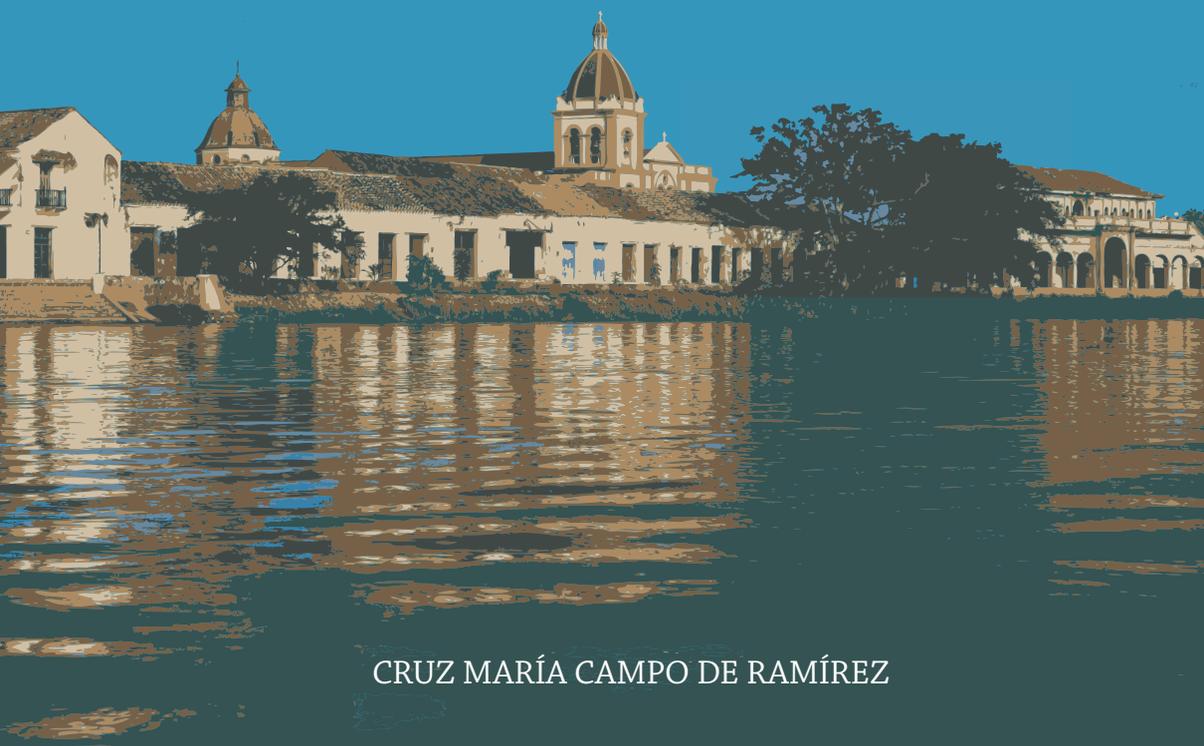


SABERES Y SABORES QUE CANTAN, ENCANTAN Y ENAMORAN EN LA DEPRESIÓN MOMPOXINA

*Yuca Asá pa las casá,
yuca fría pa las parías...*



CRUZ MARÍA CAMPO DE RAMÍREZ



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

TriDHA

SABERES Y SABORES QUE
CANTAN, ENCANTAN Y
ENAMORAN EN LA DEPRESIÓN
MOMPOXINA

*Yuca Asá pa las casá,
yuca fría pa las parías...*

CRUZ MARÍA CAMPO DE RAMÍREZ



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

SABERES Y SABORES QUE
CANTAN, ENCANTAN Y
ENAMORAN EN LA DEPRESIÓN
MOMPOXINA

Autora

Cruz María Campo de Ramírez

Agradecimientos

Alcaldía de Mompox
Escuela Taller de Mompox

Edición de Textos

Johanna Lancheros
Sergio Andrés Romero

Cocineros participantes en el encuentro

Este listado está pendiente

IMPRESO EN COLOMBIA

Reservados todos los derechos.
Prohibida su reproducción total o parcial
por cualquier medio o tecnología, sin
autorización previa y expresa del editor o titular



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

TRIDHA

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
LA YUCA EN MOMPOX	10
MITOS, COPLAS Y REFRANES MOMPOXINOS	12
LAS PORTADORAS	18
LAS PREPARACIONES	27
GLOSARIO	54
PERFIL DE LA AUTORA	57

INTRODUCCIÓN

Esta cartilla condensa un importante número de conocimientos y saberes relacionados con la alimentación tradicional mompoxina aportados por cocineros y habitantes de la región, durante el desarrollo del II Encuentro de Saberes y Sabores que cantan, encantan y enamoran en la Depresión Mompoxina realizado en el mes de diciembre de 2013.

Los encuentros de cocinas tradicionales surgen como una de las acciones que el Ministerio de Cultura plantea para la implementación de la política pública para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales, con el fin de generar espacios que permitan el reconocimiento y la valoración de las cocineros tradicionales a través del intercambio de experiencias, productos y saberes asociados al universo de las cocinas.

De este modo y haciendo alusión a un producto de gran uso en la región como la yuca, se reunieron cocineros tradicionales de los municipios de El Banco y San Zenón del departamento de Magdalena; Magangué, Talaigua y Santa Cruz de Mompós de Bolívar; y representantes de los corregimientos de Bermejál, Santa Teresa, Guataca, Santa Teresita, La Rinconada, La Loma, Las Boquillas, Candalaria, La Lobata, Caldera, Carmen de Cicuco y Guaymaral, de la Depresión Mompoxina.

Saberes y Sabores que cantan, encantan y enamoran en la Depresión Mompoxina, busca resaltar las tradiciones culinarias y el patrimonio inmaterial asociado con ellas, en esta rica región, agregándole valor, identidad y reconocimiento a un producto tan nuestro como es la yuca.





LA YUCA EN MOMPOX

El Tubérculo...

La mandioca, yuca, guacamota (del náhuatl *cuauhcamohtli*), casava o casabe (*Manihotesculenta*), es autóctona y extensamente cultivada en Sudamérica y el Pacífico por su raíz almidonosa de alto valor alimentario. Es endémica de la región tropical de Argentina, Paraguay, Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, México, Panamá, Perú y Venezuela. Se estima que las variedades hoy conocidas son efecto de la selección artificial.

La evidencia más antigua del cultivo de la mandioca proviene de los datos arqueológicos de que se cultivó en el Perú hace 4.000 años y fue uno de los primeros cultivos domesticados en América. Del mismo modo, la Cultura Maya tiene referencia de su cultivo desde hace 1.400 años.

Hasta la fecha, la mandioca, también llamada yuca ha sido parte fundamental en la dieta de las diversas poblaciones que viven en la región de Mesoamérica e igualmente en la cuenca del Mar Caribe.

Yuca mompoxina...

