barro y comíamos en el suelo con cucharas de palo y otras hechas con tutumo, así la comida sabía más fresca, más rica”.

---

Hilda Díaz

“Otros utensilios que se utilizaban para cocinar eran las ollas de barro y el fogón de leña, que estaba en una hornilla. El agua la conservaban en las tinajas para que estuviera fría. Las cucharas de palo también fueron parte de la familia, porque las utilizaban para comerse el sancocho”.

---

Marta Castro Barragán





“Con mis manos amaso los bollos de yuca que llegan a las mesas de los soplavienteros todos los días, con esto he levantado a mi familia y eso me hace muy feliz”.

---

Pabla Batista Olivo



“Siempre sembramos berenjena, ají y lechuga. Mi madre también mandaba a mi hermano muchos sacos de arroz, y los ponía a pilar a todos los hijos, así ellos dijeran que les daba alergia, pero ella decía que era flojera lo que ellos tenían”.

---

María Simarra San Martín

“Antes se cocinaba sin tanto  
“parapeto”, pero era más sano  
y mucho mejor, se aguantaban  
mejor las enfermedades. Es mejor  
preparar nuestros condimentos:  
el achiote, el comino, la pimienta  
molida, el ajo, todo esto le da  
mejor sabor a las comidas”.

---

Edna Luisa Sará





“Aprendí a cocinar de mi abuela, y así como aprendí quise que mis hijos aprendieran, les dedico mucho tiempo a enseñarles para que se puedan defender en la vida”.

---

Concepción Simarra

“Mi madre preparaba mucho el arroz con leche, la mazamorra de maíz, la mazamorra de plátano y la mazamorra de ahuyama con plátano. Para esto utilizaba mucho el molino, el colador, las ollas de aluminio, las chochitas de totumo y las cucharas de totumo”.

---

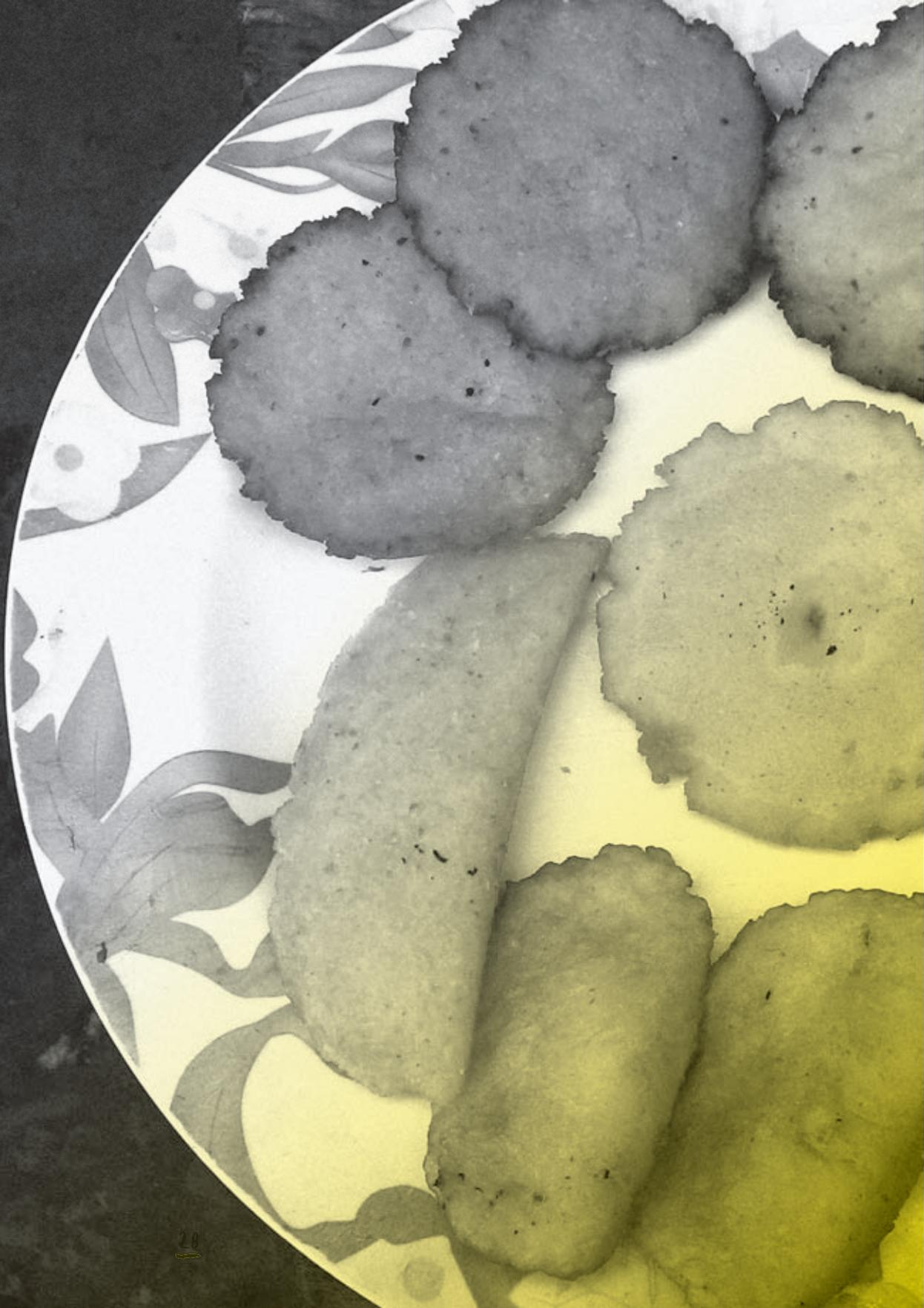
Ancelma Vega





# Contenido

<u>INTRODUCCIÓN</u>	29
<u>CONTEXTO</u>	32
<u>HISTORIAS DE VIDA</u>	38
<u>RECETAS</u>	84
<u>UTENSILIOS</u>	138
<u>DE NUESTRAS “EXPRESIONES”</u>	163



## Introducción

Colombia es un país de regiones, y cada una de ellas tiene sus propias expresiones culinarias. También, cada vez se toma más conciencia de la necesidad e importancia del estudio y la difusión de las cocinas regionales, y muy especialmente de la valoración del oficio de cocineros. Las cocinas tradicionales son un complejo de conocimientos, usos y técnicas de transformación de los alimentos, pero ante todo un entramado de relaciones sociales.

Teniendo en cuenta la importancia de estas tradiciones culinarias colombianas como un campo fundamental de nuestro patrimonio cultural inmaterial, el Ministerio de Cultura formuló y adoptó en 2012 una política pública para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales. La implementación de esta política ha permitido evidenciar los aportes que hacen cocineras, agricultores y productores a la Nación, así como identificar estrategias y acciones que fortalezcan el complejo universo de la alimentación y las cocinas tradicionales como pilares fundamentales de la identidad, pertenencia y bienestar de la población. Se ha propuesto así el desarrollo de proyectos específicos de documentación, fortalecimiento y fomento de prácticas culinarias locales como los que hoy se presentan en esta publicación.

En este contexto, el libro que presentamos corresponde al resultado del proyecto desarrollado por el Ministerio de Cultura y la Fundación Tridha en los municipios de Soplaviento, San Estanislao de Kostka y el corregimiento de Malagana, en la región del canal del Dique, en el departamento de Bolívar. Este proyecto, coordinado por la antropóloga Klaudia Cárdenas Botero, que contó con la participación de un equipo de investigadores locales, identificó un nutrido grupo de portadoras de tradiciones, quienes desde sus experiencias de vida y recuerdos de infancia aportaron a la reconstrucción de los sistemas culinarios locales y al reconocimiento de las dinámicas de cambio actual en la conservación de prácticas o la pérdida de conocimientos y productos locales.

El proyecto se fundamentó en los siguientes aspectos: la identificación de las tradiciones culinarias, el reconocimiento

de sus portadoras y la documentación de los saberes y prácticas culinarias de las mujeres, principalmente en espacios domésticos y cotidianos. Las cocinas, los patios de las casas y las calles de los poblados de la región del canal del Dique en el Caribe colombiano son escenarios de intercambio para la alimentación familiar, la celebración y la fiesta.

Este recorrido permitió a hombres y mujeres que participaron en el proceso embarcarse en un viaje de intercambio de experiencias, un recorrido que les permitió revalorar su papel en las familias y los vecindarios, compartir con otros los saberes cotidianos, para conocer y reconocer la importancia de los mismos, y su aporte al establecimiento de lazos de fraternidad, solidaridad, intercambio y bienestar, y como elemento fundamental para el fortalecimiento de sus identidades locales. Es así como este camino recorrido se surtió de historias, recuerdos, olores, sabores y añoranzas que desde distintas orillas del canal del Dique se encuentran plasmadas de manera sencilla en este libro.

#### **COCINAS TRADICIONALES EN EL CANAL DEL DIQUE: “ALIMENTOS DE AGUA, TIERRA, AIRE Y FUEGO”**

La dieta de los pobladores del canal del Dique puede considerarse como una integración de elementos:

**De tierra**, por los productos cultivados o recolectados, así como por la diversidad de animales que forman parte de la alimentación: el armadillo, el ponche, el conejo, la danta, la gallina de monte, la guartinaja, el morrocoy, el ñeque, el venado y el zaíno, entre otros.

**De agua**, por la diversidad de peces, anfibios, reptiles y moluscos de los que se dispone para suplir las necesidades alimenticias y nutricionales: babilla, bagre, barbudo, bocachico, caimán, bonito, chipi chipi, dorado, icotea, iguana, lisa, manatí, mero y mojarra.

**De aire**, por la inclusión de aves silvestres dentro de la dieta, tales como la guacharaca, la chavarria, el paujil, la pava de monte, la perdiz, la torcaza y el pato pisingo.

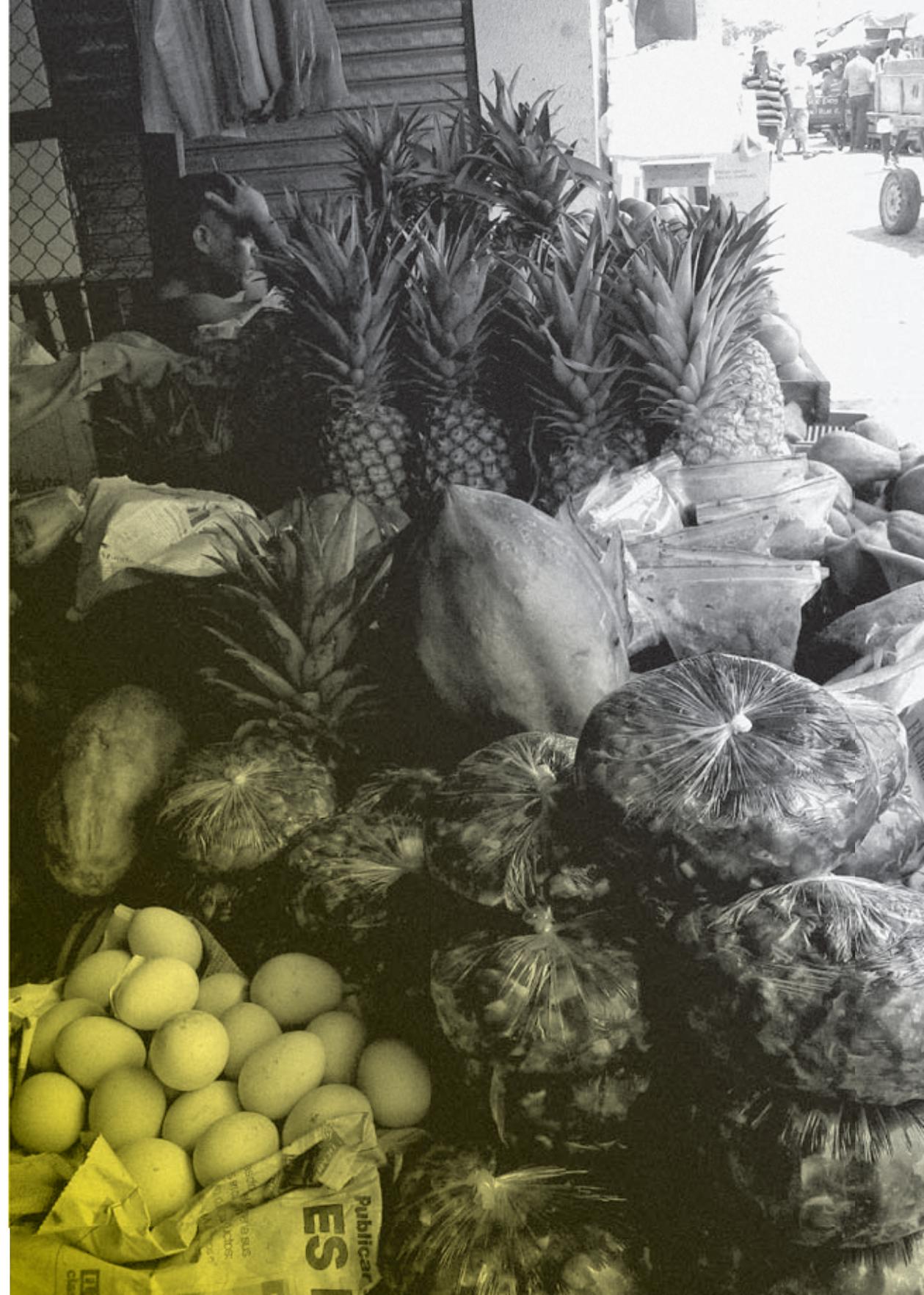
**Y de fuego**, gracias a la presencia de fogones tradicionales contruidos en los patios y solares con base de tres piedras, sin los cuales los sabores de los alimentos no serían lo mismo.

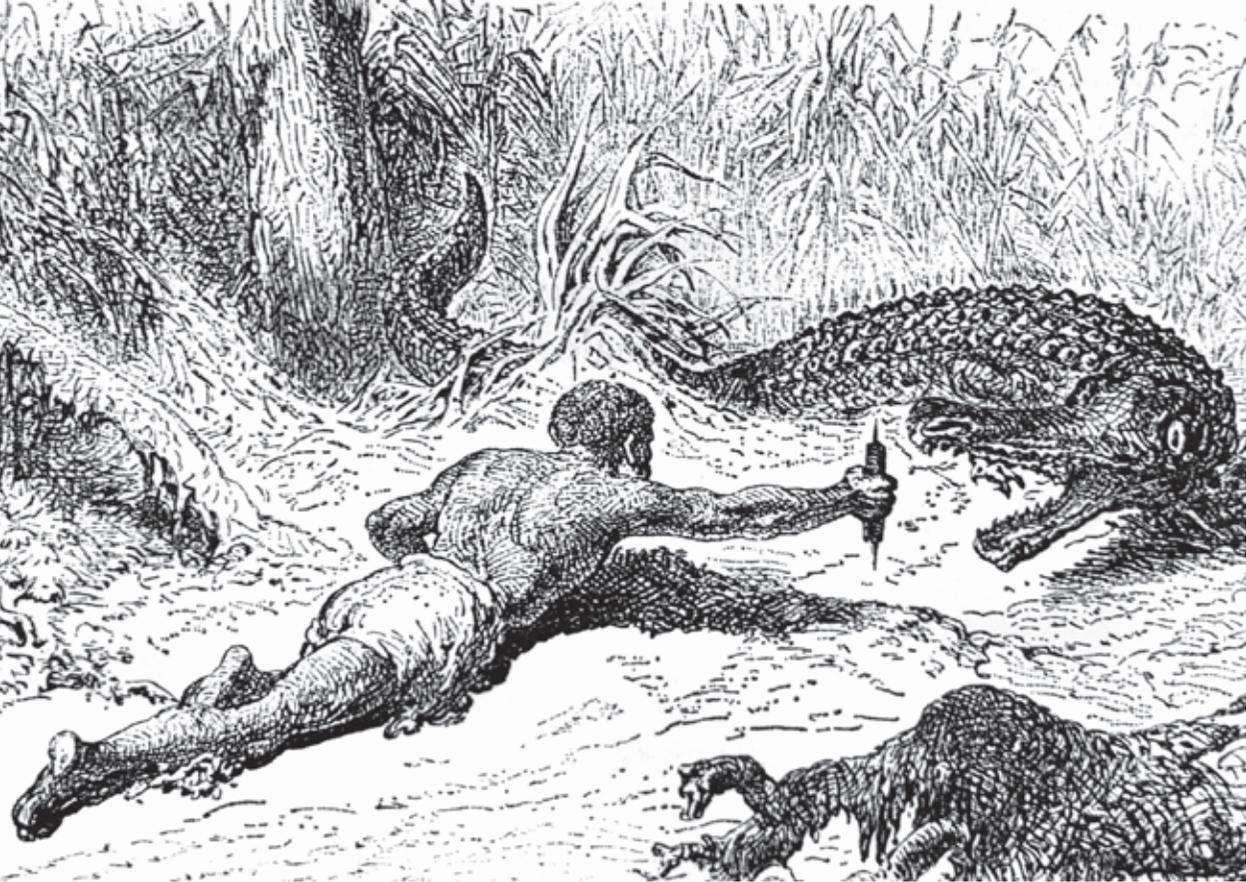


# Contexto

“Las cocinas tradicionales están llenas de historia, sentido y símbolos, que de acuerdo con cada región, comunidad o grupo étnico, generan un profundo efecto cultural de identidad y pertenencia. Esta valoración de las cocinas como referentes culturales hace que las tradiciones culinarias sean consideradas como un patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro”.

**Ministerio de Cultura. 2012. “Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas”.**





Saffray, Charles. 1838. Viaje a Nueva Granada.  
Editorial: Bogotá, Prensas del Ministerio de Educación Nacional  
Parte de la Biblioteca Popular de la Cultura Colombiana  
Publicado en 1948<sup>(1)</sup>

(1) Tomado de las impresiones sobre un viaje que hizo Charles Saffray en 1869 por el canal del Dique, publicadas en su libro *Le Tour du Monde*, capítulo II. En *Documentos de trabajo sobre economía regional*: “El canal del Dique y su subregión: una economía basada en la riqueza hídrica”. Banco de la República, Cartagena, mayo de 2006.

## UN VIAJE POR EL CANAL DEL DIQUE

“Como a mitad del camino de Arjona a Calamar, un poco antes de llegar al pueblo de Mahates, la senda está cortada por el antiguo canal de Cartagena, llamado del Dique (...). En aquel sitio se ofrece a la vista un paisaje de los más magníficos que sea dado contemplar. Figúrese una blanca llanura limitada a lo lejos por colinas azuladas, cubiertas de un bosque inundado de luz, donde cruza una ancha faja líquida, que, perdiéndose a cierta distancia, forma islas de bambúes, arenosas playas y cristalinos lagos.

En ciertos sitios elevase un añoso árbol cargado de parásitas, y cuyas robustas ramas se cubren de repente de una bandada de zancudas de blanco plumaje; más allá, en los cañaverales, se ven algunas garzas que juegan en la orilla, mientras que otras, apoyadas sobre una pata, con el cuello replegado y la cabeza debajo del ala, duermen tranquilamente; y por último, entre las yerbas y las plantas acuáticas, pululan ánades de plumaje metálico y gallinetas de agua, cuyas alas desplegadas presentan una media luna de color de oro sobre el fondo de púrpura. El sol tórrido está en el cénit; un grito ronco interrumpe a largos intervalos el silencio más agradable.

Árboles de mediana talla, que surgen de la espesura de cactus, de bromeliáceas y de aquella naturaleza virgen y salvaje, llena de gracioso encanto y de mágicos esplendores. A poca distancia del canal el camino mejora sensiblemente y el bosque que atraviesa es también más bello. Los árboles de mayor altura, cubiertos de vegetación, forman bóveda compacta, de donde se escapan graciosos ramos de palmeras.

De trecho en trecho, los cedros y los laureles, grandes árboles de tronco liso, se elevan orgullosamente, a más de cien mil pies de altura, y proyectando alrededor la sombra de sus vigorosas ramas, dominan con su soberbia copa la primera línea de verdura. De su tronco se lanzan las plantas trepadoras de barnizados follajes y odoríferas flores, suben retorciéndose, se enroscan hasta la cima, y, no hallando más apoyo y vuelven a caer en forma de largos cordones, que toman raíz, a su vez, mezclando su vitalidad con la de la planta madre. Las plantas parásitas, de hojas filiformes y agrisadas, penden de las ramas como cabelleras, balanceando muellemente a las muchasavecillas cantoras que ha ido a posarse allí.

Por doquiera se ven flores: las hay de color púrpura, amarillas, moteadas; unas se abren solitarias o por grupos, otras caen en forma de guirnaldas, de racimos o de umbelas, y en ellas se posan el escarabajo de color rojo, las moscas de brillantes tintes y las aterciopeladas mariposas. En los árboles se ostentan gigantescas orquídeas con sus formas enigmáticas imitando las de un ave, de una urna o de un insecto.

*El colibrí disputa a la abeja la miel de los néctares perfumados, el ruiseñor eleva su canto en la espesura, el cardenal revolotea entre los brezos, las chillonas cotorras pasan a veces por bandadas, y las aras, de color de púrpura y azul, cruzan los aires como una exhalación. Sobre un tronco de un árbol que cayó herido por un rayo, el águila inmóvil asecha su presa; de lo más intrincado de la espesura pare el grito de los monos aulladores, mientras que la iguana, ese gigante de los lagartos y algunas tímidas serpientes, huyen del viajero, dejando oír el roce de sus cuerpos sobre la yerba (...)*”.



# Historias de vida

Desde los fogones de San Estanislao de Kostka, Soplaviento y Malagana. Las historias de vida de las portadoras de tradiciones culinarias fueron elaboradas por el equipo de co-investigadoras locales. Los testimonios se mantienen fieles a su transcripción original.





