

*Agro-biodiversidad y especies forestales
alimenticias del
bosque de los mil colores*

Introducción

Este libro es el resultado del proyecto que le da su nombre: “Historias desde el fogón”, el cual se enmarcó dentro del Programa Paisajes de Conservación (PPC) del Fondo Patrimonio Natural. Desde el 2012, este programa viene trabajando por la conservación y uso sustentable del bosque seco tropical, a través de la conformación de corredores de conectividad biológica entre los remanentes dispersos de este bosque y los sistemas productivos de pequeños productores en siete áreas o nodos de influencia en la región Caribe. Como parte de las acciones encaminadas hacia el fortalecimiento de la gobernanza para la toma de decisiones respecto a la conservación y uso de los recursos del bosque, por medio de un proceso de investigación local y de encuentros alrededor de la cocina tradicional, “Historias desde el fogón” fungió como plataforma para reflexionar y comprender el valor de la agro-biodiversidad y la memoria cultural asociada a ésta, así como para definir estrategias de reapropiación y recreación de las anteriores.

Durante los meses de mayo y julio de 2015 se llevaron a cabo 10 encuentros culinarios o “Encuentros junto al Fogón” en la sub-región de los Montes de María, particularmente en el municipio de San Juan Nepomuceno y en los corregimientos de San José del Peñón y El Salado (Bolívar). En cada lugar, estos encuentros fueron la consumación del trabajo realizado por un grupo de 12 investigadores locales, todos hombres y mujeres jóvenes, quienes documentaron los sistemas culinarios locales por medio de encuestas, entrevistas semi-estructuradas, historias de vida, testimonios visuales (fotografías y dibujos) y la experiencia misma de los encuentros culinarios que tuvieron lugar en las parcelas y fogones de las familias vinculadas al PPC.

Muy importante, estos encuentros se convirtieron en espacios para compartir en familia y en comunidad, en tanto que reunieron a una o más veredas alrededor del oficio de la cocina y del acto de comer juntos. En esta medida, además de la reflexión acerca del valor de la agro-biodiversidad y la memoria cultural, ese “cocinar y comer” juntos sirvió para retejer lasos sociales rotos por la violencia y honrar el gusto de recrear preparaciones tradicionales a partir de alimentos producidos localmente, es decir frescos, limpios y sanos.

Este libro pretende conjugar y comunicar los procesos de investigación local que fueron realizados en el marco de “Historias junto al Fogón”. Así, además de las recetas tradicionales que fueron la hoja de ruta de los encuentros culinarios, en éste aparecerán apartes de las historias de vida de las personas que animaron dichas recetas, un registro de la cultura material asociada al oficio de la cocina en esta sub-región, y un conjunto de perfiles de las semillas nativas y criollas que están en la base de las preparaciones y la memoria de los cocineros y sus comensales.

Antes de entrar en materia, a continuación se presenta una reflexión corta respecto a las nociones de cocina tradicional y sistemas culinarios, ambas claves durante la investigación y ahora parte constitutiva de la narrativa de este libro. También, se presenta una reflexión alusiva a las semillas tradicionales y el significado que éstas tienen para los pobladores de este territorio.



Nota: Cabe aclarar que a pesar de que la introducción hace alusión a los contenidos generales del libro "Historias desde el fogón", en este documento, que corresponde al producto número 10 (diciembre) del contrato USAID-412, sólo se presentarán los perfiles de las semillas tradicionales y especies forestales alimenticias del bosque seco.

En manos campesinas

Los paladares de los campesinos de los Montes de María tienen un gusto definido y consciente por los alimentos frescos y cultivados localmente. Esto se expresa claramente en relación a la valoración que hacen de las semillas nativas y criollas, o tradicionales, que son las que les son familiares y por ende dicen comprender. Así mismo, estas semillas están en la base de la miríada de sabores, texturas y colores que constituyen sus tradiciones culinarias. Existe, de esta manera, una relación muy estrecha entre los sistemas productivos y las tradiciones culinarias campesinas, que es lo que en el marco de este libro entendemos como sistemas culinarios, los cuales no sólo involucran sus conocimiento y prácticas en relación a un patrimonio cultural que se recrea en el presente, sino que compromete sus propios cuerpos y por medio de éstos la experiencia sensorial.



Las semillas que hacen parte de los sistemas productivos asociados al bosque seco tropical son fundamentales en términos de su adaptación a la sequía y a las altas temperaturas características de este bioma, así como por el papel que tienen en la seguridad y soberanía alimentarias de las poblaciones que interactúan cotidianamente con el bosque. Estas semillas cumplen por tanto una función crucial a nivel agro-ecosistémico y en la memoria cultural de los campesinos que se han encargado de seleccionarlas, almacenarlas, reproducirlas y conservarlas.

A continuación se presentan los perfiles de dichas semillas, los cuales fueron construidos desde una perspectiva socio-cultural más que agronómica y botánica. Son perfiles atravesados por las voces de los campesinos, quienes consideran que las semillas también son miembros de su familia. Algunos, incluso, duermen con las semillas bajo la cama. Por último, las semillas hacen posible rastrear el entramado de relaciones sociales que se han destejido por la violencia pero que hoy han empezado a tejerse de nuevo. En efecto, las semillas en tanto símbolo de vida, proceso y permanencia, conjugan significados entrañables y poderosos de renovación.

El orden de presentación de estos perfiles responde a un ejercicio de construcción colectiva de categorías que reflejan la complejidad y riqueza de la agro-biodiversidad, así como su recorrido del cultivo al plato. En primera instancia están la liga y el bastimento; luego siguen otros cultivos dentro de los que se incluyen los condimentos principales que miman sus paladares; y, finalmente, se presentan los frutos tanto “montunos” o silvestres como los cultivados.

La liga y el bastimento

La liga comprende aquellas preparaciones que acompañan al bastimento. De hecho, el concepto mismo de liga únicamente existe en relación al bastimento. Sin embargo, un alimento puede ser liga y bastimento a la vez. A manera de ejemplo, como cuenta Diavira Carmona de San Juan Nepomuceno, la ahuyama cocida es considerada bastimento y en sopa es vista como liga. Mientras que éstos cambian según su función en el plato, generalmente el bastimento está asociado a los principales cultivos de la roza. Más aún, el bastimento son tanto los cultivos como el alimento cocido y listo para comer. Así, el ñame, la yuca, el plátano, la batata y la ahuyama son infaltables tanto en las rozas como en las cocinas campesinas montemarianas. A estos últimos puede sumarse el maíz, generalmente en forma de bollo, o, si está biche, como mazorca dentro del sancocho. En un intento por separar la liga del bastimento, a continuación empezamos presentando los alimentos que la gente clasifica como liga.

1. La liga

En primera instancia están los granos, que también son llamados 'fruticas', 'fríjoles y caraotas', o simplemente liga. De acuerdo con el calendario productivo que han desarrollado y bajo el que se rigen los campesinos de la región, los granos se siembran 'de segunda', es decir durante el segundo semestre del año y por lo general durante la temporada de lluvias entre agosto y octubre. Para el caso de los fríjoles y las caraotas, ambos de ciclo corto, la cosecha es entre enero y febrero, dependiendo de si las vainas se quieren recoger verdes o secas. Si están secas, la manera de desgranarlas es 'apaleándolas', es decir metiéndolas en un costal, el cual es sacudido con vigor para lograr desprender las semillas de su 'carpetá'. Se seleccionan las que se van a consumir y las que se usarán para semilla se mezclan con ceniza y almacenan en un saco de arroz. Estas semillas no deben guardarse por más de un año para que no pierdan su capacidad de germinación. Por lo general, si son para el consumo familiar, los granos se siembran en los patios de las casas. Si se destinan a la comercialización, se les concede un lugar en la roza, en donde además contribuyen al mejoramiento y protección del suelo debido a su capacidad de fijar nitrógeno y su hábito de crecimiento, en particular si es rastrero y no arbustivo.

Caraotas, frijoles y otros granos

Como dice Nuris Caro, de la vereda Cañito en San Juan, las caraotas son leguminosas que se diferencian de los frijoles porque son más “panchitas” y harinosas, y su “sabor se parece al de las habas”. Las caraotas tardan tres meses en dar cosecha y preferiblemente se recogen tiernas para prepararlas, durante los días siguientes, con arroz. A nivel local son más apetecidas que los frijoles y la cantidad de variedades existentes hace que combinarlas con arroz sea en cada caso una nueva experiencia. Rojas, negras, blancas o con “pintas” como la carita de santo y la coquito: ¡la biodiversidad es exquisita!



Caraota carita de santo

Esta caraota es una de las más emblemáticas del interior caribeño. Es común encontrarla intercalada entre los cultivos de ñame, yuca y maíz con cucurbitáceas como la patilla, la ahuyama y el melón, que ayudan a proteger el pie de las plantas de la propagación de arvenses y la radiación solar. Como se mencionó arriba, siendo una leguminosa, su función dentro de los agroecosistemas es fundamental debido a que tiene la capacidad de fijar nitrógeno en el suelo. La llaman carita de santo y tiene más de tres variaciones fenotípicas; en palabras de Yoyo, un campesino de la vereda Santa Clara en El Salado, “hay negra, colorada y monita”. Frente a la curiosidad que suscita su nombre, Erasmo Torres, de la vereda El Bálsamo —también en El Salado— cuenta: “uno dice que carita de santo porque mirándola bien ella tiene unos dibujitos que se ven bonitos y por eso será que se dice carita de santo”. Quizás con mejor precisión, Loida Sierra, de San Juan Nepomuceno, advierte que el dibujito es en realidad una barba, precisamente la barba que en nuestra cultura caracteriza al santo. Al igual que otras variedades de caraota, cuando se cosecha verde ésta se preparara con arroz, y si es seca, generalmente se ralla y se consume en mote o incluso en jugo, “todavía mejor si es con hielo”, dice Carmen Torres, vecina de Yoyo.



Caraota coquito

Esta caraota es otra de las leguminosas preferidas de los campesinos de la región Caribe, no sólo porque “ella es más dura para dañarse, más dura que la carita de santo, más resistente”, como dice Yoyo, de la vereda Santa Clara en El Salado, sino porque tiene fama de ser “una de las más sabrosas”. Se la conoce como caraota coquito “porque ella es redondita”, a diferencia de otras variedades de caraota que tienden a ser más planas. Generalmente se prepara con arroz, que por su color rojizo lo tiñe de morado; cuando se recoge verde, se machaca y se hace en ensalada o puré. A pesar de que hace parte de la memoria cultural de muchas familias campesinas, actualmente esta caraota es escasa. Incluso algunos se refieren a ésta como una de las semillas que han perdido. Como sucede con otras semillas en la región, la ausencia de oportunidades de mercado para ciertos productos tiene como consecuencia que la gente deje de cultivarlas y reproducirlas, así sea para su propio consumo. Esta pérdida, en fin, no sólo implica la erosión de la diversidad genética sino de las prácticas y conocimientos asociados a las semillas.

Arroz de caraota*



Ingredientes:

- 2 libras de arroz
- 2 libras de caraota seca
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. Cocinar las caraotas en agua con sal durante 40 minutos o hasta que ablanden. **Dos.** Lavar el arroz y agregarlo a la preparación de las caraotas con un poco más de agua y un chorrión de aceite. Revolver, bajar el fuego y tapar. **Tres.** Dejar secar y servir.

Cocinera: Luz Marina Cohen, El Salado.

*Esta misma receta se puede preparar reemplazando las caraotas por frijoles o por guandul.



Frijol cuarentano

Su mismo nombre lo delata: el cuarentano es un frijol pequeño que “pare a los cuarenta días”, como cuenta Manuel Bermejo de San Juan Nepomuceno. Originario del África pero ampliamente difundido por el mundo, en la región Caribe la primera siembra se cosecha entre junio y julio, y la segunda entre noviembre y diciembre. Se caracteriza por contar con un porcentaje importante de proteínas, ser muy tolerante a las sequías y fijar nitrógeno en el suelo, lo que lo convierte en un aliado fundamental de los paisajes productivos asociados al bosque seco caribeño. Efectivamente, este frijol y sus variaciones como el cabecita negra (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) o el caupí negro no sólo atraviesan las tradiciones culinarias campesinas, sino que también hacen parte de sus sistemas productivos basados en principios agro-ecológicos. Su textura suave y cremosa y su fácil digestión hacen que cada bocado de este frijolito sea un placer para las tripas y por supuesto para el paladar.