El pueblo mompoxino por más de 480 años ha degustado deliciosas viandas a base de yuca, alimento prehispánico que asombró a los conquistadores españoles, quienes acostumbrados al pan, observaron que los indígenas hacían harina con un tubérculo alargado y grueso, que posteriormente lo asaban dando como resultado las tortas de casabe.

Aparte de ser la base de la alimentación mompoxina, porque se come en casi todas las comidas del día, otro de sus usos es el de alimentar a los animales domésticos.

En la región de Mompox se dan las siguientes variedades: la mona blanca, la tres pies, la cogollo morado, y la amarillita que llaman “yema de huevo”. Y que son participes en gran variedad de platos típicos que se cocinan en la región.

Algunas de las principales y emblemáticas preparaciones en la cocina tradicional de la Isla de Mompox se presentan en sopas, sancochos y motes, platos principales, viudas, ensaladas, granjerías y bebidas.



MITOS,
COPLAS
Y
REFRANES MOMPOXINOS

Los habitantes de la región desarrollan sentimientos alrededor de su alimentación, que se reflejan en sus mitos, coplas y refranes.

MITO

"EL ORIGEN DE LA YUCA"

Un hombre con su mujer y sus hijos vivían desde hacía mucho tiempo muy cerca de una ciénaga, con bastantes peces, en el monte había muchos animales, variedades de frutas silvestres, agua limpia de manantiales y bejucos. Por consiguiente, tenían buena comida, lindas rozas y plantas de las que hacían sus vestidos, diversidad de maderas y palmeras con las que construían su vivienda. Así, poco a poco, caminando por el monte, iban descubriendo muchos objetos, animales y vegetales para satisfacer sus necesidades. Totumo, calabazas, frutos, bejucos...

Un día caminando por el bosque, el hombre vio a lo lejos, a un grupo de animales que escarbaban el suelo y comían. Se puso a observarlos y distinguió que comían raíces algo gruesas. Cuando los animales se retiraron después de comer, el hombre se acercó al mismo lugar y encontró los pedazos de raíces que comieron y al tronco del árbol volteado sin sus raíces. Con mucha curiosidad agarró el tronquito que tenía nudos, lo quebró al tamaño de una braza, lo llevó a su casa y lo arrimó en una esquina con la punta más gruesa en el suelo y la otra punta delgada hacia arriba.

Después de varios días, la mujer quiso cambiar de sitio al tronquito que trajo su marido del bosque y no pudo porque ya tenía raíces en el suelo. Le avisó a su marido y éste le dijo que mejor no lo tocara. Esa noche, el hombre soñó con una viejita de cabellos blancos y largos quien le dijo:

– Deja tranquilo a ese tronquito que está echando raíces en la esquina de tu casa. Vete a vivir en otro lugar y cuando yo te avise volverás a ver lo que ha sucedido con ese tronquito que es tu buena suerte. Entonces el hombre con su mujer y sus dos hijos se fueron a vivir al otro lado de la ciénaga. Allí construyeron su vivienda y estuvieron tranquilos.

Después de un tiempo de cinco lunas, la viejita de cabellos blancos y largos se le apareció en sueños al hombre diciéndole “Ya puedes ir a tu casa del otro lado de la ciénaga, encontrarás al tronquito con raíces gruesas de color blanco cubierta de cáscara oscura. Sácalas del suelo y ponlas en el fogón a cocinar en suficiente agua y cuando esté muy suave cómanla con toda confianza porque su sabor es agradable. Al tronquito córtalo en pedazos e los introdúcelos en el suelo que después de cinco lunas echará más raíces para que coman.

El hombre, su mujer y sus dos hijos regresaron a su vivienda anterior. Al llegar, revisaron el tronquito que ya tenía ramas, hojas y el suelo donde lo dejaron enterrado estaba abultado. Lo escarbaron y encontraron las raíces gruesas. Las desgajaron de su tronco, las pelaron y lo pusieron en el fogón.

Después de un rato, con el fuego se hicieron suaves, las partieron y eran de un color blanco como los cabellos de la viejita que se le apareció en sueños al hombre. El padre recordó lo dicho por la anciana y se comieron las raíces cuyo sabor era muy agradable. El hombre partió en pedazos el tronquito y los enterró ligeramente en el suelo muy cerca de su casa.

Después del tiempo de cinco lunas, el hombre con su mujer y sus hijos sacaron las raíces que ya estaban gruesas, las asaron en el fuego y comieron. Por mucho tiempo realizaron esta acción hasta que le dieron el nombre de yuca que hoy conocemos y utilizamos en la alimentación diaria. El hombre compartió con sus vecinos y así se popularizó este cultivo.

COPLAS



Copla tradicional de la región

“¡De esta mi triste congoja,
Ay Señora, usted no sabe,
Yo soy un pastel de Hoja,
Que se come con casabe”!

Yuca asá, pa las casá, yuca fría pa las parías

Asoviche, grupo emblemático cultural
de Mompox le canta a la yuca así

Ángeles Somos del cielo venimos
Trayendo un mensaje a los
mompoxinos

Ande, ande ligero
Saque la plata del tinajero

Ángeles Somos venimos pasando
Y en esta calle nos vamos
quedando

Compre, compre, saque el dinero
Y de comer yuca, sea el primero

Del cielo venimos con nuestro
argumento
La yuca es muy buena como
bastimento

Yuca asá, pa las casá
Yuca fría pa las parías

Les invitamos de manera especial
A fortalecer la culinaria regional

No se ría, no se ría
Que la mochila está vacía

Nuestra yuquita ha hecho historia
Y ricos y pobres la comen con
gloria

Yuca asá, pa las casá
Yuca rucha pa las cuchas
Yuca crúa pa las charúas

La yuca sabrosa como
acompañamiento
La comieron los indios antes del
descubrimiento

Come, come yuca y veréis
Poniéndole encima, suero atolla
buey

En la Depresión Mompoxina
llamada
Saboreamos muy bien, la yuca
bien asada

Ande, ande no sea cují
Deguste la yuca, cómala con ají

La yuca se come en toda la región
Es un alimento de mucha
tentación

Coma, coma casabe
Que es un manjar y usted no lo
sabe

Ángeles somos, venimos con cola
Para saborearnos las carimañolas

Ande, ande, no sea tacaño
Coma casabe este fin de año

A estos grupos de colaboración
Que dios se lo pague con su
bendición

Yuca en viuda para los cornudos
Yuca en sancocho para los
bizcochos

Mariela Martínez - Grupo Asoviche



REFRANES

“Meter uno la yuca”: Equivocarse, meter la pata.

“Ojalá no nos falte la yuquita de cada día”: Que no falte la comida en la mesa

“Me saqué las yucas”: Hacer sonar las articulaciones de los dedos, estirándolos o doblándolos con fuerza.

“Se me ahumó la yuca”: Irse a pique un negocio.