## Judys del Carmen Castillo

Nació en San Estanislao el 23 de diciembre de 1959. Su madre, que se llamaba Ángela Padilla, vivió hasta los 85 años de edad y le heredó una tinaja de barro traída del Carmen de Bolívar para guardar agua fresca.

Cuenta que tiene su cocina en el patio de la casa, donde le hace el pescado a su esposo, quien trabaja la carpintería.

Doña Judys aprecia mucho sus utensilios tradicionales, tales como el calabazo de monte, el cual le trajo un vecino y usa cuando va a llevar agua a la roza; las cucharas de totumo, que son elaboradas por sus hijos con totumos que traen de los montes y que usan para tomar sopas<sup>(1)</sup> servir arroz y tomar agua; las cucharas de palo pequeña y planas, que le sirven para revolver la sopa, el arroz y los fritos; la cuchara de palo grande para revolver el sancocho; así como el cucharón de totumo, que le sirve para revolver y servir líquidos. Se considera una excelente cocinera, le gusta complacer a su familia y en la actualidad trabaja en Cartagena aplicando todos sus saberes en el arte culinario. Su receta preferida es la posta pullada con el arroz de frijolito negro.

(1) Las cucharas de totumo se usan para la sopa cuando está muy caliente, pues así se enfría y no quema.



## Esther Judith Valdés

Nació el 14 de noviembre de 1969 en el corregimiento de Guacamayal, municipio de Ciénaga, Magdalena.

Sus padres son Heriberto Valdés Narváez y María Escolástica Reyes, descendientes de palenqueros. Una parte de su infancia transcurrió en Malagana, en una casa que quedaba a orilla del río. Allí, Esther Judith jugaba con sus cuatro hermanos a “la lleva”, “el cogió”, “chivichivi”, “la yuca”, “el trompo”, “el llanero solitario” entre otros juegos tradicionales.

Cuenta que los fines de semana su papá les llevaba para el monte a “espepitar” cacao o hacer semillero con este. Mientras él salía a recogerlos para hacer el trabajo, ella y sus hermanos aprovechaban para subirse a los palos de guama y bañarse en la acequia. Regresaban hacia las 2 de la tarde a la casa, donde su

mamá, doña María Escolástica, estaba esperándolos con la comida lista: sancocho con arroz blanco y limonada.

Llegó a Malagana con su madre, sus hermanos y dos primos a la edad de quince años. Su mamá empezó a trabajar para buscar el sustento de la familia; es así como acudía a Cartagena a vender pasteles de arroz. Les enseñó a sus hijos a sembrar yuca, maíz, plátano, limpiar la maleza cuando estaba “enmontado”<sup>(2)</sup>, hacer la troja<sup>(3)</sup> para sembrar verduras como ají, cilantro, tomate, cebollín y col.

Su tía, María Isabel González, de setenta años, les enseñó a pelar el coco y a cocinar recetas tradicionales como las arepas de yuca, preparar la hicotea, el mote de bleado, la candía y la salsa de ají. Otras labores que les enseñó fue a bordar la ropa que se rompía, adornar blusas y pañuelos. Esta labor la hacían en las noches, mientras se sentaban a escuchar las historias de tío conejo y tío tigre. La tía les contaba que Malagana estaba lleno de tigre que rondaba las casas, por lo que la gente tenía que hacerlas altas, con zarzos, para que el tigre no se la comiera por la noche.

Antiguamente, de niños, su tía les mandaba a comprar a la tienda una libra de carne con o sin hueso, en otras ocasiones se compraba media libra de carne y media de hueso, luego les decía: “Vayan adonde mi comadre, que me haga el favor de venderme 20 pesos de bollo limpio”, que cambiaba por mango de puerco (hilaza).

Algunas veces, de pequeñas, se levantaban a las 5 de la mañana para moler el maíz y que su mamá les hiciera arepas grandes, envueltas en hojas de bijao y asadas en una lata de aceite. Cuando las arepas estaban, las partían en pedazos y se las daba a cada uno de sus hermanos, con suero y agua de maíz. Lo cual recuerda como algo hermoso, porque estaban todos reunidos en la cocina de palma, al frente estaba el fogón encendido y su madre armando las arepas, echándoles cuentos y tomando café, mientras estaban todas. La señora Esther Judith cuenta que en su familia aún se conserva esta tradición de reunirse y conversar compartiendo un sancocho o una mazamorra, más aún cuando llegan sus hermanos con sus familias.



---

(2) Enmontado: con mucha maleza.

(3) Troja: mesa artesanal de palos que puede servir para sembrar, lavar los platos o para cocinar.



## Aurelia Otero Moreno

Nació en Tabla, corregimiento de Repelón, el 15 de octubre de 1945. Lleva viviendo cuarenta años en San Estanislao, en el barrio Barranquillita. Tiene cuatro hijos de los cuales aún convive con dos. Su esposo es Víctor Puente, de 67 años, quien se dedica a la agricultura del maíz, la yuca, el ñame y los frijoles (variedades zaragoza, frijol rojo), entre otros alimentos.

La señora Aurelia recuerda a su madre, quien le enseñaba a ella y a sus hermanos a preparar los platillos que más les gustaban, como eran las cocadas de coco, el arroz de coco con pescado frito y el carnero guisado. Además, piensa mucho en los desayunos que les preparaba, con bollo limpio con queso acompañado de café con leche.

En fechas especiales como la Navidad, preparaban muchas cosas, pero lo más rico era el sancocho de mondongo. Luego brindaban por la salud y la prosperidad en la familia, y el brindis lo preparaban con naranjas que cosechaban en el patio de su casa.

En la Semana Santa era tradición preparar el salpicón y la ensalada de remolacha con zanahoria, acompañada con una salsa de ajo. El dulce era el de papaya, y jamás podía faltar, porque les encantaba a todos y como siempre se reunían en el patio de la casa y comían todos juntos, así compartían.

Luego de vivir y aprender todas estas cosas, doña Aurelia se vino a vivir a San Estanislao de Kotska, a conformar su propia familia, a quienes les da igualmente de comer cosas ricas. En las fechas especiales también les prepara las recetas que aprendió de su mamá. Dice, para terminar, que hoy en día se siente muy feliz de haberlas aprendido.



## Manuela de Jesús Castro de Mendoza

Nació el 25 de diciembre de 1941 en San Estanislao de Kotska.

De su niñez recuerda muchas cosas importantes, como el estar juntos en familia o cuando su mamá les llamaba la atención a ella y a sus hermanos cuando cometían muchas travesuras. Otro de sus recuerdos más gratos es cómo celebraban las fechas especiales: hacían reuniones con las amistades más cercanas.

En ocasiones preparaban muchas comidas, como el arroz de frijol y el salpicón de bagre con huevo, y la costumbre era prepararlo desde temprano, porque desayunaban con esa comida. Además, no podía faltar el café con leche ordeñada. También hacían una ensalada muy especial, de zanahoria con remolacha, papa y mucha salsa de mayonesa con vinagre, que quedaba muy rica. Otro alimento que cocinaba su mamá era el dulce de papaya, el preferido en toda la familia. Hoy en día, dice doña Manuela, no puede faltar el arroz de uvas pasas con pollo, y agrega:

*“Todas estas cosas me hacen sentir feliz porque puedo compartir y celebrar con mi familia”.*

Doña Manuela comenta que normalmente elabora bollo limpio, bollo de yuca y de coco, para vender y salir adelante con su familia.



## Librada Castro de Peña

Nació el 24 de febrero de 1948, y es hija de Bertilda Barragán y Manuel Castro. Doña Librada es madre de cuatro hijos: Diana, Nestor, Edith y Julia.

Cuenta que le encanta cocinar y su fuerte es el “inventar comidas”. En su juventud trabajó de empleada doméstica y tiene muchas referencias, ya que por su sazón es considerada “la favorita”. Lo que más le gusta es cocinar pasteles y hayacas. Cuando han celebrado las fiestas de quince de sus nietas ha preparado platos especiales como el carnero, sopas de mondongo, arroz con pollo, pasabocas, deditos, empanadas de harina rellenas con carne molida y bocadillo. En Semana Santa prepara arroz de frijol, salpicón y ensalada, y sus dulces favoritos son el de papaya y el de guandul.



## Julia del Cristo Grau Castro

Nació en San Estanislao de Kotska el 7 de mayo de 1977, y vive en el barrio Villa Valentina. Doña Julia es hija de Librada Castro y Antonio Grau. De su niñez recuerda que su abuelita Bertilda era la que le enseñaba a cocinar, ya que su mamá trabajaba y la dejaba con ella.

Recuerda que en Semana Santa les repartía a los vecinos y familiares el “potaje”, como popularmente llamaban al arroz con frijol, el pescado en salpicón, los espaguetis y la ensalada de payasito. En Navidad esperaban con sus primos la llegada de una tía que vivía en Venezuela, y con ella la compartían, lo mismo que el año nuevo. De su abuelita aprendió a hacer la sopa de chispa, que sirve para el guayabo y para dar a los enfermos. Lo que más le gusta preparar son las albóndigas con papa en salsa rosada con ensalada de lechuga en salsa agridulce.



## Antonia María Fontalvo Cabrera

Nacida en San Estanislao de Kostka<sup>(1)</sup> el 26 de agosto de 1941, no pudo estudiar casi por cuanto como eran muchos hermanos su madre los sacaba de la escuela para ponerlos a trabajar en casas de familia, lavando la ropa de los bebés.

Cuenta que su madre, María Cabrera, era muy chévere, relajada, nunca peleaba con nadie. Su papá era igual, no le gustaba que les llamaran la atención.

De su mamá aprendió mucho, a escondidas, porque ella decía que era peligroso, porque cocinaba en leña. En la calle también aprendió, y cuando no podía cocinar en el fogón de leña le gustaba el “Esso” candela, los sancochos de carnes o mondongo y el arroz con coco, que no podía faltar.

Recuerda que de pequeña: “Siempre sembrábamos berenjena, ají y lechuga”. Su madre también mandaba a sus hermanos a pilar muchos sacos de arroz: “Los ponía a pilar a todos, así les diera alergia, ella decía que era flojera lo que ellos tenían”.

La señora Antonia aprendió a cocinar de su madre y de los patrones donde trabajó desde niña. Recuerda que su hermana tenía un horno de barro donde hacían los casabes, los panderos y las almojábanas. Los utensilios de cocina eran los calderos de barro, aunque aún se utilizan las ollas, los calderos y las cucharas de totumo con que se revuelve el sancocho y el arroz.

(1) Entrevista de Linda Gómez, coinvestigadora local en San Estanislao de Kostka.



## Ana María Orozco

Nacida en San Estanislao el 13 de mayo de 1955, estudió en el colegio de “Banquito” y luego pagó donde le enseñaran lo esencial en cada materia.

Cuenta que lo que ella sabe se lo enseñó su abuela, porque su mamá se mantenía ocupada trabajando y pendiente de otras cosas.

*“Aprendí a cocinar de mi abuela, y así como aprendí quise que mis hijos aprendieran. Les dedico mucho tiempo a enseñarles para que se puedan defender en la vida”.*

Las recetas que más le gusta hacer a doña Ana María son el sancocho de costilla, la carne en bisté y la mazamorra de “maíz seco”.

Las recetas en las que tiene mayor práctica son los bollos de maíz verde, de limpio y de yuca, y los dulces de papaya con piña y

guandul. La diferencia entre estos tipos de bollo está en el uso de los ingredientes: para los bollos de coco utiliza el queso, el suero, el anís y el azúcar; el bollo limpio solo lleva mazorca y sal; el de yuca se prepara con panela, coco, anís y canela en polvo. El bollo de maíz lo envuelve en amero de mazorca, mientras que el de yuca en la hoja seca de palma de vino.

Recuerda que las usanzas en su familia eran pilar el maíz y rallar la yuca a mano. Otras delicias que prepara doña Ana María son las almojábanas de maíz<sup>(2)</sup>, los panderos de almidón de yuca<sup>(3)</sup>, los merengues de clara de huevo y azúcar batida. Por último, en su cocina no pueden faltar utensilios como el caldero de aluminio.

- 
- (2) El maíz pilado se deja en remojo por cuatro días, luego se muele con el queso, el azúcar, el anís y la vainilla.
- (3) El almidón de yuca se obtiene de rallar la yuca, colarla con suficiente agua, de manera que se le saque la mayor cantidad de bagazo de la yuca. Luego, este líquido se pone a secar al sol para que se asiente, quedando así la harina de yuca. Después se le agrega huevo, azúcar y anís, se arman los panderos en una lata o bandeja y se llevan al horno de barro.



Ana Gómez  
Oliver

---

Nacida en San Estanislao de Kostka el 27 de noviembre de 1933, estudió en la escuela de “Banquitos”, porque sus padres no tenían suficientes recursos para otra escuela.

La madre de la señora Ana era muy buena con sus hijos, y de ella aprendió a cocinar bollos, panderos, casabes. Todo lo que ella sabía se lo enseñó a doña Ana.

Sueña en terminar su casita para vivir mejor estos años. Le gusta mucho cocinar, y como vive sola hace todo para ella y sus nietas cuando llegan a visitarle.

Utiliza utensilios como calderos de aluminio y ollas del mismo material. Para servir los alimentos usa los platos de peltre, pero recuerda que su madre cocinaba los alimentos en ollas de barro y en fogón de leña, y las comidas quedaban más ricas.

De su papá se dice que era un hombre y un padre ejemplar:

“Mi padre muy poco nos enseñaba, porque muy poco estaba en casa por su trabajo, que era el de sembrar yuca y maíz para vender para el sustento de cada día”.



## Manuela Sanjuan Padilla

Nació en San Estanislao de Kostka el 5 de noviembre de 1948 y se siente orgullosa de tener cinco hijos.

Cuenta que con todos compartió muchas cosas, todo lo que le enseñó su madre y su padre, que eran unas personas de caracteres fuertes pero dedicados a su familia.

Doña Manuela disfruta mucho preparando las comidas para sus nietos, que en la actualidad viven con ella. Por esto les prepara el arroz con pollo, el arroz de aceite con carne en bisté y ensaladas, “y todas esas cosas las prepara con mucho amor”.

Como a su madre le gustaba cocinar mucho, quiso que todos sus hijos aprendieran también, y así mismo aprendieron los hijos de sus hijos, y quiere y sueña con que aprendan los hijos de sus nietos.

En el patio de su casa tiene patos, gallinas, matas de orégano y piña de lujo. Conserva un fogón de leña de tres piedras “con buena leña para que las comidas que prepara allí queden más ricas”. Así, el pescado lo frita, la yuca la cocina, los bollos de maíz biche y un montón de cosas más. Recuerda también, muy bien, que su madre se dedicaba a las labores de la casa y el papá trabajaba mucho para el sustento diario. En la actualidad su nieto trabaja y ella lava y plancha para ayudar un poco con los gastos. Una de sus recetas preferidas es el guiso de icotea.



## Ana Díaz Mato

Nacida el 1 de enero de 1933 en San Estanislao, no tiene estudios. Le gusta preparar muchas cosas pero lo que prefiere es la mazamorra de guineo.

De su madre aprendió a cocinar. Cuenta que ella era una mujer con cabello largo, morena, baja de estatura, pero sobre todo muy querida con sus hijos y muy dedicada en sus cosas. A ella le gustaba mucho preparar recetas como arroz con uvas pasas y arroz de lisa<sup>(4)</sup>, que en la actualidad la señora Ana cocina con mucho amor porque se lo enseñó su madre.

Recuerda que los utensilios más importantes y antiguos eran las ollas de barro y los totumos, que eran para servir el sancocho cuando llegaba visita. El padre de sus hijos la invitaba al monte para que

(4) Pescado lisa.



aprendieran a sembrar el “cogoyo e maíz” y la yuca, y las hijas se quedaban en la casa para que aprendieran a lavar, cocinar y planchar, pero también era muy importante que estudiaran.

En el patio de su casa el orégano no puede faltar, y en su mayoría lo utilizan para los dolores en el oído. El ají tampoco, para condimentar las comidas, y el mango, el coco, la guayaba y el anón son las plantas más tropicales que les encantan a sus hijos y nietos, y por esa razón las conserva.



## Martha Castro Barragán

Nacida el 24 de diciembre de 1960, estudió la primaria en los colegios de banquitos y terminó en un colegio en Barranquilla.

Le gusta cocinar para sus hijas y nietos, y recuerda que aprendió a hacerlo con su madre, Bertilda Barragán, quien era una mujer a la que le gustaba la cocina y a quien todos respetaban. Comenta que en su casa nadie podía desordenar las cosas porque su mamá los “suavizaba” con una vara larga para que hicieran caso. La comida que más le gustaba que su mamá preparara era el arroz con coco con carne en bisté.

Los utensilios que utilizaban para cocinar eran ollas de barro, en fogón de leña, que estaba en una hornilla. El agua la conservaban en las tinajas para que estuviera fría. Las cucharas de palo también fueron parte de la familia, porque las usaban para comerse el sancocho.

Recuerda que les enseñó con mucha dedicación a cocinar a sus hijas, y también a hacer las labores del hogar. En su patio tiene plantas de guayaba, mango y mamón, entre otros frutales.



## Nidia Ester Pacheco Fuentes

La señora Nidia Ester<sup>(5)</sup> nació en San Estanislao de Kostka, Bolívar, el 21 de octubre de 1941, y tiene cinco hijos.

Cuenta que estudió hasta primero de primaria. Fue criada por Anecilda Cantillo, quien fue su madrastra, ya que su mamá falleció cuando tenía tres años de edad. Dice que doña Anecilda fue una excelente madre para ella, le enseñó a lavar la ropa, a planchar, todos los oficios de la casa, además de enseñarle a preparar exquisitos platos. Con su padre compartía menos tiempo, ya que él permanecía ocupado en el campo. De ese oficio también fue ella aprendiendo, cómo sembrar la yuca y el plátano, lo que más se cultivaba entonces. Su receta preferida es la ensalada de remolacha, zanahoria, huevos, mondongo guisado, frijol zaragoza, lenteja. De su madre aprendió a preparar dulces como el de papa y el de ñame, así como una bebida refrescante: la chicha de arroz. Comenta que antes, para preparar los alimentos utilizaban calderos de hierro, servían en platos de aluminio y las bebidas en tazas de totumo, utilizaban las cucharas de palo y el palote, utilizado para revolver la comida.

(5) Aura María Cifuentes, coinvestigadora en San Estanislao de Kostka.



## María Helena Ariza Castilla

Nació en San Cristóbal<sup>(6)</sup>, Bolívar, el 1 de noviembre de 1934. Cuenta que no pudo ir a la escuela y todo se lo enseñó su madre.

Tiene tres hijos: Édison, Carlos y Amira, esta última con quien convive y la cuida. Respecto a su madre, recuerda que era una persona muy querida por todos, era amable y muy cariñosa. De ella aprendió a ser una persona respetuosa y con buena educación, aparte de las exquisitas sopas de grano (frijol zaragoza, frijol guandul) que le enseñó a preparar de manera cariñosa, así como siempre había sido ella. La receta que más le gustaba y disfrutada ver hacer a su mamá era la sopa de guandul. Además, su madre le enseñó a preparar diversos platos de sal y dulces. Para aprender a cocinar, doña María Helena observaba cómo preparaba su madre los platos que a ella más le gustaban, cómo atizaba el fogón de leña, cubría los calderos con ceniza para que no se quemaran y utilizaba los perolitos<sup>(7)</sup> de barro para hacer los guisos. Estos se servían en platos de peltre, mientras las bebidas las servían en totumo.

(6) Aura María Cifuentes, coinvestigadora en San Estanislao de Kostka.

(7) Perolitos: tazas elaboradas con barro. Aura María Fuentes, coinvestigadora, San Estanislao de Kostka.



## Anselma Vega

---

Nacida el 19 de abril de 1955, estudió hasta tercero de primaria y tiene siete hijos, de los cuales vive con tres.

Doña Anselma cuenta que cuando vivía con sus padres aprendió de ellos una buena educación, respeto hacia los demás y todo lo relacionado con las labores de la casa.

Dice que posee muy poco conocimiento sobre la siembra, pero que sí cultivó la yuca, el ají y el maíz, que era lo más común y más fácil de sembrar.

Cuenta asimismo que su madre preparaba mucho el arroz con leche, y las mazamoras de maíz, de plátano y de ahuyama con plátano.

Su madre sigue utilizando mucho el molino, el colador, las ollas de aluminio, las chochitas de totumo y las cucharas de totumo.

Disfruta las fiestas de la Virgen del Carmen que se realizan el 16 de julio. En este día prepara platillos como arroz de cerdo para compartir en familia.



## Rosa Escorcía

---

Nació en San Cristóbal, Bolívar, el 18 de septiembre de 1941, y no pudo estudiar.

Doña Rosa, habitante hoy en día de San Estanislao, vive allí con sus doce hijos, de los cuales habita con dos y sus nietos. Cuenta que en tiempos de su niñez aprendió de su madre a lavar, planchar, cocinar y saber tratar a las personas.

Le gusta mucho preparar el pollo y la carne, ya sean guisados o fritos.

Tiene muchos conocimientos sobre la siembra de alimentos, puesto que vivió gran parte de su niñez en la finca. Le gusta preparar dulces de guandul, arroz con pollo criollo y chicha de maíz.

Su madre utilizaba los calderos y las ollas de hierro para preparar los arroces y los guisos, pero antes se servían en platos de madera y comían con cucharas hechas con cáscaras de totumo.

Utiliza el fogón de leña cuando va a freír pescado, para que la cocina no conserve ese olor. Cuando van a comer lo hacen en la sala o se reúnen en el patio.

Su madre fue una gran cocinera, “don” que heredó. Comenta que la observaba detenidamente y luego se ponía a jugar con sus juguetes y los desperdicios de comida que botaba su madre.

Le gusta compartir con toda su familia el día de la virgen del Carmen, que se celebra el 16 de julio, fecha para lo cual preparan alimentos especiales como la carne molida acompañada con arroz o bollo de maíz.