Buñuelos de cuarentano rojo*

Ingredientes:

- 1 libra de fríjol cuarentano
- 100 gr de arroz
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. Remojar los fríjoles y el arroz en agua desde la noche anterior. Antes de preparar la receta, escurrir y dejar secar. **Dos.** Pasar los fríjoles por el molino, seleccionando una molienda gruesa que permita desprenderles la cáscara sin quebrarlos. **Tres.** Sumergir en agua los fríjoles y remover con un colador las cáscaras que floten. **Cuatro.** Pasar nuevamente los fríjoles por el molino, esta vez utilizando una molienda fina, y hacer lo mismo con el arroz. **Cinco.** Agregar sal al gusto, mezclar con una cuchara y agregar agua si la masa está muy seca. Puede usarse la misma agua que naturalmente se extrae de la molienda. **Seis.** Calentar el aceite y tomar una cucharada de la masa sin formarla con las manos. Verter en el aceite y fritar hasta que dore.

Cocinera: Nuris Caro, San Juan Nepomuceno.

*Esta misma receta se puede preparar con fríjoles cabecita negra. En caso de quererlos dulces, a la masa se le puede agregar azúcar y anís.



Frijol diablito

“Le dicen así porque es muy resistente”, dice Olga Flórez de la vereda Santa Clara en El Salado. Sin embargo, en la región Caribe este frijolito también es conocido como ‘arroz con coco’, ‘linaza’, ‘cachaquito’ o ‘bulgarito’. Yoyo, esposo de Olga, cuenta que “de pronto yo no lo había tenido más antes porque me ponía a pensar: «esa cositica, eso es delgaditico, eso qué tanto puede dar y qué sabroso puede ser» pero después eso es más rico que todo lo que se ve por aquí”. En efecto, además de estar adaptado a los sistemas productivos campesinos y por esto mismo ser muy resistente a enfermedades y plagas, su sabor dulzón hace que sea muy apetecido por los paladares de la región. Al igual que otras variedades de frijol, cuando se recoge verde se suele cocinar con arroz y cuando se deja secar se muele y se mezcla con panela para preparar “dulce de diablito”. En el Japón, una variedad de este mismo frijol llamada *azuki* se prepara para ocasiones especiales, curiosamente siguiendo la tradición de la región Caribe de cocinarlo con arroz para que lo tiña de morado. No menos sorprendente, sumado a la japonesa, las cocinas tradicionales de la China y Corea utilizan popularmente este frijol en preparaciones dulces, nuevamente haciendo eco de la creatividad caribeña.



Frijol guajiro

Este frijol es una de las leguminosas más representativas del patrimonio agro-alimentario de la Guajira. Comúnmente se cultiva en las "yujas" o rozas y se siembra asociado a cultivos de maíz, ahuyama y patilla. Esta misma asociación entre cultivos está presente en la tradición culinaria wayuu, la cual busca combinar ingredientes como el frijón y el maíz para enriquecer nutricionalmente preparaciones como el poy y el roo (ICBF 2014). El frijón se produce principalmente para el autoconsumo y los excedentes se destinan al mercado local (Arca del Gusto 2015).



Frijol soyita

Pese a su nombre, esta leguminosa no es la soya tradicional, cuyo cultivo ha tenido una incidencia enorme en el desarrollo de la industria de alimentos a nivel global. Al igual que el sorgo, el arroz, el maíz y el trigo, la soya es uno de los cinco cultivos que proveen el 60% de las calorías que hoy en día consume la población mundial. Este frijól soyita, por su lado, hace parte de la biodiversidad que caracteriza los espacios de cultivo de los campesinos de los Montes de María, donde las leguminosas cumplen el doble propósito de proteger y alimentar el suelo. Generalmente se consume guisado y se acompaña con arroz, ensalada de pepino y aguacate, y limonada de panela.



Guandul

El guandul es una leguminosa originaria de la India o de África occidental, en donde se encuentra la mayor diversidad del género *Cajanus*. Se tiene evidencia de su domesticación en África alrededor de 2000 a.C. El guandul se caracteriza por ser altamente resistente a las sequías, lo que probablemente explica su reincidencia en los sistemas de producción campesinos de la región Caribe. Además, es una de las leguminosas con mayor porcentaje de proteínas y vitamina B. Como parte integral de la dieta de las comunidades rurales caribeñas, se utiliza especialmente en Semana Santa para preparar mote, arroz y dulce de guandul. Es un cultivo anual que comúnmente se siembra a la orilla de las rozas o para dividir los cultivos, y a veces se intercala con maíz, ñame o batata. Sin embargo, como dice Fernán Torres de la vereda Santa Clara en el Salado, no debe sembrarse junto a la yuca porque “la pone amarga”. Esta leguminosa también tiene propiedades medicinales: se hacen baños con las hojas para aplacar la fiebre y tratar las mordeduras de serpientes. Néstor Rafael Púa, finalmente, cuenta que la infusión de sus hojas sirve para la bronquitis.

Mote de guandul*

Ingredientes:

- Guandul
- Ñame
- Cebolla
- Ajo
- Tomate
- Aceite de girasol o manteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. Lavar y escurrir el guandul. **Dos.** En una olla profunda, agregar el aceite, dejar que éste se caliente y añadir el ajo, la cebolla y el tomate que son la base del guiso. **Tres.** Una vez dorado el guiso, echar el guandul y segundos después el agua. **Cuatro.** Al necesitar menos tiempo de cocción que el guandul, minutos después se añade el ñame picado en trozos medianos. Mezclar bien, reducir el fuego y cocer hasta que el mote espese. **Cinco.** Añadir sal al gusto y servir.

Cocinero: Donaldo Torres Torres, vereda El Espiritan, El Salado.

*Esta misma receta se puede preparar con caraota carita de santo o con fríjol cuarentano rojo.

Majuana o dulce de guandul*

Ingredientes:

- 3 libras de guandul
- 2 cocos grandes
- 2 libras de yuca
- 2 libras de ñame
- 2 panelas grandes
- ¼ de cucharadita de sal

Preparación:

Uno. Cocinar el guandul en agua hasta que ablande, dejar escurrir y moler finamente. **Dos.** Rallar el coco y agregar agua en poca cantidad para que quede la leche de coco o zumo quede concentrado. **Tres.** En un recipiente aparte, pelar y cortar la yuca y el ñame en trozos pequeños. Una vez listos, cocinarlos en agua hasta que empiecen a desintegrarse. **Cuatro.** Mezclar el guandul yuca y ñame en un caldero, agregar la panela y el punto de sal. Revolver con un molinillo o cuchara de palo e incorporar, paralelamente y poco a poco, el la leche de coco hasta obtener una mezcla homogénea. **Cinco.** Al momento de servir, ya sea frío o caliente, agregar zumo de coco nuevamente.

Cocinera: Donaldo Torres Torres, vereda El Espiritan, El Salado.

*Esta misma receta se puede preparar utilizando con fríjol diablito.

2. El bastimento

Como se mencionó arriba, el 'bastimento' incluye los productos principales de la dieta montemariana; en otras palabras, se refiere al ñame, la yuca, el plátano, el maíz, la batata y la ahuyama. Pero además de hacer alusión a los alimentos, la noción de 'bastimento' también se refiere al cultivo. Es decir, el bastimento no sólo se come sino que se siembra. Es la roza y el plato. Además de significar 'provisión para el sustento', como lo define de manera casi estéril el diccionario, el bastimento es sin duda una expresión de la agro-biodiversidad y la memoria cultural asociada a ésta que hoy reside aún en manos campesinas.

El maíz

La producción de maíz por parte de las comunidades campesinas, afro e indígenas en la región Caribe es principalmente para el autoconsumo, y más aún aquellas variedades (¿o razas?) nativas y criollas. Estas variedades, en su mayoría puya y cuba, se caracterizan por ser de ciclo corto, es decir que tardan de tres a cinco meses en dar cosecha, ser resistentes a la sequía y muy versátiles en términos culinarios.

Para este cultivo, la preparación del terreno se inicia en el mes de marzo. Este proceso es la antesala de la siembra 'de primera', la cual se lleva a cabo en abril con la llegada de las primeras lluvias del año. Para la siembra 'de segunda', la 'pica' se hace en julio, durante el veranillo de San Juan, y la siembra entre agosto y septiembre cuando inicia la temporada de lluvias fuertes, cuyo pico más alto es en octubre. Debido a la abundancia de lluvias, en veredas como Cañito se considera que la siembra 'de segunda' es más productiva.

Aunque la cosecha se hace sobre todo en seco, un porcentaje menor se recoge verde y se aprovecha para comer directamente o para preparar bollos de maíz tierno, buñuelos y mazamorra. Para la cosecha en seco, tradicionalmente se utiliza una 'puya de coger maíz', que en unos casos es fabricada a base de cacho de venado o chivo, y en otros es tallada en madera. En ambos casos se perfora la base de la puya y por el hueco se enlaza una pita que sirve para llevarla atada a la muñeca. Esta puya, que se introduce entre el cascarón y la mazorca, se utiliza para apalancar y desprender la mazorca del tallo más fácilmente. A pesar de que los usos del maíz seco varían de acuerdo a sus razas y variedades, generalmente éste es la base de arepas, almojábanas, bollos y mazamoras, así como un alimento fundamental para las señoras gallinas.

Además de los espantapájaros, uno de los métodos empleados por los campesinos de los Montes de María para proteger el maíz durante el proceso de secado, es doblar las cañas una vez éste madura o está 'chorote', como explica Rigoberto Catalán, de la vereda Media Luna en San Juan Nepomuceno, de manera que las mazorcas queden boca abajo. Esto último también tiene la función de servirle como tutor al ñame criollo.



Maíz cariaco

El maíz cariaco, que tiene el grano grande, blando y harinoso, es considerado ideal para preparar chocolate y arepas. De acuerdo con el Diagnóstico de maíces criollos de Colombia (2015), en la región Caribe se han recuperado y actualmente se conservan cinco variedades de este maíz: cariaco negro, rayado, amarillo, rojo y huevito, dentro de las que el amarillo es el único abundante. Los demás, reportados como escasos, son al mismo tiempo reflejo de la riqueza y vulnerabilidad de la agro-biodiversidad de la región.

Sin importar la raza de maíz que se cultive, la decocción de la barba de la mazorca, que Orlando Acevedo de la vereda Raicero, en San Juan, compara con su propia barba en el sentido de que ésta sale cuando el maíz ya es “mayor de edad”, es decir “cuando ya tiene granito”, se utiliza para expulsar los cálculos renales. El cascarón, por otra parte, además de usarse para envolver los bollos de maíz verde, se utiliza como envoltorio para almacenar semillas de berenjena, patilla, ahuyama, melón y pepino, entre otras. La tusa y la caña, por último, se utilizan como ensilaje para el ganado.

Almojábanas de maíz

A la señora Denis Bohórquez, quien fue la cocinera en esta ovación, le gusta usar la leña “chorote” del aromo o del carrito, es decir que leña que esté entre verde y seca. Cuenta que ambas especies le dan un “color canela” a las almojábanas.

Ingredientes:

- 10 kilos de maíz amarillo (cuba)
- 10 libras de yuca ó ñame espino
- 32 panelas pequeñas, raspar con cuchillo
- 2 libras de queso, rallado
- 2 cubos de mantequilla (250 gramos)
- Anís, clavos y canela al gusto, tostar y moler
- 2 litros de leche ordeñada
- 500 pesos de bicarbonato

Preparación:

Uno. Remojar el maíz en agua caliente durante la noche, colar y desgranar.
Dos. Rallar la yuca o el ñame y dejar aparte. **Tres.** Moler el maíz para sacarle la harina y mezclar con la yuca o ñame, el queso y la panela. **Cuatro.** Pasar la mezcla por el molino, utilizando una molienda fina. Amasar y agregar el anís, canela y clavos al gusto, además del bicarbonato, la leche y la mantequilla.
Cinco. Armar las almojábanas de acuerdo al tamaño de los moldes y sobre hojas de plátano a las que se les agrega aceite para evitar que se peguen.
Seis. Llevar al horno de leña por aproximadamente 45 minutos.