“Este tipo, las mismas yucas arranca”: Siempre lo mismo. La misma cantaleta, el mismo tiquitiqui.

Cipote yuca: Algo muy grande, alude por lo general a los pies grandes.

“Yo aquí, pilando pal casabe”: Esperar a por algo.

“Una olla bien puesta, siempre gana la mitad de la apuesta y si con un tolete de yuca se acompaña, siempre al marido se amaña”

“Cuando no tengo lomo, hasta yuca vacía como”

LAS PORTADORAS



EL BANCO

Yolaidis Raad Sosa

Desde pequeña jugaba a hacer “cocinaos” con sus amiguitas. Cogían las hojas y pétalos de las flores para hacer “ensaladas multicolores” y las aderezaba con flores de ginger machacadas para que soltaran su jugo rojo. Las uvitas de pegar del palo de saúco eran las uvas que adornaban sus platos. Más grande, ayudaba a su mamá a hacer las comidas para su familia y ahora como ama de casa dice haber adquirido su postgrado en cocina Banqueña. El pescado frito que prepara lo acompaña con yuca como bastimento y torrijas de limón; también prepara carimañolas de yuca y las vende por encargo.

Sandra Patricia Tabares Rosado

Nació en Salamina Caldas, pero sus padres empezaron a trabajar en el municipio por ende toda su vida ha vivido en El Banco. Estudió su primaria y bachillerato en El Banco, pero su carrera profesional la hizo en Cartagena, donde aprendió a cocinar con una tía. Disfruta mucho la posta de bagre frita acompañado de una viuda de yuca.

SAN ZENÓN

Ana Esther Montoya Bolaños

Nació en Santana Magdalena, pero ha vivido siempre en San Zenón. Su suegra, quien es experta en preparaciones especiales fue quién le enseñó a cocinar. Para ella cocinar es un arte y disfruta de éste con su esposo y para sus hijos, pues le gusta elaborar comidas diferentes y agradables a la vista para que sus hijos coman de todo, afortunadamente son “Buena muela”

Luz Marina Ortíz

Nació, vivió y aprendió a cocinar en Maicao, Guajira. Ahora vive en San Zenón con sus 5 hijos. La viuda de yuca con plátano amarillo siempre está presente en sus comidas y es amante del pescado, le gusta frito, en viuda y en sancocho. Trajo casabe de dulce y tortas de casabe de sal para la venta.

MAGANGUÉ

Elizabeth Cecilia Méndez Rodríguez

Nació en Tiquisio, Nuevo Bolívar, pero lleva mucho tiempo viviendo en Magangué, lugar donde aprendió a cocinar por cursos de Culinaria del SENA y de cocina criolla con la Corporación de Mujeres Ciudadanas de Magangué, organización a la cual pertenece.

Cocinar es su pasatiempo favorito y le gusta experimentar con nuevos sabores, prepara muy bien el arroz con coco y el dulce de arroz, porque en Magangué se produce el arroz a granel.

Melba Rico Almanza

Nació y ha vivido en Magangué toda la vida aunque, viaja mucho a Barranquilla donde viven sus hermanos. Una de sus hermanas tiene una casa de eventos y le enseñó a cocinar, por eso sus platos son exquisitos y a todos les encantan.

Es casada y madre de dos hijos a quienes les cocina con amor, ya que su pasatiempo es cocinar.

TALAIGUA NUEVO

Luz Diaris Arce Castros

Es casada, madre de dos hijos. Nació en Talaigua Nuevo y ha vivido toda su vida en este lugar. Aprendió a cocinar con su mamá, quien vendía fritos (carimañolas, arepas y patacones) por la calle. Ella heredó el negocio, pero los vende en el parque; en una mesa que pone al atardecer. Allí los prepara y los fríe a medida que llegan los clientes a quienes les gusta ver preparar el producto y comerlo fresco.

Neyis Bravo Panza

Nació en Talaigua Nuevo y toda su vida ha vivido en este lugar, está casada y es madre de 5 hijos. Aprendió a cocinar con su mamá quien tenía muy buena sazón. Prepara los pan-dequesos que comen los Talaigueros al desayuno ya que en su familia, la culinaria es tradición.

SANTA CRUZ DE MOMPOX

Dagoberto Anaya Quiróz

Nació en MompoX hace 58 años. Aprendió a cocinar en su casa con su mamá María Luisa Quiroz, dueña de un restaurante muy afamado cuya especialidad eran los sancochos.

Los fines de semana trabaja en La Parcela, un estadero donde tiene su puesto de comidas. Su especialidad son los asados de carnero, costillitas de cerdo y lomo. También hace sopa de mondongo y su plato característico, que además está en riesgo de desaparecer, “El Ayaco Momposino”

Rosario y Mariela Martínez

Rosario es mompoxina cien por ciento, es soltera y toda la vida se ha dedicado a las granjerías. En su casa por tradición han endulzado los paladares mompoxinos con sus mazapanes, quequis, caballitos, pan de yuca, pandequesos, panderos y buñuelos navideños de yuca, cubiertos con miel de panela. Es maestra de música al igual que lo fueron sus hermanas, da clases particulares en su casa, hace bordados y elabora pudines y otras granjerías por encargo.

Mariela es prima de Rosario, es maestra, escribe coplas, le gusta la música, la literatura y la culinaria. Se unió a su prima para preparar varios de sus granjerías más famosas.

BERMEJAL

Emel Rodríguez, Claudia Patricia Carrillo Araque, Katia Matute Martínez

Estos tres personajes quisieron compartir sus historias en conjunto. Emel Rodríguez es docente en la Institución José de la Luz Martínez y en su cátedra está desarrollando un proyecto de acopio de los platos típicos que hacen del bocachico “una delicia”. También está liderando el Festival del Bocachico donde interpretan una danza alusiva a las labores de pesca que pone en manifiesto la manera en que se está acabando con este recurso natural y a través de la coreografía le recuerdan didácticamente a los espectadores que las especies menores hay que devolverlas a las ciénagas para que sigan su ciclo, desoven y cuando grandes puedan ser consumidas.

Las señoras son madres de familia, dueñas de un restaurante y venden sus comidas en la casa donde han acondicionado un comedor al aire libre techado con palmas y allí sirven sus especialidades. Bocachico frito, barbules en viuda, viuda de carne salada, pinchos fritos (pescados parecidos a las sardinas de color amarillo con escamas de plata).

SANTA TERESA

Alonso Madrid León

Nació y se crió en Santa Teresa. Es pescador y vendedor pescado fresco en Mompox. Lo que no se vende en el día, lo sala y lo vende en viuda con yuca.

Yuri Martínez Machado

Nació en San Zenón pero ahora vive con sus hijos en Santa Teresa. Propietaria de un restaurante en su casa y ahí comen profesores y viajeros. La especialidad es el Sancocho de pescado con yuca, ñame, mafufo y plátano maduro.