## Denis Fontalvo Cabarcas

---

Nacida el 19 de marzo de 1969 en San Estanislao, Bolívar, estudió hasta segundo de primaria y tiene dos hijos.

Parte de su niñez la vivió en una finca con su padre, su madrastra y sus hermanos. Su madrastra fue una mujer buena, cariñosa, que les enseñó las labores de la casa y un poco de la cocina. Emigró de su casa a muy temprana edad, yéndose a vivir junto a una tía que vivía con una hija, donde terminó de aprender las labores de casa y se formó en la cocina tradicional. Comenta con orgullo: “Yo era una niña a la que le gustaba mucho la cocina, era algo que llevaba en mi sangre”. Prepara dulces como el de guandul, de leche, de tomate de árbol, el flan, el pudín negro y otras recetas que aprendió de su tía. Sus amistades la reconocen en San Estanislao por su talento en la cocina.



## Ligia Amor

---

Doña Ligia nació en Soplaviento hace 66 años.

Es prima de la señora Emérita Amor, quien también vive en Soplaviento, y ambas son reconocidas por su gusto por la cocina. A doña Ligia le gusta mucho la cocina, elabora dulces de coco, papaya, al que también llaman dulce de caballito, hace fritos como la carimañola y la empanada, pero su especialidad es cocinar con “pescao”, yuca, plátano papo, mafufo. Entre sus platos preferidos están el salpicón de bagre, la lengua puyada, la carne puyada, el rollo de carne, la preparación de “carisecas” (maíz blanco), la torta de ñame, la bolonía (plátano y berenjena cocinada y machacada con aliños), las empanadas de plátano verde, los buñuelos de yuca o rosqueques, arroces con ahuyama y con plátano, la carne guisada con leche de coco,

el chavarri (pavo), la pisisia (pato pisingo), el armadillo con leche de coco, la iguana desmechada, la tortuga<sup>(8)</sup> guisada, el morrocoy<sup>(9)</sup> guisado y el mote de ahuyama con plátano maduro acompañado con arroz, entre otras delicias de Soplaviento.

---

(8) La tortuga es de agua.

(9) El morrocoy es de tierra.



*Mónica  
Mendoza*

Nacida el 28 de enero de 1977, es hija de Álvaro Mendoza Olivo y de Diana Esther Pedroza Figueroa, quienes se desempeñan como docentes en el municipio. Actualmente, Mónica está casada con José Ignacio Sarmiento Mejía, tiene tres hijos y se dedica al cuidado de su hogar.

Comenta que le gusta mucho cocinar y leer, razón por la cual se motivó a colaborar como coinvestigadora local durante la ejecución del proyecto de cocinas en su municipio. Destaca que aprendió a cocinar gracias a su mamá, de quien guarda recuerdos memorables con olores y sabores de la infancia:

“De mi niñez recuerdo las ricas comidas que preparaba mi madre, como el rico desayuno de bollos de maíz blanco acompañado con bistec de hígado con café con leche. Cuando llegaba el almuerzo, el pescado en zumo de coco y arroz con coco. Me gustaba mucho la chicha de tamarindo y el jugo de cerezas que es característico de mi región. Añoro aquellas canoas que arribaban al puerto de Soplaviento llenas de mangos de diferentes clases, melones, patillas, plátanos, entre otros productos agrícolas de los campesinos de la región y de pueblos aledaños”.

Doña Mónica recuerda que alcanzó a conocer los utensilios tradicionales, tales como los recipientes elaborados en peltre y los recipientes de totumo para servir alimentos, entre otros:

“En casa de mi abuela paterna conocí el comedor elaborado en madera y las sillas con fondos y espaldar en cuero de vaca. En época de Semana Santa, mi abuela paterna, Ana Esther Olivo Bolaños, prepara aún unos ricos dulces y platos típicos del pueblo soplavientero, tales como la conserva de papaya, el dulce de guandul, el guiso de pato pisingo, la lengua de vaca guisada y la icotea con sus huevos guisada, acompañada de arroz de frijol, coco fritos y ensalada payaso”.



## Durley Martínez Alfaro

Nacida el 13 de febrero de 1976 en Soplaviento, es hija de Dilma Guzmán Alfaro y Miguel Martínez Mesino, quienes tuvieron siete hijos: dos hombres y cinco mujeres.

Durley recuerda que su madre se dedicó a ahumar y vender chigüiro en la ciudad de Cartagena. El señor Miguel, por su parte, se dedicó a la agricultura. De esta manera han sostenido su hogar a través de los años.

De su infancia recuerda que vivió en una casa construida en paredes de bareque (mezcla de estiércol de res y tierra) con techo en palma. En su comedor existió una mesa de madera y sus sillas eran taburetes elaborados con madera, cuyo espaldar y fondo eran de piel de res.

Una de sus comidas favoritas era el pescado y arroz con frijol. Su bebida, la leche que se tomaba en la finca de un amigo, que le gustaba mucho porque era recién ordeñada de la vaca y estaba espumosa. El agua que Durley tomaba era de tinaja: vasija grande elaborada en arcilla en la que se depositaba el agua y se conservaba bien fresca. Actualmente, la señora Durley ayuda al sostenimiento de su familia a partir de la elaboración de alimentos tradicionales que vende entre sus vecinos.



## Vilma Torres Pulgar

Nació en el municipio de Soplaviento, donde tiene una “casetica” frente al canal del Dique, en la que vende sus chichas de maíz y de arroz. Además, le gusta elaborar distintos dulces de frutas, de los cuales el preferido es la jalea de tamarindo a “palo”.

Doña Vilma cuenta que aprendió a cocinar de su mamá, y que siempre le ha gustado hacer sus “cositas” artesanales, tales como tallar cucharas y palotes de madera que encuentra en los alrededores de Soplaviento. Con la práctica y observando a su hermano, que es ebanista, empezó a utilizar los totumos para hacer utensilios como cucharas, ollitas, recipientes y objetos decorativos que gusta pintar para uso cotidiano y decorar su casa.

Entre los alimentos que aprendió a hacer de su mamá están fritos como las arepitas dulces de anís, las empanaditas de carne con maíz amarillo y blanco y los palitos de queso fritos. Para la elaboración de sus dulces utiliza un caldero de hierro antiguo, el cual le fue heredado por su mamá, cucharas de palo, grandes y pequeñas, que usa para revolver, y vasijas de totumo para servir sus chichas.

Como fogón utiliza una hornilla elaborada en tres bloques de cemento, que mantiene con suministro de leña seca extraída de los árboles que ocupan el entorno del municipio y de los montes, así como una parrilla que ayuda a sostener los recipientes en el fogón.

Desde allí, en Soplaviento, nos enseña cómo distinguir si un dulce está en su punto:

“Es necesario tomar una pequeña porción del dulce y colocarlo entre los dedos índice y pulgar, donde se debe formar un tipo de goma elástica. En este punto de cocción ya podremos dejar enfriar para disfrutar”.



## *Edna Luisa Sará*

De 85 años de edad, nació en el municipio de Soplaviento, donde tuvo once hijos en un “asiento de cuero” en su casa, atendida siempre por una partera del pueblo, la misma que atendió a su mamá y a su hija.

Vive en una casa de más de doscientos años de antigüedad, que ha pertenecido siempre a su familia, pues fue la casa de la suegra de su abuela. Esta vivienda conserva características de la arquitectura tradicional que debieron tener muchas casas antiguas del municipio, tales como paredes de barro con boñiga de vaca y tablones, ventanas en madera “bolillo”, techos en madera ceiba, con ventilación permanente, y techos de palma amarga<sup>(10)</sup>. Los muebles son de madera también, conserva la repisa en madera para poner los vasos, la repisa para la tinaja de barro, con su respectiva tinaja (que todavía usan para conservar el agua<sup>(11)</sup> fresca), el “aguamanil” en madera para lavarse las manos, la cocina tradicional con el anafe y los utensilios de peltre, madera y totumo. De acuerdo con la tradición, este espacio culinario se construía en un lugar independiente de la unidad habitacional, detrás de la casa en el patio, con ventilación natural.

(10) La cubierta en palma amarga permite conservar fresca la temperatura en las casas, más en estos sitios donde el calor puede ascender a 40 grados en verano. La señora Edna dice que cambia anualmente la cubierta de la casa para hacerle mantenimiento. La cubierta se amarra con bejucos, cañas, palos y listones de palma negra.

(11) Se acostumbra introducir un trozo de cactus dentro de la tinaja para limpiar el agua. Para esto, explica doña Edna, se coge la tuna, se pone al fogón y luego se “estruja” con la mano para que suelte una “baba”, que es la que ayuda a recoger lo turbio del agua.

De acuerdo con doña Edna, se usa también una piedra de azufre dentro del agua de la tinaja, pues el consumo de esta agua sirve para “limpiar la sangre”. Otra forma para limpiar el agua es el del cloro en grano para aclararla en los tiempos en que se capta del canal del Dique.



Reservorio de agua lluvia



Cocina tradicional; al fondo se aprecia el anafe donde se asan los pescados y la carne.

Cuenta doña Edna Luisa que en su hogar siempre tuvieron ganado, y por eso mantenían sus “buenos potes” de leche ordeñada, que acostumbraba dar con “kola granulada” a sus hijos. Asimismo, les preparaba colada de plátano papo, para lo cual se ponía a secar el plátano al sol, luego se molía hasta que quedara en harina, la que serviría además para preparar la mazamorra de plátano, valorada por sus propiedades alimenticias.

Entre las preparaciones que se consideraban de “mucho alimento” para la crianza de los hijos estaba el coger el “bofe” de la vaca, “relajarlo” (tasajear) y ponerlo a asar en una hornilla al carbón. Luego se cogía este bofe y se maceraba en trocitos en un mortero de madera; aparte se “estrujaba” con la mano (desbaratar con la mano) con tomate, cebolla morada y sal, y se ponía a freír en aceite. Este guiso de “bofe” se acompañaba con un bollo limpio de maíz.



## *Pabla Batista Olivo*

---

Doña Pabla es hija de Angélica del Carmen Olivo Ramírez y de Atilano Batista, oriundo de Hatoviejo. Tiene ocho hermanos, seis mujeres y dos hombres.

Recuerda su casa de bareque y techo en palma, con un piso rústico y un patio grande donde se encontraba un hermoso jardín surtido. Su madre, doña Angélica, se dedicaba a vender bocachico y otras clases de pescado en canoas. El señor Atilano es pensionado del ferrocarril y en su tiempo de vacaciones se dedicaba a la venta de mango. Recuerda que comían en platos de peltre con cucharas elaboradas con totumo. La mesa de comedor y las sillas eran en madera, con espaldar y fondo en piel de vaca. Doña Pabla se casó los veintiún años de edad y tiene tres hijos. Se ha dedicado a la elaboración y venta de bollos de yuca. De esta forma ayuda a su esposo en la manutención de sus hijos. Su esposo es cadenero, pero actualmente se encuentra sin trabajo, motivo por el cual la ayuda en la elaboración de los bollos. La comida favorita de doña Pabla en su época de infancia era el “bocachico engüevado”.

Comenta que entre los peces que se encuentran en escasez están el bocachico, el bagre y el barbudo, entre otros. Recuerda que anteriormente, cuando un soplavientero llegaba a la ciudad, le decían:

*“Cuando llegues al pueblo te acuerdas de mí y en tu regreso me traes un bocachico engüevado, porque el que nos venden acá no sabe igual”.*

El bocachico, como está en vías de extinción, ha sido reemplazado por la “corbinata” o “puerquecita”, como la llaman en Soplaviento. Doña Pabla es famosa en Soplaviento porque de sus manos se amasan los bollos de yuca que llegan a las mesas de los soplavienteros todos los días.



*Andrea  
Isabel Arzuza*

Tiene un puesto de venta de fritos en el corregimiento de Malagana.

Allí acude todas las mañanas con su amiga y vecina, la señora Andrea Arsuza. Su cocina se compone de una una mesa, calderos para freír y cucharones para extraer las delicias que arden al fuego en las mañanas de Malagana.

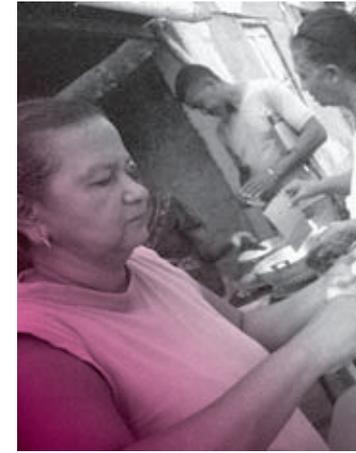
En su esquina de trabajo se reúnen los vecinos y las vecinas que llegan a disfrutar en caliente los fritos de las empanadas de maíz amarillo con carne de res y guiso<sup>(12)</sup>, la empanada de yuca rellena con carne, la arepa dulce<sup>(13)</sup> y la blanca<sup>(14)</sup>. Fritos que se acompañan con el suero preparado por la señora Graciela para su consumo y venta<sup>(15)</sup>.

(12)Guiso de ají dulce, pimentón y cebolla.

(13)Preparada con maíz amarillo, azúcar y anís.

(14)Preparada con maíz blanco y queso rallado. Hoy en día la preparación se ha modificado, cambiando el maíz blanco por harina pan, en parte por el rendimiento de la harina y el ahorro en el tiempo de la cocción y molida del maíz.

(15)El tarro de 250 ml de suero cuesta \$1.000, mientras las empanadas y arepas se venden a \$600.



*Graciela  
Tejedor  
Navarro*

Nació en Malagana, Bolívar, el 4 de diciembre de 1957. Tiene siete hijos y estudió hasta segundo de primaria. Le gusta la cocina, con la que ayuda a su familia, y quiere ampliar más su negocio de fritos.

Aunque es una experta cocinera tradicional, uno de sus platos preferidos es el espagueti. Recuerda a su mamá como una mujer trabajadora que hacía bollo limpio de mazorca, fritos, pasteles y suero, además de comprar leche y venderla por botellas.

Su papá se ocupaba de enseñar a los varones, mientras su mamá se levantaba entre 2 y 3 de la mañana y por las tardes vendía bollos.

Estos se hacían por la tarde y parte de noche, mientras que por la mañana se levantaba a organizar lo que se llevaba para vender los fritos, en cuya venta participaban sus hermanos, quienes salían por las calles del pueblo a venderlos.

Doña Ana María recuerda esto con cariño, y agrega:

*“Gracias a mi madre, porque al enseñarme a trabajar con la comida hoy puedo defenderme sola y ayudar a mi familia”.*



## Concepción Jimarra

Nació en Malagana el 8 de diciembre de 1937, y es viuda desde hace cerca de nueve años. Su esposo, con quien tuvo tres hijos hombres, se dedicaba a la agricultura y a la crianza de diez vacas. A ella siempre le ha gustado cocinar para su familia, tanto recetas de dulce como de sal.

Recuerda que lo primero que le enseñó su mamá fue a pilar el maíz para hacer los bollos y tamales de cerdo, así como la elaboración de cocadas, recetas que actualmente usa para su manutención (venta). Entre los alimentos tradicionales que más utiliza está la mazamorra de maíz saraso (amarillo), cuyos granos no deben estar ni verdes ni secos. Asimismo, las sopas guisadas con cebolla, achiote y culantro, el uso el plátano popocho, cuatrosilos, mafufo, los cuales usa en patacones y sancochos, tajadas de maduro, y los jugos con leche ordeñada.

Doña “Conchita”, como le dicen sus nietos y amigos con cariño, se desplaza con la ayuda de un caminador. Sin embargo, desde su asiento y ubicada en el patio de su casa, se la puede observar siempre ocupada rallando coco, amasando los bollos de maíz, envolviendo sus productos en los ameros del maíz o cortando el dulce para sus cocadas<sup>(16)</sup>. Los productos los vende su nieta Lina María, quien a sus quince años dice que le gusta cocinar como su abuela, de quien ha aprendido a elaborar los bollos, la lengua pullada, distintos arroces y dulces.

(16) Las cocadas y los bollos, que se preparan a diario, se venden a \$200 por las calles de Malagana.



## Silvia Rosa Jiménez Beltrán

Nació el 3 de noviembre de 1939. Cuenta que la cocina la aprendió viendo a su mamá, pues antes no gustaba que los “pelaos” metieran la mano en lo que hacían los grandes. Por eso comenzó en la cocina realmente a la edad de dieciséis años.

Lo primero que cocinó fue un sancocho, menciona la señora Silvia, y después le enseñaron a hacer dulces de guandul y plátano maduro con papaya.

Los ingredientes que no pueden faltar en su cocina son el ajo, el comino en grano, la cebolla roja, el cebollín, el ají dulce, la pimienta picante y el culantro. El comino se tuesta, se echa en un papel grueso y se muele con una piedra de moler.

“Hay mucha diferencia de la cocina tradicional con la de ahora. Antes se comía muy sano, con verduras que se sembraban en los patios de las casas, y hoy en día todo hay que comprarlo y son químicos: magui, don sabor, tricompleto, salsa negra, etcétera”.

### Conservación de las carnes

“Cuando yo estaba pequeña, vivía donde mis abuelos y allá para conservar las carnes se echaban en un platón de madera. A la carne se le ponía bastante sal y podía durar hasta ocho días.

Los animales se cazaban en los montes y servían para el consumo, tal como el conejo, el ponche, el armadillo, la guartinaja, cuyas carnes, para conservarlas, se ahumaban con poquita sal”.



## María Escolástica González

Nació en Malagana<sup>(17)</sup> el 10 de febrero de 1950. En la familia y en su comunidad la conocen como la “niña” González.

Cuenta que su abuela fue quien le enseñó desde niña a cocinar:

“Empecé a los catorce años, pero antes de ese tiempo yo ya cocinaba, y así puedo llevar unos cincuenta años en esta labor”.

El primer plato que recuerda haber elaborado de niña fue “el cocinao”. Al respecto comenta:

“Recuerdo que cuando era pequeña, por ahí tenía entre ocho y nueve años, mi abuela me daba arroz, pedacitos de carne, ají, ajo, manteca de cerdo, cebolla roja, culantro, para hacer los “cocinaos”. Eso se hacía en un fogón de tres piedras, se cogía el caldero y lo ponía con agua y sal, y cuando estaba hirviendo se echaba la cabecita (arroz pilado quebrado) sin lavar, con manteca de cerdo, y se dejaba secar. Luego se tapaba con una hojita de bijao<sup>(18)</sup> hasta que se cocinara. A la carne se le picaban los aliños, es decir el ají, el ajo, la cebolla roja, el culantro y la sal, y se dejaba aparte cocinar. Desde estas experiencias, en mi cocina y para preparar mis comidas no pueden faltar la cebolla, el ajo, el ají, el comino, la pimienta picante (compuesto seco) y el achiote. A mí me gusta usar mucho el ajo y el comino, porque le dan más sazón a las comidas. Pero el plato que más me gusta es el mote de frijol de cabecita negra.

(17) Esther Judith Valdés, coinvestigadora en Malagana.

(18) “El bijao es una mata que se siembra en las fincas y la venden para amarrar los bollos y los pasteles”. Janer Luis Amaris Orozco, sabedor, Malagana.

La cocina actual y la cocina tradicional tienen muchas diferencias. Por ejemplo, en la actual se usan muchos químicos en los guisos y aliños, en cambio en la tradicional todos los guisos eran naturales, eran producto de las mezclas que cada quien podía elaborar a su gusto, fuera macerado con aceites o en seco, aplicado directamente a las comidas. Lo tradicional también usaba como base las verduras, y la cocción no era limitada, así que las carnes daban su propia sazón.

Otras diferencias son que anteriormente el arroz era pilado en la casa de mi abuelo y se sembraba en el monte, que quedaba a los alrededores de Palenque, el arroz, el ñame, la yuca, la ahuyama, el maíz, la batata y el plátano. En el patio de la casa se hacía un pan coger y se criaban animales. Cuando ya era tiempo de cosecha se hacía un pañol, esto es como un cuartico o casita donde se empacaba o acomodaba la cosecha, de ahí se vendía y se dejaba para el consumo de la casa, también se dejaba la semilla para la próxima siembra. En el caso de la ahuyama, a esta se le hacía un ranchito en el patio, para ponerlas en el suelo, pero el maíz, el ñame y el arroz iban en el pañol, que tenía divisiones en un lado.

Las semillas de maíz eran puyadas con las otras mazorcas. El arroz se amarraba en mazo o puño, el que era para semilla se colgaba encima del fogón de leña, donde le pegara el humo para que se secara.

En la casa había una cría de gallinas, cerdos, pava y pata, y a mi papá le gustaba la cacería, así que traía guartinaja (es como un ciervo), el venado, el ñeque, el armadillo y el conejo. Todas estas carnes eran ahumadas y luego se guisaban para su consumo”.



## Noris María Martínez Sánchez

---

Nació el 5 de septiembre de 1962, en Malagana, Bolívar. Aprendió mucho de su madre, Élida Sánchez Ospina, y de su padre, José Martínez Ortiz. Es casada, tiene seis hijos y estudió hasta octavo grado de bachillerato.

Aprendió a cocinar con su mamá y con unas vecinas, doña Teresa Castro y Emilce Guerra, de quienes aprendió a hacer los dulces, algunos de los cuales elabora en la actualidad para su sustento. Le gusta preparar la mazamorra de maíz verde, el dulce de carito, caballitos (dulce de papaya y coco), mazamorra de guineo maduro y las tradicionales cocadas<sup>(19)</sup>. La leña, fundamental para la elaboración de sus preparaciones, la obtiene en los potreros cercanos o la compra a unos vecinos. Para conseguir las semillas de carito u orejón<sup>(20)</sup>, comenta Noris, “a veces sale con los hijos y la recogen en fincas que quedan un poco lejos del pueblo, y a veces un vecino trae las semillas”.

---

(19) Entrevista realizada por Jhoselin Castro, coinvestigadora en Malagana.

(20) *Enterolobium cyclocarpum*, denominado comúnmente “orejero”.