Cocinera: Denis Bohórquez, vereda Santa Clara, El Salado.

Chicha de maíz

Esta bebida se prepara en olla de aluminio y con cuchara de palo grande. Se sirve fría y en vasijas de totumo.

Ingredientes:

- 2 libras de maíz, pelar y triturar
- Agua
- 5 libras de azúcar
- Esencia de vainilla y clavos al gusto

Preparación:

Uno. En una olla, agregar el maíz triturado (molido en seco), el agua y los clavos. **Dos.** Cuando el maíz esté blando, retirar del fuego y dejar enfriar. Seguidamente, añadir el azúcar, la vainilla y licuar. **Tres.** Dejar fermentar de un día a otro y guardar en la nevera.

Bollo limpio o de maíz blanco

Esta bebida se prepara en olla de aluminio y con cuchara de palo grande. Se sirve fría y en vasijas de totumo.

Ingredientes:

Receta para 200 bollos

- 40 libras de maíz blanco
- 1 libra de sal
- 5 litros de agua

Preparación:

Se divide en maíz por mitad (20/20 libras). Se lava el maíz, luego una mitad se pone a hervir y la otra mitad se deja en remojo. Después que la primera mitad del maíz está completamente blando procedemos a dejarlo enfriar y añadimos la otra mitad del maíz pero colado; o sea, agregamos el maíz no cocido pero sí remojado, al agua en donde hirvió el primer maíz por espacio de cinco (5) horas. Después de todo ese tiempo se cuele todo el maíz, se escurre y se muele.

Una vez molido el maíz, se agrega la sal a los cinco (5) litros de agua y procedemos a formar bloques de masa, se agrega de a poquito a poquito agua de sal para amasar la masa hasta que quede homogénea; así continuamos hasta terminar con toda la masa.

Aparte se lavan las hojas del maíz, se sacuden y se dejan secar. Cuando ya esté la masa del bollo limpio, se coloca una pequeña bola de masa en la cáscara y se amarra con iraca o palma amarga. Una vez amarrados los bollos se llevan a la olla con agua que debe estar previamente bien caliente, (para que no se inunden) se dejan hervir por espacio de una hora. Este tipo de bollo sirve para acompañar carne frita, pesado, huevos, suero y cualquier otro acompañante según la preferencia.

El ñame

No hay duda de que el ñame es uno de los principales cultivos de la región Caribe y que su protagonismo también está presente en sus fogones. Es el corazón del mote de queso y como base para el suero, algún vinagre casero o un machucado es irresistible.

El tallo del ñame es una enredadera que puede crecer hasta 12 metros de largo. La red de productores del Equipo Agenda, de Los Palmitos, clasifica las variedades de ñame en tres grupos: los ñame espino, dentro de los que se encuentran el alemán, el botón, el cañuela y el familia; los ñame criollos, dentro de los que están el pepita, el osito, el coco, el diamante, el morado, el mestizo, el lomo caimán y el pescuezo botella; y finalmente, los ñames aéreos como el volador y el tumba. El ñame es un cultivo, como dice el coordinador del Equipo Agenda Juan Carlos Laguna, vulnerable al exceso de humedad. Sin embargo, también necesita mantenerse fresco, por lo que usualmente se siembra de espaldas al sol y asociado con otros cultivos. En caso de sembrarlo de cara al sol, dice Wilmer Andrade de la vereda Páramo en San Juan, se debe acortar la distancia entre las plantas para que su mismo follaje los proteja y se conserven frescos.

En los Montes de María, la siembra asociada de ñame, yuca y maíz es frecuente. Adicionalmente, la asociación de estos cultivos con cucurbitáceas y leguminosas es fundamental para proteger el pie de las plantas de arvenses y de la radiación directa del sol. De igual modo, como estas últimas son de ciclo corto, cultivarlas les permite a los campesinos tener producción para el auto-consumo y la venta mientras que llega la cosecha de los cultivos principales. Por su parte, debido a que el ñame puede alcanzar hasta 12 metros de largo, el “tutorado”, que consiste en fijar maderos, alambre o pita en el cultivo para sostener las plantas, previene que se quemem con el calor concentrado en la superficie del suelo. En algunos casos el maíz cumple esta misma función.



Ñame baboso

Los ñame babosos incluyen las variedades criollo, plateño, diamante y seda, se caracterizan por ser viscosos al pelarlos y ligeros en términos digestivos. Este cultivo se asocia con maíz y con yuca, aunque los tiempos de siembra varían para cada especie.

En el caso del diamante, su siembra se realiza en los meses de mayo y junio, y su cosecha, aunque está lista 7 meses después, es decir en los meses de febrero y marzo, generalmente se lleva a cabo entre marzo y junio aprovechando que éste puede conservarse "en la mata" así esté "para arrancar". Aunque es sembrado en menores cantidades debido a su valor comercial, ante la escasez de ñame espino el diamante gana poder de mercado.

En el caso de los ñame plateño y seda, la siembra se lleva a cabo en los meses de marzo, abril y mayo, y la cosecha se realiza de noviembre a junio. Comúnmente esta variedad de ñame es sembrada para el autoconsumo y muy poco se destina para la venta. Lo anterior se debe a que su forma, alargada y con terminaciones en forma de dedos, limita sus oportunidades de comercialización. No obstante, es muy apetecido a nivel local y por lo tanto tiene potencial en dicho mercado.



Ñame espino

Por su parte, el ñame espino se siembra "de primera" y "de segunda". El ñame "de primera" se refiere a la siembra que inicia en los meses de diciembre y enero; este ñame se siembra por semilla y en este caso la semilla es el ñame producido después de haber capado la mata en los meses de junio, julio y agosto. La capada consiste en desprender el ñame del tallo (el ñame se vende), y el tallo se entierra nuevamente para la producción de la semilla, que se da a los tres o cuatro meses. Por ejemplo, si el ñame se capa en junio, la cosecha está lista para septiembre y octubre, de esta cosecha se saca la semilla y se venden los excedentes. La ventaja de sembrar ñame "de primera" es que se adelanta a la producción de ñame en la región, obteniendo mejores precios ya que el ñame normalmente se siembra "de segunda", es decir durante los meses de marzo y abril para iniciar su cosecha en agosto. En suma, con el ñame "de primera" se inicia la venta dos meses antes. El ñame "de segunda" se refiere a las siembras que inician en los meses de marzo y abril (con semillas producidas por el ñame capado), que dan su cosecha a partir de agosto y duran hasta febrero del año siguiente. Comúnmente el ñame de segunda" se emplea en su mayoría para el autoconsumo.

Dulce de ñame

Ingredientes:

- Ñame
- Azúcar
- Canela
- Uvas pasas

Preparación:

Uno. Pelar y picar al ñame en cubos medianos, y cocinar en agua. **Dos.** Moler la canela y agregarla junto con el azúcar al ñame. Una vez la mezcla espese, retirar del fuego y agregar las uvas pasas, si de desea.

Mote de queso

Ingredientes:

Para el mote

- 2 libras de ñame, pelar y cortar en cubos
- Ajo picado, cantidad al gusto
- Queso costeño partido en trozos pequeños
- Sal

Para el sofrito

- 1 cebolla roja mediana, picar finamente
- 1 tomate maduro, picar finamente
- Ajo al gusto, picar finamente
- 2 cucharadas de aceite (puede ser de achiote)
- Jugo de un limón

Preparación:

Uno. En una olla, agregar el ñame y ajo picados, $\frac{1}{4}$ de cucharada de sal y cubrir con agua. El agua debe cubrir el ñame a ras. Cocinar a fuego medio hasta que el ñame empiece a deshacerse; empero, no esperar hasta que se desintegre totalmente. **Dos.** Mientras tanto, en un sartén, calentar el aceite, agregar la cebolla y el ajo finamente picados, dejar dorar y agregar el tomate picado. Terminar con sal al gusto. **Tres.** Una vez espese la sopa, agregar la mitad del sofrito y mezclar. Y, antes de servir, agregar el queso troceado con las manos, para que se integre mejor, y añadir el jugo de limón (opcional). **Cuatro.** Por último, agregar una cucharadita de sofrito a cada plato.

Variaciones de mote

Además del tradicional mote de queso, otros tipos de mote son el de palma de vino, el de palma amarga y el de pescado. A pesar del toque silvestre de los dos primeros, debido a que se preparan a partir del cogollo de estas dos palmas, su ingrediente principal continúa siendo el ñame, preferiblemente la variedad criolla del ñame espino. Lo mismo aplica para el de pescado y, como se anotó anteriormente, para el mote de fríjol, caraota y guandul. Comúnmente, al mote de se le agrega guiso, pero aquí, nuevamente, las interpretaciones son diversas. Así, este guiso puede tener ají dulce, ajo, cebolla morada, limón, berenjena, suero, yuca y hasta pescado, cuando no se trata de mote de pescado, claro. En otras palabras, cada persona le imprime su sazón a este manjar que generalmente se sirve al almuerzo y se acompaña con arroz blanco.

Mote de palma amarga y de palma vino

Al utilizar el cogollo de la palma amarga, éste debe pasarse por agua caliente y limón para reducir su amargor. El de la palma de vino, contrariamente, no requiere este procedimiento.



Ingredientes:

- 1 libra de cogollo de palma de vino o alternativamente de palma amarga
- 2 libras de ñame espino criollo, pelar y cortar en cubos medianos
- Yuca al gusto, pelar y picar
- 1 berenjera, pelar y picar
- 1 tomate, picar en cubitos
- 1 cebolla blanca, picar finamente
- 1 cebolla roja, picar finamente
- 3 dientes de ajo, picar
- Sal y zumo de limón al gusto

Preparación:

Uno. Picar finamente el cogollo o palmito de la palma y poner a cocinar en agua con sal junto con el ñame. El agua debe tapar el ñame y el palmito a ras. **Dos.** A medida que la sopa empiece a espesar, agregar la yuca de manera que éstos se para que se vaya poniendo blando, desasiendo y espesando, se le agrega la yuca. **Tres.** En un caldero aparte, freír el tomate, ajo, cebollas blanca y roja, y la berenjena picada. **Cuatro.** Cuando la sopa haya adquirido el espesor deseado, agregar el guiso. **Cinco.** En reemplazo del queso, agregar trozos pequeños de palmito antes de servir.

Cocinera: Cristina Oviedo de Tapias, Chochó, Sucre.

Mote de pescado

Ingredientes:

- Ñame, pelar y picar
- Pescado
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Aceite

Preparación:

Uno. En una olla, cocinar el ñame en agua, cerciorarse de que el agua lo cubra a ras. **Dos.** Picar el ajo, la cebolla y el tomate, y sofreír en un sartén con aceite hasta que doren. Retirar del fuego. **Tres.** Aparte, sofreír el pescado en aceite. **Cuatro.** Una vez la sopa empiece a espesar, agregar el sofrito y miutos después el pescado. Revolver, añadir sal al gusto y dejar en el fuego hasta que el pescado se desmigaje. **Cinco.** Una vez listo, dejar reposar por 3-5 minutos y servir.



Yuca

Junto con el maíz y el ñame, la yuca es infaltable tanto en las rozas campesinas como en la culinaria montemariana. Hace parte de lo que llaman bastimento. Se cultivan diferentes variedades, dentro de las que están la betulina, la blanca mona, la blanca, la motilona, la amarilla, la lengua de venado, la manteca, la negrita, la paloma, la pompita, la ventilona, la sucreña y la amarga. Frente a su siembra, como dice Wilmer Andrade de la vereda Páramo, en San Juan, el corte del bástigo o tallo es fundamental y deben seguirse principalmente dos criterios: si el terreno es plano, el corte debe ser "redondo" y parejo; si es inclinado, el corte debe hacerse en diagonal, lo que en ambos casos asegurará que la yuca se "pegue".