CORREGIMIENTOS DEL CHICAGUA: LAS BOQUILLAS, LA LOBATA, CALDERA, CANDELARIA, GUAYMARAL, CARMEN DE CICUCO

Evanis del Carmen Rodríguez Palencia

Nació en Tres Cruces Bolívar. Su familia, fue desplazada por los Milicianos y huyendo llegaron a Magangué y de ahí se vinieron a los Corregimientos del Chicagua. Aprendió a cocinar en Las Boquillas. Le enseñó una señora muy afamada como cocinera que se llama Enerlides Rodríguez Urrea.

Es madre de tres hijos, le gusta bailar, compartir con sus amigas y trabajar por la comunidad. Es secretaria de una Asociación de Pequeños Ganaderos que se llama ASOPEGANBO.

Jacqueline Rocha Rocha

Nació en Candelaria. Aprendió a cocinar en su pueblo con ayuda de su mamá y su tía quienes tienen un restaurante. Es madre de dos niños y ellos son su prioridad cuando prepara sus platos. Su comida favorita es bagre desmenuzado.

Sandra Milena Velaides Lopez

Nació en Caldera. Aprendió a cocinar en la casa con su abuela, quien hacía comidas por encargo y ella era la delegada para repartir los almuerzos y como ella aún no había comido, el olor la transportaba a la cocina y soñaba que ella era quien preparaba esos ricos manjares y así se fue apasionando por la cocina.

Es jugadora de fútbol en el equipo del pueblo y juega muy bien para que su único hijo se sienta orgulloso de ella.

Olfaris Sáenz Tapias

Nació en La Lobata y disfruta mucho el pescado frito con yuca. Tiene tres hijos y aprendió a cocinar con su mamá para prepararles platos ricos y nutritivos a base de pescado. Le gusta el helado y salir a divertirse con su esposo.

Vidal Herrera

Coordinador del Colegio de las Boquillas, está trabajando en una propuesta para que en la alimentación de los estudiantes del plantel donde labora se haga uso de los productos de la tierra (leche, pescado, yuca, mafufo, guineos y frutas) y cosecha de temporada. También trabajan en un recetario para que las madres de familia preparen los platos ya que si están en cosecha son más baratos. Esta propuesta ha tenido muy buena acogida y hay un grupo de señoras que está trabajando en la consecución de diferentes recetas para preparar un alimento, darle una apariencia agradable a la vista y que sea nutritivo.

SANTA TERESITA (TIERRA FIRME), LA LOMA DE SIMÓN Y LA RINCONADA

Albanis Corrales Cabrales

Nacida en La Loma hace 34 años, madre de cuatro niños y ama de casa. Egresada del SENA de Mompox en Procesamiento de Frutas y Hortalizas. Aprendió a cocinar con su mamá y su abuelita, quienes desde niña le enseñaron a preparar las delicias de la región que no sólo nutrían a su familia, sino que reportaban unos pesos adicionales para ayudar al presupuesto familiar.

En su casa en Tierra Firme, vende yogurth, granjerías, chichas de arroz, bolsas de hielo, bollo de yuca, empanadas, arequipe de yuca y avena.

Ruby María Cabrales González

Nacida en Mompox pero creció en La Loma, es casada, madre de cuatro hijos y ama de cada. Egresada del SENA de Mompox, en Procesamiento de Frutas y Hortalizas.

Aprendió a cocinar con su mamá y en su trabajo en casas de familia en Mompox, donde perfeccionó sus conocimientos culinarios, además fue ayudante de cocina en varios restaurantes de la ciudad. Es experta en la elaboración de bollos, pasteles, chorizos, quesitos de capa. En su casa vende mazamorra, bollo de yuca, sopas y pasteles.

Ramona Madrid de Castrillo

Nacida en La Loma de Simón y se crió en Tierra Firme. Es casada, tiene cinco hijos y 23 nietos, quienes la visitan para que les dé a probar las delicias de su cocina.

Aprendió a cocinar en Mompox con Doña Petrona Cabrales, quien en su casa hacía chorizos, quesos y comidas especiales para las grandes celebraciones en Mompox y tenía varias señoras a quienes instruía para que le ayudaran en su negocio. En su casa prepara chorizos, asadurita, bollos y enyucados para vender.

Ana María Beleño Guzmán

Nació en Pijiño del Carmen pero ha vivido toda su vida en Santa Teresita. Ella vive de las granjerías y de la costura. En su casa tiene un pequeño negocio, hace sopas y carne asada para la venta. Tiene sus “caseros”, gente que le compra a diario. Hace sopas especiales los domingos y los miércoles. Aprendió a cocinar desde pequeña con su mamá quien trabajaba en granjerías para la venta. Ella hacía bollos, almojábanas, chicharrones con bollo de gerén, panderos y otras delicias. Trabajó con una señora de Mompox llamada Julia Anaya, quien tenía un restaurante y hacía quesitos de capa. Ella trabajó en su casa como ayudante de cocina por más de 15 años y allí aprendió todo lo que sabe de culinaria tradicional.

María Teresa Turizo Corrales de Corrales

Nacida y criada en Tierra Firme, es casada y tiene tres hijos. Estudió para Normalista Superior en Cartagena e hizo su Licenciatura en Básica Primaria con Énfasis en Español en la Fundación Monserrate a distancia. Es Especialista en Informática y Telemática.

Su mamá, quien tenía una industria de casabe, le enseñó a cocinar, además con ella aprendió a ser partera y en su troja tiene de toda clase de hierbas medicinales para darles a sus pacientes. Es cocinera por afición y prepara casabes y dulces en conserva para regalar en cumpleaños, bautizos, primeras comuniones y otros agasajos. Cuenta que ha ayudado a parir a más de 100 pelaos, algunos de ellos son sus ahijados.

Edilma Morales Benítez

Es nacida en La Rinconada, pero ha viajado mucho por Venezuela y por el Valle. Es amante de la buena comida y las prepara muy bien. En su casa hacen bollos que mandan a vender a Mompox. Está felizmente casada y tiene un niño pequeño que baila y toca maracas en el grupo de Chandé.

GUATACA

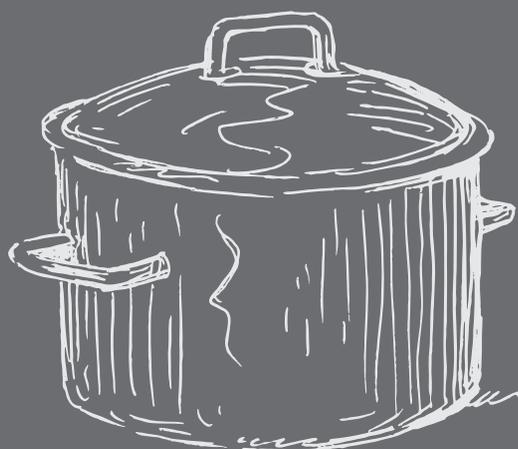
Eliécer Carvajal

Nació en Guacimal y se crió en Margarita. Aprendió a cocinar a los 15 años, porque trabajó primero como ayudante de cocina y después como cocinero en un restaurante en Mompox llamado TEBE, que ya no existe, pero quedaba en el Parque de Bolívar. Desde hace 10 años, se dedica a la venta de pescado y ponche. Le gusta mucho el pescado y lo prepara de muchas formas.