## Justo Rafael Morales

---

Conocido como Justo o el Mono. Tiene 53 años, se crió en Malagana, adonde llegó a la edad de cinco años y vivió toda su vida. Por eso, cuando le preguntan de dónde es dice que es malagano.

Estudió hasta tercero de primaria, debido a que trabajaba para ayudar a su mamá, quien le enseñó a hacer totumos, a los que dedicaba tiempo para lijar y tallar. Comenta que ella solo decía que “le consiguieran unos totumos de diferentes tamaños, y ya con esto elaboraba desde totumos hasta remillón”<sup>(21)</sup>. Cuenta que a los doce años hizo su primera totuma con un pedazo de machete y una cuchara. Sus herramientas de trabajo son cuchillo, segueta, tijeras, cuchara de platina y un compás. Tiene cuatro hijos. Don Justo se dedica a oficios varios, cose zapatos, trabaja en fincas y hace artesanías en totumo y semilla de mango. El totumo lo consigue en los montes cercanos. En ocasiones, cuando necesita para elaborar sus artesanías unos muy grandes o muy pequeños los compra, ya que estos no se dan en los montes, sino sembrados. La madera que se usa para la elaboración de las artesanías son el totumo, la guayaba y el muñeco, este último es un palo que echa diferentes ramas y se le da diferentes usos. Por ejemplo, dice:

“Si cortamos una rama y en las puntas dejamos unas ramitas para que sirvan para colgar la ropa, de esta forma se hace un ropero. Este se amarra en el cuarto o en el baño. Este palo, llamado muñeco, se usa para los utensilios, por ser madera fina y poco corrugada”.

---

(21) Utensilio hecho con una totuma o con un recipiente de metal atravesado por un palo, que se emplea para sacar el agua o la cachaza de los fondos en los trapiches.

Cuenta que “no toda la madera sirve para los utensilios, porque hay algunas que dan mal sabor y otras son tóxicas”. Y agrega: “Hay que ser muy cuidadoso con el material que usemos para trabajar”. En cuanto a los utensilios que se hacen en totumo, recomienda “no usarlos inmediatamente después de realizados. Hay que dejar secar un tiempo, porque entonces el olor del totumo daña las comidas”.

Este buen artesano menciona que “se tiene que tener amor al arte, ser detallista y curioso, porque a todo lo que haga hay que ponerle empeño”. Por otra parte, dice que “hay muchas diferencias entre la forma de trabajar el totumo antes y ahora, ya que ahora hay mejores herramientas que facilitan el trabajo”.

Afirma que el totumo está muy escaso, y que en el caso del calabazo largo, que se empleaba tradicionalmente para elaborar objetos que permitieran guardar bebidas como guandolo de piña y panela, o la chica de maíz o arroz, ya no se consigue en la zona.



*Eoscaris  
Yepes Julio*

Conocida como Ocaris<sup>(22)</sup>, nació en Codazzi, Cesar, en 1961 pero desde los cinco años de edad vive en Malagana.

Cuenta que nadie la educó porque su mamá murió cuando tenía cinco años. Entonces, hasta los trece, la crió su abuela, y después vivió con una tía, hasta los diecisiete años.

Aprendió a cocinar viendo a su abuela, que se dedicaba a lavar ropa ajena, y quien le explicaba que cuando las mujeres parían buscaban una señora para que lavara la ropa y a eso se dedicaba ella. Así que la abuela le enseñó a lavar, a pilar maíz y arroz y a picar el maíz para hacer los bollos.

Recuerda que anteriormente las labores eran compartidas por hombres y mujeres. Cuando preparaban bollos de maíz cocido, los hombres molían el maíz, mientras las mujeres lavaban los cascarones y las pitas para amarrarlos.

Cuando en una casa el hombre sacrificaba un animal, ya fuera cerdo, chivo o vaca, picaba el hueso y lo dejaba a disposición de la mujer para que lo “arreglara”. Unas veces lo salaba para que durara más y en otras ocasiones la dejaba secando al sol.

La leche que consumían en la casa era de los animales que tenían y el maíz lo sembraban o cultivaban en el monte.

Ocaris cuenta que “cocina desde los catorce años”. El primer plato que hizo fue arroz con coco; recuerda que ese día le dijo a su tía que ya sabía cocinar, entonces ella le dijo que si quería hacerlo primero tenía que rallar el coco, luego exprimirlo bien para que

---

(22) Coinvestigadora, Ana Belis Valdés González.

diera todo su sabor, y que no le pusiera mucho agua y estuviera pendiente de no pasarse en la sal.

Para ella, el ingrediente que no puede faltar a una buena cocinera es el ajo. Le gusta usar ajo, cebolla roja, ají dulce y limón para la carne. Estos ingredientes le gustan porque le dan buen gusto al paladar. Su plato favorito es el sancocho de hueso con arroz, y dice que la comida actual es muy distinta a la tradicional:

“Los ingredientes de antes no son iguales a los de ahora, antes se usaba mucha hoja de verdura y ahora todo tiene mucho químico y no sabe a nada”.

Le gusta que se rescate la comida tradicional, porque comer natural es mejor, y por eso se ha esforzado en que sus hijos aprendan a cocinar sin tanto químico, agregando: “Una buena cocinera debe ponerle amor a lo que va a hacer, el aseo personal y alrededor de donde va a estar todo, debe estar limpio y organizado”

Además de la cocina, la señora Eoscaris conoce de los cuidados que en general se deben tener con los enfermos, haciendo uso de la alimentación y las plantas naturales.



# Recetas

“En este fogón no solo se cuecen alimentos,  
al paso del tiempo viajan olores y recuerdos”.



# Ajiaco de Ñame

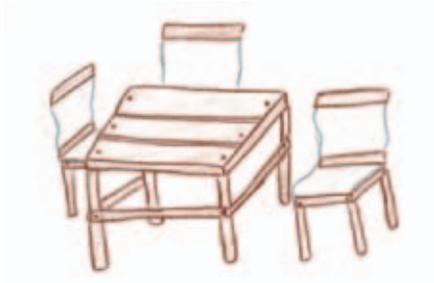
Sabedora: Rosa Zolano Castillo

## INGREDIENTES

- Hueso salado
- Queso picado
- Suero salado
- Compuesto verde (aliños)
- Aceite al gusto

## PREPARACIÓN

En un recipiente con agua se agregan el hueso, el suero, el queso, el compuesto verde picado y su punto de aceite. Es preferible colocarlo al fuego medio para que su resultado sea aún mejor. Sus ingredientes son fáciles de conseguir y de fácil preparación.



# Albóndigas de carne guisada

Sabedora: Diana Peña Castro

## INGREDIENTES

- Carne molida
- Aji
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Comino
- Sal al gusto
- Hojas de hierbabuena
- Hojas de orégano

## PREPARACIÓN

Se prepara la carne con todos los ingredientes, se forman las albóndigas y se ponen a guisar.

# Arepa de Yuca

Sabedora: Rosa Zolano Castillo

## INGREDIENTES

- Yuca en la porción deseada
- Cebolla
- Sal

## PREPARACIÓN

Primero hay que rallar la yuca. Después de obtenida la masa se le pica la cebolla y se agrega la sal al gusto. Se agrega a un recipiente y se amasa hasta obtener una mezcla lista para hacer las arepas.

“Antiguamente, la comida se servía en totumas y se comía con cucharas de palo o tazas de totumo. Se servía en trojas<sup>(1)</sup>, no era común comer en comedor sentados en taburetes de cuero”.

(1) Troja: especie de mesa para mantener o “sostener” el fogón de leña. Aura María Fuentes, coinvestigadora, San Estanislao de Kostka.



# Arroz con ahuyama

Sabedora: Zoila del Río Cantillo

## INGREDIENTES

- Arroz
- Ahuyama
- Coco

## PREPARACIÓN

Se ralla el coco, se cuele el zumo y aparte se pica la ahuyama, después de haberse pelado en cuadritos. Luego de que hierva el agua con zumo de coco con la cantidad para el arroz que se va a cocinar, se le adiciona sal y un tanto de azúcar, se echa la ahuyama y el arroz y se hace el procedimiento de un arroz común.



# Arroz con platanito

Sabedora: Zoila del Río Cantillo

## INGREDIENTES

- Arroz
- Plátano maduro
- Agua
- Aceite
- Azúcar
- Sal



## PREPARACIÓN

Se corta en cuadritos el plátano maduro. En un recipiente con aceite caliente se sofríe (se fritan), de tal manera que no se queme. Se mantiene ahí hasta que tome un color doradito. Luego se le agrega el agua de acuerdo con la cantidad de arroz que se vaya a preparar. Se deja que hierva un poco. Se le agregan la sal y el azúcar al gusto. Por último, se le agrega el arroz y se deja cocinar como el arroz común.

Esta receta se puede acompañar con carne guisada y palitos de papas fritas.

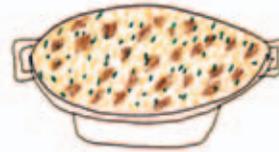


# Arroz de Cerdo

Sabedora: Denis Fontalvo

## INGREDIENTES

- Arroz
- Cerdo
- Cebollín
- Apio
- Cebolla
- Ají
- Pimentón
- Zanahoria
- Ajo
- Achiote
- Habichuela



## PREPARACIÓN

Primero se hace el arroz normal blanco, luego se pela la zanahoria, se sofríe y se sofríen las demás verduras. Después se guisa el cerdo con salsa negra, se pone todo en una vasija y se revuelve.

Antiguamente, los condimentos que más se usaban para sazonar las comidas eran la hoja de ají, el orégano, el cebollín y el ajo. Estas y otras plantas aromáticas y condimenticias se sembraban en la “reata”, esto es, en una estructura de cuatro horquetas (horcones), con tablas delgadas atravesadas (palitos les dicen las señoras), sobre lo cual se abonaba tierra y se cultivaban las especias para consumo en el hogar: cebollín, col, espinaca, hierbabuena (plantas que también se siembran sobre el suelo). Muchas de estas especias aún son usadas para condimentar carnes, arroces y caldos.

# Arroz de Millo

Sabedora: Rosa Zolano Castillo

## INGREDIENTES

- Arroz
- Millo
- Sal
- Aceite
- Agua

## PREPARACIÓN

Primero se pila el millo. Luego de haberlo pilado se pone a hervir con su punto de sal. En minutos se le agregan el arroz y el aceite. Después que el agua se seque se tapa.

Este arroz era acompañado con bocachico frito, ya que el pescado era el acompañamiento más común para el arroz.

“La preparación de los alimentos era comúnmente con el fogón de leña, se usaban los calderos de hierro que aguantaran y soportaran el fuego”.



# Arroz con Pollo

Sabedora: Juanita Fernández

## INGREDIENTES

- Arroz
- Pollo
- Tomate
- Cebolla de hoja
- Cebolla de cabeza
- Ají
- Salsa de tomate (opcional)
- Vinagre
- Pimienta de olor
- Sal
- Compuesto verde<sup>(2)</sup>
- Hojas de plátano

## PREPARACIÓN

Al agua con el pollo hirviendo se le pican el tomate, la cebolla y el ají. Luego se agregan la pimienta, el vinagre y la sal al gusto, junto con el arroz. Al secarse el agua se le agrega la salsa de tomate (opcional), se coloca a fuego lento y se tapa con hojas de plátano.

(2) Compuesto verde: manojos de cilantro, apio, cebollín, un pedazo de zanahoria y hojas de col. Aura María Fuentes, coinvestigadora, San Estanislao de Kostka.



## Arroz de coco frito

Sabedora: Emérita Amor

### INGREDIENTES

- 2 libras de arroz
- 2 cocos medianos
- ½ libra de azúcar
- Una pizca de sal
- 8 tazas de agua

### PREPARACIÓN

Se extrae la leche, licuando el coco rallado con la mitad del agua de los dos cocos. Se guarda el bagazo para ser utilizado posteriormente para hacer el arroz. Una vez extraída la leche, se mezcla con el azúcar, se coloca en el caldero a fuego medio y se revuelve constantemente hasta que quede en forma de conserva.

Con el bagazo y el resto del agua se procede a mezclarlo con el fin de obtener una semileche, que se agrega a la conserva que se formó en el anterior caldero. Se revuelve hasta que la conserva se disuelva completamente. Se agrega el arroz y sal al gusto, y se revuelve constantemente hasta que el agua se seque. Se tapa y espera a que el grano esté blando y abierto.



## Arroz de frijol con coco

Sabedora: Mónica Mendoza

### INGREDIENTES

- ¼ de libra de frijol
- 1 coco grande
- 2 libras de arroz
- 1 taza de azúcar
- Sal al gusto



### PREPARACIÓN

Se ralla el coco hasta extraer leche suficiente para que hierva junto con los frijoles. Una vez estén blandos, se deja la cantidad de leche de coco necesaria para que se ablande el arroz. Se coloca el arroz y una pizca de sal, revolviendo constantemente hasta que se seque. Entonces se tapa hasta que el grano de arroz esté completamente blando.

## Arroz de coco frito con Bacahico quisado con zumo de coco

Sabedora: Yoselín Castro

### INGREDIENTES

- Cocos
- Arroz
- Sal
- Azúcar
- Pescado
- Ají
- Cilantro
- Cebolla
- Ajo
- Zanahoria
- Aceite
- Cebollín

### PREPARACIÓN

Se ralla el coco y se cuele. Se monta en el fogón el agua de coco rallado, se le agregan la sal y el azúcar. Se echa el arroz, se fritan los pescados de ambos lados. Se pican todos los aliños como la cebolla, el cebollín, el ají, la zanahoria, etc., y entonces se pone a freír. Cuando esté frito se le agrega al pescado junto con el coco colado, se monta al fogón para que se guise, y a comer.



## Arroz de Pato Pisingo con Cerdo

Sabedora: Ligia Amor

### INGREDIENTES

- 2 libras de pato pisingo
- 2 libras de cerdo
- 2 libras de arroz
- ¼ de libra de zanahoria
- ½ repollo
- 1 ramita de cilantro
- ½ tallo de apio
- 1 ramita de perejil
- 5 dientes de ajo grandes
- Pimienta de olor al gusto
- Comino molido al gusto
- Vinagre casero
- Sal al gusto
- Aceite

### PREPARACIÓN

Se despluma el pato pisingo y se le extraen las vísceras. Se lava bien el cerdo. Estos dos tipos de carne se ponen a hervir con ajo, un punto de sal, pimienta de olor y comino. Cuando estén completamente, se bajan del fogón y se utiliza el agua donde se hirvieron para preparar el arroz. Aparte, en una cacerola, se pican todas las verduras y se agregan el resto de los ingredientes y las carnes. Una vez que el arroz esté listo, se mezcla con el guiso de las verduras y las carnes y se deja a fuego lento por espacio de 10 minutos, para que se impregne del sabor de la salsa.

# Arroz de Bagre

Sabedora: Norma Polo

## INGREDIENTES

- 1 bagre
- 1 pocillo de arroz
- 2 de agua
- Leche de coco
- Cebolla
- Tomate
- Ají
- Ajo
- Comino
- Achiote

## PREPARACIÓN

Se cocina el bagre, se desmenuza, se sofríe con cebolla, tomate, ají, ajo, comino y achiote. Se echa al arroz.



# Arroz con ají

Sabedora: Mayra Ortega

## INGREDIENTES

- Arroz
- Ají dulces: rojos y verdes
- Aceite

## PREPARACIÓN

En el caldero donde se va a cocinar el arroz, luego de haber lavado y picado los ajís dulces, rojos y verdes, se sofríen en aceite hasta que queden bien doraditos. Se agrega luego el agua, de acuerdo con la cantidad de arroz que se vaya a cocinar, además de sal al gusto.

El agua se deja hervir con estos aliños de ají, se lava el arroz y se agrega al caldero. Se revuelve constantemente hasta que seque y se tapa la olla. Se baja el fuego y se espera a que cocine el arroz para degustarlo.



# Arroz de Leche

Sabedoras: Julia Grau Castro y Brayan Gómez

## INGREDIENTES

- Arroz
- Leche
- Azúcar
- Canela
- Una pizca de sal
- Uvas pasas

## PREPARACIÓN

En una olla se coloca agua a hervir con el arroz y canela. Una vez que el arroz haya hervido y esté blando, se le agrega la pizca de sal y se deja secar un poco. Se revuelve. Se le adicionan la leche, el azúcar y, si se desea, uvas pasas al gusto. Este plato se puede servir frío o caliente.



# Berenjenas Rellenas

Sabedora: Judys del Carmen Castillo Padilla

## INGREDIENTES

Para 4 personas

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas de queso parmesano
- ¼ de carne molida
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de salsa negra
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN

Se cortan las berenjenas por la mitad y se rocían con sal y pimienta para que salga lo amargo. Luego se sofríen cebolla, tomate y ajo, se prepara la carne molida normalmente y se rellenan. Se meten en el horno y se cubren con queso parmesano.



# Bocachico Cabrito

Sabedora: Emérita Amor

## INGREDIENTES

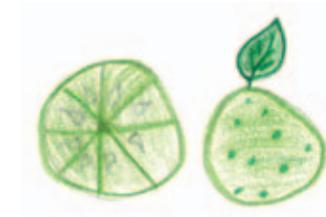
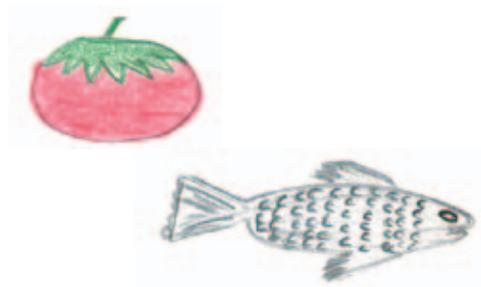
- 1 bocachico<sup>(3)</sup> grande con escamas
- 2 cebollas rojas
- Tomates grandes
- Ajís
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Limón
- Tira de fique para amarrar

## PREPARACIÓN

Se lava bien el bocachico y se le extraen todas las vísceras. Se abre por la mitad desde la boca hasta la cola. En una cacerola se cortan en rodajas las cebollas y el tomate. El ají se corta en julianas y el ajo se tritura con una pizca de sal para que quede en forma de pasta.

Una vez lavado y abierto el pescado se baña con zumo de limón. Se le introducen entonces todos los ingredientes en el vientre, y se le agrega una pizca de sal al gusto por dentro y por fuera. Con la tira de fique natural se amarra el pescado para que cierre, y se coloca sobre un “anafe” con carbón para su asado. Es necesario tener en cuenta voltear el pescado una vez se hayan dorado sus escamas.

(3) En San Estanislao de Kostka la señora Rosa Elena Ariza llama a esta receta pescado abierto; Martha Castro Barragán, por su parte, la llama pescado cabrito.



# Bollo Limpio de maíz seco

Sabedoras: Concepción Simarra (Malagana), Andrea Isabel Arzuza Gastelbondo (Malagana), Rosa Olivo Bolaño (San Estanislao).

## INGREDIENTES

- 6 libras de maíz blanco
- Cascarón (hojas de maíz secas)
- Cogollos de iraca o fibra
- Sal
- Agua

## PREPARACIÓN

El maíz se limpia para sacarle el sucio, y se elabora los bollos con el que quedó limpio. Luego se lava tres veces. Antes de esto se ha puesto una olla grande con agua suficiente en el fogón que está en la hornilla, con buena leña. Se deja la tercera parte en agua, la otra parte se echa en la olla y cuando hierva y se ablande se baja del fogón y se revuelve con el otro maíz. Se deja enfriar, se saca del agua para que se escurra. Esto se hace de un día para otro.

Me explico: se cocina el maíz por la tarde y se muele al día siguiente en la mañana. Después de este proceso se buscan las cáscaras que se han limpiado y se tienen remojuadas para que no se partan. Además, se tienen unas cabuyas hechas con cogollos de iraca para amarrar.

Cuando el maíz esté molido se amasa en una ponchera grande y se le agrega agua con sal para suavizar la masa. Se hacen unas bolitas, que se van poniendo en el cascarón, se le da una forma alargadita con los dedos. Se colocan otras tusas y se amarran. Cuando se termina con toda la masa, se coloca una olla en el fogón con agua y se tapa. Cuando comienza a hervir se echan los bollos, se dejan unos minutos, luego se saca y se pone a escurrir. Esto se puede comer con carne en bistec, pescado frito, queso o suero. Por lo general, esto se prepara en la madrugada para que cuando sean las 6 de la mañana esté listo para el desayuno.

# Bollo de Mazorca

Sabedor: Janer Luis Amaris Orozco

## INGREDIENTES

- Mazorcas verdes
- Sal y azúcar al gusto
- La misma hoja de mazorca (tusa)
- Pitas de fiques para amarrar los bollos
- Una olla con bastante agua
- Un fogón de leña y leña

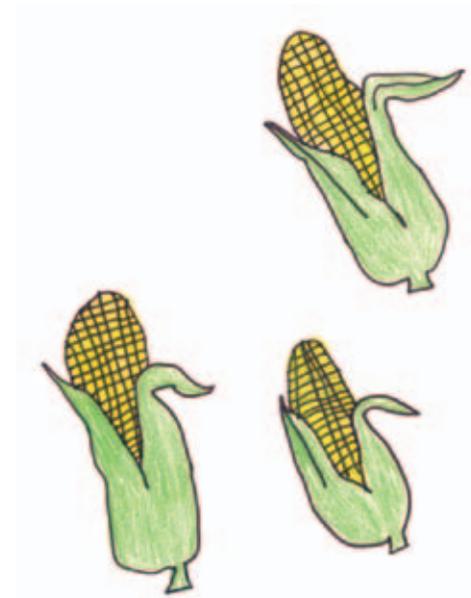
## PREPARACIÓN

Se pelan las mazorcas, se les quitan los flecos llamados “barba de maíz”, se corta el maíz con un cuchillo bien “afilado”, o sea que tenga bastante filo. Después de que todo el maíz esté cortado se muele bien molido con un molino de mano.