La preparación y siembra de la yuca se inician en marzo y continúan hasta el mes de noviembre. Si se siembra 'de primera', es decir entre marzo y abril, la cosecha es entre noviembre y diciembre; si se siembra 'de segunda', que en este caso es entre junio y septiembre, la cosecha es entre mayo y julio del año siguiente. Generalmente, "para que salga bien", la yuca se siembra al atardecer o en "menguante de sol" y no se suele sembrar en julio porque coincide con el veranillo de San Juan que influye negativamente en su desarrollo y hace que ésta "se vaya en vicio". En otras palabras, la planta crece frondosa pero la yuca no se forma bien.

Puede decirse entonces que la yuca se produce durante todo el año, pero se dificulta su cosecha durante la temporada de verano porque el suelo es muy seco para arrancarla. La yuca es considerada la reina del bastimento porque continúa produciendo después de que finaliza la cosecha de ñame. Esto quiere decir que es una fuente de alimento principal dentro de las dietas montemarianas. En efecto, independientemente de su preparación, la yuca está presente en las dietas de las familias montemarianas día tras día y desde que amanece hasta que cae la noche. La variedad de yuca más sembrada es la venezolana debido a la rapidez de su producción.

La semilla de la yuca es su mismo tallo, por lo que se dice que es "rendidora". Para su siembra, se cortan el tallo a lo largo, aproximadamente 20 cm, y se deja 1 metro de distancia entre mata y mata. Aunque al cabo de 6 u 8 meses se puede comer, se considera que la "yuca de año" es mejor. Los hoyos para la siembra de la yuca son más profundos que los del maíz.

Bollos de yuca



Ingredientes:

- 1 ½ libras de yuca
- 1 panela
- 1 coco, rallado
- Anís y canela en polvo al gusto
- Hojas de palma amarga

Preparación:

Uno. Pelar y cocinar la yuca en agua durante 20 minutos, asegurándose de que no quede muy blanda. **Dos.** Una vez lista, escurrir y descartar el agua restante, y moler en el molino. Agregar la panela, el coco rallado, la canela y el anís al gusto. Amasar la mezcla hasta que se incorporen todos los ingredientes. **Tres.** Alistar la hojas de palma amarga, formar el bollo y envolverlo. Amarrar y cocinar en agua por 30 minutos.

Panderos de yuca

Ingredientes:

- Yuca
- Azúcar
- Anís
- Coco
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de bicarbonato.

Preparación:

Uno. Rayar la yuca, colar con un trapo y extraer su almidón. **Dos.** Agregar el azúcar, anís, yema de huevo y bicarbonato, y revolver hasta que se incorporen los ingredientes. **Tres.** Formar rosquitas del tamaño deseado y meter al horno.

Arepas de yuca

Ingredientes:

- Yuca, cantidad según porción
- Cebolla larga
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. Pelar y ralla la yuca. **Dos.** Agregar la cebolla picada y la sal, y amasar hasta lograr una masa homogénea. **Tres.** Formar las arepas y freír para servir.

Yuca con machucado de berenjena

Ingredientes:

- 1 libra de yuca
- 2 berenjenas
- 1 cebolla cabezona blanca
- 1 huevo
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite
- Sal y ajo al gusto

Preparación:

Uno. Pelar la yuca, lavar y partir en dos pedazos del mismo tamaño. **Dos.** Cocinar la yuca en agua con sal, buscando que se ablande pero no se deshaga. Una vez lista, retirar del fuego y dejar reposar. **Tres.** Asar la berenjena con la cáscara, dándole vuelta para que no se queme. Ya asada, remover la cáscara y triturar la pulpa en un mortero. **Cuatro.** En un sartén, calentar un poco de aceite y agregar el ajo, la cebolla y la berenjena. Añadir el zumo de un limón, una cucharada adicional de aceite, el punto de sal y por último un huevo cocido picado. Revolver y dejar en el fuego por 5 minutos más. **Cinco.** Servir sobre la yuca cocinada.

Enyucado

Ingredientes:

- Yuca rallada
- Anís en grano
- Azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite o mantequilla

Preparación:

Uno. Pelar la yuca, abrirla por el centro, lavarla y rallarla. **Dos.** Agregar el anís en grano y el azúcar, y amasar con las manos. **Tres.** En un caldero, agregar una cucharada de aceite o de mantequilla, añadir la mezcla, y montar el caldero sobre el fogón de leña. A fuego lento y herméticamente tapado, cocinar por una hora. **Cuatro.** Dejar enfriar, desmoldar y compartir.

Batata

“Ya sea con suero, con leche, con queso, con carne; ella es agradable por el sabor que tienen con cualquier combinación”, dice Juan Carlos Laguna, de Los Palmitos. “Y lo nutritiva: uh, eso se come uno una batata y es muy energética”, termina diciendo. Las semillas de la batata son fáciles de manejar, en el sentido de que se pueden dejar apiladas, como las del ñame, en un lugar fresco y seco. En buenas condiciones, éstas alcanzan a mantenerse por cinco o seis meses. Su siembra generalmente es en abril y tarda alrededor de seis meses en dar cosecha. Se prepara mazamorra y bollo de maíz con batata, y dulce de batata.

Dulce de batata

Ingredientes:

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

Preparación:

Uno. Cocinar las batatas en agua hasta que estén blanditas. **Dos.** Una vez cocinadas, machacarlas y mezclarlas con la leche, el azúcar, la canela y los clavitos. **Tres.** Volver al fogón, dejar hervir y revolver con una cuchara de palo o meneador durante una hora. Como señal de haber alcanzado su punto de cocción, se debe poder ver el fondo de la olla.

Bollo de maíz blanco con batata

Ingredientes:

- Maíz blanco
- Batata

Preparación:

Uno. Pilar el maíz con un día de antelación. El día de la preparación, ventilarlo para quitarle la cáscara y cocinar con suficiente agua. Cocinar hasta que esté blandito, retirar del fuego, descartar el agua sobrante y dejar reposar. **Dos.** Pelar, lavar y picar en trozos medianos la batata. **Tres.** Moler el maíz y la batata con el molino y formar con esta masa los bollos, los cuales se envuelven en hojas de mazorca. **Cuatro.** Amarrar los bollos con pita y cocinar durante 45 minutos en el fogón de leña para que éstos adquieran un matiz ahumado.

3. Otros cultivos

Este conjunto de cultivos hacen parte de lo que Rigoberto Catalán llama "la canasta básica de la infancia". La mayoría de los campesinos del municipio de San Juan Nepomuceno y los corregimientos de El Salado y San José del Peñón crecieron con estos sabores que empezaban a la hora del desayuno y terminaban en la cena. Actualmente, sus semillas se se siguen cultivando pero se destinan principalmente para el autoconsumo.



Ahuyama

La evidencia arqueológica sugiere que en América el consumo de ahuyama inició hace 12.000 años y su domesticación hace aproximadamente 9.000 años. Esta variedad que se cultiva en la región Caribe se conoce como "ahuyama de llanta", aunque algunas de las variaciones de su nombre son "ahuyama de pastelito", "de quesito" o "de huesito". La mayoría de estos nombres aluden a la forma misma de la ahuyama, que, como dice Erasmo Torres —de la vereda El Bálsamo en El Salado— siempre parece "repuestica". En Bolívar, tradicionalmente los campesinos solían comer "tacal", que básicamente se preparaba secando, tostando y añadiéndole sal a las semillas de ahuyama. Una vez listas, sólo bastaba comérselas a manotadas. De igual modo, las semillas usualmente se comían tostadas y luego molidas sobre yuca cocida. De acuerdo con María de los Ángeles Olivera, de San Juan Nepomuceno, hoy en día la ahuyama se prepara con arroz, en dulce o en jugo. En términos medicinales, las semillas se pelan, trituran y mezclan con leche, y se aplican sobre las espinillas y barros para secarlos.

También, como dice Carmen Torres —de la vereda Santa Clara en El Salado—, después de peladas y machacadas se extrae el jugo de las semillas y se utiliza como “colirio para los golpes y sucios del ojo”. Por su parte, vuelve a decir Carmen, las gallinas criollas no deben comer “semillitas de ahuyama porque algo les pasa y se tullen, al otro día no pueden caminar”. A esto lo llaman “fuerza de ahuyama”. Afuera en la roza, esta cucurbitácea cumple la misma función complementaria que la patilla y leguminosas como el frijol bulgarito dentro de los cultivos de maíz, yuca y ñame, debido a que sus tallos y hojas rastreros resultan en una capa vegetal natural que protege tanto el suelo como el pie de las demás especies cultivadas. Como parte de las prácticas y conocimientos asociados a su cultivo, se cree que la ahuyama se debe pisar para propiciar que dé fruto o “para”, como dicen coloquialmente los campesinos de los Montes de María.

Tacalí de ahuyama*

Esta receta se consume al desayuno sobre yuca cocinada; sin embargo, los campesinos cuentan que se ha perdido la tradición de prepararla y de hecho las generaciones más jóvenes generalmente no la han probado o conocen.

Ingredientes:

- Semillas de ahuyama
- Sal al gusto
- Aceite, opcional

Preparación:

Uno. Separar las semillas de la ahuyama, lavar bien y secar. **Dos.** En un caldero, tostar las semillas a fuego bajo, con o sin aceite, y revolver constantemente. **Tres.** Retirar del fuego y agregar la sal al gusto para servir. Alternativamente, moler las semillas para hasta obtener la textura de una masa o puré.

Cocinero: Luis Hernán Pérez, vereda Santa Clara, El Salado.

*Esta misma receta se puede preparar utilizando semillas de patilla.

Arroz de ahuyama*

Este arroz se acompaña con carne guisada.

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- ¼ de ahuyama
- 1 coco
- Sal y azúcar al gusto

Preparación:

Uno. Abrir el coco, extraer su zumo y rallar su pulpa. **Dos.** Pelar y picar la ahuyama en cubos pequeños. **Tres.** En un caldero, agregar agua, el zumo de coco, el arroz y la ahuyama. Añadir sal al gusto y un tanto de azúcar. **Cuatro.** Servir.

Cocinero: Myriam de Bermejo, vereda Media Luna, San Juan Nepomuceno.

*Esta misma receta se puede preparar utilizando plátano.



Pepino blanco

El pepino es de origen Indio y uno de los cultivos más antiguos del mundo. Los hallazgos arqueológicos indican que empezó a cultivarse hace 4.000 años e incluso aparece referido en el Antiguo Testamento. En la región Caribe, la variedad de pepino más común es el pepino blanco, que tiene la característica de que su “concha” y “carne” tiene el mismo color, en efecto blanco. Al igual que la patilla, es considerado una fuente de agua que hidrata y le da una textura crocante al “fogaje” costeño. Esta misma función la cumple su cultivo en el contexto de la roza, pues su morfología rastrera protege el suelo y pie de otras plantas como el maíz. Son comunes las ensaladas de pepino como las que preparan las cocineras de la vereda Media Luna, en San Juan; para algunos paladares, por otra parte, el jugo de pepino es considerado el mejor de los refrescos.



Ajonjolí

El ajonjolí es originario de la India y pertenece a las pedaliacéas, una familia de aproximadamente quince géneros y sesenta especies de hierbas anuales y perennes. Históricamente, el ajonjolí ha sido particularmente importante debido al contenido de aceite de sus semillas, el cual constituye entre el cuarenta y sesenta por ciento de su peso (Bedigian 2000). De hecho, el ajonjolí fue la primera oleaginosa domesticada por el ser humano, se cree que por la cultura del valle del Indo aproximadamente en el 6.000 a.C. Se tienen registros tempranos de su cultivo y consumo en la India, Egipto, Suma (Iraq), Anatolia (Turquía) y el mundo grecorromano, así como en la China, en donde principalmente se procesaba para la combustión de las lámparas de aceite. En la región Caribe, los usos del ajonjolí son versátiles: además de producir aceite, tradicionalmente se prepara tostado y molido con sal, en cocadas y en horchata. Respecto a esta última, Edith Tapias de Chochó, Sucre, cuenta que la horchata sirve para “mejorar la lactancia de las mujeres” y “limpiar los pulmones”. De igual modo, las hojas se trituran y utilizan para hidratar el pelo.