Elizabeth Rojas Salas

Nació en el Hospital de Mompox, pero siempre ha vivido en Guataca. Trabajó en una casa de familia y allí aprendió a cocinar; le gusta mucho, lo hace bien y lo disfruta. Prefiere la carne asada a la brasa.

LAS PREPARACIONES



SOPAS Y SANCOCHOS

AYACO MOMPOXINO

INGREDIENTES (20 porciones)

- 2 libras. de carne salada
- 1 lb. de carne fresca
- 2 libras. de cerdo salado
- 2 libras. de cerdo fresco (pulpo)
- 5 libras. de yuca
- 10 plátanos pintones
- ½ panela
- ½ lb. de cebollín
- 3 cabezas de ajo
- ¼ lb. de repollo
- ½ lb. de zanahoria
- Vinagre criollo, salsa de tomate (al gusto)

PREPARACIÓN:

En agua suficiente, cocinar las carnes previamente lavadas. Luego, agregar los plátanos troceados, la yuca y las verduras finamente picadas. Cuando todo haya ablandado, macerar un poco el plátano y dejar cocinando hasta espesar. Al momento de servir agregar una cucharada de guiso. Se sirve acompañado de arroz blanco.

RUNGO DE CABEZA DE BAGRE

“Es bueno tener en cuenta que debe ser solo una sola persona la que prepare el potaje para que éste no se corte. Según dices de las matronas mompoxinas”

INGREDIENTES (8 porciones)

- 3 libras. de cabezas de bagre ahumadas
- 2 libras. de fríjol de cabecita negra
- 1 lb de yuca
- 1 lb de ñame
- 1 lb de zanahoria
- 4 Oz de ají criollo
- 4 Oz de tomate
- 4 Oz de cebolla
- 4 Oz de cebollín
- 4 Oz de cilantro
- 2 cabezas de ajo
- Pimienta, comino, mostaza, sal, salsa inglesa (al gusto)

PREPARACIÓN:

Ahumar a fuego lento sin dejar quemar las cabezas de bagre. Hervir 7 litros de agua con el fríjol, previamente lavado cocinar hasta que ablande. Agregar verduras, mostaza, salsa inglesa, yuca y ñame. Cuando todo haya hervido a fuego lento, agregar las cabezas de bagre hasta que se deshagan. Revolver constantemente para que no se ahúme. Agregar cilantro y cebollín picados finamente. Aparte, preparar un guiso con tomate, cebolla y vinagre. Al momento de servir agregar al plato una cucharada de guiso. Se acompaña tradicionalmente, con viuda de yuca, plátano y suero.

SANCOCHO DE GALLINA (en fogón de leña)

INGREDIENTES (10 porciones)

- 1 1/2 Gallina grande despresadas
- 8lt de agua
- 2 Plátanos verdes
- 1lb de yuca
- 1lb de ñame
- 5 Cuatrofilos (mafufos, especie de plátano)
- ½ lb de ahuyama
- ½ lb de batata
- 3 Mazorcas verdes troceadas
- 4 Oz de ají criollo
- 1 cebolla mediana
- 1 lb de papa
- 5 ramitas de cebollín
- 2 hojas de col
- 1 zanahoria
- 5 hojas de guiso (orégano)
- Un manojito de hojas de cilantro picadito
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Introducir en 6 litros de agua hirviendo a fuego alto las porciones de gallina previamente lavadas. Agregar los trozos de plátanos, yuca, ñame, papa, batata, ahuyama, 5 (mafufos) y una pizca de sal. Dejar hervir durante 30 minutos. Sacar los mafufos y pisarlos con la mano del mortero para espesar, incorporarlos y revolver hasta espesar. Agregar las verduras y probar el punto de sal; después de 40 minutos, retirar del fogón. Al momento de servir, agregar, un manojito de cilantro picado finamente.

SANCOCHO DE BOCACHICO

INGREDIENTES (8 porciones)

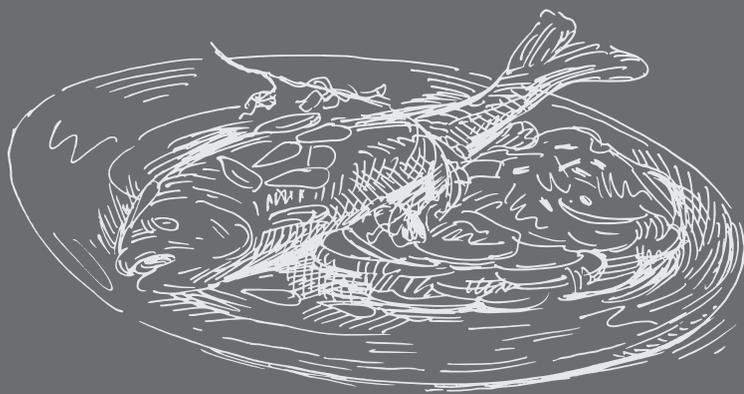
- 8 Bocachicos grandes
- 1 lb de yuca
- 2 plátanos verdes
- 2 plátanos pintones
- ¼ lb de ajíes criollos
- Una pizca de pimienta y comino
- 1 cabeza de ajo
- ½ lb de cebollín picado finamente
- 1 ahuyama pequeña pelada y cortada en trozos
- El jugo de un limón
- Sal al gusto
- 5 mazorcas tiernas
- ½ libra de ñame

PREPARACIÓN:

En una olla grande, cocinar la vitualla hasta que ablande. Incorporar los bocachicos y demás ingredientes. Dejar hervir hasta que queden tiernos. Probar la sazón y servir en cada plato un bocachico, vitualla suficiente y caldo. Se puede aderezar con limón o suero (al gusto del comensal). Acompañar con arroz con coco o arroz blanco.

Nota: En la región mompoxina existen varios tipos de sopas y sancochos. Con base en la receta anterior, se puede cambiar la proteína por bagre o carne salada, siguiendo el mismo procedimiento. Los productos salados se dejan un día antes en agua para eliminar los excesos del mineral, El agua debe cambiarse 3 o 4 veces.

PLATOS PRINCIPALES



ASADURITA CON YUCA PARA SOPIAR

“Una porción de asadurita puede remplazar la comida de la noche o el desayuno”

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1lb de corazón de cerdo
- 1lb de hígado de cerdo
- 1lb de riñón de cerdo
- 1lb de bofe de cerdo
- $\frac{1}{4}$ de pimienta de olor
- $\frac{1}{2}$ lb de cebolla cabezona roja
- 1 rama de cebollín
- $\frac{1}{2}$ lb de ají criollo
- $\frac{1}{2}$ panela rallada
- 1 cabeza de ajo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cortar las vísceras en dados, sazonar muy bien y guisar hasta que ablanden. Al final se incorpora panela y pimienta de olor. Acompañar con viuda de yuca.