Cuando el maíz está molido queda como una masa. A esa masa se le agregan la sal y el azúcar, y se revuelve con una cuchara grande.

Cuando está lista se cogen los ameros y se le agrega a cada uno la masa, se amarra con las pitas de fique para que no se bote y se echa a cocinar en una olla con agua, que ya tiene que estar hirviendo en el fogón de leña. Se echan los bollos, se tapa la olla, y en 45 minutos están los bollos de mazorcas listos para comer.

Hay personas que se comen el bollo de mazorca con queso, otras con suero y otras con carne frita con tomate y cebolla, pero la verdad que el bollo de mazorca es sabroso hasta solo.



# Bollos de Yuca

Sabedoras: Pabla Batista Olivo (San Estanislao) y Janer Luis Amaris (Malagana)

## INGREDIENTES

- 300 libras de yuca: 2 bultos, cada uno de 150 libras
- 1 saco de tusa (la capa que envuelve a la mazorca)

## PREPARACIÓN

Se pela la yuca, se ralla y se exprime; esta agua se deja en estado de reposo y de ella se utilizará la harina que queda al fondo, que se le agrega a la yuca rallada. Una vez preparada la masa, se procede a formar bolas y luego se colocan en la tusa, que se remoja en agua para quitar cualquier tipo de suciedad. Una vez puesta la masa en la tusa se amarra.

Aparte, en una olla lo suficientemente grande, se agrega agua y se pone a fuego medio. Una vez caliente, se agregan los bollos y se deja hervir por espacio de hora y media. Una vez terminado el tiempo de cocción, se bajan los bollos del fogón, se sacan y se colocan en una mesa de madera al aire libre.

El señor Janer Luis Amaris, del corregimiento de Malagana, cocina dos tipos de bollos de yuca, uno de dulce que utiliza azúcar y “anís” en grano, y el otro es el bollo con sal al gusto. Esto hace que sea distinto en cuanto al tipo de bollo hecho por la señora Pabla Batista, quien no agrega sal ni dulce ni anís a sus bollos.

Al bollo de sal solo se le agrega la yuca rallada, sal al gusto, y se cocina igual que el de dulce. Para hacerlo se pela la yuca, se abre por todo el centro, se lava y se ralla.

Cuando la yuca está rallada, para el bollo de yuca dulce se le agrega el “anís” en grano, una pizca de sal y azúcar al gusto. Toda esa mezcla se amasa como si fuese una “promasa”; cuando está bien amasada se lava la palma, se le echa la masa a la palma, se envuelve y se amarra con la pita de fique en círculos. Para que no se derrame, hay que amarrar muy bien la masa y la palma.

Se monta una olla con suficiente agua en el fogón de leña. Cuando el agua ya tiene 20 minutos de estar hirviendo, se echan los bollos a cocinar, que demoran para estar cocidos unos 45 minutos con suficiente leña y candela. Para el bollo de yuca simple o de sal es el mismo procedimiento, sabiendo que no se le echan ni anís ni azúcar, solo sal al gusto a la yuca rallada”.



# Bollos de coco con anís

Sabedora: Manuela de Jesús Castro

## INGREDIENTES

- Maíz pilao
- Coco
- Anís
- Canela
- Suero
- Queso
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

Se cocina el maíz, sin que quede muy cocido. Se deja reposar y luego se muele. Cuando esté molido se amasa, se le agregan el queso rallado, el coco rallado, la sal, el azúcar, el suero y la canela. Se hacen las bolitas de masa, se envuelven en hojas de tusa (maíz) y se amarran con pitas de saco (cabuya).

Se cocinan en fogón de leña con agua hirviendo. Se calculan 45 minutos, se bajan del fogón, se dejan reposar y se pueden servir calienticos o fríos, al gusto.



# Buñuelos de Babilla

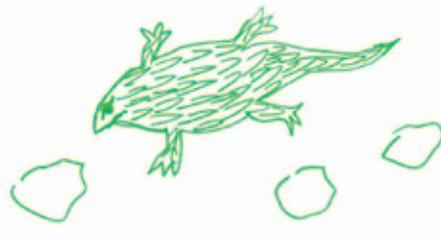
Sabedoras: Arleth Amor Torres y Laura Vanessa Padilla Amor

## INGREDIENTES

- 1 kilo de babilla
- ½ cebolla
- ½ ají pequeño
- ½ ajo
- Pimienta picante
- Pimienta de olor
- Comino
- Sal
- Aceite

## PREPARACIÓN

Se cocina la babilla. Después de cocida se muele con la cebolla, el ají y el ajo, y se sazona con la pimienta, el comino y la sal al gusto. Luego se arman los buñuelos y se fríen en aceite caliente.



# Buñuelos de lenteja

Sabedora: Celmira de Roa

## INGREDIENTES

- 1 libra de lenteja
- 4 pimentones: 2 rojos y 2 verdes
- 1 libra de cebolla roja
- 1 libra de tomate criollo
- Sal y comino al gusto

## PREPARACIÓN

El día anterior se coloca la lenteja en agua en un recipiente. Al día siguiente se escurre el agua y se enjuaga. Ya picados los otros ingredientes, se muelen en un molino de moler maíz. Hecha la masa se procede a fritarlos teniendo como medida una cuchara sopera.



# Caballito

Sabedora: Noris Martínez

## INGREDIENTES

- Papaya verde
- Azúcar
- Canela
- Vainilla

## PREPARACIÓN

Se utilizan un caldero grande, leña y una cucharada grande. Se pela la papaya, se le sacan las semillas y se pica en trocitos largos. Se le agregan los ingredientes y se monta en el fogón sin agua, porque el azúcar bota el agua con que se cocina la papaya. En 3 horas se puede comer.

# Cabeza de Gato

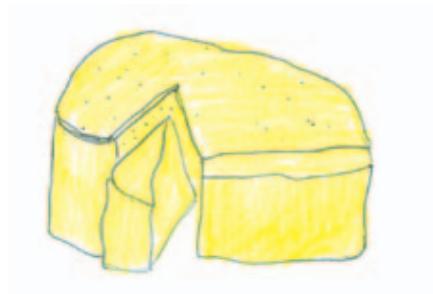
Sabedora: Concepción Simarra

## INGREDIENTES

- Plátano verde asado
- Ajo
- Cebolla roja
- Aceite

## PREPARACIÓN

Una vez el plátano esté asado se machaca. Se preparan el ajo y la cebolla con aceite. Después, el guiso se revuelve todo y se moldea en círculos pequeños para que quede en forma de cabeza de gato.



# Carimañola

Sabedora: Celmira Fernández de Roa

## INGREDIENTES

- Yuca dulce
- Carne molida o queso

## PREPARACIÓN

Se muele la carne “tetafula” o posta con aliños de ají, cebolla morada, zanahoria, ajos, cebollín, cebolla larga, pimienta, comino y sal al gusto.

La yuca se cocina, que no quede blanda, sino “dura” con su punto de sal. Se muele, se amasa para que no reviente la carimañola. Se agrega un huevo o un poquito de maicena. Se hace la bolita de forma ovoide, se le agrega el relleno de carne y se cierra para freírse.

# Carne molida

Sabedora: Rosa Escorcia

## INGREDIENTES

- Carne entera
- Cebolla de hoja
- Ají
- Cebollín
- Achiote
- Ajo
- Sal

## PREPARACIÓN

La carne se coloca a hervir en agua. Luego de cocida se muele con el molino de maíz. Después de estar molida se le agregan la cebolla, el ají, el cebollín, el ajo, el achiote y la sal al gusto. Esta carne era acompañada con arroz o bollo de maíz.



# Chicha de maíz (cuchuco)

Sabedora: Vilma Torres

## INGREDIENTES

- Dos libras de maíz cuchuco
- Vainilla
- 5 libras de azúcar
- Clavitos al gusto

## PREPARACIÓN

Se coloca el agua en la olla, se le agrega el cuchuco y el clavito. Cuando esté completamente blando se baja y se deja enfriar. Se procede a licuarlo y se le agrega el azúcar y la vainilla al gusto. Se deja semifermentar y se enfría en la nevera en vasija de totumo.

Esta bebida se prepara en olla de aluminio y con cuchara de palo grande. Al momento de servirse frío, se ofrece en vasijas elaboradas en totumo.

# Cocadas

Sabedoras: Concepción Simarra  
y Norys Martínez (Malagana)

## INGREDIENTES

- 1 litro de leche ordeñada de vaca
- 3 libras de azúcar blanca
- 3 cocos rallados
- Canela en polvo
- Esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Se prepara un caldero al que se le agregan la leche, el azúcar y la canela en polvo, que se diluyen en frío. Luego se le agrega el coco rallado, se pone al fuego en leña, bien lento para que se vaya reduciendo. Cuando ya esté bien “sequito” y deje de tener miel, se le agrega la vainilla (al gusto) y se continúa revolviendo hasta que la cuchara de palo, al pasar por el caldero, deje ver el “fondo”. Se baja y se deja enfriar, luego se extiende sobre una mesa de madera y se cortan las cocadas. Doña Conchita las corta de forma triangular.

Esta receta la prepara la familia desde hace más de 150 años: la elaboraba la mamá de doña Conchita, Carlota Gómez<sup>(4)</sup>, quien la aprendió de su abuela. En esta receta un ingrediente que ha cambiado es la vainilla, pues

antes se destilaba el extracto de las propias vainas de vainilla, esencia que llegaba a Cartagena en embarcaciones y se vendía en las tiendas. Un frasco de 250 ml costaba en aquel entonces 1 centavo, y su sabor era más aromático. Hoy en día se compra la esencia, pero el sabor no es igual. Un secreto de estas cocadas es que se deben cocer en fogón de leña, porque si se hacen en estufa de gas el sabor no será el mismo.

Doña Conchita nos compartió los saberes que le enseñó su mamá, de quien desde los 10 años de edad aprendió todas las recetas tradicionales y a trabajar la agricultura. Lo primero que le enseñaron de pequeña fue a rallar el coco para hacer el arroz.

(4) Falleció hace nueve años, a la edad de 94 años.

# Coco Biche

Sabedora: Vilma Torres

## INGREDIENTES

- 6 cocos grandes biches
- 6 botellas de leche ordeñada de vaca
- 3 libras de azúcar
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto



## PREPARACIÓN

El coco biche se licúa con la leche y se deposita en un recipiente amplio para hacer la mezcla. Luego se agrega el resto de los ingredientes como el azúcar, la canela en astillas y la vainilla. Se revuelve constantemente hasta que tome su punto de ebullición. Todo lo anterior en fogón de tres piedras y a fuego lento.

Utensilios: caldero en hierro y cuchara de palo para revolver.



# Conejo Guisado

Sabedora: Denis Fontalvo

## INGREDIENTES

- Conejo ripeado
- Cebolla
- Ajo
- Ají
- Comino
- Sal

## PREPARACIÓN

Se cocina el conejo en agua. Después de cocido se desmecha. Se le pican la cebolla y el ají, se le machaca el ajo, se le agregan el punto de sal y el comino. Se deja a que se cocine con los ingredientes hasta que forme un guiso.

## Deditos de queso

Sabedora: Celmira Fernández de Roa

### INGREDIENTES

- 3 libras de harina
- 1 libra de mantequilla
- 5 huevos
- 1 litro de leche de vaca
- Un poquito de polvo royal
- Sal y azúcar al gusto

### PREPARACIÓN

La masa se prepara con la harina de trigo, la mantequilla, los huevos, un poquito de polvo royal, sal y azúcar al gusto y leche para que remoje. Se amasa bien con las manos para que quede suave, se parte en pedacitos y con el rodillo se abre extendiéndola en el mesón hasta que quede delgadita. Con un cuchillo se cortan las tiras y se enrollan las tiras de queso costeño en esta masa de harina de trigo. Luego se ponen a sofreír los deditos de queso en buen aceite en caldero o en palangana de aluminio.



## Dulce de Batata

Sabedora: María Escolástica González

### INGREDIENTES

Para 20 porciones

- 1 kilo de batata
- 1 libra de azúcar
- ½ litro de leche
- Canela y clavitos al gusto

### PREPARACIÓN

Se cocinan las batatas, se machacan y luego se mezclan con la leche y los demás ingredientes. Se deja hervir revolviendo por una hora.

## dulce de Carito

Sabedora: Noris Martínez

### INGREDIENTES

- Carito: es una semilla de un árbol grande, llamada también orejón localmente
- Azúcar
- Panela
- Clavitos
- Canelas
- Nuez moscada



### PREPARACIÓN

Se utiliza una olla grande con bastante agua para ablandar las semillas, para que suelten la cascarita negra que traen. Se saca la pulpa a mano, semilla por semilla. Cuando ya se obtiene toda la pulpa, se licúa o se muele en un molino. Después se le agregan los ingredientes. Se monta en el fogón de leña con abundante leña, y a medida que va secando se le va sacando la leña para que no se quemé. La demora en la hechura depende de la cantidad de semillas que se hagan, y puede tardar de 1 a 3 horas, más o menos.

## dulce de Corozo

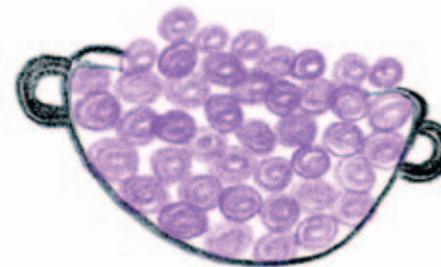
Sabedora: Vilma Torres

### INGREDIENTES

- 3 libras de corozo maduro
- 3 ½ libras de azúcar
- 4 astillas de canela
- Esencia de vainilla al gusto
- Agua

### PREPARACIÓN

El corozo, previamente lavado, se coloca en suficiente agua y se pone a hervir. Cuando el agua toma un color rojizo intenso se baja del fuego y se deja enfriar. Aparte, en un caldero, se va separando su concha de la semilla y se le agregan el azúcar, la canela y el agua en la que hirvieron los corozos. Se deja a fuego lento hasta que el dulce tome su punto. Al retirarlo del fuego se le agrega la vainilla.



# dulce de guandul

Sabedoras: Ana Esther Olivo  
(Soplaviento), Librada Castro de Peña  
(San Estanislao), Silvia Rosa Jiménez  
(Malagana)

## INGREDIENTES

- 3 libras de guandul molido
- Agua
- Dos cocos grandes
- 4 libras de azúcar
- Vainilla al gusto

## PREPARACIÓN

Se pone a hervir el guandul y luego se escurre y se muele. Aparte se ralla y se cuele el coco; ese extracto se le agrega al guandul molido y se procede a colocarlo. Ya colado el guandul con el zumo del coco, se le agrega el azúcar, se coloca a fuego medio, revolviéndole constantemente hasta que coja su punto. Una vez se haya retirado el dulce del fuego se le adiciona la vainilla.

La variación de esta receta en Malagana por parte de la señora Silvia Rosa Jiménez consiste en utilizar leche ordeñada en vez de agua, y panela en vez de azúcar, agregarle clavito y canela como saborizante.

La señora Silvia gusta hacer sus cocadas en un fogón con tres piedras grandes, con buena leña. Coloca una olla con bastante agua, lava el guandul, lo echa a la olla y la tapa. En sus palabras:

“Se deja cocinar, se saca un poquito para darnos cuenta que esté blandito,



después se deja reposar. Cuando esté frío se cuele en un rallador y se muele. Después se cuele en un cedazo (un colador hecho con tablas pequeñas y anejo, de forma cuadrada, utilizado para que al dulce no se le salga el hollejo del guandul). Esto se vierte en un caldero, ahí se le echan la leche, el azúcar, la panela, el clavito, la canela y la esencia de vainilla.

Se revuelve con un palote<sup>(5)</sup> y no se puede dejar con mucha candela porque se ahúma. Hay que estarlo revolviendo hasta que coja punto. Cuando esté listo se baja del fogón y se deja enfriar. Después se pasa a un recipiente para envasar y se tapa”.

La señora Librada Castro de Peña, de San Estanislao, elabora esta receta agregándole clavito, y en vez de azúcar usa panela.

(5) Palote: palo largo y grueso utilizado para revolver la comida.

# Dulce de Leche

Sabedoras: Manuela de Jesús Castro  
(San Estanislao) y Janer Luis Amaris  
(Malagana)

## INGREDIENTES

- 4 tazas de leche fresca
- 2 tazas de azúcar (1 libra)
- 1 cucharada de vainilla
- Canela al gusto
- Uvas pasas al gusto

## PREPARACIÓN

Se hierve la leche y se deja secar un rato. Se le agregan el azúcar, la canela y la vainilla. Se revuelve para un solo lado, y para que la cuajadura no se corte debe hacerlo una sola persona. Se baja el fuego y se deja 20 minutos más hasta que tenga consistencia de arequipe. Para decorar se le agregan uvas pasas al gusto.



Sabedor: Janer Luis Amaris Orozco

## INGREDIENTES

- Mango de puerco (solo sirve este tipo de mango)
- Panelas
- Canela
- Un palote
- Un caldero grande
- Fogón de leña y leña

## PREPARACIÓN

Se lavan los mangos de puerco, se echan en una olla con agua y se montan en el fogón para que se cocinen y suelten “la concha”. Cuando el mango está listo, la concha se raja y se pone como amarillosa, entonces se baja del fogón y se deja enfriar. Cuando esté frío, se despulpan los mangos y con un colador se cuele toda la pulpa. Cuando esté colada se echa en el caldero con la canela, se monta a cocinar a fuego lento por 5 minutos. A los 5 minutos se le agrega la panela rallada y se revuelve con el palote, sin dejar de mover. Demora hora y media para estar listo. Luego se deja enfriar y a comer.

## Dulce de Mango de Hilaza Biche

Sabedora: Vilma Torres

### INGREDIENTES

- 30 unidades de mango de hilaza biche
- 4 libras de azúcar
- 4 astillas grandes de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- Agua

### PREPARACIÓN

Se pelan los mangos y se toma su pulpa, se pone en agua y se hierve. Cuando han hervido lo suficiente toman un color amarillento. Entonces se sacan del recipiente, se pasan al caldero y se les agregan el azúcar y la canela. Se deja a fuego lento y se revuelve constantemente hasta que tome su punto. La vainilla se le agrega al momento en que se baja del fuego.

## Dulce de Ñame

Sabedora: Nidia Ester Pacheco

### INGREDIENTES

- Ñame
- Azúcar
- Leche
- Canela
- Uvas pasas

### PREPARACIÓN

Después de pelado el ñame, se cocina, y cuando esté cocido se muele o se licúa. Luego se agregan la leche, las uvas pasas, el azúcar y la canela. Se revuelve hasta formar una mezcla, se monta en un fogón a fuego lento para que obtenga mejor sabor.



## Dulce de Papa

### INGREDIENTES

- Papa
- Coco
- Leche de vaca
- Azúcar
- Canela
- Uvas pasas

### PREPARACIÓN

Se cocina la papa y luego se muele. Se coloca en un recipiente y se mezcla junto con el azúcar. Luego se ralla el coco y se cuele, y el zumo se le agrega a la mezcla de la papa con el azúcar. Se le echa un poco de canela, las uvas pasas, la leche de vaca. Por último, se pone en fogón de leña a fuego lento para que no se ahúme.



## Dulce de Papaya Verde

Sabedoras: María Helena Ariza (San Estanislao), Ana Esther Olivo (Soplaviento), Antonia María Fontalvo (San Estanislao)

### INGREDIENTES

- 8 papayas
- Panela
- 1 coco
- Plátanos maduros
- Clavitos al gusto
- Pizca de sal

### PREPARACIÓN

Se pela la papaya, se lava, se corta en tiritas (julianas) y se pone a hervir en suficiente agua hasta que esté por completo. El coco se ralla, los plátanos maduros se pelan y se cortan en trocitos pequeños, y se parte la panela en trocitos. Todos estos ingredientes se echan en caldero y se mezclan, se colocan en la hornilla a fuego medio. A medida que la cantidad del dulce reduce, se baja la llama de la hornilla. Cuando el dulce toma su punto se baja del fogón.

El punto de un dulce se prueba con los dedos índice y pulgar. Si los dedos se pegan al colocar el dulce, entonces es posible decir que está listo para comer.



## Dulce de Piña con Papaya

Sabedora: Vilma Torres

### INGREDIENTES

- 2 piñas maduras grandes
- 5 papayas biches medianas
- Canela al gusto
- 4 libras de azúcar
- ½ litro de agua

### PREPARACIÓN

La piña y la papaya se pelan, se parte en trozos grandes y se rallan. Todo esto se coloca en un caldero grande, al que se agregan la canela, el azúcar y el agua. Se coloca a fuego lento y se revuelve constantemente hasta que coja punto.



## Dulce de Tomate de Árbol

Sabedora: Evangelina Fontalvo

### INGREDIENTES

- Tomates de árbol
- Azúcar
- Canela al gusto (según la cantidad de tomates para la compota).

### PREPARACIÓN

Se pone a cocinar y enfriar, se le saca la semilla, se pasa por una tela y sale como una compota. Luego se le echa canela y azúcar. Se consume como postre.

## Dulce de Plátano y Papaya

Sabedora: Silvia Rosa Jiménez

### INGREDIENTES

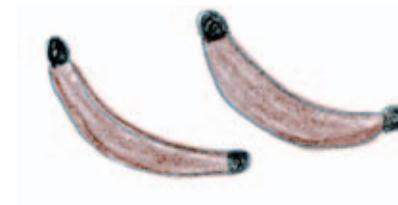
- 10 plátanos maduros
- 2 papayas verdes
- 1 panela
- 2 libras de azúcar
- Clavito
- Canela
- Esencia de vainilla

### PREPARACIÓN

Si el plátano está bien maduro se muele. La papaya se ralla en un “rallo”<sup>(6)</sup> de verdura. Luego se revuelven las dos masas, se les echan los demás ingredientes y se pone en el fogón en un caldero. No se le puede meter mucha candela porque se ahúma.