El ajonjolí es un cultivo tolerante a temperaturas altas, sequías, plagas e incluso suelos pobres. Es común encontrarlo sembrado en los patios de las casas o en las rozas, aunque en estas últimas generalmente se cultiva solo “porque la planta es muy caliente”, según dice Fernán Torres de la vereda Santa Clara en El Salado. Frente a la siembra, es fundamental tener presente el periodo vegetativo del ajonjolí, pues se debe cosechar en los meses de verano para evitar que las lluvias quiebren las cápsulas donde se encuentran las semillas y tampoco lo dañen durante el proceso de secado. Como dice Erasmo Torres, de la vereda El Bálsamo en El Salado, “es mejor sembrarlo en agosto para cortarlo en diciembre que ya son pocas las lluvias”. Aunque en la región se encuentran las siguientes variedades: “ajonjolí blanco”, “chino rojo” y “morenito” o “negrito”, la primera es la que tiene más demanda y mejor precio en el mercado.

Horchata de ajonjolí

Ésta es una bebida muy nutritiva y refrescante para las tardes soleadas de los Montes de María.



Ingredientes:

- 1 taza de ajonjolí
- 4 taza de agua tibia
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- Canela al gusto, opcional
- Hielo picado

Preparación:

Uno. Lavar el ajonjolí y remojar en agua por varias horas. **Dos.** Escurrir y licuar con el agua tibia. **Tres.** Colar y exprimir exhaustivamente el bagazo para aprovechar toda la leche del ajonjolí. **Cuatro.** Dejar enfriar y agregar el azúcar, la canela y el hielo al gusto.

Nota:

En caso de no tener licuadora, tostar, dejar enfriar y moler el ajonjolí en un molino. En un recipiente hondo (olleta), batir con agua para extraer su leche, colar y agregar azúcar, canela y hielo al gusto.

Pasta de ajonjolí



Ingredientes:

- 1 libra de ajonjolí
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. En un caldero, tostar el ajonjolí a fuego bajo durante 40 minutos. Dos. Agregar sal al gusto y moler finalmente con un molino.



Candia

Cocida, guisada, en sopa o en ensalada con habichuela y ají chivato, "eso es sabrosa" como dicen en los Montes de María. La candia es una de las líneas parentales de la oca, la única verdura de la familia de las malváceas, que incluye al algodón y a la flor de Jamaica, y atraviesa las cocinas de países como Pakistán, Bangladesh, India e Israel. Su origen ha sido ampliamente debatido, siendo el sur de Asia y el occidente de África, particularmente Etiopía, los principales candidatos. Es una especie anual, resistente a sequías y a plagas. En la región Caribe, las semillas de color negro de la candia se utilizan molidas para preparar café.



Berenjena

Originaria de la India, la berenjena es otra de las solanáceas que se han adaptado con facilidad a las condiciones climáticas y los rasgos culinarios del Caribe. Generalmente se consume en ensalada, que más exactamente es un machucado a base de berenjena asada, cebolla cañita, ají chivato y culantro.

Machucado de berenjena



Ingredientes:

- Berenjenas
- Ajo
- Cebolla morada, picada finamente
- Aceite
- Limón

Preparación:

Uno. Asar las berenjenas a la brasa hasta que estén doradas. **Dos.** Remover la concha (cáscara) y machacar la pulpa con ajo, cebolla morada y aceite. **Tres.** Sofreír en un sartén, agregar limón y servir. Alternativamente, el machucado puede llevar huevo duro, en cuyo caso es considerado una ensalada.



Habichuela

En la cuenca del río Gaira (Magdalena) y en otros paraderos de la región Caribe, la llaman habichuela de metro. Porque a pesar de que la foto no lo devela, a esta variedad de habichuela no hace falta medirla. Ésta tiene las semillas negras y generalmente se siembra, como cuenta Manuel Albis de la vereda Raicero, en San Juan, “cerca al rancho porque hay que recogerla con frecuencia”. Como parte de su tradición culinaria, los campesinos de la región preparan una ensalada a base de habichuelas, la cual llaman ensalada seca. También es frecuente el arroz de habichuela, que se prepara apenas de cosecha, preferiblemente cuando está “bichesita”.

Ensalada seca

Esta ensalada se usa para acompañar el arroz blanco o al desayuno con yuca y suero.

Ingredientes:

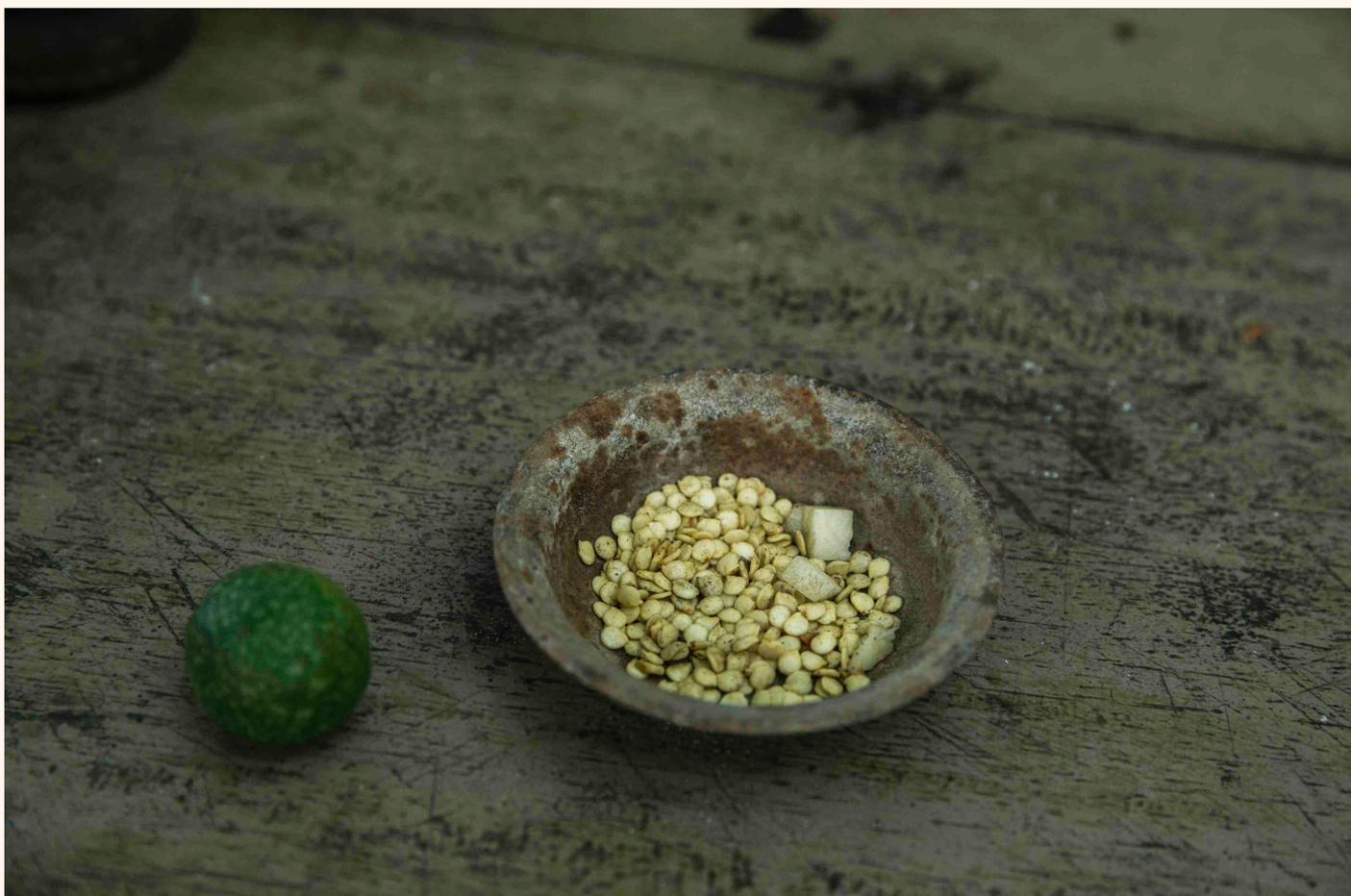
- 1 libra de habichuela
- 3 huevos
- 1 cebolla blanca
- 1 manojo de cebollín
- Aceite
- Ajo y sal al gusto

Preparación:

Uno. Cosechar la habichuela biche, picar y cocinar en agua. **Dos.** Machacar en un mortero y agregar los huevos cocidos, cebolla, cebollín, ajo, aceite y sal.

Ajjes

Los ajjes dulce y chivato se siembran en semillero en el mes de febrero. Para esto, es común utilizar las trojas o eras en el suelo como semilleros. Por su parte, la preparación del terreno se hace durante el mes de marzo y la siembra por trasplante se lleva a cabo en abril, coincidiendo con la temporada de lluvias como en la mayoría de los cultivos, si no en todos. La cosecha inicia en el mes de julio y continúa por 7-10 meses más, de acuerdo con los campesinos de la vereda media Luna. En Páramo y Loro, se dice que la cosecha dura entre 4-8 meses. La segunda siembra se inicia con el establecimiento del semillero en el mes de junio y la siembra en el sitio de cultivo se hace en agosto. En este caso, la cosecha inicia en noviembre y se prolonga entre 4-10 meses más, tomando en consideración la experiencia de las veredas mencionadas arriba, las cuales coinciden en advertir que la duración depende del manejo que se le dé al cultivo. El ají dulce se ha convertido en una de las alternativas de producción a corto plazo más rentables y es interesante porque tiene una trayectoria comercial hace aproximadamente 30 años.



Ají chivato

Este ají es el preferido de los campesinos del interior caribeño, sin embargo pica tanto que al cortarlo ellos sugieren cubrirse las manos con una bolsa para evitar el contacto directo. El machucado de ají chivato se usa como "liga" para la carne de monte, el ñame y la yuca. También, debido a su intensidad, usualmente lo utilizan como pesticida.



Ají dulce

Al contarlos, las variedades de ají dulce que se encuentran en la región Caribe exceden los dedos de la mano: “Hay ají de gajo, de corazoncito, cacho de cabra, topito y uno que parecía un tomate y se perdió”, dice Jorge Caro de la vereda Media Luna en San Juan. Al igual que el ají chivato, con el ají dulce se preparan “machucados” que se usan sobre yuca, ñame, carne, arroz y berenjena.

Arroz con ají dulce

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- ½ taza de ají dulce (rojos y verdes)
- Aceite y sal al gusto

Preparación:

Uno. Lavar los ajíes, remover las semillas y picar. **Dos.** En un caldero, agregar un chorrión de aceite, dejar calentar y añadir los ajíes. Dejar dorar. **Tres.** En el mismo caldero, agregar al agua, el arroz y la sal al gusto. Revolver y tapar con hojas de bijao.

Machucado de ají

Ingredientes:

- Ají chivato o dulce
- Cebolla cañita
- Cebolla cabezona
- Manteca de cerdo o aceite
- Ajo
- Tomate criollo
- 2 huevos cocinados y picados
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. Picar finamente el ají, la cebolla cañita, el ajo y el tomate criollo. Por otra parte, cortar en rodajas la cebolla cabezona. **Dos.** Mezclar los ingredientes anteriores con un poco de manteca de cerdo o aceite y los huevos. **Tres.** Servir con yuca, carne o arroz.

Cebolla cañita

La ventaja de la cebolla cañita, que crece y literalmente se estira como una caña, es que no se vuelve amarga al cortarla. En este sentido, Mili, de la vereda Media Luna en San Juan, cuenta que para preparar el calducho o el machucado de berenjena es ideal. A esta cebolla también se le conoce como cebollín.