BOCACHICOS RELLENOS ASADOS AL CARBÓN (CABRITO)

“El aroma que sueltan es delicioso”

INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 Bocachicos “de los que no crecen más”, con sus escamas
- ½ lb Tomates
- ½ lb cebolla roja
- ½ lb de Cebollín
- 4 Oz de ajo
- 10 gr de pimienta
- 1 cucharadita de achiote
- ¼ de aceite
- 4 hojas de plátano
- Cebollas, tomates, ajos, ají, sal y un poco de limón

PREPARACIÓN:

Lavar los bocachicos, adobarlos con ajo y sal.

Picar finamente cebollas, tomates, pisar el ajo y rellenar los bocachicos. Envolver de manera individual en las hojas de plátano. Asar en la parrilla sobre brasas hasta su cocción, cuidando de estarlos volteando continuamente para que se cocinen parejos.

Servir con viuda de yuca y plátano maduro y arroz (blanco o con coco).

PEBRES (de gallina, de pato, de galápago, de costilla de cerdo, de carne de pecho de res cortada en trozos, con yuca como bastimento)

El pebre es un guiso que se hace con cualquier tipo de carne. Se le agrega cebolla, tomates, ajos, vinagre criollo, pimienta, comino, achiote y sal. Se cocina con suficiente agua hasta que las carnes ablanden y se deja secar esperando que suelten sus jugos. Se sirven con un poco de su salsita.

Nota: Todos los pebres son iguales, sólo cambian las carnes.

PEBRE DE GALLINA

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1 Gallina criolla despresadas
- 1 lb de cebolla roja
- 5 hojas de guiso
- 2 hoja de col
- ½ lb de cebollín
- 10 dientes de ajo
- Sal, achiote, pimienta, comino al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar las presas, agregarles ajos macerados, sal y los demás ingredientes. Cocinar en suficiente agua. Dejar hervir durante 30 minutos y luego cocinar a fuego lento hasta que ablanden.

Se sirve caliente acompañado de una viuda de yuca y arroz blanco o de fideos.

PICADILLO DE CERDO CON FIDEOS, YUCA Y PLÁTANO

INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ lb de yuca
- 1lb de carne de cerdo partida en trozos pequeños (pueden ser costillitas)
- 1 bolsita de fideos
- 1 plátano verde
- 1 huevo
- 3 lt de agua
- ½ lb de cebolla roja picadita
- 4 ajíes criollos
- 6 dientes de ajo
- 3 hojas de guiso (orégano)
- Comino y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cocine la carne con los condimentos, hasta que ablande. Luego agregue la yuca y el plátano en trocitos, Agregue los fideos. Cuando los ingredientes están cocidos, agregar el huevo batido y una pizca de cilantro. Este plato se sirve sólo, pero puede ir acompañado de arroz.

Nota: además de la anterior preparación se puede alternar la proteína por carne de res (pecho o costilla). También se le incorporan las verduras en pequeños trozos (Zanahoria, habichuela y arveja)

YUCA CON QUESO PARA EL DESAYUNO

En el campo, cuando las condiciones económicas no dan para más, las mamás cocinan una viuda de yuca partida en trozos, aderezada con sal y achiote para darle color. Cuando la yuca ha ablandado, la sirven en hojas de plátano con tajadas de queso (puede variar con suero costeño) y café con leche. Este es el típico desayuno campesino.



VIUDAS

En Mompox se hacen viudas de diferentes clases. Es bueno anotar que es una comida muy sana, porque es cocida al vapor. Es indispensable en su preparación el uso de la yuca. Lo único que varían son las carnes. Si la carne es salada se deja en agua un día antes para desaguarla.

Tipos: Viuda de barbules salaos, Viuda de bocachico salao, Viuda de cabeza de puerco salao, Viuda de carne fresca, Viuda de carne salá, Viuda de costilla de cerdo salá, Viuda de tripa de puerco salá, Viuda sola con plátano maduro y yuca.

VIUDA DE BAGRE SALAO

INGREDIENTES (8 porciones)

- 4 libras. de bagre salao
- 2 libras. de yuca
- 4 plátanos pintones
- 1 cebolla cabezona
- 2 tomates criollos
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de cebollín
- 2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN:

Dejar el bagre en agua desde el día previo, para quitar el exceso de sal. Cambiar el agua con frecuencia.

Poner a cocinar en una olla con suficiente agua: la yuca, el plátano y por último el bagre, hasta que éste ablande.

Se sirve sólo con el bastimento (yuca y plátano), como acompañamiento se puede servir con arroz blanco. Se adereza con guiso encima del bagre (opcional).

ENSALADAS

ENSALADA CON HOJAS DE YUCA (vegetariana)

“Es importante tener en cuenta que las hojas de yuca, deben meterse en agua por lo menos por dos días: dicen los que saben de yuca para sacarles el veneno”

“Es un plato muy nutritivo y dicen que ayuda al colon”

INGREDIENTES (4 porciones)

- 30 hojas de yuca tiernas
- ¼ lb de zanahorias partidas en rodajas finas
- ¼ lb de arvejas frescas
- ¼ lb de habichuelas tiernas partidas en trocitos
- ¼ lb de guandú
- ¼ lb de cebollín
- ¼ lb de ajíes criollos
- ½ lb de queso criollo partido en trocitos
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1 lt de agua
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Sofreír en la mantequilla, las cebollas partidas en casquitos, los ajos, y los ajíes, poco a poco incorporar las zanahorias, las habichuelas, las arvejas, y el guandú, mezclar todo. Luego, poner las hojas de yuca finamente picadas, agregar agua y esperar hasta que las viandas ablanden. Añadir al final la leche, el queso picado y uno o dos huevos revueltos. Se puede servir aguada o seca, dependiendo del gusto. Aderezar con cilantro picado (opcional).

GRANJERÍAS

En la Depresión Mompoxina se le llama Granjerías a las colaciones que se hacen en pequeñas industrias familiares para obtener el sustento o para ayudar en los gastos de la casa. Generalmente, las personas mayores son las dedicadas a este arte. Entre las granjerías mompoxinas, se destacan las almojábanas, los quesitos de capa, los casquitos de limón, el agua de azahares, los vinos mompoxinos, las panochitas crocantes, los casabitos.

Algunas de las granjearías que se hacen con yuca son

TAJADITAS DE YUCA FRITA

“Acompañan como bastimento a cualquier plato”

“También se pueden servir solas con suero para untar. Son una delicia”

INGREDIENTES

- 1 lb de yuca pelada
- Sal al gusto
- Aceite suficiente para freír

PREPARACIÓN:

Remojar la yuca pelada (entera) por 15 minutos en agua con sal. Cortar en rodajas finas. Freír en aceite caliente hasta que doren y queden crocantes.