Como se cocina en el fogón de la leña, hay que abrirle la candela para que se cocine despacio. Cuando esté listo se deja reposar y se echa en un “chócoro de totumo”.

(6) Para referirse al rallador manual.



## El Monoloco

Sabedoras: Ancelma Vega, María Escolástica González (Malagana)

### INGREDIENTES

- Frijol cabeza negra
- Yuca
- Ñame
- Plátano maduro
- Zumo de coco
- Agua
- Sal

### PREPARACIÓN

Primero se cocina el frijol. Cuando esté cocido se le pican la yuca, el ñame, el plátano maduro, su punto de sal y, por último, el zumo de coco. Esta preparación se acompañaba con agua de panela o jugos naturales.

El monoloco que prepara la señora María Concepción, en Malagana, agrega cabeza de pescado, ají, orégano, cebollín y cilantro cimarrón. Se prepara en un fogón de tres piedras. Se pone la olla con agua y las cabezas de pescado a hervir (según el número de personas). Luego se le echa el ají picado, con el culantro, el cebollín, el orégano, el compuesto seco (ajo, comino semilla y pimienta en pepa triturado), el ñame picado en pedacitos, el plátano amarillo y la sal al gusto. Cuando los huesos de las cabezas de pescado están “solos”<sup>(7)</sup>, se sacan aparte y se puede servir el “monoloco”.

(7) Para referirse a “desechos”.

# Empanadas de Harina de Maíz blanco con pollo y verduras

Sabedora: Brenis Berdugo Alvear

## INGREDIENTES

- Maíz
- Pechuga de pollo desmenuzado
- Ajo
- Cebollín
- Zanahoria
- Ají
- Apio y sal al gusto

## PREPARACIÓN

Se cocina el maíz. Luego de cocido se enfría y muele para sacar la masa. Esto se amasa con sal al gusto. Después de preparada la masa se pasa al guiso del pollo con verduras, preferiblemente pechuga de pollo para desmechar. Se le sofríe ajo, cebollín, zanahoria, ají y apio, y así se hace el guiso para rellenar las empanadas de harina de maíz, que pueden ser acompañadas con cualquier jugo de maíz, para desayunos, pasabocas o refrigerios en reuniones.



# Ensalada de Zanahoria con remolacha, repollo y papa

Sabedora: María González

## INGREDIENTES

- ½ libra de zanahoria
- ½ libra de remolacha
- ½ de papa
- 4 onzas de repollo
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de panela raspada
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo grande

## PREPARACIÓN

Para la ensalada se ponen a cocinar, en una olla con agua, la zanahoria, la remolacha y la papa. Cuando ya están cocidas se dejan enfriar y se procede a picarlas en cuadritos. Aparte se pican el repollo y la cebolla. Aparte también se fritó un ajo en aceite y se raspa un pedacito de panela. Con el vinagre y la panela se prepara una vinagreta que se revuelve con el aceite donde se fritó el ajo, y todo esto se le agrega a la ensalada.

# Ensalada Payaso

Sabedora: Mónica Mendoza

## INGREDIENTES

- 1 libra de papa
- 3 huevos criollos
- 1 zanahoria grande
- 1 remolacha grande
- 2 tomates medianos
- Cebolla
- Aceite/vinagre casero
- Limón
- Sal
- Agua



## PREPARACIÓN

Se pelan la papa, la zanahoria y la remolacha, y se pican en trozos pequeños. Luego se hierve en una cantidad suficiente de agua. Aparte se pican el tomate y la cebolla en cuadritos pequeños, se hierven los huevos, se pelan y también se pican en cuadritos. Todo esto se coloca en un recipiente, se mezcla y se agrega con aceite, sal, vinagre o limón al gusto.

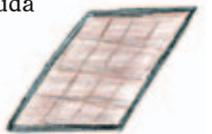


# Enyucado

Sabedoras: Isabel Grau (San Estanislao), Janer Luis Amaris (Malagana)

## INGREDIENTES

- Yuca rallada cruda
- Queso
- Suero
- Anís
- Sal
- Coco rallado



## PREPARACIÓN

Se ralla la yuca cruda, se exprime un poco para que no esté tan húmeda, se le agregan el azúcar, el anís, el suero, el queso y el coco, y se amasa bien hasta que forme una masa homogénea. Muchas personas lo hornean y otras lo hacen en brasa. La masa se adiciona o esparce en una sartén o bandeja de aluminio previamente engrasada con aceite o mantequilla. Si se prepara en brasas hay que voltearlo para que dore por ambos lados. Y si es en horno se espera el tiempo de cocción, de 25 a 30 minutos.

# Gallina guisada

Sabedora: Silvia Rosa Jiménez

## INGREDIENTES

- 1 gallina
- Tomate
- Cebolla larga
- Cebolla roja
- Ají dulce
- Pimienta picante y de olor
- Achiote
- Ajo
- Sal

## PREPARACIÓN

Se coge la gallina, se la amarra a un palo grueso y al rato se le corta el pescuezo para que le salga toda la sangre. Luego se calienta bastante agua para meterla, se pone a escurrir y se le quitan las plumas. Después se pasa por la candela para quitarle las plumas pequeñas. A continuación se lava con limón o naranja agria. Se corta en pedazos pequeños, se le agregan tomate sin semillas ni piel, cebolla roja, cebolla larga, ají dulce, ajo, pimienta picante de olor, achiote y sal. Todo esto se pone en un caldero, se revuelve bien y se pone en el fogón para que sude un poquito con todos los condimentos (para que el sabor sea mejor). Luego se le echa agua suficiente para que se ablanden las presas y se deja secar para quede el guiso espeso y suficiente.



# Guisadito

Sabedora: Durley Martínez Alfaro

## INGREDIENTES

Para 10 porciones

- 4 libras de intestino de cerdo
- 1 kilo de arroz
- ½ tallo de cilantro
- 1 ramo de cebollín
- 5 unidades de pimienta de olor
- 1 libra de cebolla roja
- ¼ de ají
- Achiote
- Sal al gusto
- Agua
- Vinagre casero al gusto
- Achiote al gusto

## PREPARACIÓN

Una vez lavado el intestino del cerdo con suficiente agua, hasta que quede bien limpio, se corta en trozos pequeños y se pone a hervir con el arroz, hasta que se ablande por completo. Una vez blando se le incorpora el resto de ingredientes, hasta que tome el aspecto de mazamorra.

# Guiso de Iguana

Sabedoras: Arleth Amor Torres y Laura Vanessa Padilla Amor

## INGREDIENTES

- Iguana ahumada
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Ají pequeño
- Zumo de coco

## PREPARACIÓN

Se sofríen todos los ingredientes. Se desmecha la iguana y se le echa el guiso, se le agrega el zumo de coco, se tapa y se revuelve hasta que seque.



# Higadete

Sabedora: Celmira Fernández García

## INGREDIENTES

- Hígado
- Carne de res magra
- Plátano verde
- Plátano maduro
- Apio
- Cebollín
- Tomate
- Repollo blanco
- Cebolla larga
- Ajo
- Pimienta de olor
- Pimienta picante
- Comino
- Cilantro
- Agua
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

Se coge el hígado con la carne, se guisa con las verduras (aliño fresco de apio, cebolla, cebollín, ajo, ají pimentón, ají pequeño, cilantro), y con las secas (pimienta picante, pimienta de olor, comino). Se pican la carne y el hígado en cuadritos pequeños, se le quita el pellejo al hígado y se pone a guisar en poca agua aparte. Luego se cogen 5 plátanos verdes y 5 maduros: el plátano verde se pica aparte, se lava con agua limón para que no quede negro y se pone a hervir en agua, sin sal, hasta que cocine. Este es el que le da espesura a la sopa. Luego se le agrega el guiso de la carne con el hígado y el plátano maduro picado. Se deja en cocción lenta hasta que quede la sopa espesa en su punto. Esta sopa es de sabor agrídulce por el plátano maduro.

Se acompaña con arroz de manteca o arroz de coco blanco y una bebida de limonada en agua de panela fría.

# Teotea guisada

Sabedoras: Ligia Amor (Soplaviento)  
Manuela Sanjuan (Soplaviento), Dey:  
Escorso (San Estanislao)

## INGREDIENTES

- 3 icoteas grandes
- 2 tomates grandes maduros
- Ajo
- ¼ de ají
- Comino
- Pimienta de olor en pepa al gusto
- 3 cebollas rojas grandes
- Leche de 1 coco
- 2 cucharadas de vinagre casero

## PREPARACIÓN

La icotea se sacrifica y se introduce en agua hirviendo. Cuando su carne esté completamente blanda se retira del fuego y se deja enfriar. Posteriormente, se le quita el caparazón, las garras y las vísceras, se procede a lavar la carne y a desmecharla. Aparte, en una cacerola, se coloca la carne desmechada y se le agrega el resto de los ingredientes más la leche de coco, hasta que quede en salsa.

La señora Manuela Sanjuan Padilla, de Soplaviento, elabora esta receta y la llama “guiso de icotea”. Los ingredientes son básicamente los mismos, con la diferencia que no usa el vinagre casero y le agrega zanahoria y cebollín, en vez de cebolla roja.



# Teotea Arroz con de Frijolito Negrito

Sabedora: María González

## INGREDIENTES

- 2 icoteas medianas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 6 ajís dulces
- 4 dientes de ajo
- 1 compuesto seco
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 tapa de coco
- Achiote

## Para el arroz de frijolito

- 1 libra de arroz
- ½ libra de frijol negrito
- 1 coco grande

## PREPARACIÓN

Se degollan las icoteas. Para esto se le saca la cabeza y luego se corta para que bote la sangre. Luego, en una olla grande con agua hirviendo se meten las icoteas unos minutos. Después se sacan para desollarlas, y se vuelven a echar en la olla. Cuando están blanditas se sacan, se dejan enfriar y se procede a desmenuzar la carne. Aparte se ralla un coco y se le saca el zumo, que es la primera leche que se le saca y sale muy espesa. En una olla o caldero se pican el ají, la cebolla roja, el tomate, el compuesto seco (ajo, comino, pimienta) y el vinagre. Además, se le echa achiote para darle color y la sal. Se le echa carne con zumo de coco y se pone a fuego lento hasta que seque.



El arroz de frijol. Se lava el frijol y se pone a cocinar por una hora hasta que ablande. Aparte se ralla el coco y se mezcla con el agua del frijol. Si esta no alcanza, entonces se le puede agregar otro poquito de agua al coco, se estruja como si se estuviera amasando el coco hasta que dé la leche, que se cuela con un colador o con el mismo rallador con que se ralló el coco. Se pone la leche de coco con el frijol en el fogón, y se le agrega sal. Cuando esté hirviendo se le echa el arroz, que ya se ha lavado, y se revuelve. Se deja hervir hasta secar, luego se tapa con una hoja de bija y una tapa y se deja cocinando (se le abre la leña para que no se quemé).

# Jalea de Tamarindo

Sabedora: Vilma Torres

## INGREDIENTES

- 2 litros de pulpa de tamarindo
- 1 libra de azúcar
- ½ taza de agua

## PREPARACIÓN

Se le quitan las pepas a la pulpa del tamarindo y se coloca en una totuma. Se le adicionan el azúcar y el agua de forma lenta. Con una cuchara de palo se bate hasta que tome su punto. El punto de esta jalea está cuando al azúcar no se le sientan los gránulos y el dulce se pega entre los dedos índice y pulgar.

Utensilios: caldero en hierro y palo mecedor para el punto de la jalea.



# Lengua en Salsa

Sabedora: Rosa Fernández

## INGREDIENTES

- 1 lengua
- ½ libra de ají criollo
- ½ libra de cebolla
- Clavitos
- Ajo
- Comino
- Pimienta picante
- Panela
- Tomillo
- Sal
- Pasta de tomate

## PREPARACIÓN

Se cocina la lengua, se pela y luego se corta en rodajas. Se procede a licuar todos los ingredientes, se prepara la pasta de tomate con cebolla y ajo, se coloca a fuego lento para cocinar por 40 minutos hasta que la salsa tenga consistencia, y luego se sirve.

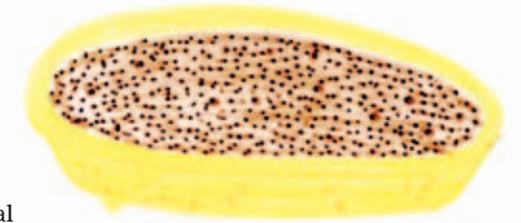
# Majuana

Sabedora: Indira Martínez Alfaro

## INGREDIENTES

Para 10 porciones

- 3 libras de guandul
- 2 cocos grandes
- 2 libras de yuca
- 2 libras de ñame
- 2 panelas grandes
- Agua suficiente para ablandar el guandul
- ¼ de cucharadita de sal



## PREPARACIÓN

Se cocina el guandul hasta que ablande; luego se deja escurrir y se muele. Aparte se ralla el coco y se le agrega agua en poca cantidad, para que quede leche de coco concentrada (un zumo). En un recipiente aparte se hace la yuca y el ñame en trozos pequeños, que se ponen a hervir hasta que estén blandos. Cuando todo esté blando se mezcla en un caldero u olla grande, y se mezclan el guandul molido, la yuca y el ñame, se le da con molinillo o cuchara de palo y se le incorpora poco a poco el zumo de la leche de coco hasta que todo se mezcle bien y quede una pasta homogénea. Al momento de servir, ya fría o caliente, se le agrega nuevamente zumo de coco.

## Mazamorra de ahuyama con Plátano

Sabedoras: Ancelma Vega y Concepción Simarra (Malagana)

### INGREDIENTES

- Ahuyama
- Arroz
- Canela
- Agua
- Azúcar
- Leche
- Plátano

### PREPARACIÓN

Se pica la ahuyama y se cocina con arroz. Se le agregan la canela y el plátano picado. Cuando ya esté formada una mazamorra se agregan el azúcar y la leche. Lista para servir.



## Mazamorra de maíz o de granito

Sabedoras: Ancelma Vega, Aurelia Otero (San Estanislao), Noris Martínez (Malagana)

### INGREDIENTES

- Maíz seco
- Canela
- Leche
- Azúcar
- Agua

### PREPARACIÓN

Se remoja el maíz un día antes. Luego se saca, se cuele, se muele y se le agrega la cantidad de agua dependiendo de las libras de maíz. Después se sacan los granos y se deja reposar. A lo que se coló se le bota el agua y se deja la cuajadura para echarla al maíz que está hirviendo con la canela y la pizca de sal. Esta cuajadura es la que le da la espesura a la mazamorra. Cuando el grano esté blando se le agregan la leche y el azúcar y se sirve calentita.



## Mazamorra de Harina de Plátano

Sabedora: Esther Judith Valdez<sup>(8)</sup>

### INGREDIENTES

10 plátanos verdes

- 1 litro de leche
- 2 1/2 cucharadas de harina de plátano
- Azúcar al gusto
- Una pizca de sal

### PREPARACIÓN

En una taza grande se revuelve la harina de plátano con el azúcar y una taza de agua. Se pone una olla en el fogón con la leche; cuando esté a punto de hervir se le echa la mezcla que se tiene en la taza, se revuelve con una cuchara de palo y se deja hervir por media hora, para que se cocine bien a fuego bien bajito.

Para hacer la harina se pelan los plátanos, se cortan en círculos pequeños y se ponen a secar en el sol en una parte plana. Esto durante 4 días. Después se muele y si se desea se le agrega canela en polvo. Ya está lista su harina para preparar los teteros de los niños de 7 meses en adelante.

(8) Coinvestigadora local, Malagana.

## Mazamorra de maíz con Guineo mangano

Sabedora: Ana Belis Valdés<sup>(9)</sup> (Malagana)

### INGREDIENTES

Para 8 porciones

- 1 libra de maíz sarazo (que no esté muy seco)
- 20 guineos maduros
- 1 litro de leche
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

Se muele el maíz con el molino un poco flojo para que salga la cabecita (maíz partido en pedacitos). Luego, a ese maíz se le pone un poco de agua y con cuidado con un colador se va colando. Esa agua se deja en una olla aparte. Cuando se haya sacado el maíz que quede libre de afrecho (cáscara o bagazo), entonces se pone en el fogón a cocinar, hasta que ablande. Cuando esté cocido se le echa el guineo manzano, ya sin cáscara, y se deja cocinar. Esto hay que estarlo revolviendo constantemente con el palote, desde el momento en que se pone en el fogón, para evitar que se pegue o se quemé, y cuando comienza a hervir.

No puede tener mucha candela. Cuando el guineo cambia su color se le echa la primera agua que dio el maíz (el almidón que quedó). Se revuelve, se deja hervir 5 minutos, se le pone sal y se baja. Se sirve con leche.

(9) Coinvestigadora local, Malagana.

## mote de Bledo

Sabedora: María González

### INGREDIENTES

- Un bledo
- Plátano amarillo
- Yuca
- Ñame
- Culantro
- Cebolla roja
- Compuesto seco
- Zumo de coco
- Cabeza de pescado



### PREPARACIÓN

Se lavan las hojas de bledo y se pican finamente con el culantro. Aparte se ponen a hervir las cabezas de pescado, a las que se les sacan los huesos, que solo quede el consomé. Se le agrega el bledo para que hierva con todo el bastimento (yuca, ñame y plátano), y se pica la cebolla. Cuando haya hervido unos 15 minutos se le agregan el zumo de coco, revolviendo continuamente, y sal al gusto.

## mote de queso

Sabedora: Celmira Fernández de Roa

### INGREDIENTES

- Ñame de espinas (este es amarillo por fuera, también le llaman ñame de calidad)
- Queso costeño
- Cebolla roja
- Tomate
- Ají
- Ajo
- Un poquito de manteca
- Agua

### PREPARACIÓN

Se cocina el ñame a pedacitos, esperando a que se desbarate. Aparte se hace un hogao con manteca, cebolla roja, tomate, ají y bastante ajo, sin sal. Aparte también se pica en cuadritos el queso costeño, que se agrega al caldo de ñame desbaratado con el hogao y se mezcla. Se sirve caliente y se acompaña con arroz de manteca (blanco).

## mazamorra de plátano maduro (guineo manzano)

Sabedoras: Celmira Fernández de Roa (San Estanislao), Nurys Martínez (Malagana)

### INGREDIENTES

- Plátano guineo manzano (el guineo puede ser manzano o largo manzano: es un guineo pequeño que es más sabroso que el guineo largo)
- 10 plátanos maduros
- Leche de coco y de vaca
- ½ libra de arroz
- Canela al gusto
- Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN

Se remoja el arroz, media hora antes de cocinarlo. Luego se pone a cocinar con agua y canela. Se machacan los plátanos maduros, se agregan cuando el arroz esté blando (bien cocido) pero sin secarse el agua, y se va revolviendo cuando quede al punto, es decir espeso y cocido. Se le agregan el azúcar, la leche de vaca y la leche de coco al gusto.

La señora Noris hace esta misma receta en fogón de leña y al final le agrega trocitos de plátano maduro, lo deja una hora más y queda listo para degustar.



## Panderos de yuca

Sabedora: Ana María Orozco

### INGREDIENTES

- Yuca
- Azúcar
- Anís
- Coco
- Yema de huevo
- Bicarbonato

### PREPARACIÓN

Se ralla la yuca y se cuela. Se recoge el almidón. Se le agregan los demás ingredientes: coco, azúcar, anís, yema de huevo y bicarbonato. Se revuelve para que se incorporen los ingredientes. Se hacen las rosquitas. Se colocan en el carbón hasta que sequen y quede listo para su consumo.

# Pasteles de arroz

Sabedora: Andrea Isabel Arzuza Gastelbondo

## INGREDIENTES

- Cerdo
- Pollo
- Verdura
- Apio
- Cilantro
- Repollo
- Col
- Cebollín
- Zanahoria
- Papa
- Ajo
- Pimienta de olor
- Achiote
- Maggi
- Ají dulce
- Ají pimentón
- Cebolla roja
- Tricompleto
- Don sabor
- Bijao
- Pita de saco

## PREPARACIÓN

Se lava el cerdo y se parte en pequeñas porciones. Se le pone con sal y después de que esté blando se le echan las verduras con el pollo y los aliños. Cuando esté cocido se le sacan las carnes con las verduras y en el guiso se amortigua el arroz. Se deja reposar y luego se sirve en el bijao y se amarra. Cada envuelto lleva su carne, bien sea cerdo o pollo.



# Pasteles de Cerdo con gallina criolla

Sabedora: Mirian Cantillo Parra

## INGREDIENTES

Para 10 pasteles

- 3 libras de arroz
- 5 libras de cerdo
- 2 gallinas criollas grandes
- Medio litro de aceite
- ½ kilo de cebolla roja
- ½ kilo de cebolla blanca
- ½ kilo de ají dulce pequeño
- ½ kilo de repollo
- ½ kilo de cebollín
- ½ kilo de ajo
- 1 kilo de papa
- 4 onzas de comino
- 4 onzas de pimienta de olor
- 4 onzas de achiote
- 250 cm<sup>3</sup> de vinagre casero
- ½ kilo de zanahoria
- 1 libra de habichuela
- Sal al gusto
- Hojas de bijao
- Cuerda de saco en fique

## PREPARACIÓN

Se remoja el arroz durante 3 o 4 horas. Se adoban las presas de cerdo y gallina con el ajo, el comino, el achiote, el vinagre casero, la sal al gusto y la pimienta de olor. Aparte se pican en trozos o rodajas la zanahoria, el pimentón, el repollo, la papa, la habichuela, la cebolla, el cebollín, la cebolla blanca y el ají dulce pequeño. Luego se ponen al fuego las carnes previamente adobadas y se deja un consomé de reserva para ser utilizado posteriormente.