Calducho

Es un caldo que se consume al clima y se toma cuando se tiene fiebre, las mujeres están recién paridas o en dieta, y sin falta en esas ocasionales madrugadas de "guayabo". Concepción Simarra cuenta: "Cuando estábamos en el monte y una persona tenía varios días llevando fiebre y no comía, se le hacía un calducho en sopa de huevo, esto llevaba cebollín, cebolla roja, ají dulce, se le fritaba en un poquito de manteca y luego se le echaba una taza de agua donde se dejaba hervir, cuando tenía unos 10 minutos se le agregaba un poquito de sal y un huevo, luego se bajaba la ollita y se dejaba terminar de hervir tapado. Esta sopita o calducho se le daba tibio al enfermo para que sudara la fiebre".

Ingredientes:

- Ají chivato o dulce
- Cebolla cañita
- Cebolla morada (según el gusto)
- Ajo
- Comino
- Limón
- Sal al gusto

Preparación:

Picar finamente todos los ingredientes, mezclarlos en agua fría y añadir la sal y comino al gusto. ¡Y listo!

Tomate huevo de gato

Como un tomate cherry que paradójicamente los campesinos descartaron porque no respondía a la demanda del mercado pero que hoy tiene un potencial inimaginable. Su cultivo se inicia en semilleros en agosto y se siembra en septiembre. Su cosecha se realiza en los meses de diciembre y enero.



Arroz

El cultivo de arroz en los Montes de María marcó el inicio de la implementación del modelo de la Revolución verde en la región.

Arroz con platanito

Ingredientes:

- 1 plátano maduro grande
- 1 Libra de arroz
- 4 Tazas de agua
- Aceite
- Azúcar y sal al gusto.

Preparación:

Uno. Cortar en cuadritos el plátano maduro. **Dos.** En un caldero, agregar un chorrión de aceite y sofreír el plátano hasta que dore. Agregar el arroz y el agua, la sal y el azúcar al gusto. Dejar hervir, reducir el fuego y tapar.



Millo

Este cereal es de origen africano pero hoy en día se encuentra ampliamente difundido a nivel mundial, particularmente en América y en países como la China y la India. Adaptado a la estacionalidad de la región, el millo es altamente tolerante a las sequías, crece más que el maíz y tiende a 'hijear', como dice Rigoberto Catalán, de la vereda Media Luna, en San Juan, por lo que suele sembrarse a la orilla del trabajo o roza. Es una de las fuentes principales de alimento animal, especialmente para las gallinas criollas, y en la cocina suele consumirse en 'palomitas' como el maíz crispeta, o en su versión dulce que son las emblemáticas 'alegrías' de Palenque. También se prepara mazamorra de millo y molido se usa para la elaboración de arepas. En las cocinas campesinas, es muy común ver mazorcas de millo guindadas sobre el fogón, que es la manera como tradicionalmente se conservan las semillas. Este método, que básicamente consiste en ahumar las semillas para protegerlas del gorgojo, remeda el pañó del pueblo zenú. Reflejo del valor cultural que tiene en la región, la caña del millo es utilizada para fabricar los 'pitos atravesados' o flautas, cuya sonoridad hace parte de la cumbia caribeña.

Alegrías

Ingredientes:

- Millo
- Panela
- Coco, cortar en láminas delgadas

Preparación:

Uno. Remojar el millo en agua durante 20 minutos y escurrir. **Dos.** En un caldero, hervir 1/2 taza de agua y agregar lentamente el millo. Tapar y dejar que el millo abra. Si sobra agua, colarla. **Tres.** Cocinar la panela con poca agua hasta que se derrita y forme una miel. **Cuatro.** Rociar la miel sobre el millo y mezclar para que se incorpore bien. Con las manos humedecidas, formando bolitas del tamaño que se desee. **Cinco.** Mojar las cascaritas de coco en la miel de panela y pegarlas a cada bolita.

Arroz de millo

Ingredientes:

- Millo
- Arroz
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Uno. Pilar el millo y cocinar en agua con sal al gusto. **Dos.** Agregar el aceite y el arroz, dejar hervir, tapar y dejar secar. **Tres.** Servir y acompañar con pescado frito.

4. Frutos y especies forestales cultivadas

Los frutales que se presentan a continuación no sólo hacen parte del paisaje de sabores que venimos descubriendo a lo largo de estas páginas, sino que cumplen cumple una función crucial en el marco de la estrategia de los corredores de conectividad y con ésta de la implementación de sistemas afroforestales, en la medida en que su adaptabilidad es alta, tienen buena productividad, son refugio de fauna, conservan y protegen los suelos, y tienen buena capacidad de asociarse entre sí y con otras especies maderables, leñeras y forrajeras. También pueden ser considerados cultivos que genera ingresos adicionales e importantes para los pequeños productores de la región.



Patilla

La patilla es nativa de África central. Se tienen registros de que en el valle del Nilo se cultivaba y consumía en el 2000 a.C. La llegada de esta cucurbitácea a Europa se asocia con la invasión Mora de la península Ibérica, y posteriormente, con las embarcaciones de esclavos, la patilla fue introducida en América. De hecho, se cree que muchas semillas originarias de África viajaron sembradas en el pelo de los esclavos. En la región Caribe, los campesinos tienden a asociar la patilla con cultivos de ñame, yuca y maíz, y es común que la corten y se la coman mientras que trabajan en la roza para refrescarse. Se cree que para sembrar patilla hay que tener buena mano; en palabras de Wilfredo Torres, de la vereda Santa Clara en El Salado, el número de frutas que dé una planta “va en mano”. Además de ser una fuente de hidratación importante —el 93% de su contenido es agua—, se considera que es buena para los riñones y que la cáscara, raspada con una cuchara, ayuda a nivelar la presión arterial.

Lope, de la vereda Villa Amalia en El Salado, cuenta que la “conchita” también la usaba para jugar a tallar calaveras cuando era niño.

En la región Caribe existen las siguientes variedades: patilla guartinaja, cuya cáscara se parece al lomo de este roedor; patilla de anís, que se considera perdida y sus semillas son tan pequeñas como la palabra anís; patilla panameña, que es blanca en su interior y exterior; patilla bolo negro, que tiene la cáscara gruesa y color verde oscuro, tanto que toca el negro; y patilla fruta de ahuyama, cuyas semillas son cafés y su forma es similar a las de esta otra cucurbitácea. Respecto a las semillas, tostadas con una pizca sal no sólo son una tentación para el paladar sino una fuente importante de vitaminas B.

En las veredas Páramo y Loro, la patilla se siembra "de primera" en enero y se cuida con riego manual hasta el mes de abril que inician las lluvias. Su cosecha es en mayo. La siembra "de segunda" se realiza entre agosto y septiembre, y se cosecha posteriormente entre noviembre y diciembre. Por su parte, en la vereda Pintura, la patilla se suele sembrar durante marzo y abril, dando cosecha en junio y julio. En todas estas veredas la cosecha se destina principalmente para el auto-consumo, por lo que no se siembran grandes cantidades en las rozas.

Jugo de patilla

Ingredientes:

- Patilla
- Azúcar
- Agua

Preparación:

Uno. Partir la patilla por la mitad y extraer sus semillas. **Dos.** Remover la cáscara y cortar en trozos medianos la patilla. En una ponchera o jarra, añadir la patilla y aplastar con una cuchara. **Tres.** Agregar el agua, preferiblemente fría, y el azúcar al gusto.

Cocinero: Erasmo Torres, vereda El Bálsamo, El Salado.



Melón

La patilla, el pepino blanco, la ahuyama y el melón son cultivos que cumplen funciones complementarias dentro de los agro-ecosistemas campesinos.



Piña

Para los conquistadores españoles y exploradores del siglo XVIII, la forma de traducir y presentar sus descubrimientos ante la audiencia europea se respaldó en el uso de ilustraciones y descripciones escritas que aludieran a referentes familiares. Para referirse a la piña, Gonzalo Fernández de Oviedo escribió que tenía la forma del fruto de los pinos piñoneros de Castilla, la apariencia de la alcachofa, el sabor del melocotón, y el aroma del membrillo y durazno juntos (Nieto 2008). Acertado o no, la experiencia de morder un trozo dulce y jugoso de piña difícilmente puede expresarse en palabras. En la región Caribe, se prepara vinagre de piña o simplemente se come fresca en rodajas. Según Yolanda González, de San Juan, la piña biche sirve como purgante. "Se debe rayar, colar y poner al sereno durante toda la noche".

Dulce de piña con papaya

Ingredientes:

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

Preparación:

Uno. Pelar la piña y la papaya, partirlas en trozos grandes y rallarlas. **Dos.** En un caldero, agregar la piña y la papaya, y mezclar con el agua, la canela y el azúcar. **Tres.** Cocinar a fuego lento y revolver constantemente hasta que coja punto.



Papaya

Originaria del Perú, según unos autores, y de México y Centroamérica, según otros. Al igual que en el Sudeste Asiático, en el Caribe colombiano la papaya verde se consume en ensalada como si fuera una verdura. Madura, por su parte, la papaya se consume fresca o en dulce. En las parcelas campesinas de la región de los Montes de María, generalmente la papaya se siembra en los patios de las casas o "a la orilla del trabajo", como dice Fernán Torres, de la vereda Santa Clara en El Salado. En términos medicinales, el fruto se utiliza como digestivo y el látex de las hojas para eliminar verrugas.

Dulce de piña con papaya

Para que los dulces cojan punto, sólo una persona debe revolver y además debe hacerlo utilizando un palote. De mano en mano, se dice, los dulces pierden su punto.

Ingredientes:

- Papaya verde
- Agua
- Panela
- Clavo, canela y pimienta al gusto
- Coco, al gusto
- Plátano pintón

Preparación:

Uno. Pelar la papaya y dejar al sol durante 3 días. **Dos.** En un caldero, cocinar la papaya a fuego medio con un poco de agua. **Tres.** Disolver la panela en agua y añadirle los clavos, la canela, la pimienta y el coco al gusto. **Cuatro.** Mezclar la papaya con la preparación anterior de la panela y, si se desea, agregar el plátano pintón. Poner en el fuego y revolver constantemente hasta que coja punto.

Caballito o dulce de papaya verde

Ingredientes:

- 30 papayas verdes
- 1 caja de panela pequeña
- Clavos, canela y pimienta de olor al gusto.
- 2 cocos
- 10 plátanos pintones (entre maduros y verdes)

Preparación:

Seguir los pasos del dulce de piña con papaya de la página anterior.



Aguacate

Los árboles de aguacate de José González, de la vereda Páramo en San Juan, tienen alrededor de 30 años y producen entre 400 y 500 aguacates por cosecha, que en condiciones normales dura desde mayo hasta julio. En la medida en que el árbol de aguacate crece, su producción aumenta; así mismo, entre más espacio tenga para expandirse, mayor es la cantidad de aguacates que da. Por eso José calcula entre diez y doce metros de distancia para sembrarlos. De hecho, cuenta José, “mi papá tenía una finca cerca de San Jacinto, ahí había aguacate de cincuenta años, el tallo parecía un caracolí, entonces un palo de aguacate de esos recogía hasta 2.000 aguacates”. La ubicación del cultivo de aguacate de José le da la espalda al sol en la mañana, de manera que sólo recibe el sol de la tarde y permanece fresco durante más horas al día. Su cultivo cuenta con cinco variedades diferentes de aguacate criollo; todas un deleite: “de leche”, “de aceite”, “de agua”, “de masa” y “de crema”. A pesar de que reconoce árbol por árbol en su parcela, dice que las variedades no son fáciles de distinguir entre sí: “En la hoja no hay diferencia, la diferencia está en el fruto. Yo lo sé cuándo los recojo [...] Y las semillas casi más bien son parecidas”.