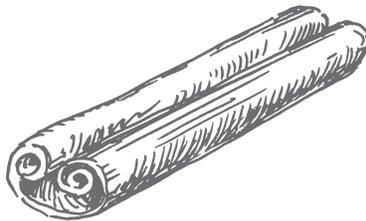
AREQUIPE O ARIQUIPE DE YUCA

INGREDIENTES

- 2 lb de yuca
- 1 lb de azúcar
- 2 litro de leche
- Una pizca de canela

PREPARACIÓN:

Cocinar la yuca hasta que ablande, licuarla con la leche. Agregar azúcar y canela Llevar al fuego hasta que dé punto.



BOLITAS DE YUCA DULCES

“Son una delicia, tienes que hacer muchos, porque todos repiten...”

INGREDIENTES

- 3 libras de yuca cocida y molida
- 1½ libras de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de canela en polvo
- 3 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de miel de abejas o de miel de panela

PREPARACIÓN:

Mezclar la mantequilla con el azúcar y la canela. Poco a poco ir incorporando la yuca, los huevos, la vainilla. Amasar hasta que todo quede suave. Agrega a la masa, miel de abejas o miel de panela y armar las bolitas.

Colocar el producto en una lata engrasada y hornear por 15 minutos a 150°C.

Nota: Si no se tiene horno, se pueden freír en aceite bien caliente. Se sirven en pinchos, intercaladas con frutas cortadas en dados.

BOLITAS DE YUCA SALADAS

INGREDIENTES

- 3 libras. de yuca cocida y molida
- 1 lb de queso rallado
- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

Mezclar la yuca con la mantequilla, el polvo de hornear, los huevos, el queso rallado, la sal. Amasar hasta obtener una textura suave, armar las bolitas. Se ponen en una lata engrasada y se hornean por 15 minutos a 150°C. Son una delicia.

Nota: Se presentan en pinchos alternadas con carne de cerdo, res, pollo y butifarra. Son buenos pasabocas para las fiestas. Debes preparar muchas, porque vuelan.

CARIMAÑOLA DE CARNE O DE QUESO

INGREDIENTES

- 3 libras de yuca cocida y molida
- 1 lb de queso rallado o
- 1 lb de carne molida ya preparada (condimentada y cocida)
- 1 cucharada de mantequilla para suavizar la masa
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Amasar la yuca con su punto de sal. Se arman las bolitas para las carimañolas, se rellenan con queso o con la carne molida. Se cierran dejándoles piquitos y se fríen en aceite hasta que queden doraditas y crujientes.

ENYUCADO

INGREDIENTES

- 1 coco rallado
- ½ panela raspada
- Una pizca de canela
- Un clavito de olor
- 3 libras de yuca rallada
- ½ lb de queso
- 1 cucharadita de anís
- Una pizca de bicarbonato
- Una cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN:

Se ralla la yuca, se mezcla con los demás ingredientes. Se cocina en una paila, cuidando de voltearla cuando esté dorada por un lado.

PANDERITOS

INGREDIENTES

- 1 lb de almidón de yuca
- ½ lb de azúcar o media panela raspada
- 3 huevos
- Ralladura de corteza de limón
- 1 cucharadita de levadura
- 2 cucharadas de mantequilla
- Una pizca de anís en grano

PREPARACIÓN:

Disolver la panela en poca agua, llevarla al fuego para hacerla miel. Agregar el anís y dejar hervir. Cuando ha espesado apagar y dejar enfriar. Agregar los huevos, batir e incorporar la levadura. Poco a poco agregar el almidón y la ralladura de limón. Se hacen rollitos y se arman. Se asan de la forma tradicional (consiste en ponerlos en un caldero o paila sobre hojas de plátano, se le ponen brasas encima de la tapa para que la cocción sea uniforme)

Se esperan 12 o 15 minutos, se sacan y se dejan enfriar.

ROSQUETES

INGREDIENTES

- 3 libras de yuca cocida y molida
- 1 cucharadita de mantequilla para suavizar la masa.
- Azúcar para espolvorearlos
- Aceite suficiente para freír

PREPARACIÓN:

Amasar los ingredientes, se hacen tubitos delgados que luego se trenzan. Se arman las rosquitas y se fríen en aceite bien caliente hasta que doren.

Cuando se sacan del caldero se espolvorean con azúcar.

BUÑUELOS DE NAVIDAD

INGREDIENTES

- 2 libras de yuca cocida y molida
- ½ panela raspada
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela en polvo

PREPARACIÓN:

Mezclar los ingredientes y amasar hasta que suavice la yuca. Armar bolitas y hornear en lata engrasada hasta que doren.

Aparte, hervir agua, canela, vainilla y canela, hasta punto de caramelo. Añadir el caramelo a los buñuelos.

AREPAS DE YUCA

INGREDIENTES

- 1 lb de yuca pelada y rallada
- 2 huevos
- ½ lb de queso
- 2 cucharadas de mantequilla
- Una pizca de sal (al gusto)

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes, armar las arepas.

Asar o freír.

BEBIDAS

AVENA MOMPOXINA

“Mi abuelita Ila hacía leche condensada así: un pocillo de leche hervida, uno de leche en polvo y uno de azúcar. Se licúa o se bate a punto de molinillo y ya tienes leche condensada o leche evaporada”

INGREDIENTES:

- 2 libras de yuca
- 2 Cucharadas de Harina de Trigo
- 4 Cucharadas de Almidón de yuca
- 1 lt de leche
- 1 Tarrito de leche condensada (la puedes hacer tú)
- Canela, vainilla y clavito de olor al gusto

PREPARACIÓN:

Cocinar la yuca con suficiente agua y los clavitos de olor (sacar una vez cocida la yuca). Licuar con agua de cocción y adicionar los demás ingredientes. Por último poner vainilla, canela y el hielo picado.

MASATO DE YUCA

INGREDIENTES

- 2 libras de yuca cocida en suficiente agua
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 1 cucharadita de canela en polvo y una astilla de canela
- 1/ libra de azúcar
- ½ pocillo de cuajadura

PREPARACIÓN:

Licuar la yuca, y añadir la cuajadura, los clavitos de olor, la canela. Dejar reposar en una olla de peltre, recipiente de vidrio o barro tapado para que fermente por 3 o más días.

Licuar la porción que se va a utilizar, colar, endulzar y poner hielo.

YUQUIFRUTI

INGREDIENTES

- 3 libras de yuca cocida
- 1 lb de azúcar
- 1½ litro de leche
- Una cucharadita de Vainilla
- Fruta de cosecha (mango, guayaba roja, melón, guanábana...)
- Hielo picado

PREPARACIÓN:

Licuar la yuca con la leche, la fruta y el azúcar.
Agregar vainilla y hielo picado.