# Pato Pisingo guisado

Sabedora: Ana Esther Olivo

## INGREDIENTES

- 8 patos pisingos medianos
- ¼ de vinagre casero
- 2 limones
- ½ cucharadita de achiote
- Agua
- Comino natural molido
- 1 tomate grande maduro
- 2 cebollas rojas grandes
- 8 ajís grandes
- 4 dientes de ajo
- La leche de 1 coco

## PREPARACIÓN

Los patos pisingos, ya muertos, se introducen en agua hirviendo por espacio de 5 minutos. Luego se les quitan las plumas y se abren para sacarles las vísceras. Las garras y la cabeza se cortan y se desechan. Ya limpios se empiezan a convertir en presas. Estas presas se lavan bien con zumo de limón y agua, y se colocan en una olla. Se les agregan todos los ingredientes y la leche de coco. Se colocan a fuego alto, se voltean constantemente para que su cocción sea uniforme. Cuando la carne está completamente blanda, sus compuestos toman aspectos de guiso. Se acompaña con arroz blanco y ensalada.

# Pernil de cerdo relleno

Sabedora: Zoila del Río Cantillo

## INGREDIENTES

- Pernil de cerdo para relleno
- Cerveza
- Vinagre
- Ajo
- Polvo de canela
- Clavitos y pimienta de olor. Para obtener este polvo se deben tostar y luego moler la canela, los clavitos y la pimienta
- Uvas pasas
- Papita picada
- Cebolla roja
- Cebolla larga
- Apio
- Cilantro
- Sal
- Aceite
- Salsa de tomate
- Panela rallada

## PREPARACIÓN

Se pica toda la verdura. Se le agregan el vinagre, la salsa de tomate, el polvo de canela y la sal, y todo esto se mezcla. Por otra parte se toma el pernil de cerdo y se le quita la piel. Con un cuchillo se le abren huecos y se le agrega la mezcla de los ingredientes. Luego de que todo esté preparado se coloca en un caldero grande y se pone a cocinar en agua a fuego medio. Después de un rato se le agrega la cerveza y se le ralla un pedazo de panela, esto después de haber sido sometida a un freído en aceite. Por último, se voltea constantemente hasta que esté blando y se deja con un poco de salsa. Se acompaña con coctel a base de frutas y ron.



# Pescado Cabrito

Sabedoras: Martha Castro Barragán y María Helena Ariza (San Estanislao)

## INGREDIENTES

- Bocachico con escama
- Sal
- Tomate
- Cebolla cabezona
- Ají
- Ajo
- Pimentón

## PREPARACIÓN

Se abre el pescado, sin que quede totalmente abierto. Se le echa sal. Se machaca el ajo y se le junta al pescado. Se hacen torejas de cebolla, tomate y pimentón, y se le colocan adentro. Se tapa el pescado y se amarra para que no se salgan los ingredientes. Se pone en el fogón en una parrilla por 15 minutos, y se acompaña con yuca cocida o plátano verde cocido y agua de panela con limón.

La señora María Helena Ariza llama también a esta receta pescado abierto.



# Plátano picaro

Sabedora: Zoila del Río Cantillo

## INGREDIENTES

- Plátano maduro
- Azúcar
- Esencia de kola
- Canela

## PREPARACIÓN

Se cortan los plátanos en medalloncitos y se cocinan en agua. Se les agrega el azúcar y la canela. Luego se les echa la esencia de kola, dejando que todo se cocine en una miel.



# Posta Puyada

Sabedora: Judys del Carmen Castillo

## INGREDIENTES

- 5 libras de posta
- Apio
- Zanahoria
- Cebolla roja
- Pimentón
- Ají pequeño
- Tomate
- Salsa negra (antes se usaba cerveza o panela)
- Mostaza
- Ají picado
- Ajo

## PREPARACIÓN

Se pican en julianas el apio, la zanahoria, la cebolla roja, el pimentón, el ajo y los ajís. Con todo esto se va a rellenar la posta. A estos aliños se les agrega media cucharada de mostaza y se les puede agregar, al gusto, cerveza, panela rallada, ajo y pimienta. Se le pica orégano y a la verdura se le agrega más ají, cebolla rallada y tomate, un poco de salsa negra, pimienta de olor y sal al gusto. Se coge la posta, se unge con toda esta verdura y aliño y se deja reposar para que se incorporen los sabores. Luego se abre con un cuchillo en ambos extremos (puyar), y se empieza a rellenar con todos los aliños y la verdura. Después se pone a sellar la carne con un poco de aceite para que atrape los jugos y se le agrega un poco de coca cola (opcional). Se lleva entonces a una olla pitadora con un poco de agua para que se cocine. Se parten tajadas y se sirve con la salsa en que se cocinó.

Se degusta con arroz con coco o arroz con frijolito de cabecita negra y ensalada de papa, zanahoria y cebolla blanca.

# Pudín Negro

Sabedora: Denis Fontalvo

## INGREDIENTES

- Harina
- Mantequilla
- Huevos
- Ciruelas
- Uvas pasas
- Vino
- Azúcar
- Frutos secos como nueces y almendras
- Extracto de panela
- Canela
- Agua
- Clavitos

## PREPARACIÓN

Quince días antes de la preparación hay que macerar las frutas en vino. Mientras más tiempo duren en vino mejor. Aparte se baten los huevos, junto al azúcar y la mantequilla, formando una crema. Luego se mezcla la harina poco a poco con las mezclas de las frutas y el vino. Se lleva al horno y se decora con los frutos secos.



# Pudín Sencillo

Sabedora: Denis Fontalvo

## INGREDIENTES

- 1 libra de harina de trigo
- 1 libra de azúcar
- 12 huevos
- 1 libra de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Vainilla
- Nuez moscada
- Ralladura de limón
- Jugo. Puede ser de naranja, guayaba o zanahoria, sin azúcar

## PREPARACIÓN

Se baten la mantequilla y el azúcar hasta que quede una pasta homogénea. Se le incorporan los huevos, de a poco, mientras se sigue batiendo. Se le agrega la harina, con el polvo de hornear. Se le bate y se le agregan la ralladura de limón, la vainilla y el zumo de naranja (o de otra fruta). Se pone a precalentar el horno. Aparte se enharina el molde con mantequilla y harina, se vierte allí el batido del pudín y se lleva al horno por 45 minutos aproximadamente, "hasta que salga limpio el cuchillo".

"Si el batido se hace a mano queda mejor el pudín".

"El secreto no está tanto en el compuesto, sino en la mano".

# Sancocho Trifásico

Sabedora: Durley Martínez Alfaro

## INGREDIENTES

Para 10 porciones

- 3 libras de costillas de res
- 1 gallina criolla
- 3 libras de carne magra de cerdo
- 2 libras de yuca
- 2 libras de ñame
- 2 libras de papa
- 1 libra de ahuyama
- 3 unidades de mazorca
- 2 plátanos verdes
- Un ramo de cilantro
- Un ramo de cebollín
- Un tallo pequeño de apio
- Una cabeza de ajo
- Diez unidades de pimienta de olor
- Comino en grano, al gusto
- Vinagre casero
- Sal al gusto
- Agua

## PREPARACIÓN

En un recipiente con agua suficiente para ablandar las carnes se agregan el comino y la pimienta. Luego de que las carnes estén completamente blandas se les agregan todos los ingredientes y una pizca de sal al gusto. Hay que tener en cuenta que la carne de cerdo es salada. Una vez que la mazorca, el plátano, el ñame, la yuca y la papa están blandos, se procede a bajarlos del fuego. Al momento de servir se le agrega el vinagre casero.

Nota: la carne de cerdo se sala dos días antes para que se concentre la sal, luego se coloca al sol durante este tiempo y toma un aspecto de color oscuro y sin olor.

Durante la preparación o cocción de la sopa o sancocho, con una cuchara de palo se revuelve constantemente para que se ponga espeso.

El arroz se cuele y se adoba con el consomé del guiso, se le pone el achiote con aceite, comino, sal al gusto y vinagre casero.

Para finalizar, en las hojas de bijao se ponen dos cucharadas grandes de arroz, una rodaja de zanahoria, una de papa, pimentón, repollo, habichuela, una presa de gallina, una de cerdo, cebolla roja, cebollín y el ají (de cada verdura un poquito). Se le agregan dos cucharadas más de arroz y una porción de consomé. Se cierran las hojas de bijao por los extremos, se toma una cuerda delgada del fique y se amarra en forma de cruz, quedando el lazo hacia el centro.



# Sancocho de Doña Conchita

Sabedora: Concepción Simarra

## INGREDIENTES

- 2 libras de cabeza de cerdo
- 2 libras de hueso salado
- 1 libra de mondongo
- 5 plátanos verdes
- 2 libras de yuca
- 2 libras de ñame
- 4 mazorcas

## Condimentos

- Ají dulce
- Comino en grano
- Cebollín
- Culantro
- Col
- Cebolla roja
- Pimienta de olor
- Achiote
- Sal al gusto



## PREPARACIÓN

Todas las carnes se ponen en una olla grande con agua suficiente para que se ablanden, en un fogón hecho con tres piedras grandes, con buena leña. Se tapa la olla para que hierva bastante. Cuando estén blanditas, se les echan los plátanos y una parte de las verduras. Se deja un rato cocinar. Luego se echa todo lo demás y un poquito de achiote para el color.

El comino se pone a calentar en un caldero pequeño y se echa a la olla. Se mueve con un "palote" para que no se quemé. Cuando esté listo se baja del

fogón y se echa en un papel grueso, puede ser una bolsa de azúcar, se muele con una botella de vidrio que sea como un cilindro, o con una piedra. Esto es lo último que se le echa al sancocho, con la cebolla roja.

Según doña Conchita, para que la sopa quedara espesa, antiguamente se le picaba "candía<sup>(10)</sup> biche", que nacía en los patios.

(10) Leguminosa.

# Sancocho de carne

Sabedora: Evangelina Fontalvo

## INGREDIENTES

- Carne de sancocho
- Yuca
- Plátano verde
- Plátano amarillo
- Ñame
- Papa
- Ajo
- Comino
- Achiote y sal al gusto

## PREPARACIÓN

Se colocaba el caldero, se ponía a hervir la carne y se le sacaba la espuma. Después se le echaba el ajo, el comino y el achiote y luego la yuca, el plátano verde amarillo, el ñame y la papa.



# Sancocho de pescado

Sabedora: Evangelina Fontalvo

## INGREDIENTES

- Pescado
- Yuca
- Plátano
- Ñame
- Ajo
- Comino
- Achiote
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollín
- Zanahoria
- Apio

## PREPARACIÓN

Se coloca el pescado a cocinar con sal, ajo, pimienta y el achiote. Luego de condimentar se le agrega el bastimento, que viene siendo la yuca, el ñame, el plátano, la papa. Después se le agrega el cebollín, la zanahoria y el apio bien picadito. Se deja hervir hasta que todo esté blandito y se le agrega una hojita de orégano.

# Sancocho de Cabeza de cerdo salada

Sabedora: Evangelina Fontalvo

## INGREDIENTES

- Cabeza de cerdo salada
- Yuca
- Plátano
- Ñame
- Maíz verde
- Cebollín
- Apio
- Cilantro
- Zanahoria
- Comino
- Achiote
- Ajo

## PREPARACIÓN

En un caldero grande con sal se pone a hervir el cerdo. Luego se le saca la espuma. Se le echa el comino, el ajo y el achiote. Se le agregan la yuca, el plátano y el ñame. Se deja hervir hasta que todos los sabores se incorporen y el bastimento esté blandito.



# Sancocho de Moudongo

Sabedora: Nidia Ester Pacheco

## INGREDIENTES

- Moudongo
- Ají verde
- Ñame
- Yuca
- Plátano
- Cebolla
- Ajo
- Cebollín
- Apio
- Cilantro
- Sal al gusto
- Papa

## PREPARACIÓN

Se lava el moudongo con bicarbonato y limón, y se pone a cocinar sin sal. Luego de que esté cocido se corta en cuadritos y se le pican la cebolla, el apio, el cilantro, el cebollín y el ají verde, y se le machacan 3 dientes de ajo. Después se le pica el bastimento (la papa, la yuca y el plátano), y se le agrega sal al gusto.

Para acompañar esta sopa se prepara arroz de aceite y un vaso con agua de panela.

# Sopa de Cabeza de Bagre

Sabedora: Ana Gómez Olivo

## INGREDIENTES

- Cabeza de bagre
- Plátano
- Yuca
- Ñame
- Papa
- Verduras: zanahoria, cebollín, cebolla, apio, cilantro
- Color: puede ser achiote



## PREPARACIÓN

Se ponen a hervir las cabezas hasta que estén blandas, se le agregan todas las verduras y se tapa la olla para que se incorporen los sabores. Luego se le agregan la yuca, el plátano, el ñame y la papa, y se vuelve a tapar hasta que todo esté blando.



# Sopa de Chispa

Sabedora: Julia del Cristo Grau<sup>(11)</sup>

## INGREDIENTES

- Papas
- Cebolla o cebollín
- Sal al gusto
- Plátano verde
- Fideos
- Achiote
- Ajo
- Cilantro al gusto

## PREPARACIÓN

Se lavan y cortan las papas en cuadritos, se hierve el agua, se echan las papas a la olla junto al fideo, el ajo, la cebolla, el cilantro y el achiote. El plátano verde se sofríe aparte en patacones, y cuando esté hirviendo la sopa y haya tomado la espesura del fideo se le agregan los patacones. Se deja hervir 15 minutos más y se le pica más cilantro. Se sirve calientica.

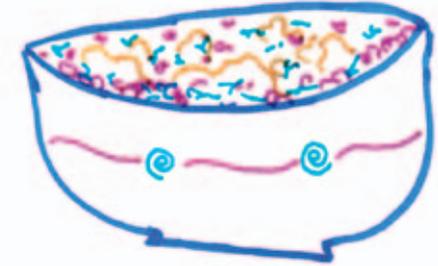
(11) A la sopa de chispa se le llama también "sopa sin carne" o "corretiada".

# Sopa de Zaragoza con hueso salado

Sabedora: Aurelia Otero

## INGREDIENTES

- Frijol zaragoza
- Hueso salado
- Cebolla cabezona
- Ajo
- Pimienta de olor
- Cebollín
- Cilantro
- Apio
- Orégano
- Sal al gusto
- Agua



## PREPARACIÓN

Se pone a ablandar el frijol zaragoza y en otro recipiente el hueso. Cuando el frijol esté blando y espeso se mezcla con el hueso. Luego se adicionan los compuestos: cebollín, cilantro, apio, orégano, cebolla y ajo machacado. Se le agrega sal al gusto y se puede acompañar con arroz.

# Huevo Casero

Sabedora: Andrea Isabel Arzuza Gastelbondo

## PREPARACIÓN

La leche se pone a cortar en los baldes. Al día siguiente se saca un poco de agua y se licua con un tanto de sal.

# Torta de Plátano

Sabedora: Judith Fuentes Morales

## PREPARACIÓN

Se pica plátano maduro en trocitos, se sofríe, se le agrega huevo batido y mantequilla y se pone a fuego lento.

# Vinagre casero

Sabedora: Ana Esther Olivo

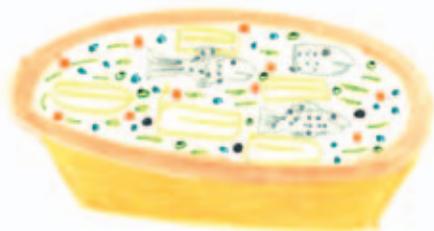
## INGREDIENTES

- Agua de maíz
- Panela grande
- Una cabeza de ajo, grande
- 4 cebollas rojas, grandes
- 3 cucharaditas de comino molido
- 1 pizca de sal

## PREPARACIÓN

Todos los ingredientes se mezclan entre sí y se dejan por cuatro o cinco días antes de consumirse, con el fin de que se concentren. Durante el proceso de fermentación el producto se deposita en vasija de barro o calabazo de totumo, luego se envasa en botella de plástico o vidrio.

**Recipiente:** un mortero de piedra para macerar los ingredientes.



# Viuda de Pescado

Sabedora: Sandra Rodríguez

## INGREDIENTES

- 1 kilo de pescado: bocachico
- 250 gramos de ají
- 1 kilo de yuca
- 500 gramos de cebollín
- Cebolla cabezona o blanca
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 3 pepas de pimienta de olor
- 1 limón

## PREPARACIÓN

Se pone a hervir el pescado en una olla con agua, con los aliños al gusto: cebollín, ajo, ají, sal, jugo de limón, pimienta en pepa. Se agrega la yuca, luego de que esté blandita se agrega el pescado y se deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos con la olla tapada. Se saca el pescado y se sirve con la yuca, se agrega un frito de cebolla, tomate, pimienta y sal. Servir el caldo aparte y disfrutarlo.

# Vísceras guisadas con arroz de pajarito

Sabedora: Ana Isabel Castro Valdez

## INGREDIENTES PARA LAS VÍSCERAS GUISADAS

- Vísceras: asadura, riñón, hígado, pajarilla, bofe, corazón
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Zanahoria
- Ají
- Achiote
- Comino
- Pimienta
- Sal al gusto

## INGREDIENTES PARA EL ARROZ DE PAJARITO

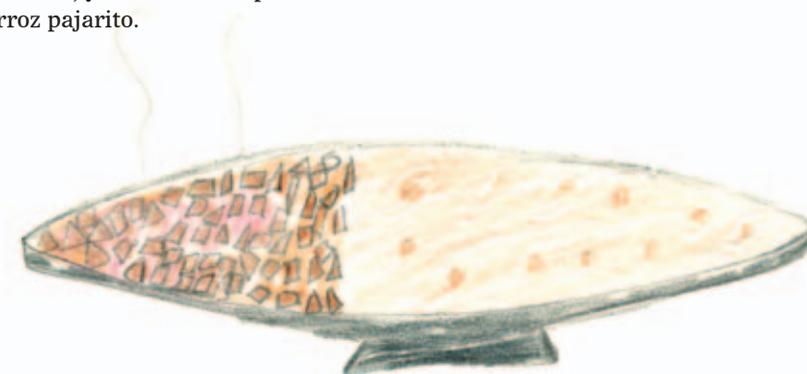
- 2 libras de arroz
- Aceite
- 3 plátanos maduros
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

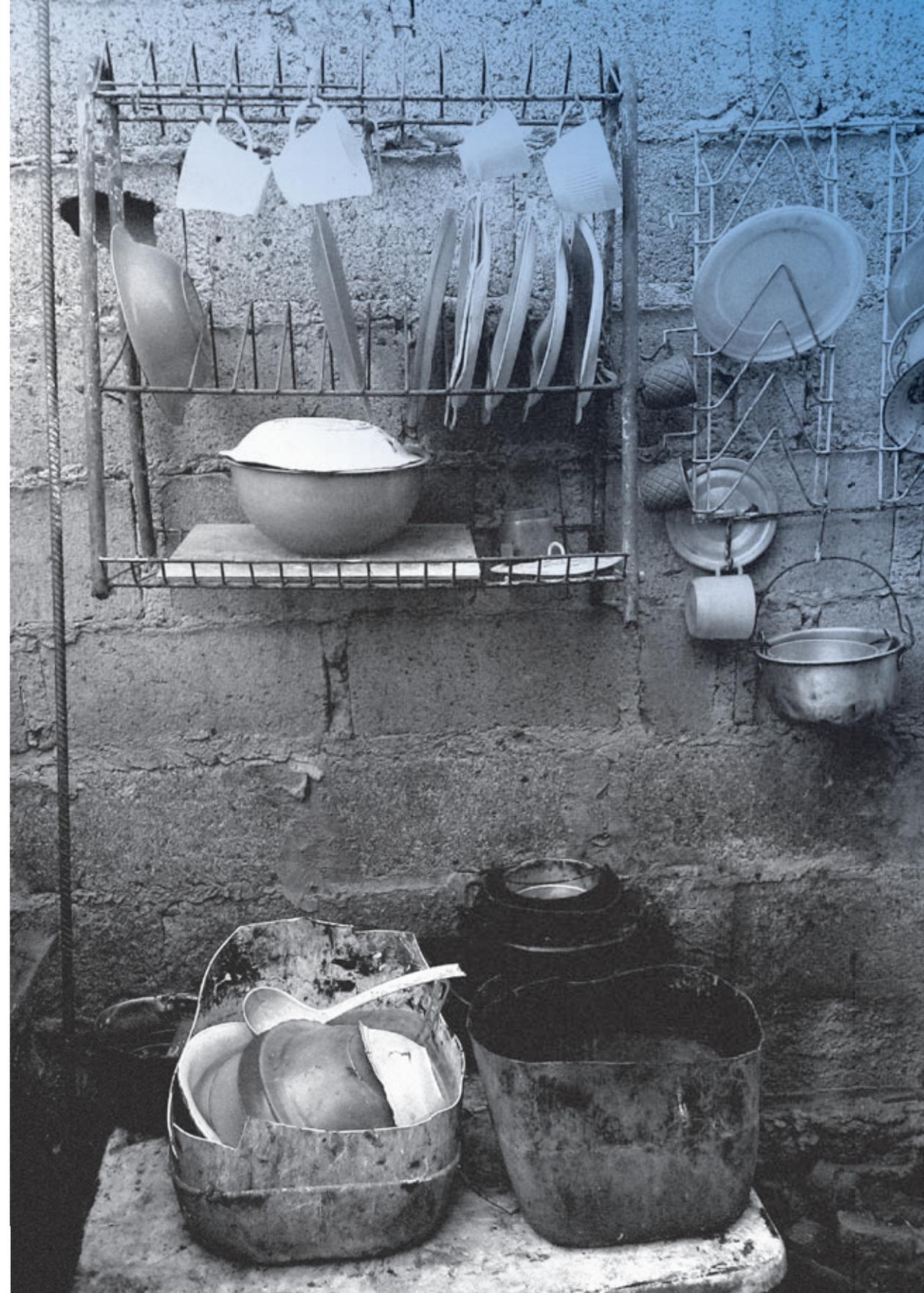
Se cortan los plátanos maduros en cuadritos y se sofríen en aceite caliente hasta que doren. Una vez doraditos se les agrega agua, sal y el arroz. Se deja secar, se revuelve y se sirve calientico acompañado con las vísceras guisadas.