Para este campesino, el aguacate de crema, que tiene ese nombre porque “usted lo parte y es amarillito como crema”, es el más sabroso. Por su parte, el de leche puede tener la cáscara morada o verde, y es fácilmente identificable al cortarlo porque expela un líquido blanco. Y el de agua tiene la semilla aferrada a una conchita y es como simple”. En cuanto al proceso de selección de las semillas, dice José: “Yo la semilla la escojo del aguacate grande, de los árboles grandes, más cuando cae, a veces los dejo que se eche bien jecho y los meto en una bolsa y los pongo a nacer ahí, cuando germine uno lo siembra”. También, cuenta que las semillas “las utilizan los brujos y la gente para hacerle venir la menstruación a las mujeres cuando tienen atraso”. Para esto, “la semilla la rayan y la mezclan con agua, y la cocinan [...] y le echan hojas de mango”. La carne del aguacate se usa igualmente como masaje para el pelo. Finalmente, menciona que de éste se extrae aceite.

Frente a la primera semilla que sembró, José cuenta: “tenía que tener como tres o cuatro años. Yo nací en una finca de aguacate, entonces me acostumbré fue a eso. En esa finca mi papá me hizo un “chinchorrito” para coger aguacate, mientras él estaba alcanzando aguacate en otra finca, yo estaba acá alcanzando aguacate también”. Igualmente, menciona que desde joven su padre le decía: “usted haga sus cosas porque lo mío es mío”, lo que lo empujó a sembrar y con los años a especializarse en este cultivo. Desde hace varios años su mujer es quien le teje ese chinchorrito con el que siempre ha recogido y aún recoge el arsenal de variedades criollas que vuelven cosecha tras cosecha.

En los Montes de María, el cultivo de aguacate tiene aproximadamente 40 años. Éste se siembra en bolsas en el mes de abril, cuando inicia la temporada de lluvias, y se trasplanta entre mayo, junio y julio. Ciertos “palos” dan cosecha “de segunda” en los meses de octubre, noviembre y diciembre, pero esto está notoriamente sujeto a la manera cómo se haya recogido la cosecha anterior. Muchos campesinos siembran directamente la semillas en el campo obteniendo, igualmente, buenos resultados. Su primera cosecha se inicia a los 5 años durante los meses mencionados arriba.

Guineo y plátano

A diferencia del plátano, el guineo tiene menos almidón, lo que hace que no sea necesario cocinarlo para consumirlo. En los Montes de María las variedades de guineo rebasan los dedos de las manos, y aunque acá no hacemos referencia a todos, mencionar que los campesinos cultivan guineo manzano, cuatro filos, rosita, llameo así por el color de su 'carne', y huevo de burro, cuya 'concha' es morada, debería si quiera tentarlos. Ambos el guineo y el plátano se siembran en los meses junio, julio y agosto, e inician cosecha un año después. Su mayor productividad se da en las épocas de lluvia, pues 'cuaja' o engruesa mejor. Cabe decir que el plátano es considerado bastimento, así como el ñame, la yuca y otros.



Guineo manzano

El manzano tiene el tamaño de un banano bocadillo, con la particularidad de que siendo un guineo sabe a manzana. Esta propiedad sinestésica no sólo es fascinante porque confunde al paladar, sino que permite jugar con sabores y texturas en la cocina. María de los Angeles Olivera, de San Juan, cuenta que este guineo es el preferido para alimentar a los niños recién nacidos. Frente a su manejo, Wilmer Andrade, también de San Juan, cuenta que únicamente se deben dejar tres de los colinos que crecen alrededor de la planta e idealmente los que se deben descartar son los machos. De igual forma, el guineo se debe descolar, es decir que se le debe cortar la bacota al racimo para canalizar la energía hacia la producción de guineos parejos y grandes. De acuerdo con Rigoberto, de la vereda Media Luna, en San Juan, este guineo es el más resistente a las plagas.

Mazamorra de guineo manzano

Ingredientes:

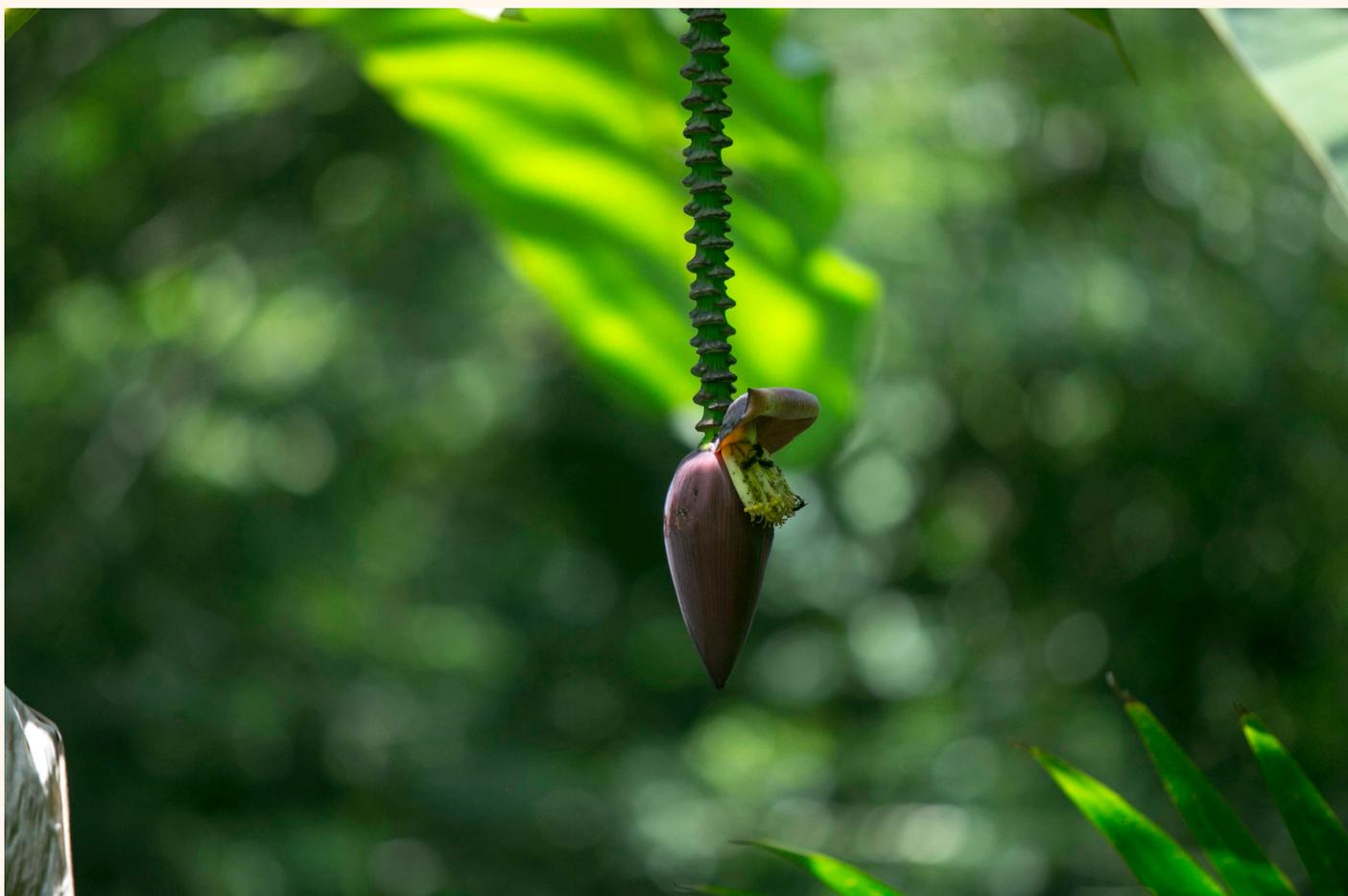
- 30 papayas verdes
- 5 guineos manzano (o plátanos maduros)
- 1 libra de arroz
- 1 pizca de Sal
- 1/2 litro de leche ordeñada
- Canela en astillas al gusto

Preparación:

Pelar los guineos y se cortar en cuadritos pequeños. Lavar el arroz y poner en una olla junto con los guineo, agregar 1.5 litros de agua y las astillas de canela. Poner al fuego y cocinar hasta que estén los guineos estén blandos y el arroz casi desecho. Una vez cocido, agregar 1/2 litro de leche y revolver constantemente para que no se pegue en la olla. Agregar la pizca de sal y, según el gusto, añadir azúcar.

Guineo cuatro filos

Este guineo, que carga una lista de nombres detrás, por ejemplo cuatro filos o popocho, se caracteriza por las mismas cualidades que estos nombres describen. Así, se trata de un guineo ancho y carnudo, digamos que bien 'popocho', y su cáscara tiene cuatro aristas marcadas o 'filos', que hacen que su forma sea más angular que redonda. Se consume verde o maduro, lo que usualmente determina si debe cocinarse o no. Para empezar, cuando se prepara verde generalmente se frita 'pisado' y tiene la particularidad de mantener el centro suave mientras que el borde se rostiza y adquiere una contextura crocante. Una vez maduro, éste sobre todo se come a mordiscos. A excepción de lo anterior, en el Magdalena, este guineo es conocido como mafufo y es la base del 'cayeye', una preparación típica que se come al desayuno y en la que éste se cocina verde y se mezcla con mantequilla, queso criollo o suero, y guiso de tomate y cebolla.



“Bacota” de plátano

Al igual que las alcachofas, la bacota, bellota o flor del plátano está constituida por capas de hojas gruesas y firmes en el exterior, que se toman magras y tiernas a medida que uno se aproxima a su centro. En la región Caribe, aunque se utilizan las bacotas de prácticamente todas las variedades de plátano y guineo disponibles, se dice que las flores pequeñas y menos angulares tienen mejor sabor que las más grandes y puntiagudas. Como éstas tienden a oxidarse fácilmente, por lo general después de cortadas se sumergen rápidamente en agua con limón. El centro de la bacota está constituido por platanitos verdes muy pequeños que tienen la forma de un cigarrillo, con los que en efecto muchos campesinos de los Montes de María jugaban “a los cigarrillos” cuando eran niños. Como dice Julia, de Piojó, en Hilbácharo, estos platanitos se deben cocinar tres veces para reducirles su sabor amargo y terroso. Una vez cocinados, es común mezclarlos con un guiso de cebolla y tomate, huevos y harina para hacer tortillas, que extrañamente muchos asocian al sabor de la carne de iguana.

Plátano pícaro o en tentación

Ingredientes:

- 1 plátano bien maduro
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- ½ panela o 6 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de esencia de kola
- Canela en astilla, al gusto

Preparación:

Se pela y se cortan los plátanos en trozos. Se sofríen en el aceite o mantequilla hasta que queden "doraditos" por todos los lados. Luego se ponen a cocinar suficiente agua que los cubra hasta la mitad, se agrega el azúcar morena ó la panela, se agrega las astillas de canela hasta que el agua se reduzca. Al final de la cocción se agrega la esencia de kola al gusto, hasta que quede como una miel.

5. Especies forestales silvestres o montunas

Al igual que especies emblemáticas como el cañaguatè, la jacaranda y el guayacàn rosado, cuyas floraciones pintan el bosque de diferentes colores, las flores de muchas de las especies alimenticias que se presentan a continuación invitan a levar el ancla de la representación del bosque seco como "rastrojo" y a pasar a concebirlo como el "bosque caribeño de los mil colores". O podríamos decir incluso: ¿"bosque de los mil sabores"?



Hierba limón

Considerada sobre todo una plata medicinal, la yerba limón se cultiva en los patios productivos de los “ranchos” campesinos de los Montes de María. En otras palabras, al igual que otras hierbas está siempre al alcance. Generalmente, la hierba limón se preparan en infusión y se usa como relajante pues “controla los nervios”, según Manuel Albis de la vereda Raicero en San Juan.



Culantro

Al igual que el guáimaro, el algarrobo, el camajón y el jobo, esta hierba es otra de las delicias silvestres del bosque seco tropical o bosque de los mil colores. Crece silvestre y sin esfuerzo en el soto bosque y puede decirse que en el ámbito culinario tiene el mismo efecto de deleitar sin ningún esfuerzo. Manuel Albis, de la vereda Raicero, en San Juan, usa el culantro para condimentar el sancocho de gallina; en la vereda San José del Peñón, el culantro no puede faltar a la hora de preparar un calducho; y en general, los machucados no saben igual sin esta especie nativa de Centroamérica y familiar del conspicuo cilantro.