Aderezar con trocitos de fruta.

ALMIDÓN DE YUCA

Rallar yuca cruda, exprimir (se envuelve en un trapo de liencillo). La leche o jugo que se extrae se pone a secar al sol para obtener una harina fina y delicada que es el almidón de yuca.

Para hacer el almidón de pegar, se pone a hervir agua y se mezcla con la harina de yuca hasta que dé el punto de espesor deseado.

USOS: Se usa como pegante para poner los carteles mortuorios, trabajos manuales, usos festivos (carnavales), entre otros.

“se unta la pared con este almidón que se esparce con una escoba de palma y es un pegante tan efectivo que cuando se quita el cartel se viene la pared con todo y pintura”

“Los niños lo utilizan para hacer sus trabajos manuales en el colegio. Pegaban mapas, hojas de sus herbarios...”

“En los carnavales se usaba para cerrar los cascarones con papeles multicolores. Los cascarones se rellenaban con almidón, harinas o azul en polvo”

GLOSARIO

Este léxico es tomado del libro Cultura Tradición y Léxico en la Villa de Santa Cruz de Mompo. Capítulo: Bromatología y Sitoplastia Mompoquinas.

Autora: Cruz María Campo de Ramírez.

Algunas de las voces recogidas y que aluden a la yuca en nuestra región son:

Bitute: (Voz de origen kikongo). Es la comida. El pan nuestro de cada día.

Bogar: Beber ávidamente un líquido sin detenerse.

Bollos: Alimento de origen indígena a base de masa de maíz, de forma cilíndrica, envueltos en hojas de mazorca o de plátano y cocidos o sancochados. La masa puede ser de yuca, maíz o de plátano.

Carimañola: Empanada de yuca frita rellena de queso, carne, huevo o pescado; También se le dice caramañola o caribañola.

Casabe: producto hecho a base de yuca conocido por ser el “pan” de los indígenas. En la época precolombina la yuca era uno de los principales cultivos para preparaciones alimenticias. La palabra yuca proviene de casabi, nombre dado por los indios Arawacos a las raíces de yuca, de ahí el nombre con el que se le conoce al casabe. Es una torta circular y delgada que se hace de harina de yuca.

Casabe de dulce: Tiene forma de empanada, pero más grande, se rellena con panela, anís y en algunos casos queso.

Casabito: Empanadita de yuca rellena con coco, anís y azúcar; más pequeño que el casabe.

Casabón: Empanada de harina de yuca rellena con panela. Es más grande que el casabe.

Chicharrón: Tocino de cerdo frito y crujiente.

Enyucado: Pasta de yuca, queso, coco anís y azúcar puesta al horno.

Falluco: Con hambre. Se dice: “Estoy falluco”

Horra (jorra): Dícese de la yuca cuando está pasada y tiene mal sabor. También se dice “Me tiene jorra”, para aludir a molestia o contrariedad causada por algo o alguien

Masato: Voz caribe. Es una de las bebidas autóctonas de amplio consumo en el mes de Octubre, durante las Romerías de la Virgen del Rosario. Preparación generalmente de harina de maíz, de arroz o de yuca, agua, azúcar, clavos de olor y canela. Sin embargo también existen preparaciones con piña y maíz, las cuales son más espesas. Algunas veces se aromatiza con jugo de frutas, o con agua de azahares.

Mote: Sopa que tiene como ingrediente cabeza de bagre.

Mote de queso: Voz quechua (mutti) mote con el aditamento del queso, que se toma entonces como ingrediente principal.

Mote de Yuca: mote que tiene como ingrediente principal yuca cocida y macerada, leche, queso y guisito al momento de servirla. Sirve como plato principal.

Pandero: Especie de bizcocho hecho de almidón de yuca, mantequilla, azúcar, huevos y a veces panela. Se preparan en forma de huevecillos o rosquetes que se cuecen al horno.

Rosquete: Bizcocho en forma de rosca. Se prepara con harina de yuca, se fríe y se adereza con azúcar.

Rungo: Vianda de pobres, compuesta de arroz, carne, frijoles, yuca y plátano cocidos juntos en una olla de barro sin caldo; le dicen también "mololo".

Rungo-Rungo: Potaje hecho de pescado, arroz y legumbres, con plátano y yuca que comían los Bogas del Río Magdalena.

Salao, Salá: Consiste en tomar la carne (de res, cerdo, pescado o barraquete), ponerle abundante sal y secarla al sol. Muy común entre los campesinos ya que no tienen nevera, y salar las carnes es una buena manera de preservarlas.

Sancocho: Olla compuesta de carne de res o gallina, cerdo o pescado, con yuca, plátano, ñame, papa verduras y otros ingredientes, con mucho caldo. El sancocho Trifásico es un sancocho con tres carnes.

Tentempié: Refrigerio.

Vacío: Dícese de las bebidas o comidas que se hacen sin acompañamiento de pan, bollo, arepa o casabe como es de usanza.

VitiViti: La comida, el pan de cada día.

Vitualla: Legumbre (ñame, yuca, plátano, etc.)

Viuda: olla podrida en las riveras del Río Magdalena. Su preparación es como sigue: en el fondo de una olla preferiblemente de barro, se pone un poco de agua. Sobre la superficie de ésta se colocan a manera de parrillas unos palitos y hojas de plátano, encima de los cuales se colocan secos carne, yuca y plátano, cubiertos de hojas. Las viandas se cuecen al vapor.

CRUZ MARÍA CAMPO DE RAMÍREZ

Mompoxina y maestra por convicción.

Filóloga de la Universidad Nacional. Especialista en Lingüística, Especialista en Computación para la Docencia, Especialista en Educación para la Cultura, Diplomada en Docencia Universitaria, Diplomada en Hombre, Comunicación y Medios, Master Teacher, Magister en lingüística Española.

Maestra del Colegio Militar Antonio Nariño, del Colegio Distrital Tomás Carrasquilla, de la Universidad Incca de Colombia, de la Universidad Antonio Nariño, de la Universidad Libre de Colombia, de la Universidad Los Libertadores, de la Universidad Cooperativa de Colombia, de la Universidad Pedagógica Nacional.

Consultora de la Norma 1486 de ICONTEC.

Autora de las siguientes publicaciones: Metodología de Trabajos Escritos, Módulo de Gramática, Módulo de Lingüística Textual, Módulo de Semiótica de la Comunicación, Lectura Comprensiva, Sistematización del Proyecto Un Barquito de Papel en el ciberespacio ayuda a los niños en sus procesos Lectoescriturales. Hipertextos y Manuales.

SABERES Y SABORES QUE CANTAN, ENCANTAN Y ENAMORAN EN LA DEPRESIÓN MOMPOXINA

*Yuca Asá pa las casá,
yuca fría pa las parías...*



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

TriDHA