## PREPARACIÓN

Se lavan las vísceras, se precocinan y se les agrega sal y ajo. Se sacan a escurrir, se parten en cuadritos y se ponen a hervir con el comino, el achiote, la pimienta y una pizca de sal. Se cortan y sofríen en aceite el tomate, la cebolla, el ají y la zanahoria, y se le agregan al hervido de vísceras. Se deja hervir más, hasta que la verdura suelte su sabor, y se sirve acompañado del arroz pajarito.



Utensilios



## De los espacios domésticos

Celmira Fernández de Roa nació en San Jacinto, Bolívar, tiene 60 años de edad y desde hace 40 años vive en San Estanislao de Kostka. En su finca cría cerdos, ganado y gallinas; cultiva pasto de corte para los animales, tiene frutales como el mango, la ciruela, el marañón, el limón y la papaya.

Su vivienda hace parte de la arquitectura tradicional de este municipio, tiene aproximadamente 200 años de antigüedad y pertenecía a los abuelos de su esposo; es de gran tamaño, conserva espacios internos amplios y bien iluminados.

En la parte de atrás tiene un gran patio y un “kiosko” de techo de palma amarga. Cuenta la señora Celmira que allí es donde se desarrolla la mayor parte de la actividad social de la familia: se recibe a las visitas, se desayuna y se descansa, en parte por ser un espacio fresco, lleno de árboles de mango, torombolo, guayaba agria, coco y plantas ornamentales.

La sala y el comedor se encuentran integrados, sirven como espacios para exhibir algunos de los objetos decorativos y utilitarios que aún se conservan de la tradición familiar: muebles, vajillas y porcelanas, resguardados en vitrinas en madera.

A continuación se exponen algunas fotografías de los muebles y los objetos que hacen parte del espacio doméstico y están vinculados con este sistema culinario.





Jarra para servir la leche.

Jarritas pequeñas para servir la leche de manera individual, y recipiente para sopa.

*Cocinas, muebles, fogones y vajillas*



Recipiente para servir el arroz.



Plato decorativo. Porcelana antigua pintada a mano.

Juego de jarrita con plato. Se utiliza para tomar el té.



Desayuno tradicional en la vajilla de doña Celmira Fernández de Roa.



Para contener leche o bebidas calientes.



Aguamanil tradicional en Soplaviento. Mueble tradicional para lavarse las manos.

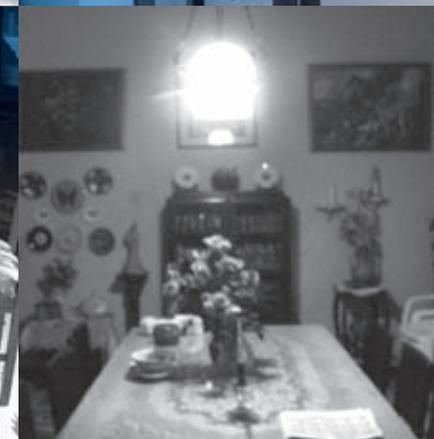
Aguamanil en San Estanislao de Kostka. Por lo general se localiza en el comedor principal de las casas.



Comedor con vajilla de porcelana en casa de doña Celmira, en San Estanislao. Mesa de ocho puestos. Al fondo se aprecia la cocina.

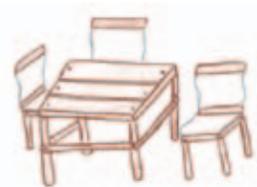
Comedor de doña Emérita Amor, Soplaviento. Al lado, la alacena con la vajilla de cristal y porcelana, comunes por tradición en estas viviendas del canal del Dique y de Cartagena.

Comedor y alacena de vajilla y porcelana doméstica en vivienda de Cartagena. A las alacenas también les llaman “fiambreras”, pues allí se guardaba la comida cuando alguien faltaba por cenar.



Cocina reciente en el lugar donde antes había una cocina tradicional (200 años) en vivienda de Cartagena. Se conserva la amplitud del espacio, se cambió el horno de leña por la estufa a gas de cuatro puestos. Se dispuso de muebles de madera para guardar los recipientes, utensilios y alimentos.

Sala tradicional de vivienda de Cartagena.



Comedor exterior de la vivienda de Cartagena, que antes era un solar, adecuado ahora para compartir allí, dados los cambios que tuvo la cocina.



Patio de la vivienda de doña Celmira, en San Estanislao, donde se construyó un kiosco entechado en palma amarga. En este lugar queda el comedor exterior y una sala para ver televisión. Allí mismo reposa una vitrina con porcelana doméstica.

Patio y cocina exterior con fogón de tres piedras, hornilla y techo en palma amarga. Señora Concepción, en Malagana.

Mueble para vajilla. Casa de Emérita Amor, en Soplaviento, Bolívar.



Cocina de Ana Díaz Nato, en San Estanislao de Kostka. Al fondo, a la derecha, el fogón de leña.



Detalle de la cocina auxiliar de Ana Díaz Nato (estufa eléctrica).

Fogón de tres piedras construido sobre "troja" en cocina externa. Concepción Simarra.



Fogón de tres piedras construido a ras de suelo. Casa de María Escolástica González.



Fogón sobre troja con adobes y parrilla.



Pilón de arroz de doña María Simarra San Martín, en el corregimiento de Malagana. Este pilón lo heredó de su mamá y su bisabuela, y cuentan que antiguamente lo rodaban por todo el pueblo, prestado para pilar el arroz y el maíz.



Corral en guadua y techo de palma para cría de gallinas, gallos y cerdos en patio exterior. Casa de Yoselín Castro.

Anafe. Parrilla utilizada para asar carne o pescado al carbón.



Tinaja de barro sobre pilón de madera. Las tinajas sirven para conservar el agua fresca y para filtrar impurezas.



Calderos. Según su tamaño se utilizan para freír y para preparar guisos y arroz.

Jarra de vidrio para jugos.



Paila de aluminio para los fritos.



## De los utensilios para cocinar

Existe una estrecha relación entre los utensilios que una comunidad destina para suplir sus necesidades culinarias y las prácticas que estos grupos humanos desarrollan en torno a la preparación de los alimentos. Esta creación de utensilios y herramientas se destina a la solución de necesidades básicas, y su relación recrea tradiciones en la vida cotidiana tales como controlar el fuego, cazar animales, pescar, recolectar frutos, cultivar, almacenar semillas y servir alimentos; acciones que en su conjunto han modificado los modos del hacer, compartir, apropiarse y habitar un espacio determinado a lo largo del tiempo<sup>(1)</sup>.

En las cocinas tradicionales del canal del Dique se distinguen algunos utensilios para cocinar, los cuales se caracterizan por ser elaborados en materiales como madera, barro, totumo y coco, así como por el uso que estos prestan para facilitar la labor en su uso cotidiano.

“Cuando hay visitas, uso los platos y cubiertos que tengo guardados o usamos totumo y cucharas de totumo, lo mismo el comedor cuando viene visita, porque siempre comemos en el cadrizo (techo inclinado que queda fuera de la casa)”. *María Escolástica González R.*

Entre los utensilios tradicionales de estas cocinas tenemos los siguientes:

- Ollas de barro.
- Vasos de totumo.
- Cucharas de palo.
- Cucharas de totumo para servir y comer los alimentos.

---

(1) Los utensilios y los espacios donde son usados constituyen elementos indispensables en la transformación de los alimentos. Por eso, las transformaciones en los espacios y en los utensilios inciden en los cambios que se dan en los sistemas culinarios a lo largo del tiempo.

- Cucharones de coco y totumo para servir bebidas o revolver.
- Achoteras.
- Palote: pedazo de madera plano que se utiliza en la cocina para revolver alimentos sólidos.
- Tres pies: palotes con tres “palitos” en la punta (a manera de tridente), que sirven para revolver la comida espesa.
- Morteros.
- Molinillos.
- Totumas.
- Molinos.
- Ralladores<sup>(2)</sup>.
- Remillones.

---

(2) Los ralladores son elaborados con un pedazo de zinc al que se le pone un pedazo de madera. Los huecos se hacen con clavos en forma circular.

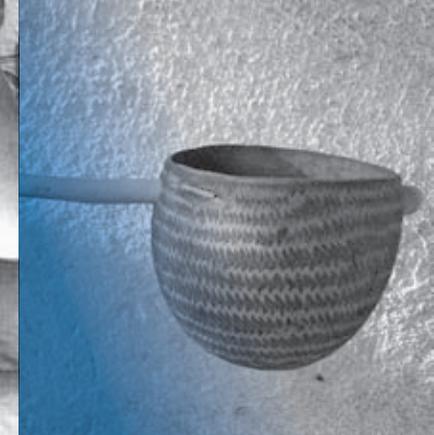
Pocillo en totumo para tomar café.  
Artesano: Justo Morales.



Cucharas de totumo sin tallar y cuchara de palo usada para revolver secos.  
Artesano: Justo Morales.



Remillón.  
Se elabora en totumo y se le atraviesa un palito de madera suave como agarradera.  
Se utiliza como cucharón para sacar el café o probar los caldos.



Mortero en cáscara de coco. Los hay igualmente de madera y se utilizan para macerar los ajos. Cuando son de piedra sirven además para machacar la pimienta dulce y de olor.



Cuchara de totumo tallada, elaborada por Justo Morales, en Malagana. Las cucharas alargadas sirven para comer y tomar la sopa y probar los caldos, mazamorras y motes cuando están muy calientes.

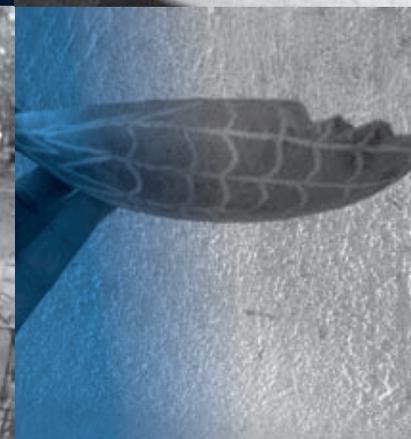


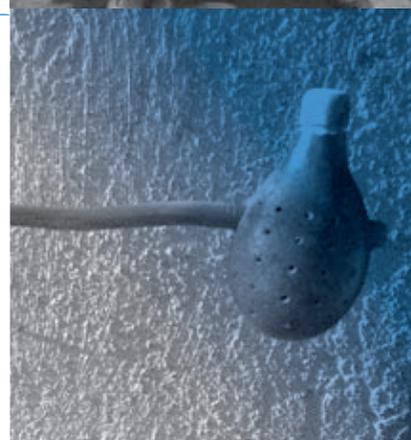
Tabla en madera para picar.



La achotera se elabora con un totumo pequeño al cual se le hacen orificios, se le pone un tapón y se le atraviesa un madero como agarradera. Sirve para "colar" en el caldo los condimentos en pepa, tales como el achiote, el comino, el ajo y la pimienta.  
Artesano: Justo Morales.

Tazón o plato sopero de totuma con sancocho trifásico. Se valora porque permite servir abundante y conservar la temperatura de los alimentos.

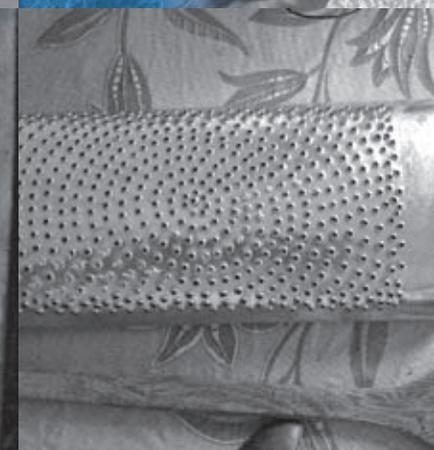
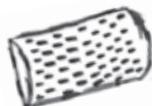
Tazón o plato sopero en totuma.  
Se utiliza para servir los sancochos.  
Artesano: Justo Morales.



Cucharón para caldos, motes y mazamorras.

Totumo tallado y bruñido con tapa. Se utiliza para contener agua, chicha o aguardiente.  
Artesano: Justo Morales.

Rallador metálico.  
Se emplea para rallar el coco y la yuca.

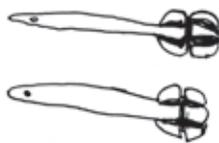


El palote se elabora en una madera fina (dura) como la del guayacán. Se utiliza para quebrar el hielo y para revolver la chicha, las jaleas o los refrescos.



Molino manual. Se utiliza para moler el maíz para elaborar las arepas, los bollos, las coladas, así como para moler la carne.

Molinillo para batir el chocolate y los jugos.



Rallador de yuca con motor.

Mano para pilar.  
Se usa para pilar (quebrar) arroz y maíz.



Detalle de unidades de peso. Cada raya corresponde a la medida de una libra.

## Herramientas para Pesar alimentos



Balanza.  
Se emplea para pesar la carne, el pescado y los granos.

Pesa de mano.  
Elaborada con totumo y madera. Se utiliza para pesar los granos.



Detalle: escobillas de palma de monte. Se requieren para barrer y limpiar los patios y las cocinas, que en su mayor parte están sobre piso de barro.

Venta de escobillas en Soplaviento.



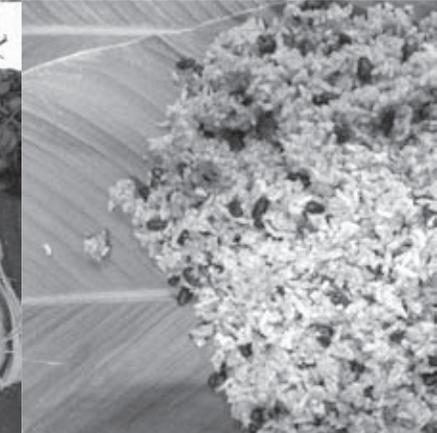
Herramientas para el aseo



Bollos de yuca en hojas de mazorca.

Hoja de bijao para servir alimentos.

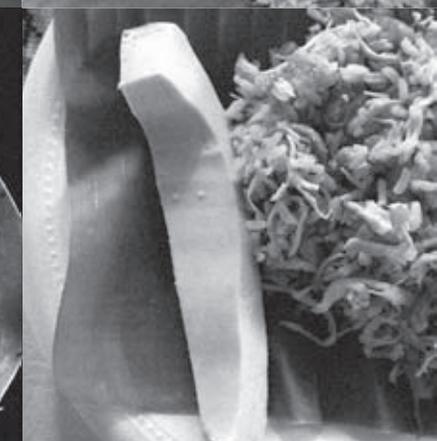
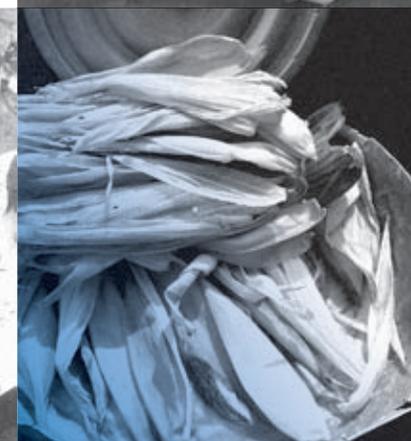
De las hojas para envolver



Hojas de palma para envolver bollos de yuca.

Ameros de mazorca para envolver bollo limpio, bollo de maíz con anís y bollo de yuca.

Hojas de plátano para servir alimentos.



Hojas de plátano para envolver pasteles de arroz y cerdo.

Hojas de palma amarga.

Mesa con tendido de hojas de plátano para servir el recado del sancocho.



Las tinajas de barro se aprecian por su utilidad como filtros de agua y para su conservación en estado fresco; en la mayoría de los casos se heredan de generación en generación. Constituyen algunos de los pocos utensilios antiguos que aún se conservan entre las familias de la zona; estas tinajas eran elaboradas en su mayoría localmente: las abuelas obtenían la arcilla de lugares cercanos y quemaban sobre el suelo sus propias vasijas de barro en fogón abierto. En otros casos se reporta la compra de vasijas traídas desde el municipio del Carmen de Bolívar, lugar destacado por su tradición artesanal.

Otros utensilios tradicionales que perviven en los sistemas culinarios son: el calabazo de monte, que se usa cuando se va a llevar agua a la roza; las cucharas de totumo, elaboradas en casa con totumos que se traen de los montes y que se usan para tomar sopas<sup>(1)</sup>, servir arroz y tomar agua; las cucharas de palo pequeñas y planas, usadas para revolver la sopa, el arroz y los fritos; y la cuchara de palo grande, para revolver el sancocho, así como el cucharón de totumo, que sirve para revolver y servir líquidos.

Para la preparación de los alimentos se utilizaban los calderos de hierro y los fogones de buena leña. Además, se diseñaban “trojas”<sup>(2)</sup> y taburetes para sentarse a comer.

El sistema culinario de esta subregión se integra en las dinámicas de las cocinas tradicionales, conjugando elementos diversos:

- Las características culturales de grupos humanos que habitan contextos geográficos particulares (ecosistemas).
- El desarrollo de prácticas de manejo de los recursos, según los entornos ocupados (recolección, cacería, agricultura, pesca).
- La adopción de prácticas culinarias que permiten hacer uso de los recursos disponibles para el sustento diario, prácticas heredadas de generación en generación, dinámicas en el tiempo y adaptables a las crisis alimentarias, en cuyo proceso de exploración es fundamental el conocimiento, la prueba y el manejo de distintos materiales y recursos que permitan asegurar las actividades que implican acciones de búsqueda, consecución, producción y transformación de los recursos de flora y fauna en alimentos que puedan ser consumidos y conservados.

(1) Las cucharas de totumo se usan para la sopa cuando está muy caliente, pues en estas baja rápido su temperatura y el comensal no se quema.

(2) La troja es una trama de maderos en un lugar alto, utilizada como depósito o soporte.



En este sinnúmero de prácticas se encuentra el desarrollo y la evolución de los utensilios y las herramientas que permiten la “domesticación de la comida”, lo que integra desde el conocimiento de lo que se puede comer, pasando por el acto de su recolección, pesca, caza, siembra, cosecha, hasta el momento de su transformación, conservación y consumo, procesos durante los cuales se hace uso de distintas técnicas, herramientas y utensilios que facilitan la actividad en torno a la comida.

Conocer muy bien las herramientas y los utensilios involucrados en los sistemas culinarios de distintos contextos requiere de un análisis más profundo, con interrogantes que permitan identificar en el tiempo la adopción de tecnologías a partir de las prácticas de manejo de los entornos y sus variaciones según las dinámicas socioculturales.



Antiguamente se usaban como utensilios las cucharas de palo, las hojas de plátano para tapar las ollas, los calderos para freír y cocinar, los vasos de plástico, los platos de pasta y aluminio, las tacitas para el café hechas de totumo y los fogones de leña a base de tres piedras.





## De nuestras "Expresiones"

Presentamos a continuación las descripciones de utensilios y objetos, así como algunas expresiones locales de uso común que se encuentran en este documento.

**Achotera.** Utensilio elaborado con calabazo y madera. Consta de una varita de madera que se inserta dentro de un calabazo pequeño a manera de agarradera. El calabazo tiene orificios y en su boca un tapón por el que se introducen las semillas de achiote o los condimentos. Recipiente usado en la cocina para tinturar con achiote. En algunos casos lo elaboran en aluminio, pero el tradicional es en calabazo o totumos pequeños.

**Aguamanil de madera.** Repisa para los vasos.

**Anafe.** Estructura de metal de cuatro patas, usado para asar o calentar la carne o el pescado.

**Caballito.** Dulce de papaya verde.

**Cabrito.** Técnica de abrir el pescado y cocerlo con verduras dentro.

**Compuesto verde.** Envuelto de cilantro, apio, cebollín, un pedazo de zanahoria y hojas de col.

**Concola de coco.** Recipiente en cáscara de coco usado para macerar el ajo y el comino.

**Cuajo.** Materia contenida en el cuajar de los rumiantes que aún

no pastan y que sirve para cuajar o cortar la leche.

**Chócoros.** Utensilios de cocina  
**Dulcera de barro.** Copita de barro usada para servir los dulces.

**Escobilla.** Escoba de palma de monte.

**Escuela de "Banquitos".** Cuando no existía la escuela oficial, las clases se daban en casa de una vecina que enseñaba a los niños en banquitos de madera.

**Guandolo.** Bebida tradicional a base de panela y piña.

**Guaripa.** Que no tiene gusto porque tiene mucha agua.

**Hollejo.** Cáscara, vaina, bagazo de la leguminosa o fruta.

**Mechón.** Botella con gas y un pedazo de trapo que sirve para alumbrar.

**Mortero de madera.** Utensilio utilizado para machacar el ajo y el compuesto seco.

**Palote.** Palo largo y grueso utilizado para revolver la comida.

**Perolitos.** Tazas echas de barro.

**Putín.** Torta de harina.

**Platón de madera.** Recipiente usado para preparar la masa para los bollos de maíz. Se emplea también para lavar ropa o platos.

**Rallo.** Rallador manual.

**Rallador de lata.** Usado para rallar el coco, para hacer el arroz, la yuca y bollos.

**Reata o troja.** Estructura de cuatro horcones sobre los cuales se ponen palos atravesados para sembrar plantas aromáticas y medicinales.

**Relajaba.** Acción de abrir (tasajear) la carne.

**Sarazo.** Maíz “jecho”, que no está ni muy seco ni muy verde.

**Sopa de chispa.** Sopa sin carne o corretiada a base de plátano y fideos.

**Troja.** Especie de mesa para mantener o sostener un fogón de leña.

**Tres pies.** Palote con tres palitos en la punta que sirve para revolver la comida espesa.





**Cocinas de agua, tierra, aire y fuego.**

**Historias de vida y cocinas en el canal del dique, departamento de Bolívar, se terminó de imprimir en el mes de Diciembre de 2014 en la ciudad de Bogotá. En la composición se usó la fuente Dutch811 BT.**