Sopa casera

Ingredientes:

- Carne ó hueso
- Ajo
- Plátano verde
- Yuca
- Ñame
- Culantro
- Apio
- Cebolla cañita
- Sal y color de achiote al gusto

Preparación:

Se machaca el ajo, se lava bien la carne o el hueso. Se coloca al fogón en una olla. Cuando ya se calienta el agua le echamos el plátano verde, se deja hervir, luego cuando ya esté blandito se le agrega la yuca, el ñame y las verduras. Para dar color utilizar el aceite de achiote.



Achiote

Las semillas de este árbol son utilizadas para darle color y sabor a arroces y sopas, e igualmente como medicina tradicional, pintura facial y corporal. La extracción de su pigmento se hace cocinando las semillas en aceite o sumergiéndolas en agua, para lo que generalmente se utiliza una achiotera. Estas achioteras son utensilios tradicionales fabricados a partir del calabazo del totumo, al cual se le perfora una de sus barrigas con huecos pequeños que posibilitan la infusión. En términos medicinales, las semillas se usan para aliviar la gastritis y las hojas son empleadas para evitar la caída del pelo.

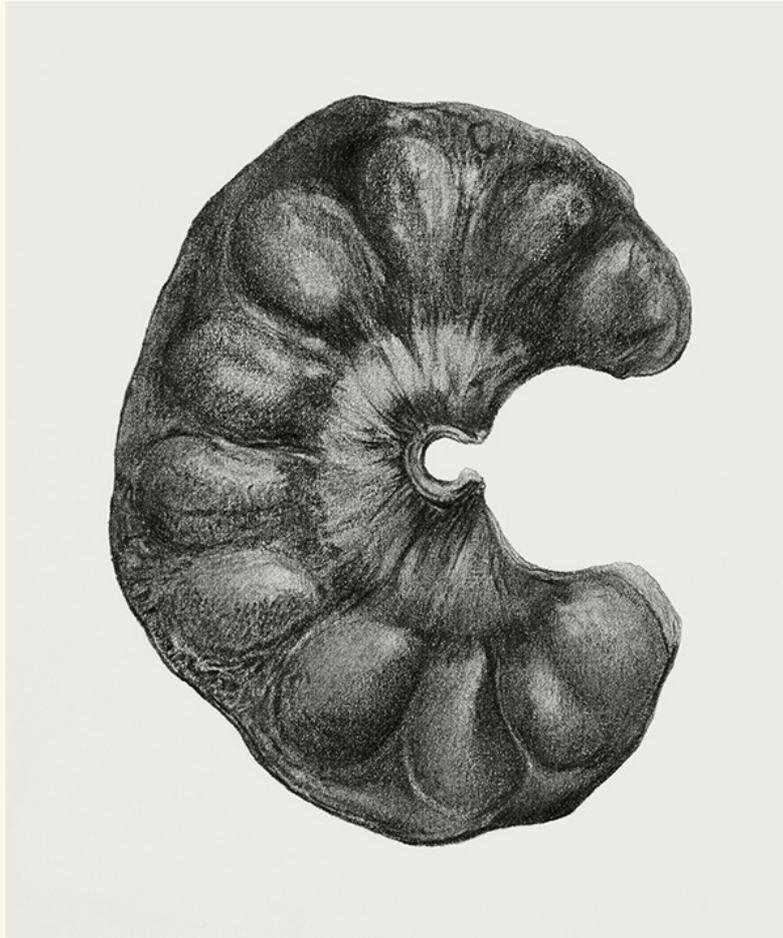
Aceite de achiote

Ingredientes:

- Semillas de achiote
- Aceite vegetal

Preparación:

Lavar y desinfectar el recipiente en la que se va a almacenar la preparación. Este procedimiento se hace hirviendo el recipiente durante unos minutos en agua caliente. Posteriormente, se debe secar e igualmente se deben lavar las semillas de achiote. Cuando el achiote esté limpio, agregar al recipiente y añadir la cantidad el aceite.



Orejero

El orejero o 'carito' generalmente se encuentra en las rondas de los ríos. De pronto, como buen orejón, disfruta del sonido del agua. Las semillas de este árbol, además de ser ampliamente utilizadas para fabricar artesanías, son muy apetecidas para preparar el tradicional 'dulce de carito', que al igual que el de guáimaro o el de guandul, hacen parte de la paleta de sabores característicos de la Semana Santa. Aida Moreno, de San Juan Nepomuceno, cuenta que para preparar el 'dulce de carito', se debe despepitar el fruto, ablandar las semillas en agua para removerles la cáscara, cocinarlas con panela y por último añadirles clavos, canela y nuez moscada al gusto. Una de las particularidades de estas semillas es su alto contenido de macro-nutrientes, que en el caso de las proteínas alcanza el 36%. Sumado a lo anterior, Isidro Castro, también de San Juan, recuerda que su abuela "machucaba" las 'orejas' del orejero junto con las hojas del matarratón (*Gliricidia sepium*), las mezclaba con agua, "meneaba" y con la espuma que se producía lavaba la ropa. "Eso quedaba blanquita", dice.

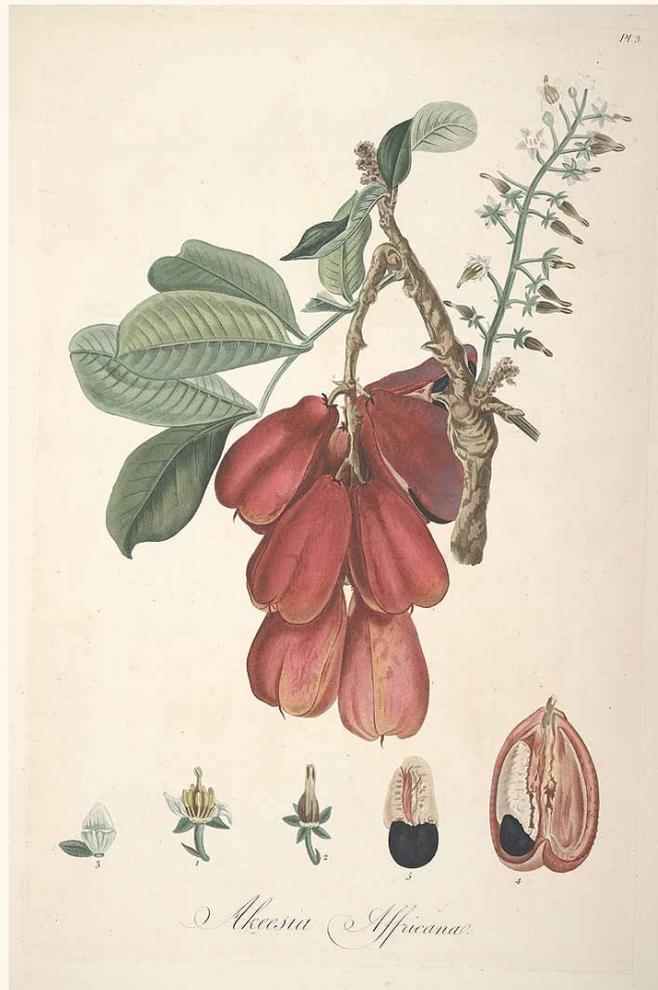
Dulce de carito

Ingredientes:

- Semillas de carito
- Azúcar
- Panela
- Clavitos, canela y nuez moscada al gusto

Preparación:

Se utiliza una olla grande con bastante agua para ablandar las semillas para que suelten una cascarita negra que ella trae. 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 antes mencionados. Se monta en el fogón de leña con abundante leña y a la medida que va secando se le va sacando la leña para que no se queme. La demora del dulce depende de la cantidad de semillas que se hagan, esto puede tardar de 1 a 3 horas más o menos.



Huevo vegetal

El fruto de este árbol, cuyo centro de origen es el occidente de África, fue introducido por el Imperio Británico en sus colonias del caribe durante el siglo XVIII. De hecho, es el árbol nacional de Jamaica y la base de su plato típico *ackee and saltfish*. En el Caribe colombiano, el huevo vegetal se come en diferentes preparaciones saladas, las cuales incluyen sopas y guisos. Cocinado tiene un aspecto similar al de los huevos revueltos, dice Loida Sierra, de la vereda El Roble en San Juan Nepomuceno, lo que seguramente explica su nombre. Popularmente se dice que sólo se deben recoger y consumir los “huevos” maduros, es decir después de que hayan abierto en el árbol. Es común encontrar este árbol en el frente de las casas de la cabecera municipal de San Juan o en los patios de las mismas junto a árboles de achiote, mango y otros frutales.



Icaco

La suavidad y la carne decididamente blanca de este fruto hacen que la imaginación se active al morderlo y uno asocie la experiencia con lo que sería tener un pedazo de nube en la boca. Aunque muchos disfrutan comiéndose este fruto directamente, es más común la preparación del 'dulce de icaco', el cual se hace a base de su pulpa. La semilla, por su parte, posee un porcentaje importante de ácidos grasos y se puede consumir cruda o tostada.



Mafafa

La mafafa, que en otras regiones del mundo es conocida como “oreja de elefante”, efectivamente está compuesta por hojas grandes que parecen provenir del reino animal. Con el tubérculo que crece en su base, parecido a un “ñamecito”, según Luis López de El Salado, en la región Caribe se prepara mazamorra y avena, principalmente para alimentar a los niños. En el caso de la mazamorra, se pelan las rodajas de mafafa, se ponen al sol para secarlas, y por último, se muelen hasta obtener la harina con la que se prepara. En el caso de la avena, la mafafa se ralla, se cocina con agua y se le agrega canela, panela y leche.



Corozo

También conocido como “uvita de lata”, la palma de corozo crece silvestre en las zonas bajas y secas de la región Caribe. La ‘concha’ y pulpa de su fruto son ácidas y pueden chuparse directamente o prepararse en jugo, boli y dulce. Para estos últimos, como dice Lope de la vereda Villa Amalia en El Salado, “hay que cocinarlo, ponerlo en el sereno y endulzarlo”.



Ciruela

Este árbol crece silvestre en condiciones climáticas heterogéneas como son las de los bosques húmedo, seco, y las sabanas tropicales de Suramérica. Los nombres que adopta varían regionalmente, así como su color que puede ser amarillo, naranja, rojo oscuro o morado. Durante la expediciones coloniales a Asia y Oceanía del Imperio Español, esta ciruela se introdujo en las islas Filipinas, donde hoy en día es muy común y de hecho es el ingrediente principal de un plato típico agrídulce llamado *sinigang* (AL 2008). En la región Caribe, ésta se suele preparar en jugo o en dulce, aunque también la venden en los malecones de ciudades como Santa Marta empacadas, como el mango biche, en una bolsita plástica con sal.

Piñuela

“Prima de la piña” —como dice Julio Andrade de la vereda Raicero en San Juan Nepomuceno— pero contrario a ella, la piñuela tiene la característica de poder crecer bajo la sombra, es decir en los estratos bajos del Bosque Seco Tropical. El fruto de esta bromelia nativa de América tropical es comestible y, de hecho, en el corregimiento de San José del Peñón, se utiliza para preparar la “ensalada de chocorrón”. Dos veces al año, las ranas del género *dendrobates* ponen sus huevos en la hojas de esta bromelia.

Árbol del pan

Aunque es nativo de Indonesia, este árbol hace parte del paisaje del Bosque Seco Tropical de la región Caribe. Su fruto tiene una guirnalda de semillas comestibles en su interior, que en los fogones caribeños suelen cocinarse en agua con sal como si fueran papas. De hecho, Loida Sierra, de la vereda El Roble en San Juan Nepomuceno, describe la textura y el sabor del fruto como semejantes al de la papa. Además de sazonar estas “papas” con guiso, Loida también prepara jugo y tortas, ampliando de esta forma las posibilidades dulces del fruto. En términos medicinales, tradicionalmente la infusión de las hojas del árbol del pan se utilizan para tratar la diabetes.